

Ce ne pot învăța neuroștiințele despre folosirea culorilor pentru a ne îmbunătăți viața în stare de sănătate și în boală?



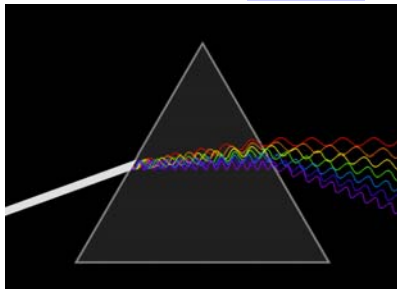
Relația dintre Lumina și Creier

Culoarea este o noțiune pe care o găsim în toate domeniile: în artă, în fizică, în medicină, în spiritualitate

Lumina produsă de o sursă luminoasă este, în general, un amestec (o sumă) de radiații electromagnetice de diferite lungimi de undă și intensități, adică, echivalent, o suprapunere de radiații monocromatice

Descompunerea spectrală poate fi realizată:

Utilizând **dispersia luminii** (variația **indicii de refracție** al unui material transparent în funcție de lungimea de undă), prin trecerea luminii printr-o prismă optică. Un fenomen similar are loc în cazul **curcubeului**.



- Prin difracția luminii printr-o rețea de difracție

O suprafață care reflectă difuz toate lungimile de undă în mod egal este percepută ca albă, în timp ce una neagră absoarbe toate lungimile de undă, fără a reflecta nici una. Lumina albă conține de fapt toate culorile!

Percepția culorilor de către ochi — de fapt, de către **creier** — este complicată de faptul că analizatorul vizual compară culoarea luminii reflectate de un obiect cu culorile luminii din mediu.

Lumina care ajunge la ochi trimite la creier două tipuri de informații:

Informația vizuală (asistată de 2 tipuri de celule retiniene). Percepția culorilor, necesită trei faze de natură diferită:

- O fază pur fizică în care radiația luminoasă care ajunge la ochiul nostru este produsă
- O fază neurofiziologică de tratare a semnalului luminos de la nivelul retinei
- O fază neurocognitivă de transmitere și analiză de către creier prin semnale din celulele ganglionare ale retinei.

Si informația "non vizuală" în urma detectării a intensității luminii de către ochi. Informația asta non vizuală este transmisă la creier de **melanopsina** (proteina fotosensibilă) care are un rol major în medIALIZAREA efectelor luminii (fapt care a suscitat numeroase cercetări - Patrice Bourgin, Institutul de Neuroștiințe din Strasbourg-). Melanopsina este dedicată exclusiv fotorecepției non-vizuale. Această percepție non-vizuală, se adaptează astfel în continuu, în același mod în care viziunea noastră vede multe dintre culorile ale paletelor unui pictor.

Culorile sunt mijloacele de transmitere a datelor codificate, de transmitere a informațiilor în creier. Se considera că toate informațiile sunt prelucrate de creier ca o matrice "neuronală" și fiecare dintre ele poate fi simbolizată ca o rețea complexă de culori



Cromatoterapia, un joc de lumini si de culori pentru a trata maladiile



Culorile corespund unor vibrații cu o viteză și cu lungimi de undă diferite.

Terapia prin culori, cromatoterapia este o medicina alternativa utilizata de secole in India și China. In Grecia Antica culoarea pe care o aveau ceaiurile unor plante ajuta la terapia unor boli

Cromatoterapia este un set de tehnici terapeutice care folosește proprietățile luminii colorate pentru a provoca reacții de ajustare fiziologice în favoarea menținerii sau restabilirii sănătății. Acest sistem bazat pe principii simple de biologie și fiziologie este legat de legile luminii, opticii și a fenomenelor electromagnetice.

Culorile induc un proces de auto-vindecare. **Organismul în sine, este trezit de unda colorată și va oferi mijloacele de a rezolva tulburările prin stimularea unui exces de energie**

Un studiu efectuat în 1997 la Facultatea de Medicina Paris 11, în departamentul de toxicologie a aratat efectele cromatoterapiei asupra unor soricele în carenta de magneziu și supuși unui stres audiogen > carenta de magneziu ducând la o hiperexcitabilitate. S-a dovedit efectul anti-convulsivant al cromatoterapiei, prin emiteri de lungimi de unda galbenă. **Culoarea galbenă protejează și calma soarecii de excitabilitate și**

Proprietatile culorilor

Movul: Este recomandat pentru puterea terapeutică a acestuia de a purifica sangele, elimina toxinele, scuti ficatul, stimula buna funcționare a splinei și stimularea sistemului imunitar. **Dintr-un punct de vedere emotional, este, de asemenea, folosit pentru a calma starile furioase.**

Indigoul: ideal de anestezic în cazuri de dureri de cap, dureri în gât, durere de dinți sau de reumatism sever. De asemenea se spune că ajută la **ameliorarea abilităților intuitive.**

Albastrul: este culoarea simbolică a pacifismului și păcii. Este folosit pentru a calma în mod natural în cele mai multe situații de urgență. De multe ori eficient pt persoane care suferă de tulburări psihice cu anxietate severă. Are, de asemenea, efecte antispastice. Acesta va fi util în crampe. **El încă are putere asupra bolilor inflamatorii și a persoanelor care suferă de hipertensiune arterială.** Virtutile lui **RELAXANTE** sunt utilizate în cazul bolilor neurologice: PARKINSON, ALZHEIMER, FIBROMYALGIE, SCLEROZĂ în PLACI, ATAXIE, ETC. PRIN STIMULAREA SECRETIEI DE DOPAMINA-si functionarea in dezordine ale SNCului progresive sau degenerative- (The Touch Research Institute and the department of neurology at the University of Miami School of Medicine; Duke University Department of Pharmacology. Originally published in the Journal of Bodywork and Movement Therapies, July 2002, Vol. 6, No. 2, pp. 177-182).

Turcoazul are calități liniștitoare. Dar se recomandă în special pentru a contracara durerea bruscă. De asemenea, se pare că are un efect asupra regenerării dermei.

Verdele este culoarea de reînnoire și de viață. Este utilizat **în caz de epuizare sau de stres**. Verdele aduce o luciditate considerabilă și este recomandată în luarea deciziilor. Îi recunoaștem puterea de armonie și stabilitate, este foarte eficient cu persoane emotional deranjate (**utilizat în psihiatrie în schizofrenie**). În cele din urmă, aceasta intervine în mod eficient pentru a combate insomnia și stimulează apetitul sexual. Utilizat și în chirurgie pentru efectul lui calmant (halatele medicilor, saloane de recuperare, spitale)

Lemonul: este o culoare de stimulare care acționează într-un mod benefic asupra **concentrării**. Aceasta ajută, de asemenea, în cazuri de dependență. Mai mult, el pare să aibă un efect de revitalizare în structura osului.

Galbenul este culoarea aleasă pentru toate formele de stimulare a creierului. Aceasta procură **energia, motivația și imaginația**. Aceasta acționează asupra **sistemului digestiv**, ca purgativ, menținând în același timp funcționarea bună a acestuia. El dă în sfârșit un efect pozitiv asupra **sistemului nervos**.

Portocaliul: Cu mare eficiență în probleme cu **glanda tiroidă**, este, de asemenea, eficient în îndepărtarea conținutului de grăsime în exces. Caracterul lui **antispaștic** acționează împotriva durerii **musculare, artritice și lombare**. Văzut ca un **stimulent cardiac**, se recomandă în cazuri de **astm și de alergii pentru a ajuta la dilatarea căilor respiratorii**. Ajută de asemenea la memorizarea informațiilor

Roșul culoarea agresivității, furiei. Trebuie să fie utilizat foarte conștiincios! A fi evitat asupra persoanelor colerice și a fi administrat la persoanele cu **lipsa de energie (ataxie)**. Roșu, de asemenea, acționează în stimularea sistemului circulator și poate contracara **anemia**. Dar el dă cele mai multe virtuți afrodisiace.

Albul e simbolul purității. O culoare neutră utilizată de către medici pentru a evita stresul pacientului.

Metoda Snoezelen și luminoterapia



Luminoterapia este utilizarea de lumină albă. Lumina albă este compusă dintr-un amestec de toate culorile. În luminoterapia, toate culorile sunt trimise, în același timp. **Aceasta acționează pe producția de melatonină de către sistemul hormonal.** Acest hormon menține ciclul circadian, adică, alternanța de zi și de noapte. Acesta promovează somnul și activitatea, în funcție de concentrația ei, care este reglementată de intensitatea luminii.

În luminoterapie utilizăm aparate speciale (în special în țările nordice pentru a substitui lipsa luminii din cauza iernii): lampi ai cărora spectrul e aproape cu cel al luminii, Elecolight sau Biolight. Intensitatea în luminoterapie se măsoară în lux. Lumina de casă de exemplu emite 50-100 lux, dar lampile de luminoterapie emit de la 2500 la 10000 lux!!!

Mai multe studii recente au arătat că tratamentul cu lumina are un rol foarte eficient în tratamentul de reglare a somnului și, în cazul bolii Alzheimer.

Luminoterapia poate fi, prin urmare, prezentată ca o alternativă la tratamentul convențional, având ca bază psihoterapia și anumite medicamente.

Spatiile Snoezelen



Metoda Snoezelen (o contracție a snuffelen) este o abordare nouă pentru îngrijirea persoanelor dependente. Metoda constă în evidențierea gradului de conștientizare a senzațiilor fizice (pentru persoanele cu dificultăți de învățare și de comunicare). Persoana trebuie să simtă emoțiile în trupul său, cu simțurile sale cu ajutorul muzicii, jocurilor de culori și luminii scăzute. Acesta este practicat într-un loc destinat pentru aceasta!

Bilantul de sanatate



Pierre Van Obberghen și-a dat seama că, dacă vom prezenta la un individ o serie de culori dispuse la întâmplare pe o grilă, în care sunt rugați să păstreze jumătate din culori și să îndepărteze cealaltă jumătate în funcție de preferințele lor. Rezultatul selecției va crea un grafic pe care apar vârfuluri, jgheaburi și zone de platou. Acest grafic se comportă ca o adevărată hartă de identitate cromatică, arată cu precizie caracteristicile viziunii

Această reapariție a alegerilor demonstrează că preferințele de culoare nu sunt nici ciclice, nici circumstanțiale, ea ne asigură fiabilitatea și exactitatea informațiilor furnizate.

Caz practic: femeile cu fibrom uterin evită culorile verde și roșu deschis



Indivizii care au fost în comă evită culorile albastru închis (culorile reci) și preferă culorile portocalii (calde).

Observații ne permit să asociem o culoare pentru fiecare zonă anatomică și psihologică. Atunci când unul dintre aceste teritorii este perturbat, e afectată percepția culorii corespunzătoare.

Concluziile testelor de culoare

Persoanele fizice care au preferințe de culoare identice, au aceleași caracteristici:

- Comportamentale
- Fiziologice
- Anatomice
- sau psihologice. Aceste caracteristici sunt ușor măsurabile prin testul de culoare, care s-a dovedit să fie un instrument minunat pt diagnosticare.

Bibliografie

- > <http://ecam.oxfordjournals.org/cgi/content/full/4/2/1>
- > <http://www.equilibre-romandie.net/la-chromato/recherche-scientifique-sur-les-effets-de-la-chromatothérapie.pdf>
- > <http://www.lampe-de-luminotherapie.com/luminotherapie-sante/>
- > www.wikipedia.ro
- > <http://pagesperso-orange.fr/revue.shakti/couleurs.htm>
- > <http://www.naturamedic.com/chromotherapie.htm>
- > http://www.chromo-therapy.com/Pages/Principales/12_Test_Oracle.html