

О, раскройте глаза свои шире,
нараспашку вниманье и слух,
— это ж самое дивное в мире,
чем вас жизнь одаряет вокруг!
Н. Асеев

РАЗМЫШЛЕНИЯ ВЕЛИКИХ...

«Как можно раньше примечай звук и характер различных инструментов, старайся запечатлеть в своем слухе их своеобразную звуковую окраску».

Роберт Шуман

«Цвета рождают форму предмета».

Поль Сезанн

«Тяга к цвету - естественная потребность, такая же, как к воде и огню. Цвет - это сырье, необходимое для жизни. В каждую эпоху своего существования и своей истории человек ассоциировал цвет со своими радостями, своими действиями и своими удовольствиями».

Фернан Леже

«Из всех цветов синий и зеленый обладают наибольшим эмоциональным диапазоном. Трудно найти грустные красные и меланхоличные желтые».

Уильям Х. Тасс

«Они продадут вам тысячи зеленых. Зеленый Веронезе, и изумрудно-зеленый, и кадицево-зеленый, и любой другой зеленый, который вам нравится; но этот конкретный зеленый — никогда».

Пабло Пикассо

«Но не странно ли, что чувство осязания, которое бесконечно менее ценится человеком, чем зрение, не только теряется реже всего, но становится в критические минуты нашим главным, если не единственным, критерием действительности».

Владимир Набоков

«Золотое правило дидактики: «Все, что только возможно, представлять для восприятия зрением, слышимое — слухом, запахи — обонянием, подлежащее вкусу — вкусом, доступное осязанию — путем осязания. Если какие-либо предметы сразу можно воспринять несколькими чувствами, пусть они сразу схватываются несколькими чувствами...».

Ян Амос Каменский

ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА. КАК ЦВЕТ ВЛИЯЕТ НА НАС?!

Если разобраться в особенностях влияния оттенков на людей, можно оказывать влияние на окружающих и управлять обстоятельствами.

ФИОЛЕТОВЫЙ



Любовь к фиолетовому цвету символизирует высшее сознание, опытность, зрелость, мудрость. Такой цвет может вызвать меланхолию, если его много в интерьере или предметах одежды. Фиолетовые оттенки способствуют вдохновению, пробуждению чувственности и соучастию.

Психология фиолетового цвета: он сложный, прохладный, загадочный, насыщенный и спокойный. Этот тон достаточно легко погасить другими оттенками, но сам по себе фиолетовый очень эффектный и глубокий. Он делает одежду роскошной и праздничной. Фиолетовый цвет связан с артистизмом, мистикой, большими идеями, а еще с чувством интуиции.

Большинство креативных людей отдают предпочтение именно фиолетовому. Он способствует душевному спокойствию, принятию всего происходящего, наполнению высокой энергией.

СИНИЙ

Строгость, чистота, насыщенность, загадочность – это все, что характеризует синий цвет. Он с успехом используется для улучшения работы психики. Этот цвет обладает способностью избавлять от фобий, переживаний, очищать мысли, позволяя слышать внутренний голос и полагаться на интуицию.

Психология синего цвета создает ощущение доверительных отношений и чувства безопасности с успокаивающим воздействием, а также расслабление на ментальном и физическом уровне. Синий является холодным и насыщенным тоном. Он является символом самой Вселенной.



ЗЕЛЕНЫЙ

Этот цвет является символом спокойствия, мира, любви, гармонии, развития и жизненной силы. При его нехватке человек ощущает потерю гармонии.

Психология зеленого цвета характеризуется спокойствием, умиротворением, насыщенностью, свежестью и даже лаской. Его воздействие успокаивает, воссоединяет с природным началом, позволяя быть ближе к природе.

В психологии за счет влияния зеленого цвета избавляются от отрицательных эмоций: злости, стеснения в проявлении чувств и эмоций, невежества и нерешительности.



КРАСНЫЙ

Характеризуется насыщенностью, стойкостью и яркостью. Может оказывать влияние на становление качеств лидера, активность, власть и дружелюбность.

Психология красного цвета связана с силой, страстью, воинственностью и темпераментом. Светло-красный тон отражает возбуждение, тогда как темный оттенок выглядит солидно и важно.

Красный цвет стимулирует, наделяя властью и грубоватой силой. Психология выделяет красный цвет в качестве стимулятора нервной системы, источника адреналина, который улучшает кровообращение и способствует возбуждению.

Ученые психологи красному цвету приписывают страстность, уверенность в поведении и способность стойко сносить тяжелые ситуации в жизни.



ЖЕЛТЫЙ

Является символом солнечного света, всего божественного и золота. В психологической науке желтый отражает счастье, легкость, воздушность, теплоту и насыщенность.

Психология желтого цвета обеспечивает активность, веселый нрав, хорошие впечатления и положительно воздействует на умственную деятельность. Этот оттенок способен в течение долгого периода оставаться в памяти.

Желтый сопоставляется с такими качествами, как точность, оптимистическое мышление и ум. Он способен улучшать работу памяти, помогает принимать серьезные решения, улучшая концентрацию и внимательность. Он способствует принятию верных и незамедлительных решений, избавляя от отрицательных эмоций.



ЧЕРНЫЙ

Психология черного цвета говорит о депрессивном состоянии, подавленности, опустошении, каком-то ограничении, воздержании. Люди, которые отдают предпочтение такому тону, пытаются скрыть собственное «я» от общества. Этот оттенок обозначает конец, но, однако, именно с черного цвета и начинается возрождение. Жизнь начинается с неизвестности.

В психологии цвета такой тон оказывает влияние на характер людей. Человек, выбирающий черный цвет, умеет держать ситуацию под контролем, отличается властностью.

Черный цвет обозначает силу, тайну, благоговение, злость, раскаяние, траур, глубину, неизвестность, формальность, роскошь, или элегантность.



ОРАНЖЕВЫЙ

Этот цвет любят страстные мечтатели и люди, у которых сильно развита интуиция. Психология оранжевого цвета имеет много общего с желтым оттенком. Это довольно теплый и легкий цвет, который оказывает возбуждающие воздействия.

Данная цветовая палитра обозначает прилив сил, внезапность, готовность к сложным задачам, позитивное настроение, страсть и счастье. Оранжевый цвет оказывает положительное влияние на людей и может вывести их из состояния депрессии после тяжелых ситуаций или утрат. Этот тон обозначает достоинство, святость, чувство наслаждения.

Он дарит ощущение праздника. Люди, отдающие предпочтение оранжевому, отличаются светлым, всепрощающим и отходчивым характером.



ГОЛУБОЙ

Это цвет творчества. Его используют для учебных аудиторий и классных кабинетов. Голубой цвет в психологии олицетворяет легкость, нежность, воздушность, ощущение чистоты. В нем есть немного пассивности, но он говорит о постоянстве. Если вас окружает слишком много голубого цвета, то это через какое-то время это может вызвать лень и апатию.

Эта палитра способствует устранению бессонницы, так как способствует расслаблению. Психологи с помощью этого цвета убирают отрицательные состояния: стеснение, разрушительные отношения, боязнь разговоров и так далее.

Еще голубой цвет способствует отрешению от всех проблем и спокойному рассуждению.



КОРИЧНЕВЫЙ

Коричневый цвет в контексте психологии цвета выбирают те, кто уважает семейные традиции, и ценит близких. Если же этот оттенок человеку не нравится, то это говорит о самолюбовании и эгоизме, о скрытности и отсутствии честности.

Преобладание коричневого цвета в одежде говорит об устойчивости, преданности своей работе и надежности. Негативная сторона данного тона – это сопоставление с чувством разочарования и сомнениями. Люди, выбирающие коричневый цвет, умеют достигать свои цели и отличаются жизнелюбием. Как правило, они оптимистичны и довольно рассудительны.



БИРЮЗОВЫЙ

Этот цвет дарит чувство умиротворения, свежесть моря, креативность и избавление от болезней. Считается, что тех, кто носит украшения с бирюзой, в буквальном смысле преследует удача. Этот цвет способствует общению и является одним из самых холодных оттенков палитры. Бирюзовый достаточно красивый цвет, и все от него в восторге.



РОЗОВЫЙ



Безобидные мечты и фантазии, чувство успокоения и отвлечение от негативных мыслей – подобные свойства присущи этому нежному тону.

Психология розового цвета связана с ощущениями безопасности, доверия, влюбленности. Это наиболее любимый колор для недоверчивых и рациональных людей, которые долго обдумывают каждый шаг.

Люди, выбирающие розовый цвет, любят мечтать и отличаются трудолюбием. Они преданы своей работе и могут характеризоваться детским доверием и расстраиваются по поводу и без.

БЕЛЫЙ

Этот цвет говорит о невинности и стерильности. Он символизирует мир и чистоту, смирение, уважение, точность и юность.

Психология белого цвета – первобытность, неразделимость, утрата веры, рождение, самоотверженность.

Ему присуща, свобода, чувство легкости, простота, высокомерие, бесплодность, оледенение. Этот оттенок обозначает справедливость и беспристрастность.



СЕРЫЙ

Психология серого цвета: спокойствие, скромность, долговечность, грусть, чувство достоинства. Он дает ощущение безопасности, строгость, старость, рациональность, степенность и твердость. Как правило, серый цвет выступает основным фоном для других оттенков, не обладая никаким эффектом.

Психология серого цвета: спокойствие, скромность, долговечность, грусть, чувство достоинства. Он дает ощущение безопасности, строгость, старость, рациональность, степенность и твердость.

Тех, кто отдает предпочтение серому цвету, мало. Но этот оттенок несёт в себе постоянство, дружелюбие, рациональность и реализм.



СИРЕНЕВЫЙ

Психология сиреневого цвета говорит о привязанности и приятных чувствах, способствует появлению философского взгляда на жизнь. Он дарит чувство полета и душевного спокойствия. Люди, выбирающие этот оттенок, как правило, романтики, мечтатели и чувственные личности.



БОРДОВЫЙ

Этот цвет, смешанный из коричневого и красного, выбирают деловые личности, отличающиеся силой духа и воли. Они консервативны в своих взглядах, уверены в себе и солидны.

Психология этого цвета в одежде говорит о силе и власти, поэтому у тех личностей, кто носит предметы одежды такого цвета, развивается целеустремлённость, выдержка и напористость.

Люди, выбирающие бордовый цвет, редко проявляют эмоции, но, несмотря на это, они обладают отличными организаторскими способностями.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

УРАЛЬСКИЕ САМОЦВЕТЫ

Урал по праву называют сокровищницей России.



АМЕТИСТ

Полудрагоценный камень группы кварцев фиолетового или красно-фиолетового цвета, обычно прозрачный со стеклянным блеском. В современном мире используется как в качестве коллекционного, так и поделочного камня. Уральские амethystы за границей называют сибирскими.

Талисман из амethystа поможет мужчине:

- справиться с тревогой и стрессом;
- добиться успеха в проведении деловых встреч;
- предотвратить конфликты на работе
- раскрыть талант;
- путешествовать успешно и безопасно.

Амethystовый амулет полезен женщинам:

- оберегает от негативного магического воздействия;
- способствует успешному зачатию ребенка, помогает легче перенести беременность;
- оберегает семью (в том числе предотвращает измены).



Целебные свойства:

- при нарушениях слуха;
- при головных болях (в том числе мигренях) и бессоннице;
- разогретый теплом ладоней камень прикладывают к височной области или ко лбу;
- для улучшения цвета лица и уменьшения морщин — нужно делать массаж лица минералом;
- для нормализации работы эндокринной и нервной системы;
- при заболеваниях суставов.

АЛМАЗ

Один из самых твёрдых минералов. Бывает разных цветов. Наиболее часто встречается белый, прозрачный, чёрный, серый. Попадают экзemplары с зелёным, коричневым, жёлтым, голубым и розовым оттенком. Алмазы с Урала являются одними из самых дорогих.

Прежде всего, эти камни считаются живыми; бывают как мужского, так и женского рода; алмаз с древности — символ власти, богатства, высокого положения, с одной стороны. С другой стороны — это и камень невинности, бесстрашия, верности и постоянства; придает владельцу силу, храбрость и мужество, предохраняет от врагов.



Целебные свойства:

- снижает высокую температуру;
- снимает воспаление;
- лечит инфекции;
- желтуху и другие болезни печени;
- склероз;
- эпилепсию;
- размельчает камни в мочевом пузыре;
- любые заболевания кожи;
- женские болезни.

АКВАМАРИН



Целебные свойства:

Аквамарин помогает облегчить физическое состояние и справиться с целым рядом патологий и недугов, в том числе:

- заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- нарушениями функции печени и почек;
- болезнями дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
- патологиями щитовидной железы;
- ухудшением зрения;
- зубной болью.

Драгоценный камень, чаще всего имеющий голубой или сине-зеленый оттенок.

Талисманы с аквамарином рекомендуются носить мужчинам, любящим приключения и путешествия — амулет защитит от неприятностей и сделает дорогу безопасной и лёгкой. Кроме того, минерал укрепляет мужскую энергию и считается идеальным оберегом для сильного и волевого мужчины.

Аквамариновый амулет полезен женщинам:

Женщины нередко выбирают украшения с аквамарином, потому что такие ювелирные изделия позволяют выглядеть молодо и стильно.

Однако польза минерала для женщин красотой не ограничивается. Браслет из аквамарина привлекает удачу и везение, защищая от негативной энергии.

Кольцо на мизинце защитит от болезней, на указательном пальце — способствует быстрому продвижению по карьерной лестнице, а на безымянном — наладит отношения с окружающими.

ДЕМАНТОИД

Очень редкий и наиболее дорогой из всех известных гранатов. Цвет камней может различаться: зелёный, фисташковый, желтовато-медовый, золотистый.

Преломление лучей света на демантоидах после огранки сопоставимо с бриллиантами. Они высоко ценятся во всём мире. Демантоиды Урала помогают обнаружить скрытые творческие способности и развить их, ну а тем, кто уже давно обнаружил в себе таланты, камень дарует вдохновение. Также он поможет им реализовать свои способности, самым лучшим образом.



Целебные свойства:

Считается, что зеленые гранаты (демантид) притягивают деньги, увеличивают благосостояние владельца, приносят удачу.

Демантид — талисман учителей. Удерживает владельца от необдуманных поступков, делает мысли возвышенными.

ЖАДЕИТ



Загадочный и волшебный, целебный и просто очень красивый минерал.

Амулеты и обереги из жадеита привлекают к владельцу успех во всех начинаниях.

Камень защищает от пустых переживаний, трудностей и невзгод разного характера.

Также минерал настраивает владельца на возвышенный образ мыслей, делает его уравновешенным, добросердечным и высоконравственным человеком.

Целебные свойства:

Он оказывает общее положительное воздействие на состояние здоровья, а также помогает ускорить выздоровление при следующих заболеваниях:

- болезни почек;
- урологические проблемы;
- диабет (для профилактики нефропатии);
- репродуктивная дисфункция у мужчин и женщин;
- спазмы любой этиологии;
- профилактика и лечение вирусных инфекций, в том числе гриппа и ОРВИ.

ИЗУМРУД

Является драгоценным камнем первой группы, а также входит в пятёрку самых дорогих из них, занимая почётное третье место. Изумруды уральских месторождений характеризуются глубиной и насыщенностью зелёного цвета.

Камень обладает мощной положительной энергетикой и используется для борьбы с возрастными изменениями. Он укрепляет здоровье, способствует долголетию, нейтрализует отрицательные энергетические заряды. Чтобы вернуть молодёцкие силы и бодрость, в доме размещают несколько кристаллов изумруда — в каждой комнате, нужно, чтобы камни были около места сна и места приема пищи.

Для расслабления глаз достаточно просто смотреть на камень в течение нескольких минут.

Если просто смотреть на минерал перед сном, он избавит от бессонницы. Кристалл в спальне способен улучшить качество сна, поможет просыпаться отдохнувшим, полным сил. Чтобы отгонять дурные сны, советуют носить золотое украшение с изумрудом.



Целебные свойства:

- омолаживает;
- улучшает, восстанавливает зрение;
- улучшает сон.

МАРИИНСКИТ

Камень зелёного цвета, при изменении освещения окраска не меняется.

Мариинскит по своим характеристикам близок к алмазу, а по внешнему виду напоминает изумруд. Ярко-зеленый минерал имеет очень высокий показатель преломления, создавая превосходную игру света.



Мариинскит – один из новейших минералов и встречается крайне редко. Первые экземпляры были найдены в 2011 году.

Сегодня мариинскит можно увидеть лишь в минералогических музеях в Екатеринбурге и в Москве.

МАЛАХИТ

Самый известный уральский камень. Малахит — полудрагоценный камень с уникальными природными узорами на фоне глубокой волшебной зелени, источник магии земли и леса, символ исполнения желаний.

Также считается, что амулеты с этим камнем помогают справиться с рассеянностью и повысить концентрацию внимания, а ношение малахитовых заколов и использование каменных гребней ускоряет рост волос и улучшает их структуру.

Насколько мощной будет целительная сила камня, зависит от его оттенка. Как правило, чем светлее минерал, тем сильнее его лечебные свойства. Усилить их также можно с помощью медной оправы.



Целебные свойства:

Амулеты из этого минерала рекомендуется применять при:

- повышенном кровяном давлении;
- ревматизме (нужно прикладывать каменные пластинки к проблемным зонам для облегчения боли);
- неврологических патологиях (сувениры, декоративная посуда и прочие изделия из малахита в интерьере успокаивает и помогает справиться со ссорами в работе нервной системы);
- проблемах со зрением.

РОДОНИТ



Целебные свойства:

Родонит полезен при:

- заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- патологиях щитовидной железы;
- нервных расстройствах;
- проблемах с печенью.

Помогает снять нервное напряжение, улучшить память, полезен для укрепления зрения и иммунной системы. Снять усталость глаз после напряженной работы и предотвратить ухудшение зрения можно.

Минерал с эффектной окраской из темных узоров на нежном розовом фоне. Родонит относится к категории полудрагоценных камней первого порядка.

Основная лечебная специализация родонита — женское здоровье и материнство. Также минерал полезен врачам-гинекологам, которым помогает быстро и точно ставить диагноз пациенткам и подбирать оптимальную стратегию лечения и профилактики.

Мужчинам родонит помогает выработать позитивный взгляд на жизнь и повысить свою привлекательность в глазах представительниц противоположного пола.

Минерал считается одним из главных женских оберегов — он помогает женщинам сохранить красоту, оберегает материнство и детство, помогает справиться с болезнями, гармонизировать мысли и достичь душевного покоя.

Роль оберега может играть любое украшение с родонитом или отдельный камешек. Главное свойство минерала — способность возвращать надежду и любовь к жизни даже самому разочарованному человеку.

СЕРДОЛИК

Этот камень внешне невероятно привлекателен: яркие, теплые цвета, напоминающие то ли о лете, то ли о закате солнца; вкрапления в виде причудливых переплетений разноцветных нитей, благородный матовый блеск.

И лечебные, и магические свойства сердолика зависят от его цвета: мужчинам принесут удачу красные и коричневые камни. Они же эффективны в решении мужских проблем.

Дамам полезнее иметь дело с самоцветами нежных цветов. Они положительно влияют на способность женщины зачать, выносить и родить здорового ребенка.

Характерной особенностью сердолика является его «неторопливость»: проблемы своего обладателя он решает постепенно.

Чем дольше человек носит сердолик, тем проще ему дается решение возникающих проблем.



Целебные свойства:

Сердолик обладает терапевтическим действием при лечении кожных заболеваний. С помощью массажа нагретым сердоликом успешно лечатся нагноения, воспаления, ожоги и открытые раны. Также камень используется для снятия болевых синдромов. Сердоликовые пластинки с успехом применяют для лечения головной и зубной боли. Наилучший результат достигается при непосредственном контакте.

ТОПАЗ



Целебные свойства:

Топаз широко используют в литотерапии. Камень хорошо борется с:

- бессонницей;
- заболеваниями опорно-двигательной системы;
- женским бесплодием;
- психологическими нарушениями (депрессия, фобии, панические атаки);
- ухудшением зрения.

Топаз — это своего рода «подорожник», который способен справляться с различными болезнями. Кроме того, он повышает жизненный тонус своего владельца, повышая его силы.

Природный полудрагоценный камень, розовые и голубоватые находят на Южном Урале.

Представителям сильного пола он:

- дарует мудрость;
- помогает в обретении финансовой независимости;
- защищает от психологических расстройств;
- помощник в определении предателей.

Он помогает «читать» людей, видеть их истинные помыслы.

Для женщин же топаз — это источник красоты и женской силы. Считается, что кожа, контактирующая непосредственно с данным камнем, постепенно разглаживается и молодеет. Поэтому камень часто используется в литотерапевтической косметологии.

Кроме того, такие камни:

- помогают стать более привлекательной;
- продлевают молодость;
- помогают повысить уровень женской энергии и обрести уверенность в себе.

ЯШМА

На Урале добывают 8 видов этого поделочного камня. Особенно много его в южной части, попадаются целые скалы из яшмы. Цветовая гамма отличается разнообразием: зелёные, серые, жёлтые, красные оттенки в самых причудливых сочетаниях и рисунках. Минерал прочный, поддаётся обработке и полировке, из него получаются превосходные по красоте изделия.

Талисманы из яшмы устраняют негативную и привлекают позитивную энергетику, гармонизируют отношения с окружающими, помогают раскрыть таланты владельца и позволяют ему добиться успехов.

Особенность яшмы заключается в том, что она может быть оберегом не только для конкретного человека. Амулет из этого минерала можно разместить в доме или в машине — и камень возьмет под защиту само жилище или транспортное средство.

Энергетика яшмы созвучна мужской энергии, поэтому минерал считается традиционно мужским оберегом.



Целебные свойства:

- при патологиях сердца рекомендуется носить минерал редкого белого оттенка;
- минерал оранжевого цвета поможет «зарядить» организм энергией, а также сделать кожу здоровой и привлекательной;
- зелёные камни помогут людям, страдающим от заболеваний желудочно-кишечного тракта, помогает восстановить (или сохранить зрение), а также может использоваться для облегчения болей различного происхождения.

СЕРПЕНТИНИТ

Камень с мягкой структурой. Окраска тёмно-зелёная с чёрными или бурыми вкраплениями. Похож на кожу змеи, поэтому имеет другое наименование – «змеевик».

Для женщин минерал помогает при попытках беременности, особенно если с этим какие-то проблемы. Говорят, что камень необходимо хранить под кроватью в шкатулке.

Мужчинам змеевик помогает при расстройствах сна, повышенной возбудимости, агрессии, снимает стресс. Носить самоцвет лучше на запястье в качестве браслета. Лучше всего на мужчину будет влиять необработанный камень.

Целебные свойства:

- облегчать проблемы со слуховым аппаратом, купировать проявление мигрени, бороться с повышенным артериальным давлением;
- предотвращать развитие бронхитов, заболеваний сердечно-сосудистой системы, частых респираторно-вирусных патологий;
- усиливать работу иммунной системы, что важно при восстановлении после тяжелых болезней или физического труда;
- улучшать процесс заживления при переломах, порезах, ушибах.



Для записей...

Для записей...

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА АРОМАТОВ

В мире, насыщенном запахами, мы часто не замечаем, как сильно ароматы сказываются на восприятии реальности, эмоциях и даже на когнитивных способностях.





СТИМУЛЯТОРЫ.

Концентрируют внимание, улучшают память, устраняют астенические и депрессивные состояния, дают бодрость, работоспособность, оптимизм. К ним относятся кедр, лимонник, лимон, фенхель, апельсин, пачули, корица, розмарин, рододендрон, магнолия, камфора, сандал.

АДАПТОГЕНЫ.

Нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения, вызывают радость, устраняют тяжелые мысли, заполняют легкостью и светом. К ним относятся мята, лаванда, чабрец, лавр, жасмин, роза, мирра, душица, миндаль.

ЗАЩИТНЫЕ АРОМАТЫ.

Защищают от вампиризма, зависти, недоброжелательности окружающих людей. Это жасмин, Melissa, миндаль, гвоздика, роза, опиум, розмарин, можжевельник, лимон, ладан.

ПИТАЮЩИЕ АРОМАТЫ.

Оживляют, питают при переутомлениях, душевных муках. К ним относятся кориандр, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, туя, лаванда, лавр, мята, роза, фиалка, чабрец, корица, лимон, гиацинт, сандал.

ВОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ АРОМАТЫ.

Восстанавливают энергию после стрессовых ситуаций, горя, утраты. Это бергамот, кориандр, герань, апельсин, лаванда, меллисса, муск, апельсин, лимон, туя, орхидея.

АРОМАТЫ – БАРЬЕРЫ.

Создают щит для преодоления трудностей, для достижения успехов в работе. К ним относятся бергамот, эвкалипт, сосна, кедр, лимонник, лавр, апельсин, розмарин, можжевельник, гвоздика.

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ АРОМАТЫ.

Помогают справиться с недугами при истощении вследствие тяжелых заболеваний, травм, операций. Такими свойствами обладают амбер, фенхель, имбирь, туя, сосна, кедр, апельсин, мята, корица, роза, гвоздика, лимон, магнолия.





АРОМАТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ: КОММУНИКАбель- НОСТЬ, ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ, ОБАЯНИЕ.

Это жасмин, апельсин, мандарин, шалфей, роза, можжевельник, лимон, кипарис, лимонник, кедр, корица, ваниль.

СЕМЕЙНЫЕ АРОМАТЫ.

Потенцируют проводимость энергетических импульсов между родителями и детьми, супругами и родственниками. Создают энергетику уюта, тепла и легкости в доме. К ним относятся жасмин, апельсин, роза, муск, кокос, лотос, амбер.

«ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ».

Применяются в том случае, когда мы нечаянно или специально причинили кому-то зло, обидели, обманули, если вышли из себя, вспылили, пришли в гнев. Эти ароматы даруют благородство чувствам и мыслям, помогают восстановить справедливость и исправить совершенные ошибки. Такими ароматами являются жасмин, сандал, орхидея, кориандр, душица, розмарин, ваниль, вербена, ладан.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Для записей...

[illegible]

Для записей...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Для записей...

«ЦВЕТЫ!... ЕСТЬ ОДНА КРАСОТА В
МИРЕ, ВОСПРИНИМАЕМАЯ ВСЕМИ
ЕДИНОДУШНО, - ЭТО КРАСОТА
ЦВЕТОВ»



НАСТУРЦИЯ

Используется в кулинарии. Все части растения имеют приятный острый вкус. Листья добавляют к летним салатам, из них готовят приправу к мясу и птице. Можно сушить и заваривать как чай.

Из цветов и листьев настурции готовят отвар с медом, показанный при заболеваниях полости рта. Отвар из цветков помогает при гипертонии и других болезнях сердца.



ПЕТУНИЯ

Повышает работоспособность, активизирует функции организма.

ГОРТЕНЗИЯ

Хорошая энергетика – растение помогает избавиться от перенапряжения, успокаивает, стабилизирует эмоциональное состояние.



КОЛЕУС

Благоприятное визуальное воздействие – повышает работоспособность.

Снижает содержание микробов в воздухе на 50%.





БАРХАТЦЫ

Благоприятное визуальное воздействие при напряженной умственной работе. Лепестки цветков используют как пищевой краситель.



БАЛЬЗАМИН

Благоприятное визуальное воздействие – создает теплую атмосферу благожелательности.

Помогает смотреть на проблемы с юмором.

НЕЗАБУДКА

Снижает гипертонус мышц, артериальное давление, регулирует пульс и дыхание.



НАРЦИСС

Благоприятное визуальное воздействие дает ощущение бодрости.





КАЛЕНДУЛА

Эффективное рассасывающее средство при наростах (мозолях, бородавках и т.д.) на коже.

Оказывает потогонное, очистительное, вяжущее, ранозаживляющее и противовоспалительное действие.



МАРГАРИТКА

Обладает противовоспалительным, желчегонным и кровоостанавливающим действием.

Настой маргаритки показан при катаре верхних дыхательных путей.

ПАПОРОТНИК

Флегматикам помогает активизировать жизненные силы.

Если он расположен в не самой благополучной энергетической зоне он заберет часть вредной для человека энергии. Очищает воздух.



ТЮЛЬПАН

Благоприятная энергетика – помогает справляться с проблемами, идти вперед!

Ваш стол может разнообразить весенний витаминный салат из листьев тюльпана.

Ранней весной листья тюльпана могут заменить огурец в окрошке.





РОЗА

Благоприятное визуальное воздействие.
Способна улучшить память и обострить
умственные способности.
Стимулирует эмоциональность.



ЛИЛИЯ

Цветки лилии содержат дубильные ве-
щества, алкалоиды, флавоноиды, аскор-
биновую кислоту и многие другие полез-
ные организму человека вещества.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Для записей...

[illegible]

Для записей...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Для записей...

МИР СПЕЦИЙ

Было время, когда специи и пряности являлись одними из важнейших товаров для обмена, наравне с золотом и драгоценными камнями. На сегодняшний день они не потеряли своей популярности: специи нужны, в основном, для придания блюдам дополнительной нотки вкуса и аромата.

Но применение специй и пряностей этим не ограничивается. Большинство из них оказывают множество положительных эффектов на организм.





БАЗИЛИК

Придает свежесть салатам и овощным блюдам, входит в состав чайных смесей, прохладительных напитков.

Защищает и восстанавливает слизистую оболочку желудка.



ВАНИЛЬ

Обладает сладким пряным ароматом и вкусом. Традиционно используется в приготовлении десертов, мороженого, выпечки.

Снижает уровень воспаления в организме.

ГВОЗДИКА

Имеет резкий, жгучий, пряный аромат и вкус. Применяется в первых и вторых блюдах, напитках и выпечке.

Эффективно борется с микробами в полости рта. Обладает противогрибковым действием, уменьшает выраженность боли.



ГОРЧИЦА

Имеет горький вкус. Входит в состав майонеза, соусов и заправок. Хорошо дополняет жирное мясо, говядину.

Обладает противовоспалительным, антибактериальным, отхаркивающим эффектом, облегчает мышечные боли.





ЗИРА

Имеет яркий пряный аромат с нотами лимона и коричневого сахара. Прекрасно сочетается с рисом, крупами, овощами.

Оказывает антисептический эффект, уменьшает выраженность боли, налаживает пищеварение.



ИМБИРЬ

Имеет острый горький вкус. Применяется в свежем и сушеном виде, добавляется в чай и настойки. Дополняет и компенсирует жирные мясные блюда.

Снижает уровень воспаления в организме.

Уничтожает бактерии полости рта.

Эффективное средство от тошноты и боли.

КАРДАМОН

Имеет пряный сладковатый, но слегка жгучий вкус. Кардамон добавляют в супы, теплые салаты, горячие напитки, в частности, в кофе.

Снижает уровень глюкозы и жирных кислот в крови при сахарном диабете 2-го типа.



КОРИАНДР

Листья имеют цитрусовый аромат, семена - напоминают вкус печеного апельсина.

Кориандр хорошо сочетается с другими специями. Добавляется к мясу, овощным блюдам, маринадам.

Обладает противомикробной, противоглистной активностью, помогает в работе печени.





КОРИЦА

Чаще всего корица используется в кондитерском искусстве для приготовления выпечки, а также для чая, морсов, кофе. Способна придать оригинальный вкус подливам и заправкам для салатов.

Обладает выраженными антибактериальными свойствами. Масло корицы эффективнее, чем экстракт. Помогает бороться с воспалением, снижает уровень холестерина в крови.



КУРКУМА

Имеет выраженный древесный вкус. Добавляют в подливы, маринады, жирные мясные блюда, овощи и, конечно, в плов.

Обладает выраженным противовоспалительным, противоопухолевым, антидепрессивным эффектами.

Снижает риск развития сахарного диабета 2-го типа, воспалительных заболеваний кишечника, псориаза, заболеваний нервной системы.

Облегчает головную боль при мигрени.

МЯТА

В свежем виде хорошо дополняет блюда из птицы и баранины; в сушеном виде - кондитерские изделия. Широко применяется для приготовления прохладительных напитков и чая.

Мята обладает противомикробными, противовоспалительными, нейропротекторными и противоопухолевыми свойствами.



РОЗМАРИН

Добавляют к овощным маринадам, к оливковому маслу для его ароматизации, к рыбе и мясу, картофелю, в чай и прохладительные напитки.

Розмариновая кислота снижает уровень воспаления в организме, уровень холестерина в крови, защищает печень. Уменьшает выраженность симптомов аллергии, заложенности носа.





ТИМЬЯН

Отлично дополняет овощные салаты, медово-ореховые смеси, а также чай.

Тормозит бактериальный рост и рост грибов рода *Candida*.



ТМИН

Собрал в себе такие вкусовые сочетания, как огуречные нотки и легкую горчинку с пряным ароматом. Его добавляют в теплые напитки (чай, отвары), крупы, рис, маринады, а также в выпечку.

Обладает широким спектром противогрибковой активности, снижает уровень воспаления в организме, устраняет вздутие в кишечнике, способствует расширению сосудов и снижению артериального давления.

ХРЕН

Имеет очень яркий жгучий вкус и аромат. Его добавляют в овощные закуски, соусы и заправки.

Эффективен против бактерий полости рта, укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение.



ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ

Хорошо сочетается с первыми и вторыми блюдами, придает пикантную нотку десертам и сладким напиткам.

Снижает уровень холестерина, защищает ротовую полость от микробов.





ЧЕШНОК

Сдерживает рост микробов, дрожжевых грибков и плесени при добавлении в сырой продукт.

Снижает повышенный уровень артериального давления, снижает уровень холестерина крови.



ШАФРАН

Это одна из самых известных восточных специй, имеет горьковатый, но приятный пряный вкус. Добавляется в заправки, гарниры, выпечку.

Обладает противосудорожным, антидепрессивным, противовоспалительным, противоопухолевым эффектами, оказывает защитное действие против аллергии, в частности бронхиальной астмы.

[illegible]

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal purple lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal purple lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Для записей...

МУЗЫКА

«Музыка — это лекарство, которое помогает преодолеть депрессию, мрачные стороны жизни, проблемы и неудачи. А потом — дарит желание жить дальше».

Василий Осипович Ключевский

«Музыка — источник радости мудрых людей, она способна вызывать в народе хорошие мысли, она глубоко проникает в его сознание и легко изменяет нравы и обычаи».

Сунь-цзы

ФАКТЫ О ВОЗДЕЙСТВИИ МУЗЫКИ НА ЧЕЛОВЕКА

Музыка оказывает на человека следующее влияние:

1. Эмоциональное воздействие. Музыка может вызывать различные эмоции — от радости и счастья до грусти и печали. Также музыкальные новинки могут помочь выразить и осознать свои эмоции, улучшить настроение и снять стресс.

2. Физическое воздействие. Музыка может стимулировать движение тела и повысить физическую активность. Например, при прослушивании танцевальных треков можно неудержимо начать двигаться под их ритм.

3. Психологическое воздействие. Тексты песен или ассоциации, которые они вызывают, могут вдохновить или вызвать сопереживание. Музыка также способна вызывать воспоминания и ассоциироваться с определенными событиями или периодами жизни.

Музыка обладает множеством полезных свойств для психологического и физического здоровья человека. Она умеет утешить, смягчить боль, повысить настроение, придать уверенности, управлять эмоциями. Приятные мелодии благотворно влияют на сознание людей и улучшают их общее самочувствие.

УЛУЧШЕНИЕ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Играя на музыкальных инструментах можно улучшить не только свои творческие способности, но и вербальный интеллект. Особенно хорошо это получается у тех, кто играет на инструментах, у которых есть клавиши, кнопки и струны: пианино, аккордеон, саксофон, арфа и пр. Согласно исследованиям, люди, получавшие уроки музыки, отличаются более высоким визуальными и вербальными навыками. Игра на музыкальном инструменте расширяет сознание и повышает навыки зрительного восприятия.



ОЩУЩЕНИЕ МУРАШЕК

Наверняка, каждый хоть раз при прослушивании мелодии, вызывающей сильные эмоции, ощущал легкий озноб и мурашки по телу. Музыка очень сильно влияет на сознание и психику человека, управляя даже физиологическими процессами. Но степень воздействия музыки может зависеть от особенностей личности и темперамента: более эмоциональные люди при прослушивании музыки чаще ощущают мурашки, чем остальные. Силу музыки хорошо чувствуют и те, кто умеет играть на музыкальных инструментах.



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

Одна из часто встречающихся рекомендаций для борьбы со стрессом — это прослушивание любимой музыки. Однако, по недавним исследованиям психологов, важно не просто пассивно слушать музыку, но мысленно взаимодействовать с ней, внушая себе положительные эмоции. Так лечебный эффект музыки будет гораздо выше, и стресс будет уходить быстрее. Нужно «впустить» музыку в сознание, прочувствовать ее настроение и уловить ритм. Такое взаимодействие придаст человеку дополнительную эмоциональную силу и позволит лучше контролировать эмоции.



СОВМЕСТНОЕ ПЕНИЕ И ТАНЦЫ ОБЪЕДИНЯЮТ

Музыка часто является частью социальной активности людей, что помогает объединять их. Совместное пение и танцы благотворно сказываются на общей атмосфере. Люди становятся более общительными и дружелюбными друг к другу.



МУЗЫКА ПОЛЕЗНА ДЛЯ СЕРДЦА

Раз музыка способна помочь в борьбе со стрессом и излишней тревожностью, то значит, она положительно воздействует на нервную систему и работу сердца. Обзор более 20 исследований с более чем 2000 пациентов показал, что при прослушивании приятной музыки у людей, страдающих ишемической болезнью сердца, снижалась частота сердечных сокращений, улучшалось кровяное давление, проходила тревога.



ГРУСТНАЯ МУЗЫКА ВЛИЯЕТ НА ЭМОЦИИ И СОЗНАНИЕ

Способность управлять настроением — это, пожалуй, основная причина того, почему люди любят музыку. Она умеет так сильно повлиять на сознание человека, что он может испытать эффект катарсиса — нравственного очищения. И этому, как ни странно, нередко способствует грустная, а не веселая музыка.

Грустные мелодии могут улучшить настроение, поскольку вызывают интересное сочетание эмоций — как положительных, так и отрицательных. Человек может почувствовать негативные эмоции в музыке, но не воспринимает их слишком сильно.



ВОСПРИЯТИЕ ЭМОЦИЙ ОКРУЖАЮЩИХ

Один из эффектов музыки — повышение чувства сопереживания. При совместном прослушивании мелодий человек, глядя на лица остальных слушателей, может лучше воспринять эмоции и перенять их себе. Здесь на сознание людей влияет объединяющий фактор музыки.

Она способна лучше передавать настроение одного слушателя другому. Этот факт положительно сказывается на развитии эмоционального интеллекта человека.

СВЯЗЬ МУЗЫКИ И ЦВЕТА

Люди часто ассоциируют мелодии с определенными цветовыми оттенками. Представители разных культур и возрастов единодушно связывали скучные, печальные мелодии с серой или темной палитрой, а веселую и счастливую музыку — с яркими и сочными цветами. Такие цветовые ассоциации объясняют эмоциональное содержание музыки.



УЛУЧШАЕТ ЗРИТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

У 60% людей, перенесших инсульт (особенно односторонний), наблюдаются проблемы со зрительным центром мозга: человек хуже воспринимает объекты со стороны головы, противоположной той, которая была повреждена кровоизлиянием. Однако китайские исследования выяснили, что пациенты, слушавшие классическую музыку в течение 1-2 недель, смогли заметно улучшить свое зрительное внимание. Вот почему музыка может оказаться важным инструментом в реабилитации больных, перенесших инсульт.



ДЕТИ ПОНИМАЮТ МУЗЫКУ ЛУЧШЕ, ЧЕМ РЕЧЬ

Наверняка многие замечали, как маленькие дети любят танцевать. Оказывается, они воспринимают ритмичную музыку гораздо лучше и раньше, чем человеческую речь. Дети с удовольствием могут танцевать под разные ритмичные мелодии. Это помогает отвлекать их от негативных эмоций, успокаивать их и поднимать им настроение.



ФОНОВАЯ МУЗЫКА ПОВЫШАЕТ КРЕАТИВНОСТЬ

Часто в общественных местах играет фоновая музыка: где-то громко, а где-то едва слышно. Ученые заметили, что средний уровень громкости фоновой музыки наиболее благоприятно влияет на творческие и умственные способности людей. Если уровень шума повысить, то мозг человека будет перегружен, музыка станет отвлекающим моментом и помешает восприятию информации и мышлению.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Для записей...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ ЦВЕТА. КАК ЦВЕТ ВЛИЯЕТ НА НАС?!	3
УРАЛЬСКИЕ САМОЦВЕТЫ	25
ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА АРОМАТОВ	45
«ЦВЕТЫ!... ЕСТЬ ОДНА КРАСОТА В МИРЕ, ВОСПРИНИМАЕМАЯ ВСЕМИ ЕДИНОДУШНО, - ЭТО КРАСОТА ЦВЕТОВ»	55
МИР СПЕЦИЙ	69
МУЗЫКА	85