

رنگ‌درمانی و خواص درمانی رنگ‌ها

هدف متخصصان رنگ‌درمانی، این است که به بیماران کمک کنند تا بتوانند تعادل را در زندگی خود، دوباره به‌دست آورند و به هماهنگی میان جسم، ذهن و روح، دست‌یابند تا سلامت خود را تضمین کنند. زمانی‌که هماهنگی بین جسم، ذهن و روح ایجاد شود؛ تعداد بیماری‌های جسمی که از میان خواهند رفت، بسیار چشمگیر است.

رنگ قرمز (قرمز روشن)

گرم و هیجان‌انگیز است؛ هرگاه احساس کم‌خونی یا بی‌حالی می‌کنید یا هر زمانی که حس می‌کنید سرد و رنگ‌پریده هستید و یا احساس لرز می‌کنید، از رنگ قرمز استفاده کنید؛ همچنین، رنگ اشعه‌ی ماورای‌بنفش و اشعه‌ی ایکس برای درمان سوختگی‌ها و سرمازدگی بدن، سودمند است. رنگ قرمز، نوعی محرک کبد و ضدالتهاب است که عفونت‌های داخلی بدن را به‌سطح بدن می‌کشاند. مواد مغذی رنگ قرمز عبارتند از: ویتامین «ب۱۲» و اکسید آهن.

رنگ نارنجی

محرک دستگاه تنفس، مفید برای درمان ضعف شش‌ها، درمان آسم، سل و نَفَس‌تنگی است؛ همچنین از رنگ نارنجی برای درمان افراد کم‌تحرک و چاق که میزان ترشح تیروئید در آن‌ها کم است، استفاده می‌گردد. رنگ نارنجی، تیروئید را تقویت می‌کند و پاراتیروئید را کاهش می‌دهد؛ گرفتگی بدن و قولنج را کاهش می‌دهد؛ میزان ترشح شیر را افزایش می‌دهد؛ نرمی استخوان و عدم استحکام ستون فقرات را برطرف می‌کند؛ پوکی استخوان را کاهش و ورم شکم را از بین می‌برد. رنگ نارنجی، باعث بهبود کارایی مثانه، کلیه‌ها، کبد و غده‌های پانکراس می‌شود؛ در درمان صرع، از این رنگ استفاده می‌گردد. از رنگ نارنجی، برای درمان بیماری‌های مزمن کلیه، سنگ صفرا، آرتروز، نقرس و روماتیسم در طی دورانی که اثری از درد بیماری‌های مذکور در بیمار وجود ندارد، می‌توان استفاده کرد. املاح معدنی رنگ نارنجی عبارتند از: بورون، کلسیم، مس، سلنیوم و سلیکون.

رنگ زرد

درخشان‌ترین رنگ، رنگ زرد می‌باشد. محرکی قوی است و باعث افزایش انرژی در عضله‌ها و سیستم عصبی بدن می‌شود. در درمان فلج و ناهنجاری‌های عضله‌های بدن، بهبود سیستم عصبی و برای کاهش خستگی، از رنگ زرد استفاده می‌شود. رنگ زرد، دستگاه گوارش را تقویت می‌کند و فرآیند هضم غذا، فعالیت غده‌های پانکراس، سیستم لنفاوی، قلب، گوش‌ها و چشم‌ها را تنظیم کرده و بهبود می‌بخشد. به‌طور کلی، رنگ زرد، کلیه‌ی فعالیت‌های بدن را تقویت می‌کند؛ به‌جز طحال که رنگ زرد از فعالیت آن می‌کاهد تا از سوء‌هاضمه، یبوست، دیابت و کاهش فعالیت اندام‌های داخلی بدن جلوگیری نماید؛ همچنین رنگ زرد، از طریق تحریک ترشح غده‌های برون‌ریز، باعث تمیز شدن پوست می‌شود و انگل‌های درون‌روده‌ای را از میان می‌برد. املاح معدنی رنگ زرد عبارتند از: منیزیم، مولیبیدیم و سدیم.

رنگ‌درمانی، هنری باستانی است که در بسیاری از تمدن‌های فره‌یخته در اروپا، آسیا و خاورمیانه به‌آن می‌پرداخته‌اند. امروزه از رنگ‌درمانی در آسیا، اروپا و آمریکا به‌عنوان شیوه‌ی مدرن برای درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی مانند آسم، آرتروز، ناهنجاری‌های عصبی و روحی، افسردگی، اختلال‌های غذایی، بیماری‌های پوستی، گوارشی، مشکل‌های خونی، تب، رماتیسم، شوک، تسکین دردهای بیماری‌های وخیم مانند سرطان و ایدز، گرفتگی رگ‌های بدن (تصلب شرایین) و فلج اندام‌های حرکتی استفاده می‌کنند. متخصص رنگ‌درمانی به مردم کمک می‌کند تا نیاز خود به رنگ‌های خاص را بفهمند و به آنان یاد می‌دهد که چگونه می‌توانند از این رنگ‌ها در زندگی روزمره‌ی خود استفاده کنند تا شفا یابند؛ سلامتی خود را حفظ کنند؛ آرامش پیدا کرده و خود را در برابر بیماری‌ها حفظ کنند؛ با استفاده از رنگ‌ها، توان یادگیری و خلاقیت خود را افزایش دهند؛ ناراحتی‌های فکری و بیماری‌های جسمی را تسکین دهند و حالت‌های روحی و هیجانی خود را بهبود بخشند.

رنگ لیمویی (ترکیبی از زرد و سبز)

این رنگ، باعث تحریک فعالیت مغز می‌شود، غده‌های تیموس را به فعالیت وامی‌دارد و مسهل و خلط‌آور است؛ بنابراین از این رنگ، در هنگام مواجهه با مشکل‌های تنفسی مانند خلط داشتن در هنگام سرماخوردگی، آسم و سرفه استفاده می‌شود. رنگ لیمویی، برای درمان پوست‌های خشک و پوسته‌پوسته‌شده و جهت استخوان‌سازی در بدن، به کار می‌رود. رنگ لیمویی، بالا بودن سطح مواد اسیدی در بدن را خنثی می‌کند و همچنین در درمان بیماری‌های مزمن بدن مانند سرطان، دیابت و کم‌رشدی از آن استفاده می‌شود. املاح معدنی رنگ لیمویی عبارتند از: طلا، ید، فسفر، نقره و سولفور.

رنگ سبز

این رنگ، غده‌ی هیپوفیز را به فعالیت وامی‌دارد؛ ساخت ماهیچه و بافت‌های بدن را تقویت می‌کند و سلول‌های سخت‌شده و لخته‌های سلولی را در هم می‌شکند. رنگ سبز، ضد گرفتگی و انسداد، ضد عفونی‌کننده، گندزدا و پاک‌کننده است؛ بنابراین برای درمان بیماری‌های قلبی، زخم‌ها، سرطان، درمان جراحات، تقویت پوست، درمان سوختگی، برطرف کردن آب سیاه چشم (گلوکوما)، سردرد و ناراحتی‌های عصبی به کار می‌رود. املاح معدنی رنگ سبز عبارتند از: کلرین و نیتروژن.

رنگ فیروزه‌ای (ترکیبی از آبی و سبز)

بیماری‌های حاد را کنترل می‌کند و آرامش‌بخش است؛ بنابراین برای درمان سردرد، کاهش التهاب‌ها، تسکین ناشی از آفتاب‌سوختگی و خارش پوست، سودمند است. این رنگ، پوست را بازسازی، تقویت و نرم می‌کند؛ بنابراین برای افزایش رطوبت پوست و از بین بردن ناهنجاری‌های پوستی از رنگ فیروزه‌ای استفاده می‌شود. برای درمان بیماری‌های حاد دوران کودکی، عفونت‌ها، بیماری‌های حاد آمیزشی و بیش‌فعالی (هایپراکتیویته)، رنگ فیروزه‌ای مورد استفاده واقع می‌شود. املاح معدنی رنگ فیروزه‌ای عبارتند از: کرومیوم و روی.

رنگ آبی

خنک‌کننده، به‌شدت ضدالتهاب و ضد عفونی‌کننده است و از خون‌ریزی جلوگیری می‌کند. تب را کاهش می‌دهد و مسکن درد است. رنگ آبی برای درمان کلیه‌ی بیماری‌هایی که با سرخی پوست، آماس و افزایش دمای بدن همراه باشد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این رنگ برای درمان مرحله‌های حاد آرتروز، نقرس و رماتیسم استفاده می‌شود. رنگ آبی، آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است. ضربان را کاهش می‌دهد. فشار خون بالا را تنظیم می‌کند و برای بهبود افراد بسیار لاغر و فعال، کاربرد دارد. رنگ آبی برای درمان خارش، التهاب پوست، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، تیر کشیدن سر، تندکاری سلول‌های عصبی مغز، گلودرد، از دست دادن صدا، سوختگی، کبودشدگی پوست، از دست دادن آب بدن، اسهال خونی، ناراحتی‌های عصبی، سیاتیک، گوش درد، بیماری کبد و یرقان مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ همچنین از این رنگ، برای درمان تومورها و بیماری‌های عفونی پوستی استفاده می‌شود. عنصر معدنی رنگ آبی عبارت است از: اکسیژن.

رنگ نیلی (ترکیبی از آبی و بنفش)

آرام‌بخش، تسکین‌دهنده‌ی دردها، کم‌کننده‌ی میزان چرک و عفونت بدن و مانع خون‌ریزی است. از رنگ نیلی، برای درمان رنگ‌پریدگی و برطرف کردن عارضه‌ی گشادی رگ‌ها استفاده می‌شود. این رنگ، سیستم ایمنی را در دوران بیماری‌های ناشی از عفونت، تقویت می‌کند. از رنگ نیلی برای درمان تورم غده‌های لنفاوی، سیاه‌سرفه‌ی همراه با تب و سایر بیماری‌های حاد مربوط به شش، درمان تشنج و تحریک سیستم عصبی استفاده می‌شود. رنگ نیلی، غده‌های پارائروئید را به فعالیت وامی‌دارد و از فعالیت غده‌ی تیروئید می‌کاهد. در برخی مناطق از رنگ نیلی برای درمان گواتر (تورم غده‌ی تیروئید در جلوی گردن) استفاده می‌شود.

رنگ بنفش

آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است؛ طحال را به فعالیت وامی‌دارد و گلبول‌های سفید خون را دوباره‌سازی می‌کند. این رنگ، به قلب و عضله‌ها آرامش می‌دهد و افراد بیش‌فعال (هایپراکتیو) را آرام می‌کند. برای درمان بیش‌فعالی کلیه و مثانه، شب‌ادراری، ناهنجاری‌های عصبی و بیماری‌های شدید ذهنی، صرع و بی‌خوابی از رنگ بنفش استفاده می‌شود. رنگ بنفش، اشتها را نیز، کم می‌کند.

رنگ ارغوانی (ترکیبی از قرمز و آبی)

رگ‌های خونی را منبسط می‌کند؛ فشار خون و سرعت تپش قلب را کاهش می‌دهد و ناحیه‌ی اطراف آن را گرم می‌کند. درجه‌حرارت بدن را پایین می‌آورد؛ بنابراین در هنگام تب شدید، می‌توان از این رنگ استفاده نمود. میزان فعالیت رگ‌ها را بالا می‌برد؛ همچنین این رنگ، باعث ایجاد حالت خواب‌آلودگی می‌شود؛ در نتیجه برای افرادی که دچار بی‌خوابی هستند، بسیار مفید است. رنگ ارغوانی، ضد بیماری مالاریاست و درد کلیه‌ها را تسکین می‌دهد.

رنگ سرخ‌فام (ترکیبی از قرمز و بنفش)

انرژی‌زاست؛ غده‌های فوق‌کلیوی و عضله‌های قلب را تقویت کرده؛ فشار خون و فعالیت قلب را تنظیم می‌کند. همچنین این رنگ، جریان خون را منظم می‌کند؛ باعث افزایش دفع ادرار می‌گردد و برای افرادی که سنگ کلیه دارند، سودمند است. این رنگ، مکمل رنگ سبز است. عنصر معدنی رنگ سرخ‌فام عبارت است از: پتاسیم.

رنگ قرمز متمایل به نارنجی (ترکیبی از دو پیمانانه قرمز و یک پیمانانه بنفش)

سرخ‌رگ‌ها را گشاد می‌کند و فشار خون را بالا می‌برد. کلیه‌ها را تقویت می‌نماید و باعث افزایش حجم ادرار می‌شود. رنگ قرمز متمایل به نارنجی، سرعت تولد نوزاد را افزایش می‌دهد.



وجهیه بشارت‌زاده

روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه
مدیر مرکز خدمات مشاوره‌ای بشارت

کلانیم اندیشه‌کردن در مورد این‌که چه باید بگوییم، بهتر است از پشیمانی از این‌که چرا گفتم. «سعری»