



**Лилли, С. и С. Сила цвета и цветотерапия** / Саймон и Сью Лилли. – Санкт-Петербург : Диля, 2006. – 96 с.

Издание поможет разобраться, как влияют цвета на нас и почему некоторые цвета нам нравятся, а некоторые вызывают негативную реакцию. Научившись осознанно воспринимать и использовать цвета, можно внести значительные положительные перемены в свою жизнь и жизнь своих близких.



**Моллика, П. Теория цвета : от базовых принципов до практических решений** / Патти Моллика ; пер. с англ. Д. Прокофьева. – Москва : Азбука-Аттикус, 2021. – 64 с. : ил.

В книге рассказывается о самых важных аспектах теории цвета в применении к живописи, подробно рассмотрены концепции теории цвета.



**Серов, Н. В. Символика цвета** / Н. В. Серов. – Санкт-Петербург : Страта, 2015. – 201 с.

Представлена семантика цвета с позиций архетипической модели интеллекта, тысячелетиями сохранявшейся в мировой культуре. Показан смысл цвета в различных областях религии, искусства и науки.

Сформулированы конкретные рекомендации по использованию цвета в интерьере и одежде, в семейной гармонии, во взаимоотношениях с собой и обществом.



**Шереметева, Г. Магическая сила цвета. Семь цветов здоровья : практическое пособие по цветотерапии** / Галина Шереметева. – 7-е изд. – Москва : Амрита-Русь, 2022. – 336 с.

Эта книга – авторские исследования влияния цвет на жизнь человека. Рассказывается, как свойства цвета используются в быту, помогают восстановить здоровье и увеличить жизненную энергию.

**Сухарева, Г. Добавьте цвета в ваше утро!** / Г. Сухарева // 60 лет – не возраст. – 2020. – № 11. – С. 12-15.

Используя яркие цвета в одежде, можно влиять на настроение человека и его самочувствие.

**Филонов, М. Цветные эмоции** / М. Филонов // Будь здоров! – 2018. – № 7. – С. 61-65 : фот.

Влияние цвета на человека; феномен синестезии.

**Наш адрес:**

Центральная городская библиотека  
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4.  
Телефон: 8 (3955) 55-09-69.  
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

**Составитель:**

гл. библиограф И. А. Петрова

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Ангарского городского округа  
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Шаги к здоровью»

# Цветотерапия



## Памятка для читателей

Ангарск  
2022

## Информация о цвете

Цвета окружают нас везде. Одни помогают расслабиться, успокоиться или взбодриться, другие дают ощущение усталости и угнетают.

О важности цвета и необходимости его применения в различных областях знаний говорили еще древние философы. Лечение цветом прописывал своим пациентам средневековый врач Авиценна. Известный русский психиатр В. М. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна воздействовать на нервную систему более, чем иная микстура».

Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов, их влияние на наше эмоциональное и психофизическое состояние. Даже сформировалась специальная методика улучшения здоровья человека с помощью цвета – **цветотерапия**.

### Краткая характеристика цветов, основанная на их целебных свойствах

**Красный цвет** – укрепляет сердце и систему кровообращения, действует оптимистически, а потому улучшает настроение, увеличивает работоспособность, жизненный тонус.

**Оранжевый цвет** – дает ощущение радости, полезен при астме и бронхите, помогает при потере аппетита и депрессиях.

**Желтый цвет** – положительно влияет на нервную систему и внутренние органы, природный стимулятор интеллекта, улучшает память и настроение.

**Зеленый цвет** – оказывает сильный антистрессовый эффект, устраняет состояние усталости, способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания.

**Белый цвет** – символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха, помогает успокоиться, снять внутреннее напряжение.

**Синий цвет** – считается наиболее сильным болеутоляющим цветом, прекрасно успокаивает, способствует расслаблению, облегчает течение различных заболеваний эндокринной системы, помогает при нарушениях сна, головных болях.

**Голубой цвет** – способствует снятию усталости, оказывает расслабляющее и успокаивающее действие, положительно влияет на больных гипотонзией, сдерживает аппетит.

**Черный цвет** способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости.

**Правильно выбирая оттенки, которые окружают, можно сделать жизнь приятнее, позитивнее и даже скорректировать некоторые черты характера**



## Советуем прочитать



**Андрэ, Н. Практическая психология цвета** / Н. Андрэ, С. Некрасова. – Москва : Профит Стайл, 2019. – 224 с.

Даны общие характеристики цвета, описаны положительные и отрицательные свойства цвета, влияние цвета на самочувствие и здоровье.



**Важные правила сочетания цветов** / сост. С. Боряинова. – Москва : АСТ, 2012. – 160 с. : ил.

Приведены главные правила и техника сочетания цветов. Знания о цвете помогут в выборе одежды, оформлении интерьера, аранжировке цветов и оформлении подарков.



**Косс, Ж.-Г. Цвет. Четвертое измерение** / Жан-Габриэль Косс ; пер. с фр. Е. Тарусиной. – Москва : Синбад, 2018. – 240 с.

Книга знакомит с природой цвета и бесчисленными возможностями его использования. Выделены цвета релаксации и творчества,

обучения и производительности труда, убеждения и опасности.