



La cromoterapia è una branca della medicina naturale che, tramite l'uso dei colori, influenza le nostre emozioni e quindi la nostra salute. Di solito le emozioni positive sono accompagnate da colori chiari, come giallo o arancio, mentre quelle negative sono associate a quelli scuri, grigio o nero. Ma ciò che conta veramente più che il singolo colore è la loro combinazione. Ad es. il rosso e il nero insieme sono associati alla rabbia.

Gli effetti specifici d'ogni colore sono trasmessi al corpo mediante due tecniche:

1. l'irradiazione luminosa, che tramite lampade o filtri colorati irradia la zona del corpo da trattare, per un tempo variabile dai 5 ai 40 minuti;
2. il puntale luminoso (cromopuntura), che applica il colore sui punti cutanei dell'agopuntura, per circa 30-60 secondi.

Per il trattamento dei disturbi della menopausa si attua il riequilibrio endocrino irradiando con il puntale luminoso i seguenti punti: la radice del naso, dove s'incontrano le sopracciglia, con il colore blu; al di sopra dell'osso pubico sulla linea centrale dell'addome, con il colore arancione. La coppia blu-arancione, infatti, è una coppia di colori complementari indicata quando sono riconosciuti squilibri generali del sistema neuro-endocrino, come si verifica in menopausa. I colori complementari come due metà opposte si completano a vicenda, creando l'interezza. La coppia blu-arancione rappresenta il rapporto di scambio tra l'effetto calmante (blu) e quello energizzante, ma non eccitante (arancione). Il blu è d'aiuto in caso d'insonnia, l'arancione è utile in caso di depressione e ansia, ma attenzione stimola l'appetito!

Per applicare i concetti della cromoterapia nella vita quotidiana, bastano anche dei semplici accorgimenti. Si può iniziare, ad es., dai colori delle pareti di casa e degli oggetti d'arredamento: dipingere la stanza da letto accostando il blu e

MENOPAUSA A COLORI

Ogni colore reca con sé effetti diversi, preziosi per riequilibrare stati d'animo e raggiungere il benessere psicofisico

l'azzurro aiuterà a rilassarsi e a dormire meglio. Per arrivare ai colori dell'abbigliamento e del trucco: se siete malinconiche non bisogna vestire di marrone, ma una camicia arancione vi rallegrerà, inoltre, renderà il viso più luminoso.



Per saperne di più:
MENOPAUSA.
Conoscerla per viverla in salute
di Claudio Paganotti
La Compagnia della Stampa.
Masseti Rodella Editori

Dott. Claudio Paganotti
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
ISTITUTO CLINICO CITTÀ DI BRESCIA
www.paganotti.it