طاقة الألوان وتأثيرها على الجسم

لوّن حياتك!

يعتبر العلاج بالألوان حالياً حقيقة علاجية وطريقة سهلة لتحسين بيئة المنازل والمكاتب ولا تحتاج مجهوداً في تعلمها.

وفائدتها تكمن في أنها تساعدنا على التواصل مع أنفسنا وطاقتنا وتؤهلنا للتجاوب مع كل الأشياء المحيطة بنا ومع مشاعرنا أيضا.

كما أن الإنسان بفطرته وطبيعته يميل إلى الألوان التي يتعرض أو يتعامل معها في ملبسه ومأكله ومشربه لأن الجسم يميل إلى تعويض النقص في طاقته تلقائيا، وهذا يفسر سلوكياتنا وتفضيلنا لتناول طعام معين دون سواه أو ارتداء أزياء بألوان معينه.

العلاج بالوان موسوعة كبيرة و مترابطة مع بعضها البعض طبعا يختلف اذا كان الخلل ناتج عن زيادة او عن نقص

يستخدم المعالجون اساليب عديدة لمعالجة مرضاهم مثل عرض ألون معين عليهم او تدليكهم بزيوت ملونة او تسليط اضواء على اجزاء مختلفة من اجسادهم او اضافة الوان مختلفة لخزانة ملابسهم .

وقد طور علماء أعصاب أمريكيون تقنيه علاجيه وتعرف باسم "لوما ترون" وهي عبارة عن استخدام صناديق ضوئية ملونه تستخدم لتنشيط الخلايا المستقبلة للضوء الواقعة خلف العين في عدة جلسات لتستغرق كل منها 20 دقيقه وذلك لهدف أعادة التوازن للجهاز العصبي الذاتي فهي تحسن من الصحة النفسية للمريض وتخفف حالات التوحد النفسي وعسر القراءة وخلل التناسق وعسر الانسجام والعدوانية عند الأطفال والراحة النفسية لمرضى السرطان

ملاحظة مهمة: لايمكن الاعتماد عليها كليا فهي مكملة للعلاج الطبي وليست بديلة.

اللون الاحمر

يتميز بكونه منشطا ومنبها. يلفت الانتباه وفتح الشهية. يعالج فقر الدم ويساعد التئام الجروح ويشفي الأكزيما والحروق ويزيد معدل ضربات القلب ومعدل التنفس.

وهو لون العواطف والطاقة وهو يساعد على الشفاء من العجز الجنسي والبرود والتهاب المثانة البولية والمشاكل الجلدية. ولا ينصح لمن يعانون من ضغط الدم العالي.

وقد وجد العالم غاديلي أن الشعاع الأحمر هو لون البناء والتشييد ويساعد على استمرار خلايا الحمراء في الجسم وينبه الكبد.

وبينت دراسة أجريت عام 1990 تم فيها تسليط أضواء حمراء اللون على عيون مجموعة المرضى يعانون من الصداع النصفي في بداية ظهور النوبة أن 93% منهم تعافوا جزئيا نتيجة هذا العلاج وارجع المعالجون السبب أن اللون الأحمر يزيد ضغط الدم الشرياني ويوسع الأوعية الدموية.

استعمالات يومية:

الأحمر لون قوي ومرتبط دائما بالنشاط والحيوية فهو يلفت الانتباه ويفتح الشهية ولذلك ينصح باستخدامه في المطبخ. كما أنه يناسب كثيرا الأماكن الخاصة للعب الأطفال والأماكن التي تحتاج إلى النشاط والحيوية لانجاز العمل بها. كذلك يدل اللون على كرم الضيافة والمشاعر الجياشة لذلك نلاحظ أن المطاعم الشهيرة تعتمد على استخدام الأحمر في ديكوراتها أو استخدامه كلون للمفارش أو الزهور.

واللون الأحمر هو أعلى الألوان طاقة وهو اللون الوحيد الذي يجب تجنبه في غرف النوم خاصة للأشخاص الذين يعانون من الأرق لأنه يصدر ذبذبات عالية تؤدي إلى زيادة في حركة ونشاط الخلايا وتسارع دقات القلب وبالتالي فإن الشخص الذي ينام في أماكن مليئة باللون الأحمر سيعاني من الأرق والأحلام المزعجة.

من جهة أخرى يمكن إضافة القليل من اللون الأحمر لأنه يبعث على الصحة، التنفس العميق.

اللون الأزرق:

استعمالاته العلاجية:

هو أفضل الألوان التي توحي بالهدوء والاسترخاء وهو لون بارد يفيد كثيرا في الإقلال من التوتر العصبي لأنه يخفض من الموجات المخية التي تنشط المخ.

استعملاته:

لإزالة الألم، إيقاف النزف، المغص والأمراض الروماتيزمية وتصلب الشرايين ويؤدي إلى الاسترخاء ويخفف من عدد مرات التنفس.

وقد أجريت تجربه أتوا بها بأطفال عدوانيين ووضعوهم في صف دراسي أزرق ولاحظوا هدوء نسبي وانخفاض في العدوانية.

كما يستعمل اللون النيلي في علاج عتامة عدسة العين (المياه الزرقاء)، الصداع النصفي، الصمم وحالات الأمراض الجلدية وله تأثير في العين والأذن والجهاز العصبي.

استعمالات يومية:

الأزرق هو أفضل الألوان التي توحي بالهدوء، الطمأنينة والسلام. لذا ينصح باستعماله في غرف النوم والحمامات حيث يضفي جوا من النظافة. ويتميز الأزرق بدرجاته العديدة ولكن من الأفضل تجنب الأزرق الداكن جدا فهو لون بارد يضفي ثقلا على المكان. لذا ينصح بمزجه بألوان مفعمة بالطاقة كالأصفر، الوردي أو الخوخي.

ويناسب اللون الأزرق أماكن الاجتماعات التي يكثر فيها المجادلات والمشاحنات لأنه يساهم في تقليلها وتهدئتها.

وبالفطرة نجد الأشخاص الذين يعانون من ضغوط وحالات قلق يلجئون لاستنشاق هواء البحر وبالفعل تتحسن نفسيتهم والسبب الحقيقي لذلك هو أن حركة أمواج البحر بالإضافة إلى لونه الأزرق يساعد على سحب الطاقة السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية وكما يفيد التأمل في السماء الزرقاء أو وضع صوره في البيت أو المكتب لبحر وسماء صافية زرقاء لتزيد من جو الاسترخاء والراحة.

كما أن اللون الأزرق يقلل من الشهية فالطعام المصنع المصبوغ باللون الأزرق غير قابل للشهية والطعام إذا قدم في أطباق زرقاء لا يفتح الشهية.

مثلا إذا أردت إنقاص وزنك استبدل ضوء البراد إلى لون أزرق فستنخفض شهيتك للأكل بدرجه كبيره..

فسبحان ا،

لا نجد طعاماً طبيعياً من خضار أو فاكهه باللون الأزرق.

اللون الاصفر

استعمالاته العلاجية

يوحي الأصفر بالسعادة والمرح والانشراح وكذلك الذكاء.

وهذا اللون يزيد الطاقة في الجهاز الليمفاوي ويستعمل في علاج حالات السكري، عسر الهضم والاضطرابات الكلوية، الكبد والإمساك وكذلك بعض اضطرابات الحنجرة والعينين.

وتحمل أشعة اللون الأصفر التيارات المغناطيسية الموجبة التي نتنفسها وتثيرنا فتقوى وتنشط حركة الأعصاب في الجسم والعضلات وتحسن البشرة وتعالج الجروح وخصوصا الأكزيما.

استعمالات يومية:

الأصفر هو أقرب الألوان إلى الضوء فيجمع بين الدفء والمرح وهو ينشط الذهن ويساعد على الإبداع في الكتابة ويفضل استخدامه في أماكن تجمّع الأسرة وغرف النوم لأنه يساعد على تخفيض الطاقة وبالتالي يمهد لعملية الاسترخاء والراحة ويزيد من مشاعر التجاوب والجو الأسري الحنون.

أيضا الفيتامينات ترتبط بالألوان حيث نجد أن الأطعمة التي يكون لونها أصفر أو أخضر مثل الليمون أو الأجاص تكون غنية بفيتامين C والأطعمة الحمراء مثل الطماطم والتفاح الأحمر غنية بفيتامين B12 أو B المركب. الأطعمة صفراء اللون تكون غنية بفيتامين A والأطعمة كحلية اللون أو التي لونها أزرق داكن غنية بفيتامينK والأطعمة البنفسجية غنية بفيتامين هـ.

واللون الأصفر هو أشد الألوان التي ترسخ في الذاكرة، فلا عجب أن نرى الأوراق التي تدون عليها الملاحظات للتذكر تكون صفراء. وتطلى سيارات الأجرة في أكثر البلدان بالأصفر لأنه أشد الألوان إيقاعا الألوان في الذاكرة.

اللون الأخضر

أستعمالاته العلاجية:

يتميزاللون الأخضر بكونه لونا مهدئا ومضادا للتوتر.

ويستعمل في معالجة بعض الحالات العصبية، الإنهاك، مشاكل القلب، الحمى، القرحة، الأنفلونزا، الرشوحات ولتهدئة الآلام في حالة الإصابة بالسرطان.

الاستعمالات اليومية:

الأخضر يضفي مسحه من السكون والطمأنينة ويناسب جدا غرف الأطفال خاصة درجاته الفاتحة. ونلاحظ أن دائما في المستشفات يكثرون من الأخضر وخصوصا في غرف العمليات وثياب الأطباء لبعث الهدوء.

أما من حيث الطاقة فهو متوسط الطاقة والذبذبة طاقته معروفة على امتصاص كل الطاقات السلبية من كل أنحاء الأجسام الحية وغير الحية التي تتعرض له.

والدليل على ذلك الامتصاص أن الإنسان المكتئب أو الحزين عندما يجلس في مكان مليء بالأشجار والنباتات الخضراء تزول كآبته ويصبح سعيد ونشيط.

ولا يناسب اللون الأخضر أماكن العمل التي تحتاج إلى بذل مجهود ذهني أو جسمي لأنه كما ذكرنا يساعد على الهدوء والاسترخاء وهي أمور لا تتناسب مع طبيعة ومتطلبات أي عمل

اللون البرتقالي

أستعملاته العلاجية

لون دافئ ومشرق وأشعة اللون البرتقالي تستخدم في حالة الإرهاق والتعب. ومعالجة مرض الكلى، المرارة، علاج المغص، التشنجات العضلية كما يوصف للمرضعة لزيادة إدرار الحليب ويستعمل في بعض حالات الفتق والتهاب الزائدة الدودية.

أنه مقوي للقلب ويستعمل في زيادة معدل نبضات القلب. وهو منشط عام ومضاد للإحساس بالهبوط، الفتور والاكتئاب والنعاس.

هو يساعد على الشفاء من التهابات العينين مثل القرنية. وهو من أحسن الألوان لرفع معدل الشهية وعند الشعور بالتعب والإرهاق حاول ارتداء البرتقالي فمن شأنه أن يرفع من مستوى طاقتك.

اللون البنفسجي

أستعملاته العلاجية

يستخدم لمعالجة الإضرابات النفسية و العاطفية,وآلام المفاصل ,كما يستعمل لتخفيف الآلم و تسهيل الولادةويستعمل أحيانا مع اللون الأصفر لمعالجة بعض أمراض حالات سرطان الجلد، كما وينشط الطحال.

أستعملاته اليومية

البنفسجي يبعث علي الهدوء والنظرة المنتعشة وفي العمل نجد أن اللون الأصفر أو اللون البنفسجي يبعثان علي التركيز والتفكير العميق والحكمة والابتكار والجدل ولكن يفضل الإبتعاد عنه تماما إن كان مزاجك نص نص يعني منتي مرتاحة لأن كثرة النظر إليه تحرك الكآبة والحزن داخلك.

اللون الأبيض

أستعمالاته العلاجية

الأبيض هو رمز الهدوء والنقاء وهو يشمل كافة ألوان الطيف الضوئي .

يستعمل لعلاج : مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد عليهم فوق منطقة الكبد فيتم الشفاء.

وكذلك ينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوي التعرض لضوء الشمس القوي وارتداء الثياب البيضاء.

كما أثبت أن ضوء الشمس بما فيه سرعة ألوان الطيف له قدره على أنتاج فيتامين "د" تحت الجلد وهذا الفيتامين يساعد على تكوين العظام ومعالجة هشاشة العظام.

الاستعمالات اليومية

الأبيض يرمز للعفة، النقاء، النظافة والهدوء.

وهو اللون السائد المنتشر في كل ما له علاقة بحياة الإنسان فأغلب المنازل يغلب عليها اللون الأبيض وكذلك ملابس الرجال، النساء، الأطفال، السيارات والكثير من أثاث المنزل يغلب عليها هذا اللون إلى جانب أدوات المطبخ وغرف النوم.

أللون الأبيض أكثر الألوان راحة للنفس وأكبر دليل لذلك استعماله بكل ما يتعلق بالمرض مثل ألوان جدران المستشفيات وملابس الأطباء والممرضين وأغطية الأسرة وملابس المرضى وستائر الغرف والأجهزة الطبية.

كما أن اللون الأبيض يترك مسحه من البرودة لذلك يناسب طلاء جميع غرف البيت بالأخص اللون الأبيض اللون المائل إلى الزهر، الأصفر، الأزرق أو الأخضر أو ما يسمى بالأبيض الملون.

ففي غرفة الاستقبال بشكل عام يفضل أن تكون الجدران باللون الأبيض وكذلك جدران وسقف غرفة الطعام

وكذلك الستائر، مع إضافة ألوان زاهية أخرى بالأثاث.

اللون الأسود

استعمالاته العلاجية

لا يستعمل هذا اللون للعلاج.

الاستعمالات اليومية:

اللون الأسود هو لون القوة وغير موجود في ألوان الطيف وضد اللون الأبيض وينطلق من المواد المخدرة والسامة ويعطي إحساس بالقوة والثقة بالنفس.

ولكنه محبط للشهية فإذا أردت إنقاص وزنك فافرش طاولة طعامك بغطاء أسود.

وكثرة التعرض له تزيد من شعورنا بالحزن وتعمق إحساسنا بذاتنا، وكلما تعمق إحساس الإنسان بذاته كلما هاجت الأحزان المكبوتة في النفس.

لذلك شاع استعماله في فترة الحداد.