

CROMOTERAPIA: TRADIZIONE E ATTUALITA'

Le sue origini

La cromoterapia ha origini antichissime, poiché le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute e sullo stato d'animo dell'uomo. Egizi, Romani e Greci praticavano l'elioterapia (esposizione alla luce solare diretta) per la cura di diversi disturbi. In India la medicina ayurvedica ha sempre tenuto conto di come i colori influenzino l'equilibrio dei chakra, i centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole del corpo. Anche i Cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte: il colore giallo serviva a rimettere in sesto l'intestino, il violetto ad arginare gli attacchi epilettici. In Cina, addirittura, le finestre della camera del paziente venivano coperte con teli di colore adeguato e il malato doveva indossare indumenti della stessa tinta. Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che evidenziano l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

Che cos'è

La cromoterapia è una medicina integrativa (si integra facilmente ad altre terapie o trattamenti per potenziarne il risultato) che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il loro naturale equilibrio.

I colori possono essere assorbiti dal nostro organismo in diversi modi:

- attraverso le irradiazioni luminose fatte con speciali apparecchiature e filtri;
- attraverso gli alimenti, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale;
- attraverso la luce solare poiché questa luce racchiude nel suo spettro tutti i colori;
- attraverso l'acqua solarizzata, ossia irradiata con un'irradiazione luminosa di un preciso colore che la carica di quella energia;
- attraverso gli abiti,
- attraverso il bagno, quindi con acque colorate con essenze naturali o luci speciali;
- attraverso la meditazione, seguendo precise tecniche;
- attraverso la visualizzazione e la respirazione;
- attraverso il massaggio con speciali prodotti e pigmenti colorati.

La cromoterapia ad irradiazione luminosa

Essa consiste nell'utilizzazione dell'energia delle onde elettromagnetiche della luce che, all'interno di una precisa lunghezza d'onda, penetra nei tessuti creando le condizioni di interagire con le cellule ripristinando l'equilibrio elettrico e chimico dell'omeostasi cellulare migliorandone le funzioni biologiche. Anche questa cromoterapia non cura i sintomi ma scende alle radici dello squilibrio e non lascia, come alcuni farmaci, residui dannosi che il corpo deve faticosamente eliminare. Non ci si deve stupire di fronte al fatto che le irradiazioni colorate agiscono sui nostri stati emotivi, sull'andamento del nostro stato psichico e sul nostro corpo favorendo così l'equilibrio e il benessere fisico. Proprio per questi motivi sempre più ricercatori e medici si stanno concentrando nello studio della cromoterapia e sempre più persone stanno ottenendo dei concreti e visibili benefici. Anche secondo Christa Muths, esperta cromoterapeuta tedesca, i colori sono forza vitale e fonte di energia, se ne usufruiamo nel modo giusto. Le irradiazioni con fasci di luce colorata, quindi, sono in grado di stimolare la formazione delle cellule del corpo e influire su nervi e organi.

Per quanto riguarda le tecniche per lavorare con questa tipologia di cromoterapia possiamo annoverare:

1. la cromoterapia classica che consiste nell'irradiare con uno specifico colore e per un determinato periodo di tempo le zone del corpo interessate dal disturbo o quelle riflesse;

2. la cromopuntura che consiste nel concentrare l'irradiazione sui punti energetici del corpo ossia quelli più ricettivi (meridiani, chakras);
3. "bagno" di colori e di luce che consiste nell'irradiare con uno specifico colore e per un determinato periodo di tempo tutto il corpo al fine di determinare una completa rigenerazione cellulare;
4. bagno cromatico di acqua che consiste nell'eseguire un vero e proprio bagno con l'acqua che viene irradiata con uno specifico colore, e quindi caricata di una precisa energia, per un determinato periodo di tempo;
5. l'acqua solarizzata che consiste nell'irradiare dell'acqua naturale, posta su un contenitore di vetro bianco, per un determinato periodo con un specifico colore per poi berla;
6. alimenti o abiti energizzati: irradiare degli alimenti o dei panni con un specifico colore per un determinato periodo di tempo rispettivamente per mangiarli o per indossarli;

L'energia dei colori e della luce per il benessere psicofisico

La luce che contiene tutte le lunghezze d'onda della radiazione visibile appare generalmente bianca.; essa entrando nell'occhio crea una sensazione visiva. La radiazione visibile fa parte del campo delle onde elettromagnetiche. Il campo delle lunghezze d'onda della luce è compreso fra 380 e 780 nm (nanometri). Ciascuna lunghezza d'onda della radiazione visibile viene percepita dall'occhio sotto forma di un determinato colore dello spettro. La successione di questi colori corrisponde a quella dell'arcobaleno. Tutta la materia, corpo umano compreso, è composta di atomi o campi atomici, che vibrano secondo determinate lunghezze d'onda. L'effetto terapeutico del colore sull'organismo umano è legato alla natura oscillatoria delle nostre cellule: il malessere o la malattia, infatti, non sono altro che una disarmonia del ritmo vibratorio cellulare su cui i colori hanno potere armonizzante (le frequenze dei colori interagiscono con le vibrazioni del nostro organismo riequilibrandole nel caso di malattie o malesseri). Dal punto di vista terapeutico (trattamento di disturbi relativi al nostro organismo), la cromoterapia è considerata una "terapia dolce" in quanto non è invasiva, generalmente non presenta particolari effetti collaterali e fornisce immediatamente un effetto benefico a chi si sottopone ad un trattamento, senza crearne dipendenza. Con poche eccezioni la cromoterapia può essere utile a tutti, anche a livello preventivo. Infatti, vi sono particolari trattamenti che servono a dare la "messa a punto" individuale, in modo da rendersi più forti e preparati per affrontare i disagi quotidiani. La cromoterapia può essere applicata da sola oppure come potenziamento delle altre cure, essendo un "catalizzatore" formidabile per stimolare processi naturali di autoguarigione. Le persone che soffrono a livello fisico o psicologico possono associare con profitto la cromoterapia a qualsiasi cura (allopatrica, omeopatica, fisioterapia, riflessologica, ecc.) perché essa stimola lo smaltimento naturale delle tossine mobilitate dai principi attivi dei prodotti, pulendo e proteggendo tutto l'organismo. Ogni applicazione può essere vista a sé stante, quindi anche una sola volta ogni tanto può fornire un buon giovamento, ovviamente però i risultati migliori si ottengono con una serie di sedute: prima settimanali, poi mensili, infine si hanno i tipici "richiami" ai cambi stagionali.

Gli effetti dei 7 colori dell'iride sul corpo e sulla psiche:

Rosso

Questo colore possiede un'energia "molto calda". E' il colore con le maggiori caratteristiche di penetrazione dello spettro visibile. Il rosso è legato al fuoco delle passioni, dell'amore ma anche della guerra. E', inoltre, associato all'istinto, al desiderio e alla sessualità. Il rosso rappresenta una condizione fisiologica di stimolo ed eccitazione, i suoi effetti sull'organismo sono: agisce sul cuore aumentando il numero dei battiti e quindi la circolazione sanguigna, alza la pressione arteriosa, aumenta la frequenza respiratoria, stimola l'attività nervosa e ghiandola, attiva il fegato, i nervi sensitivi e tutti i sensi. Per il suo potere decongestionante serve nelle forme dolorose croniche

quindi sui muscoli per aumentare la tensione o per cicatrizzare i tessuti, sui polmoni risolvendo catarri e stati congestizi. I suoi effetti sulla psiche sono di energia fisica, evocazione del fuoco, pericolo, distruzione.

Arancione

E' un colore "caldo" ed è il risultato della combinazione dei raggi rossi e gialli. Trovandosi a metà strada tra questi due colori, ha un'azione riscaldante, rallegrante ed energetica, ma non eccitante come il rosso né elettrica come il giallo. Questo colore ha un'azione liberatoria sulle funzioni fisiche e mentali e ha un grosso effetto di integrazione e di distribuzione dell'energia. Gli effetti dell'arancione sull'organismo: ha una forte azione stimolante sulla ghiandola tiroide; è antispastico (ottimo per contratture e crampi muscolari); non aumenta la pressione del sangue ma stimola il battito cardiaco e la capacità di espansione dei polmoni; ottimizza l'attività della milza. In cromoterapia l'arancione viene utilizzato spesso in sostituzione del rosso quando si vuole evitare una stimolazione troppo vigorosa. I suoi effetti sulla psiche: induce serenità, entusiasmo, allegria, vogli di vivere, aumenta l'ottimismo, la positivizzazione dei sentimenti, la sinergia fisica e mentale. E' utile in caso di apatia, depressione, pessimismo, paura, nevrosi, psicosi. Stimola l'appetito per cui è un antianoressico.

Giallo

E' un'energia di tipo "caldo". Il giallo è più leggero del rosso e quindi più suggestivo che stimolante per cui il suo impulso agisce a sprazzi. Dal punto di vista fisiologico: è il colore più adatto agli sportivi perché incrementa il tono neuro muscolare e dà una maggiore prontezza di riflessi. Aiuta la digestione perché stimola la produzione di succhi gastrici e purifica l'intestino, riducendo il gonfiore addominale. E' un ottimo depurativo del sangue. Gli effetti sulla psiche: costituente del sistema nervoso è un forte stimolatore di allegria, senso di benessere, estroversione e lucidità cosciente.

Verde

Energia di tipo "neutro". Nello spettro luminoso il verde si colloca al centro tra i colori freddi e quelli caldi: ne rappresenta la sintesi e svolge quindi una funzione di equilibrio. Il verde è il colore della natura, è simbolo di rinnovamento, di equilibrio, di speranza, di sviluppo e di fertilità. E' il colore terapeutico per antonomasia. Né caldo né freddo ha potenti proprietà riequilibranti. Dal punto di vista fisiologico promuove il benessere generale dell'organismo, ne aumenta la vitalità e ripristina l'equilibrio delle sue funzioni. Viene usato per la cura dello stress, dell'ansia, dell'iperattività, della cefalea e di alcune forme di insonnia. E' efficace, anche, nelle bulimie e in tutte le forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico (ulcera gastroduodenale). E' inoltre un potente germicida e antibatterico. Effetti sulla psiche: genera calma e rinfresca la mente. Esprime volontà di operare, la perseveranza e la tenacia. E' un sedativo del sistema nervoso aiuta a combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento.

Blu

E' un'energia di tipo "fredda". E' il colore della calma, dell'infinito, della pace, della serenità emotiva e dell'armonia. Al contrario del colore rosso ha spiccate proprietà calmanti. Dal punto di vista fisiologico stimola il sistema parasimpatico, diminuisce la pressione arteriosa, il ritmo respiratorio e i battiti del cuore, è quindi indicato per chi soffre di pressione alta, tachicardia e palpitazioni. Ha inoltre effetti antispastici, rinfrescanti, analgesici, rilassanti. E' utile in tutti i casi in cui ci sia in atto un processo infiammatorio: mal di gola, raucedine, mal di denti, stomatiti ma anche arrossamenti e bruciate cutanee, punture di insetto e prurito cutaneo. Ottimo per sedare i dolori acuti, in particolare quelli articolari, e per ridurre gli stati febbrili. I suoi effetti sulla psiche: combatte l'agitazione sia fisica che mentale ed è quindi usato in psicoterapia per favorire rilassamento e distensione.

Indaco

Energia di tipo “freddo”. Colore “cosmico” dell’energia, rappresenta l’intuizione che sostiene l’attività mediativa. Per la sua alta vibrazione, ha la capacità di allargare la nostra comprensione e di curare i disturbi che colpiscono gli organi sensoriali come occhi, naso, orecchi. Dal punto di vista fisiologico stimola le ghiandole paratiroidi inibendo l’attività della tiroide ed ha un effetto anestetico ed emostatico. E’ inoltre rinfrescante, astringente, depuratore del sangue, tonico muscolare. Effetti sulla psiche: favorisce l’intuito.

Violetto

Energia di tipo “freddo”. E’ il raggio con le maggiori proprietà energetiche dello spettro visibile. I suoi effetti sull’organismo: stimola la produzione di globuli bianchi, la milza, lo sviluppo osteoscheletrico. Ottimizza anche il rapporto sodio-potassio e combatte i disturbi della vescica e dei reni. E’ utile contro sciatalgie e nevralgie, è attivo contro eczemi, psoriasi, acne. Depurativo del sangue, rallenta l’attività cardiaca e favorisce la microcircolazione cerebrale, per questo motivo viene utilizzato per contrastare la calvizie. Ottimo cicatrizzante. Gli effetti sulla psiche: spiritualità, ispirazione e fantasia.

Colori e chakra

I chakra sono dei centri di energia – un’energia sottile, dotata di forza vitale – che si trovano all’esterno del nostro corpo, ma all’interno dell’aura, vale a dire il campo elettromagnetico che avvolge ciascuna persona. Ogni essere umano ha sette chakra principali (o ruote energetiche a differenti livelli di vibrazione) ad ognuno dei quali corrisponde uno dei sette colori dello spettro della luce, come indicato nella seguente tabella:

chakra	colore	proprietà
chakra di base	rosso	vita
chakra della milza	arancione	energia
chakra del plesso solare	giallo	intelletto
chakra del cuore	verde	armonia, amore, simpatia
chakra della laringe	blu	creatività, comunicazione
chakra frontale	indaco	intuizione
chakra del vertice	violetto	spiritualità

I chakra sono dei punti molto importanti perché andando ad agire su questi centri energetici si riesce ad influenzare e regolare la funzione specifica del corpo dominata da ciascun chakra. Infatti, le energie dei chakra sono collegate con il sistema parasimpatico, con il sistema nervoso autonomo e con la regolazione degli ormoni. Applicando il colore appropriato, la cui lunghezza d’onda è la chiave del chakra bisognoso di aiuto, la lunghezza d’onda squilibrata ne risulta riequilibrata. In questo modo si aiuta ad attivare i processi rigenerativi all’interno delle cellule stesse del corpo per ottenere il benessere. Benessere, infatti, significa essere ben equilibrato. Ciascun chakra influisce su un particolare organo o su una delle principali ghiandole del nostro corpo:

chakra	organi di base o ghiandole
chakra di base	organi sessuali/ghiandole sessuali/gambe/piedi/ossa
chakra della milza (sacro)	milza/pancreas/rene/plesso venoso ipogastrico
chakra del plesso solare	plesso solare/stomaco/fegato/cistifellea
chakra del cuore	cuore/timo
chakra della laringe	tiroide/paratiroidi
chakra frontale	pineale/epifisi
chakra del vertice	ipofisi

La cromoterapia applicata ai chakra ha lo scopo di riequilibrare il chakra e la sua energia. Di conseguenza si deve irradiare il chakra con un colore (quello corrispondente nei casi di ipofunzionamento o il suo complementare nei casi di iperfunzionamento) in modo che le vibrazioni dello stesso chakra possano convivere con le frequenze del colore utilizzato che aiuteranno a riportare nel chakra in oggetto l'equilibrio di base.

L'energia dei colori al servizio dell'estetica

La CROMOESTETICA consiste nell'irradiare le zone del corpo con luce di diversa colorazione per ottenere un vantaggio estetico. Essa può essere integrata ai tradizionali trattamenti estetici in modo da potenziare e velocizzare il risultato finale. E' una nuova metodologia che considera l'inetetismo come una vibrazione disarmonica delle cellule di una determinata zona del corpo che potrà essere riequilibrata sfruttando l'energia e, quindi la vibrazione, di uno o più colori specifici. In CROMOESTETICA, prima di agire, bisogna individuare l'inetetismo valutando le sue caratteristiche in modo da scegliere il colore o i colori adatti per procedere alla sua riparazione. Con l'energia del colore è quindi possibile esercitare un influsso globale sul corpo in particolare attraverso la pelle ed una volta eliminata la disfunzione fisica si modifica il modo di pensare e l'emotività in generale. La CROMOESTETICA per la sua completezza e specificità è l'ideale per trattare la salute e la bellezza del corpo e della mente.

La CROMOESTETICA può essere applicata secondo 3 metodologie:

1. La prima consiste in un trattamento naturale dell'inetetismo proiettando direttamente il colore sulla pelle facendo interagire tra loro le due vibrazioni (inetetismo/colore). Infatti, l'energia luminosa con la sua frequenza reagisce con le vibrazioni disarmoniche dell'inetetismo riportando la pelle al suo giusto equilibrio cellulare. Infatti, l'alterata funzione di un corpo cellulare (es. pelle del viso) si riscontra in un cambiamento oscillatorio intercellulare con le conseguenti disfunzioni dovute ad una complessa variazione chimico – fisica di interazione fra cellula e cellula (es. diminuzione di produzione di collagene). Interagendo con la giusta frequenza della luce colorata si può ripristinare l'omeostasi

cellulare con il risultato della remissione della variazione chimico - fisica e la conseguente migliore funzione biologica.

2. La seconda consiste in un potenziamento dei classici trattamenti estetici, vale a dire quelli che prevedono la manualità unita all'utilizzo del prodotto. Questa si basa principalmente sull'irradiazione, con il colore opportuno, del prodotto già applicato. Risulta efficace, e quindi produce risultati ben visibili, in quanto, basandosi sull'interazione tra l'energia del colore, la pelle e il prodotto, determina che:
 - l'azione del principio attivo del prodotto viene potenziata;
 - il prodotto viene veicolato più facilmente e velocemente;
 - la pelle diviene più ricettiva e quindi assorbe meglio il prodotto;
 - vengono utilizzate minori quantità di prodotto.

3. La terza metodologia consiste nell'interazione delle due precedenti metodologie. In questo caso si deve irradiare la pelle con il/i colore/i adatto/i per prepararla al trattamento con i prodotti cosmetici. In questo caso già si produce un effetto benefico sull'inestetismo che verrà ulteriormente potenziato con l'applicazione del prodotto specifico e con la sua successiva irradiazione utilizzando il colore adatto. Secondo i test e le ricerche, questa metodologia risulta la più efficace e quella che può anche produrre un migliore effetto (rilassamento o rivitalizzazione dipende dal colore) sulla persona.

Le qualità dei singoli colori dell'iride nelle applicazioni estetiche:

Rosso	E' chiamato il grande energetico; è attivo negli edemi, gonfiori temporanei, stasi linfatica e sanguinea. In campo estetico viene utilizzato prevalentemente nei casi di pelle ruvida, intossicata, edemica nonché nella cellulite nodulare (se non accompagnata da squilibrio circolatorio).
Arancione	Simbolizza il sole nascente. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle grassa, giovane con tendenza acneica intermedia, pelle comedonica, pelle spessa. E' attivo nell'epidermide opaca e discromica; negli inestetismi (ipotenie, cellulite, adiposità) riconducibili a squilibrio nei processi digestivi e alterata funzionalità del sistema endocrino. Agisce nei casi di cellulite edemica molle. Favorisce la lucentezza dei capelli; agisce sulla forfora grassa da ipersecrezione sebacea.
Giallo	E' il colore della razionalità. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle grassa, asfittica, matura acneica e nella stasi linfatica. E' attivo spesso abbinato ad altri colori nella pelle impura con tendenza acneica, nell'epidermide asfittica, stressata e priva di tono. Attiva il sistema linfatico; purifica fegato intestino e pelle e depura il sangue.
Verde	E' il colore della serenità. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle secca, alipica, rilassata avvizzita, rugosa, anziana, senescente, fragile, disidratata. E' elemento costitutivo di muscoli e tessuti. E' attivo nell'invecchiamento precoce della pelle, nelle rughe, cedimenti cutanei, iponutrizione, disidratazione, discromie. Agisce nei casi di debolezza del tessuto connettivo.
Blu	E' il colore del rilassamento. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle couperosica, sottile, con pori dilatati, contratta, congestionata. Ha proprietà antisettica e battericida; è lenitivo nelle scottature e arrossamenti da calore. Agisce nelle rughe da stress e nei lineamenti contratti. Inoltre è attivo nella cellulite da stress.

Indaco	E' il colore della sublimazione. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle atona, anelastica, foruncolosa, sensibile, fessurizzata. E' lenitivo nell'irritazione per prolungata esposizione solare. Ridona ai tessuti il tono naturale. E' rinfrescante, astringente, emostatico.
Violetto	E' il colore della meditazione. In estetica viene utilizzato prevalentemente in caso di pelle con efelidi, con macchie di ossidazione, presenza di untuosità diffusa. E' attivo nella dermatosi in genere.

I trattamenti di cromoestetica:

- **TRATTAMENTI CROMOESTETICI PER IL VISO**
 - PELLE ACNEICA
 - PELLE ASFITTICA
 - PELLE ATONICA
 - PELLE COUPEROSICA
 - PELLE DISIDRATATA
 - PELLE GRASSA
 - PELLE MATURA
 - PEELING CON EFFETTO LIFTING
 - RUGHE
 - RINNOVAMENTO CUTANEO VISO

- **TRATTAMENTI CROMOESTETICI PER IL CORPO**
 - RINNOVAMENTO CUTANEO
 - MANI
 - SENO RILASSATO
 - CELLULITE NODULARE
 - CELLULITE EDEMICA E MOLLE
 - DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO