



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Наша эмоциональная реакция на цвет невероятно сильна. Глаз человека воспринимает цвет, и мгновенно в мозге начинается процесс, влияющий на эмоциональную сферу и состояние нервной системы в

Теплые цвета имеют наибольшую длину волны, что требует для восприятия значительного количества энергии. Эти цвета оказывают **стимулирующее воздействие, возбуждают и стимулируют, вызывают бодрое, живое, деятельное настроение**. К ним относятся красный, оранжевый, желтый. «Теплые» цвета оказывают гармонизирующее воздействие на **меланхоликов и флегматиков**

Холодные цвета имеют короткую длину волны, поэтому они легко воспринимаются. Эти цвета оказывают **расслабляющее и успокаивающее воздействие**. Вызываемое ими успокоение и расслабление связано с замедлением метаболизма. К холодным цветам относятся все оттенки голубого и зеленого цвета. Они благоприятны для **сангвиников и холериков**.

Каждый из цветов несет свою эмоциональную нагрузку. Поэтому цвет оформления комнаты необходимо сочетать с ее функциональной нагрузкой.

Так, сочетание красного и сине-зеленого цвета стимулируют **общую работоспособность**. Желтый или желто-зеленый с оранжевым **снимают умственное утомление**, а желтый цвет отдельно **способствует умственной деятельности**. **В целом, во время работы наиболее оптимальны** желто-зеленые тона в различных сочетаниях и оттенках. **Во время еды** предпочтительны оранжево-красные тона, а **в часы отдыха** важен не столько тон, сколько его насыщенность.

АНИМАЛОТЕРАПИЯ

Биологи говорят, что практически все известные животные, в той или иной мере способны исцелять от болезней. Она доступна для всех и каждого и не требует особых затрат и специального оборудования.

Кошка. Конечно, легче всего завести в доме кошку. Этот пушистый зверек может избавить вас от многих неприятностей. Известны случаи, когда кошка помогала восстановить функции опорно-двигательного аппарата у парализованных больных. Хвостатый "лекарь" безошибочно определяет больное место и старается прижаться к нему, согреть, часто при этом зверек начинает усиленно мурлыкать.

Собака. Кошка лечит покоем, собака – движением. Однако будьте осторожны при выборе породы! Старайтесь не заводить собаку бойцовых пород – эти животные часто становятся причиной серьезных конфликтов, а это вряд ли способствует улучшению настроения. Лучше, если у вас будет пес с уравновешенным темпераментом. Хозяева собак всегда находятся в хорошей физической форме, меньше страдают от простудных заболеваний и гриппа во время эпидемий, потому что необходимость выгуливать собаку по 1,5-4 часа в день в зависимости от породы поневоле дисциплинирует и заставляет двигаться.

Аквариумные рыбки. Проводить процедуры с аквариумом можно так. Проветрите помещение и зажгите аромалампу с каким-либо целебным ароматом, любимым вами. Продолжительность процедуры анималотерапии у аквариума может быть от 15 минут до 1,5 часа.