

Влияние продуктов различных цветов на организм человека



Снижают риск развития онкологии, защищают клетки от преждевременного старения, нормализуют холестериновый обмен.



Повышают остроту зрения, снижают риск развития онкологии, укрепляют сосуды и сердце, сохраняют красоту волос и кожи.



Повышают количество кислорода в крови, способствуют заживлению ран, защищают от воздействия канцерогенов, очищают от токсинов.



Защищают от рака, поддерживают остроту зрения, активизируют деятельность мозга, помогают восстановиться после физических нагрузок.



Снижают уровень холестерина и артериальное давление, предотвращают неврологические болезни и бактериальные инфекции.

Интересный

1. Калорийность одного гамбургера съеденного в Макдоналдс.
2. Не следует держать и подавлять негативные эмоции в себе. Такое настроение ведет к нарушению кровообращения и болям в сердце.
3. Темный плиточный шоколад содержит меньше жиров, чем белый.
4. Завтрак улучшает обмен веществ. К тому же если завтракать, то настроение улучшается.
5. Жвачку следует жевать после еды и не более 7 минут.
6. Не следует класть ногу на ногу. Это может привести не только к варикозу, но и к заболеваниям органов половой системы.
7. Постоянно работающие люди живут дольше своих сверстников.
8. Предложения работать на износ не увеличивает срок жизни.
9. Сам по себе брак больше полезен для мужчин, нежели для женщин. Среди мужчин дольше всех живут состоящие в долговременных отношениях. Менее 30% разведенных мужчин доживает до 70 лет. Женщины живут дольше тех, кто повторно вступал в брак. В плане последующего долголетия развод оказывает больше негативного влияния на оставшихся одиночками, живут столько же, сколько и те, кто был в браке.
9. Самый очевидный положительный эффект на здоровье человека - это социальная вовлеченность в социальные отношения, всесторонняя вовлеченность в жизнь.

Сегодня модно говорить о здоровье.

При составлении буклета использовались материалы с интернет-ресурсов.

Составители: Володина

Вурнарский сельскохозяйственный техникум Минобразования Чувашии



Цвет здоровья.

Влияние цветов на организм человека уже давно перестало быть мифом. За загадочным понятием «цветотерапия» скрывается целое медицинское направление, которое изучает влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние человека.

Цветотерапия и использование цвета в интерьере.

Чтобы создать уютный и стильный интерьер, который будет благотворно влиять на организм человека, его психоэмоциональное состояние, необходимо обратить внимание на цвета.

Красный цвет активизирует кровообращение, повышает тонус кровеносной системе, повышает работоспособность, стимулирует сердечную деятельность, повышает тонус тканей человека. Действует как допинг.

Противопоказан красный цвет при лихорадке, нервном возбуждении, гипертонии, воспалительных процессах, невритах.

Дизайнеры советуют использовать красный цвет в качестве **дополнительного**, при этом он добавит сочность и яркость. Он будет отлично смотреться в кухне или в просторной прихожей, гостиной или спальне, а в ванной лучше всего подойдет менее агрессивный цвет.

Коричневый цвет можно смело отнести к «нейтральным», которые могут быть использованы в любых помещениях. Отлично подходит как для интерьера спальни, так и для отделки кухни. Он дарит уверенность в себе, **чувство защищенности и стойкости, отлично успокаивает**, помогает справиться с нервными потрясениями и стрессом.

Серый - универсальный цвет отлично смотрится в сочетании с другими, более яркими и насыщенными цветами., без них он может показаться слишком скучным и однообразным, **вызывает апатию**.



Оранжевый цвет улучшает пищеварение и сердечную деятельность, укрепляет иммунитет, помогает сохранить молодость, раскрепоститься, уничтожая чувство недовольства и подавленности.

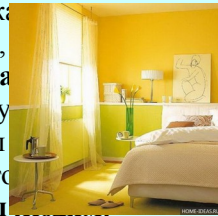
Будьте внимательны, **оранжевый усиливает аппетит**, так что незаметно для себя можно набрать несколько килограмм. Если проблемы с весом вас не тревожат, то кухня в этом цвете будет смотреться интересно и необычно.

Жёлтый цвет очень полезен для зрения и пищеварения, дарит приподнятое настроение и энергию, омолаживает организм изнутри, поворачивая время вспять для каждого внутреннего органа. А также оптимален для деятельности мозга, увеличивая его умственные способности и функции памяти. Используются при лечении сахарного диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника.

Отличный вариант для помещений, где мало естественного освещения, **наполненный светом**, создадут уютную атмосферу. В спальне нередко можно встретить интерьеры в желтых тонах. Но стоит помнить о том, что сочетание строго **противопоказано** людям, страдающим от **бессонницы или нервной возбудимости**.

Черный цвет дизайнеры рекомендуют использовать в малых количествах, он придаст интерьеру изысканную элегантность, а в больших количествах может создать напряженную и дискомфортную атмосферу в помещении.

Белый - заряжает позитивом и пробуждает желание жить, усиливает аппетит. Он часто используется в качестве фонового в самых разных помещениях, от спальни до прихожей, в гостиной, кухне, детской комнате. Это не лучший вариант, если вы хотите, чтобы комната смотрелась угнетающе.



Зелёный цвет восстанавливает нервную систему и остроту зрения, снижает кровяное давление, расширяя капилляры и сосуды головного мозга. Он избавляет от повышенной возбудимости и даже депрессий. Отлично справляется с мигренью и бессонницей. Применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях, невралгиях, астме, остеохондрозе, бессоннице.

Этот цвет нередко становится основным в интерьере **спален, кабинетов и гостиных**. Зелёный цвет считается самым **успокаивающим** одновременно.

Голубой цвет положительно влияет на дыхательные пути, нервную систему, успокаивает дыхание и сердцебиение, имеет жаропонижающее и спазмолитическое действие, успокаивает боль и борется с бессонницей. **Синий цвет** уменьшает аппетит, обладает антисептическим и бактерицидным действием, успокаивает нервную систему, снижает тонус мышц и уничтожает очаги воспалительных процессов в организме.

Голубой часто используется в интерьерах спален, поскольку он обладает свойством быстро и эффективно снижать тонус мышц. **Этот цвет идеально подходит людям, страдающим от бессонницы**. Все светлые вариации **синего** подходят для оформления спальни и ванной комнаты. Они способствуют **расслаблению**, успокаивают и даже помогают быстрее **восстановиться и заживить раны**. А вот темно-синий цвет **вызывает депрессию**.

Фиолетовый цвет лечит душу, повышает самооценку, стимулирует лимфатическую систему, прямо воздействует на селезёнку. В интерьере используется в качестве акцентов. Большинство дизайнеров не советуют использовать фиолетовый цвет в спальне, поскольку они негативно влияют на психику людей, приводит к быстрой утомляемости.

