

## اثر رنگ ها روی بدن

### رنگ قرمز

تأثیر جسمی: خونسازی و افزایش بنیه بدن

تأثیر روحی: افزایش شجاعت و خودباوری

متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ قرمز از جمله رنگ‌هایی است که باعث افزایش تولید و ساخت هموگلوبین خون شده و انرژی‌های شفاف‌بخش و مفیدی به اندام‌های داخلی به‌ویژه کبد می‌دهد. این رنگ به جهت ارتباطی که با چاکرای استخوان خارجی بدن دارد بسیاری از عوارض ناشی از کم‌خونی، کاهش انرژی و افت فشار در بدن را کنترل می‌کند. رنگ قرمز تأثیر ویژه‌ای بر درمان ناباروری دارد و از سوی متخصصان رنگ‌درمانی مناسب‌ترین رنگ برای درمان ناباروری محسوب می‌شود. این رنگ موجب افزایش جریان گردش خون و مایع مغزی در نخاع و اعصاب شده از این رو میزان انرژی بدن را تنظیم می‌کند. درمان سرماخوردگی، کم‌خونی، کاهش جریان خون و بالابردن اعتماد به نفس و شجاعت از جمله ویژگی‌های رنگ قرمز است که در برخی موارد از سوی متخصصان رنگ درمانی به بیماران توصیه می‌شود.

### رنگ نارنجی

تأثیر جسمی: بهبود عملکرد ریه و تنظیم جریان گردش خون

تأثیر روحی: افزایش نشاط و رضایت درونی

رنگ نارنجی از جمله رنگ‌هایی است که موجب نشاط و شادمانی در فرد شده و توسط روانشناسان و روانپزشکان برای درمان افسردگی به بیماران توصیه می‌شود. به اعتقاد درمانگران رنگ درمانی، رنگ نارنجی تنظیم‌کننده عملکرد و فعالیت ریه‌ها در بدن است و به درمان بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات تنفسی چون آسم و برونشیت کمک می‌کند. این رنگ یکی از رنگ‌هایی است که درمانگران طب سنتی هند و یوگا از آن برای ایجاد اندیشه‌های متعالی و

تصویرهای ذهنی مثبت در شاگردان و مراجعه‌کنندگان خود بهره می‌برند. این رنگ سنبل تعادل، موفقیت، شادکامی و اراده است

### رنگ آبی.

تأثیر جسمی: درمان اختلالات تنفسی، آسم و کاهش فشارخون

تأثیر روحی: آرامش، تقویت از خودگذشتی

به گفته کارشناسان رنگ آبی آرامش‌بخش‌ترین رنگ‌ها در طبیعت است که استفاده از آن در محیط زندگی بیمار به درمان بیخوابی کمک می‌کند. به اعتقاد متخصصان رنگ درمانی رنگ آبی برای درمان برخی از اختلالات دستگاه تنفسی مثل آسم و تنگی نفس نیز مناسب است. این رنگ انرژی حیاتی بدن را تحریک کرده و موجب افزایش قدرت و ایمنی بدن می‌شود. درمانگران رنگ درمانی معتقدند این رنگ برای افرادی که خیلی سریع دچار هیجانات عصبی و استرس می‌شوند، بسیار مفید است و می‌تواند میزان ضربان قلب و فشار خون آنها را کنترل کند. از طرفی استفاده از رنگ آبی در محیط زندگی می‌تواند به لحاظ روحی برای ایجاد فضایی آرامش‌بخش و ریلکس بسیار مناسب باشد. متخصصان یوگا معتقدند که رنگ آبی رنگ مدیتیشن و انبساط روح است؛ رنگی که ضمیر ناخودآگاه انسان را فعال کرده و روحیه از خودگذشتگی، آرامش و صمیمیت را در انسان تقویت می‌کند

### رنگ زرد

تأثیر جسمی: تقویت سلول‌های عصبی

تأثیر روحی: افزایش تمرکز و پیشگیری از افسردگی

متخصصان رنگ درمانی معتقدند رنگ زرد به طور مستقیم با هوش و قوه ادراک انسان در ارتباط است. از طرفی رنگ زرد به لحاظ جسمی نیز خاصیت‌های قابل توجهی دارد. این رنگ با تاثیری که بر سلول‌های عصبی در اندام‌های بدن می‌گذارد، می‌تواند انرژی عضلانی و حرکتی را در اندام‌ها تحت‌تأثیر خود قرار داده و آن را فعال کند. رنگ زرد یکی از مهم‌ترین رنگ‌هایی است که توسط روانشناسان برای درمان افسردگی به بیماران توصیه

می‌شود. این رنگ باعث ایجاد روحیه سرزندگی و شادمانی در افراد شده و میل به زندگی را در انسان تقویت می‌کند.

## رنگ سبز

تاثیر جسمی: ترمیم بافت‌های استخوانی

تاثیر روحی: آرامش‌بخش

سبز یکی از ترمیم‌کننده‌های قوی برای بازسازی سلول‌های عضلانی، استخوان‌ها و سایر بافت‌های مشابه است. این رنگ خواص ویژه‌ای برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده عضلانی دارد، به همین دلیل است که بانداژی که برای بستن دست و پای شکسته استفاده می‌شود به رنگ سبز طراحی شده است. رنگ سبز همچنین به جهت ارتباطی که با چاکرای قلب دارد موجب تنظیم انرژی حیاتی در قلب شده و حساسیت‌ها و احساسات انسان را تحت‌تاثیر خود قرار می‌دهد. به اعتقاد درمانگران رنگ درمانی، رنگ سبز متعادل‌کننده رشد انسان است و خاصیت تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش دارد. این رنگ همچون رنگ آبی به کنترل فشار خون در بدن کمک کرده و اختلالات خواب و خستگی‌های مزمن را در بدن برطرف می‌کند.