

CÁCH SỬ DỤNG MÀU SẮC ĐỂ GIA TĂNG SỨC KHỎE

Màu sắc xung quanh cũng tác động đến sức khỏe của chúng ta đấy!

Làm dịu đầu óc với màu hồng

Theo nghiên cứu của các chuyên gia, màu sắc có phần nữ tính này rất có tác dụng trong việc làm dịu tâm thần của con người. Khi ở trong một không gian có nhiều màu hồng, một người bức bối hay muốn cáu gắt thường bị kiềm chế. Nguyên nhân là do màu hồng không có tác động khiến tim đập nhanh vì thế chúng ta không thể nổi giận một cách dễ dàng. Ngoài ra, màu hồng còn có tác dụng giúp tinh thần trở nên thoải mái và nhẹ nhõm hơn.

Các bạn có thể sử dụng các vật dụng trang trí có màu hồng trong phòng như lọ hoa, gối, rèm cửa... Nó không chỉ tốt cho tinh thần của chúng ta mà còn làm giảm bớt căng thẳng hay bất hòa giữa các thành viên trong gia đình nữa đấy nhé!

Giảm căng thẳng, mệt mỏi nhờ màu xanh lá cây

Màu xanh lá cây có tác dụng làm dịu mắt và tâm trạng, giảm bớt căng thẳng, mệt mỏi... Không chỉ thế, nó còn giúp giảm huyết áp, tẩy sạch máu, lập lại sự cân bằng cho các rối loạn tình cảm, giảm sự giận dữ, thư giãn thần kinh, kích thích hệ thống miễn dịch của cơ thể...

Các nhà khoa học khuyên những người thường xuyên phải làm việc căng thẳng hoặc tiếp xúc nhiều với màn hình vi tính nên trồng cây xanh trong phòng, bố trí bàn làm việc nhìn ra không gian có nhiều cây hoặc trang trí bằng một số đồ vật có màu xanh lá. Cách này có thể giúp chúng ta giảm đi hiện tượng nhức mắt, đau đầu, suy nhược cơ thể do căng thẳng.

Mỗi khi cảm thấy mệt mỏi, chúng ta có thể ngắm nhìn một chậu cây xinh xắn hay một vật trang trí màu xanh lá cây để thư giãn. Tuy nhiên, các bạn không nên lạm dụng màu xanh cho toàn bộ căn phòng nhé! Nó có thể gây nên tác dụng ngược là tạo sự ghen tuông đấy!

Màu xanh da trời giúp ngủ ngon

Xanh da trời được coi là biểu tượng của sự thanh bình, tượng trưng cho bầu trời bao la, làm cho không gian mở ra cả chiều rộng và chiều sâu, giúp chúng ta tĩnh tâm hơn đồng thời tạo ra hệ thống miễn dịch tốt hơn cho cơ thể. Đặc biệt, màu sắc này còn có khả năng "vỗ về" giấc ngủ. Nó không chỉ mang lại cảm giác bình yên cho tâm hồn, mà còn thúc đẩy bộ não sản sinh ra nhiều chất melatonin, mang lại cảm giác thư giãn và giúp chúng ta chìm vào giấc ngủ nhanh hơn.

Ngoài ra, màu xanh da trời còn được áp dụng để chữa trị một số rối loạn hành vi trẻ nhỏ. Thậm chí, y học còn dùng màu này để chữa chứng đau nửa đầu, chống trầm cảm. Ngoài việc sử dụng màu xanh da trời để trang trí phòng ngủ, các bạn cũng có thể áp dụng cho đồ ngủ để giúp ngủ ngon hơn nhé!

Ăn ngon hơn nhờ màu đỏ

Màu đỏ là màu kích thích vị giác, mang lại cảm giác tràn trề sinh lực và kích thích não bộ. Vì thế, các bạn nên trang trí phòng bếp bằng những vật dụng màu đỏ để mang lại cảm giác ăn ngon miệng hơn. Đặc biệt, khi có biểu hiện chán ăn, chúng ta hãy thêm một vài thực phẩm màu đỏ vào thực đơn để ăn ngon hơn.

Trong trang trí và thiết kế nội thất, màu đỏ trong căn phòng giúp mang lại cảm giác ấm áp, hưng

phấn, tốt cho người bị cảm lạnh, giúp người trầm cảm lấy lại cân bằng. Tuy nhiên, các bạn chỉ nên sử dụng màu đỏ cho các vật trang trí, tránh dùng quá nhiều vì điều này sẽ dễ làm tăng sự căng thẳng, tức giận và làm tăng nhịp tim nữa đấy!

Tinh táo làm việc trong không gian màu vàng

Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, màu vàng có tác dụng “đánh thức” não bộ và hệ thống thần kinh, đồng thời cải thiện sự tập trung. Khi nhìn thấy màu vàng, não của chúng ta sẽ được kích thích sản sinh ra serotonin, là một chất có tác dụng giúp não tập trung hơn. Không chỉ thế, màu vàng còn giúp bệnh nhân giảm đi sự đau đớn, kích thích các tuyến ngoại tiết.

Chúng ta nên sử dụng một số vật trang trí nhỏ có màu vàng trong căn phòng. Đặc biệt, các bạn nên để căn phòng được tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời, nhất là vào buổi sáng. Sắc vàng của ánh nắng buổi sáng sẽ đánh thức các tế bào, làm cho tinh thần minh mẫn, giúp chúng ta năng nổ và quyết đoán hơn trong các hoạt động đấy nhé!