**ΧΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**Ορισμός**

Η χρωματοθεραπεία είναι μια σύγχρονη τεχνική που βοηθά στη θεραπεία σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών, χρησιμοποιώντας τις ιδιότητες των χρωμάτων. Αναπτύχθηκε πριν από σαράντα χρόνια από τον νευροψυχίατρο Christian Agrapart. Δεν έχει ακόμη αναγνωριστεί επιστημονικά, αφού η τεχνική χρωματικής θεραπείας βρίσκεται ακόμη στο στάδιο της εναλλακτικής ιατρικής. Είναι μια συμπληρωματική μορφή θεραπείας καθώς τα χρώματα γύρω μας επηρεάζουν υποσυνείδητα τη διάθεσή μας και κατ’ επέκταση τις σχέσεις μας και την καλή φυσική μας κατάσταση.

Η χρωματοθεραπεία εφαρμόστηκε από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς ,και πιο χαρακτηριστικά οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι, καθώς την χρησιμοποιούσαν σαν εργαλείο θεραπείας και ίασης αξιοποιώντας τις ιδιότητες των χρωμάτων για να διεγείρουν συγκεκριμένα ζωτικά όργανα και βιολογικές λειτουργίες. Ωστόσο, από τους ψυχολόγους χρησιμοποιείται ως επιρροή για την διάθεσή μας αν και η διάρκειά της είναι προσωρινή. Δηλαδή ,οι πρόγονοί μας πίστευαν ότι με τα χρώματα μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τα σωματικά προβλήματα και την ψυχική διάθεση. Στο σήμερα οι ψυχοθεραπευτές χρησιμοποιούν χρωματιστά φώτα προσπαθώντας να επηρεάσουν ως ένα βαθμό θετικά τα σωματικά και ψυχικά μας προβλήματα.

**Ιδιότητες χρωμάτων**

Η πρακτική της χρωματοθεραπείας έγκειται στη θεωρία ότι τα μήκη κύματος (δηλαδή οι συχνότητες ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων ορατού φωτός, 400-700nm) των χρωμάτων σε συνδυασμό με μια πηγή φωτός μπορούν να παράξουν μία ενέργεια, η οποία μπορεί να θεραπεύσει όταν τοποθετηθεί στο πάσχον σημείο ή όργανο του ανθρωπίνου σώματος. Η εφαρμογή αυτής της θεραπευτικής ενέργειας είναι πολύτιμη και μπορεί να έχει θετική επίδραση τόσο σε φυσικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Τα χρώματα παράγουν ηλεκτρικούς παλμούς καθώς και μαγνητικά πεδία, τα οποία ενεργοποιούν τις βιοχημικές και ορμονικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Η ενεργοποίηση αυτή είναι απαραίτητη στην εξισορρόπηση ολόκληρου του συστήματος του ανθρώπου και των οργάνων του.

Σύμφωνα με τη χρωματοθεραπεία, τα χρώματα, ανάλογα με το φάσμα φωτός που προσφέρουν, έχουν σημαντική επίδραση και συγκεκριμένα οφέλη στο νου και το σώμα μας. Τα χρώματα που υπάρχουν στη φύση ταξινομούνται από ζεστούς έως κρύους τόνους. Τα ζεστά χρώματα (κόκκινο, πορτοκαλί κ.λπ.) είναι πιο διεγερτικά, ενώ τα κρύα (μπλε, πράσινο) είναι καταπραϋντικά και ρυθμιστικά.

Η χρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί χρώματα, που προέρχονται από τα κύρια χρώματα (μπλε, κίτρινο, κόκκινο) και τους συνδυασμούς τους:

* ***Κόκκινο****:* Θεωρείται ότι ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, δίνει ενέργεια, δρα κατά της αναιμίας και της αδράνειας. Ακόμα τονώνει το κυκλοφορικό σύστημα και προστατεύει από τα κρυολογήματα. Χαρίζει ενέργεια και πρωτοβουλία και μεταδίδει ενέργεια. Έτσι συνιστάται σε περιπτώσεις σωματικής απάθειας, βραδύτητας, κρυολογήματος, υπότασης.
* ***Κίτρινο****:* Τονώνει το νευρικό σύστημα, καθαρίζει το συκώτι από τις τοξίνες, βοηθά το μυοσκελετικό σύστημα και την πέψη των τροφών. Τονώνει την αυτοεκτίμηση και διώχνει τις φοβίες.
* ***Πορτοκαλί****:* Χαρίζει φυσική ευεξία και πνευματική τόνωση, λειτουργεί ως αντικαταθλιπτικό. Ανακουφίζει το άσθμα, τα βρογχικά, τους ρευματισμούς και τις κράμπες. Επίσης, αυξάνει την λειτουργία του θυρεοειδή και την ποσότητα του μητρικού γάλατος κατά τον θηλασμό.
* ***Μπλε****:* Είναι πηγή χαλάρωσης, ιδανικό για την αντιμετώπιση της ψυχικής κόπωσης, του άγχους και των προβλημάτων αϋπνίας. Χρησιμοποιείται επίσης στην υπέρταση, ανακουφίζει από τον πόνο, τον πυρετό και έχει αντισηπτική δράση. Στη χρωματοθεραπεία θεωρείται ηρεμιστικό, ιδιαίτερα σε περιόδους υπερέντασης, νευρικότητας ακόμη και υστερίας.
* ***Πράσινο****:* Φέρνει ηρεμία και χαρίζει ελπίδα. Ιδανικό για ανάκαμψη από σωματική ή πνευματική κόπωση, αναζωογονεί και διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων μας. Ελέγχει την καρδιά και την πίεση του αίματος, εξισορροπεί το νευρικό σύστημα και απαλύνει το έλκος.
* ***Τυρκουάζ****:* Ηρεμεί και καταπραΰνει τη φλεγμονή ή τις λοιμώξεις, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα.
* ***Μοβ/Βιολετί****:* Διεγείρει τα λευκά αιμοσφαίρια, μειώνει την ευαισθησία στον πόνο, βοηθά στην όραση και την ακοή και γενικά χρησιμοποιείται σε προβλήματα υγείας που σχετίζονται με το κεφάλι και τα μάτια. Ενισχύει το νευρικό σύστημα και χαρίζει διάθεση για δράση. Χρησιμοποιείται σε περίπτωση άγχους, φόβων και απώλειας μνήμης. Στην ψυχολογία βοηθάει στην μελαγχολία, την υστερία, τις παραισθήσεις και την αϋπνία.

**Επιδράσεις χρωματοθεραπείας(φωτοθεραπείας) στο δέρμα**

***Κόκκινο φως:*** Το κόκκινο φως σε σχέση με τα υπόλοιπα χρώματα δρα βαθύτερα στο δέρμα. Είναι ιδανικό για επιδερμική σύσφιξη γιατί έχει αποδειχτεί ότι ενεργοποιεί τους ινοβλάστες ενισχύοντας έτσι την παραγωγή κολλαγόνου. Παράλληλα έχει αποσυμφορητική δράση, συνεπώς είναι κατάλληλο για την ελάττωση των οιδημάτων. Επιπλέον, αυξάνει την ανοσοποιητική ικανότητα του οργανισμού.

***Μπλε φως:*** Είναι η τέλεια επιλογή για την καταπολέμηση της ακμής. Έχει βακτηριοκτόνο δράση και μειώνει τις φλεγμονές και τις κοκκινίλες στο δέρμα.

***Πράσινο φως:*** Βοηθάει στην εξισορρόπηση της μελανίνης. Συνεπώς είναι ιδανικό για δέρμα με τάση για πανάδες. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την εξισορρόπηση της λιπαρότητας του δέρματος.

***Μοβ φως:*** Συνδυάζει την δράση του μπλε και του κόκκινου.

**Τρόπος εφαρμογής**

Κάποτε, οι χρωματοθεραπευτές έβαζαν πάνω στο άτομο που χρειαζόταν θεραπεία φύλλα, λουλούδια ή υφάσματα στο χρώμα που ήθελαν. Τώρα χρησιμοποιούν χρωματιστά μεταξωτά υφάσματα ή ρίχνοντας φως με λάμπες ή προβολείς τους οποίους τους καλύπτουν με χρωματιστά φίλτρα ,προκειμένου να εκπέμψουν το επιθυμητό χρώμα στον άνθρωπο ή στο σημείο που έχει πρόβλημα και χρήζει θεραπείας.  H μέση εφαρμογή του κάθε χρώματος είναι 7 λεπτά,με ελάχιστο χρόνο τα 3 και μέγιστο τα 10-12 λεπτά*.*

**Αντενδείξεις**

Προέρχονται από τη χρήση κακώς υποδεικνυόμενων χρωμάτων σε συγκεκριμένες καταστάσεις, η οποία υποτίθεται ότι καθιστά τα συμπτώματα κάποιων ασθενειών χειρότερα.

Για παράδειγμα, σε περιπτώσεις όπου ο ασθενής πάσχει από άγχος, ευερεθιστότητα ή αίσθημα παλμών, αντενδείκνυται να εκτεθεί σε κόκκινους, ροζ ή πορτοκαλί τόνους. Οι τόνοι αυτοί υποτίθεται ότι επιδεινώνουν τα παραπάνω προβλήματα, αυξάνοντας τα ακόμη και σε επικίνδυνα επίπεδα. Το ίδιο πράγμα συμβαίνει αντίθετα: σε ασθένειες όπως η κατάθλιψη, οι ρευματισμοί, η ουρική αρθρίτιδα ή τα κρυολογήματα, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται χρώματα όπως το μπλε ή το ιώδες. Θεωρείται ότι αυτά τα δροσερά χρώματα μπορούν να παραλύσουν περαιτέρω το σώμα και το μυαλό και να καταλήξουν να επιδεινώσουν την κατάσταση.

Γενικά, θα πρέπει να αποφεύγεται η εφαρμογή θερμών χρωμάτων σε ανθρώπους που έχουν υπέρταση, τάση για αιμορραγίες και υπερδιέγερση του οργανισμού. Αντίστοιχα, θα πρέπει να αποφεύγονται τα ψυχρά σε όσους είναι υποτασικοί, υποφέρουν από αναιμίες, είναι γενικά υποτονικοί κλπ.

Από την άλλη πλευρά, ίσως η χειρότερη παρενέργεια της χρωματοθεραπείας είναι ότι μπορεί να αναγκάσει τους ανθρώπους που τη χρησιμοποιούν να μην πάνε σε γιατρό όταν έχουν πραγματικά μια σοβαρή ασθένεια. Αυτό μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή τους, εμποδίζοντας τους να λάβουν τη θεραπεία που χρειάζονται.