



## SPIS TREŚCI

Wstęp _____	5
<b>Rozdział 1. Barwa i światło dla dobrego samopoczucia _____</b>	<b>9</b>
Ku dobremu samopoczuciu _____	11
Barwy codzienności _____	12
Światło źródłem dobrego samopoczucia i komfortu _____	51
<b>Rozdział 2. Zdrowie dzięki światłu i barwie: światłoterapia i chromoterapia _____</b>	<b>61</b>
Wprowadzenie _____	63
Światło a zdrowie _____	65
Kolory a zdrowie _____	90
<b>Rozdział 3. Rozumieć barwę i światło _____</b>	<b>117</b>
Pochodzenie koloru _____	119
Barwa jako zjawisko fizyczne _____	121
Kolor jako zjawisko fizjologiczne _____	136
Kolor jako zjawisko psychologiczne _____	142
Postrzeganie kolorów _____	145
Synteza kolorów _____	146
Od światła do oświetlenia _____	147
Od światła do oświetlenia _____	147
Słownik _____	153
Przypisy _____	156
Wybrana bibliografia w języku polskim _____	159

