

# *I colori e i loro effetti*

## **Rosso**

Corrisponde all'elemento fuoco, importante per tutte le forme viventi per il calore che dà e per i processi digestivi che avvengono ad ogni livello; ha un'azione stimolante ed eccitante per i nervi e per il sangue; stimola i nervi sensitivi, influenzando beneficamente sulle loro funzioni: vista, udito, odorato, gusto e tatto; attiva la circolazione del sangue, stimola la secrezione del liquido cerebro-spinale e il sistema nervoso simpatico;

è un costituente dell'emoglobina; scinde i cristalli di ferro e sale nei loro componenti, così il ferro può venire assorbito dai globuli rossi e il sale viene eliminato attraverso reni e pelle; il rosso è energetico per il fegato; è benefico per il sistema muscolare e per l'emisfero cerebrale sinistro; è vasodilatatore ed è benefico nei casi di contrazione muscolare; psicologica-mente simboleggia la salute, il fuoco, il sangue caldo, la rabbia, il temperamento collerico, il pericolo, la distruzione e dà all'uomo una sensazione di potenza; è utile per curare la presbiopia perché porta l'individuo a rientrare in se stesso, riporta l'estroverso dentro la sua interiorità;

infonde vitalità e carica energetica al corpo fisico; compone i cristalli di sale presenti nel corpo che agiscono da catalizzatori per il processo di ionizzazione in mancanza del quale niente potrebbe essere assorbito dal corpo.

Gli ioni sono i conduttori dell'energia elettromagnetica nel corpo, che sprigiona calore risolvendo situazioni di congestioni e catarri.

Usare il rosso troppo o troppo spesso può causare febbre ed esaurimento; in combinazione con il blu si equilibra.

Il rosso ha effetti benefici su: asma bronchiale, apatia e tutte le forme di debolezza mentale, deperimento fisico, ebetismo, paralisi, polmonite, problemi del sangue, problemi del sistema endocrino (in questo caso combatte lo stress e compie una funzione vitale per la salute dell'uomo sul piano fisico, mentale, emotivo e spirituale), stati depressivi, stati influenzali con febbre, stitichezza, tubercolosi, zona del plesso coccigeo.

Controindicazioni - Il colore rosso è controindicato per individui con i capelli rossi; nei casi di tensione; in presenza di neuriti o infiammazioni nervose; nei casi di pazzia; per persone con disturbi emotivi; per persone con aspetto florido; in presenza di stati infiammatori; per temperamenti eccitabili.

Si sconsiglia l'uso del rosso in presenza di qualsiasi disturbo mentale ed emozionale, tranne che per individui catatonici, che persistono cioè in un atteggiamento fisico ripetitivo.

Simbologia - Il rosso è simbolo del fuoco, della passione, della collera, del pericolo, della distruzione.

## **Arancione**

L'arancione nasce dalla combinazione di raggi rossi e gialli e il suo potere terapeutico è superiore alla somma dei colori componenti. Esso coadiuva l'attività respiratoria, stimola la tiroide e inibisce l'attività delle ghiandole paratiroidee, che adempiono una funzione opposta a quella della tiroide; dall'equilibrio di queste due funzioni dipende una perfetta salute e il regolamento dell'attività respiratoria. La vibrazione arancione espande i polmoni, mentre la vibrazione indaco emessa dalle ghiandole paratiroidee li contrae.

Grazie ad una reazione ossidante, l'attività vibratoria arancione accentua la presenza di idrocarburi nel processo chimico umano. In caso di ipotiroidismo si usa l'arancione, di ipertiroidismo si usa l'indaco.

L'arancione si usa in caso di spasmi o crampi di qualsiasi tipo; esso favorisce il metabolismo del calcio riequilibra i processi digestivi e può avere effetto emetico.

Il colore spettroscopico del calcio è arancione. Questo colore stimola la produzione di latte nelle puerpere, accentua il numero delle pulsazioni cardiache senza influire sulla pressione sanguigna; influenza l'attività della milza e del pancreas favorendo sia l'assimilazione che la circolazione.

Psicologicamente l'arancione combina energia fisica e mentale; libera energia dai plessi della milza e del pancreas; è il colore delle idee e dei concetti; espande il corpo eterico, ravviva i sentimenti e induce un senso di benessere generale e di gioia di vivere; rappresenta calore e prosperità; è il colore dell'entusiasmo, dell'ardore e della volontà di potenza.

L'arancione ha effetti benefici su: affezioni polmonari, bronchite, calcoli biliari, carcinomi, disturbi renali, epilessia, esaurimento mentale, escrescenze maligne e non, gotta, iper/ipotiroidismo, menopausa, prolasso, reumatismi, tumori.

Simbologia - L'arancione è il colore del calore, del fuoco, della febbre, simboleggia tepore e prosperità.

## **Giallo**

Attiva i nervi motori, favorendo la produzione di energia; eventuali difficoltà nella distribuzione dei raggi gialli nell'organismo possono essere causa di disturbi funzionali e anche di paralisi.

I raggi gialli nascono dalla combinazione di raggi rossi e verdi, pertanto essi possiedono sia la potenza stimolatrice del rosso che quella rigeneratrice del verde.

Applicando luce gialla alla zona dell'intestino, per un breve periodo si stimola la digestione, per un periodo lungo essa ha effetto purgativo. La luce gialla facilita il flusso della bile ed ha azione antiparassitaria; purifica il fegato, l'intestino e la pelle; depura il flusso sanguigno e attiva il sistema linfatico.

Essa è ottima per i nervi e per il cervello, stimola l'attività motoria, è un costituente del sistema nervoso e funge da energetico per l'apparato nutrizionale.

Il giallo esercita una funzione inibitoria sulla milza. Psicologicamente il giallo è efficace negli stati depressivi; esso è il colore dell'intelletto, più dal punto di vista percettivo che da quello razziocinante.

Anticamente il giallo era il colore vitale per eccellenza ed evocava gioia, spensieratezza, allegria.

Il giallo ha effetti benefici su: costipazione, diabete, digestione, eczema, emorroidi, flatulenza, indigestione, paralisi, paraplegia, reumatismi, stati depressivi e di astenia psichica, disturbi epatici, della milza, renali.

Controindicazioni - Il giallo è controindicato nei casi di: delirio, diarrea, infiammazioni cutanee, nevralgie, palpitazioni cardiache, sovraccitazjone e stati febbrili.

Simbologia - Il giallo chiaro è il colore dell'intelletto e della percezione, richiama gioia e spensieratezza. Anticamente era considerato il principio animatore della vita; per i cinesi è simbolo di nobiltà.

Il giallo scuro è simbolo di malattia, tradimento, inganno, vigliaccheria. Verde, il colore centrale dello spettro

## **Il verde**

è il colore dell'azoto, principale componente dell'atmosfera; è l'elemento fondamentale dei muscoli, delle ossa e di altri tessuti.

Il verde è un colore negativo, né acido, né alcalino; può essere usato con il blu; esso rinfresca, calma, rilassa fisicamente e mentalmente. Nei casi di esaurimento inizialmente ha effetti benefici, ma col tempo induce torpore.

Questo colore influenza il sistema nervoso simpatico, agisce come vasodilatatore, abbassa la pressione del sangue, dilata i capillari, provoca una sensazione di calore, stimola l'ipofisi e favorisce la stabilità emotiva poiché il verde agisce come sedativo sul sistema nervoso, aiuta chi soffre di insonnia, esaurimento e instabilità, ma funge anche da afrodisiaco e stimola sessualmente.

Il verde è ritenuto il colore della vitamina B ed è l'elemento costitutivo di muscoli e tessuti; ha un'azione disinfettante, germicida, antisettica e battericida. Gli aspetti psicologici del verde si possono riassumere in: calmante; libera e distribuisce uniformemente la materia eterica; è il colore dell'energia, della giovinezza, dello sviluppo, dell'inesperienza, della fertilità, della speranza e della vita nuova.

Il verde ha effetti benefici su: asma, carcinoma, coliche, emorroidi, esaurimento, erisipela, febbre da fieno, insonnia, ipertensione, irritabilità, laringiti, malaria, malattie veneree, nevralgie, psicosi traumatica da choc, sovraccitazione, tifo, ulcera, disturbi cardiaci, epatici e del sistema nervoso.

Simbologia - Il verde è il colore della speranza, della vita nuova, dell'energia, della fertilità, della crescita; infonde tranquillità.

Il verde scuro simboleggia invidia, gelosia, superstizione.

## **Blu**

I raggi blu accelerano il metabolismo, potenziano la vitalità e favoriscono la crescita. Essi rallentano l'attività cardiaca e sono quindi indicati in caso di tachicardia.

Questo colore agisce in modo particolare sul sangue, tonificandolo; ha proprietà antisettiche e battericide, per questo frena e controlla i processi suppurativi; è un colore freddo elettrico ed ha poteri di contrazione su arterie, vene e capillari elevando così la pressione sanguigna.

I raggi blu sono considerati anticancerogeni; hanno potere penetrante e risultano eccellenti nel trattamento di disturbi infiammatori dove esplicano azione rinfrescante, calmante e astringente.

Il blu genera equilibrio e armonia, quindi riporta il flusso sanguigno a livelli normali quando il sangue è surriscaldato e iperattivo; attenua l'eccitazione nervosa.

Gli aspetti psicologici del blu sono molteplici: è benefico nei casi di sovr eccitazione, negli stati di manie depressive; negli stati emotivi è più rilassante del verde; rilassa la mente e controlla il plesso faringeo che presiede all'attività creativa.

Esso è utile nella cura della miopia sia sul piano fisico che psicologico, poiché l'individuo spinge l'ego verso l'esterno, ampliando il campo di orientamento e portando ad armonizzarsi con l'ambiente; viene usato per rimuovere le persone introversive dal loro stato di isolamento.

E' stato verificato che dopo 10 minuti di esposizione ai raggi blu la maggior parte degli individui si sente stanca e depressa. Indumenti e arredi di colore blu, se non sono mossi o spezzati da altri colori, provocano spossatezza e depressione.

Il blu è il colore della verità, della devozione, della calma e della sincerità, come pure dell'intuizione, delle facoltà mentali superiori, della meditazione e dell'elevazione spirituale.

Il blu ha effetti benefici su: affezioni cutanee e febbrili, apoplezia, calvizie, cataratta, colera, coliche, crisi epatiche, diarrea, dissenteria, disturbi della gola e tonsilliti, epilessia, febbre tifoidea, glaucoma, gozzo, idrofobia, infiammazioni agli occhi, insonnia, isteria, itterizia, laringite, mal di denti e di testa, morbillo, palpitazioni cardiache, pertosse, poliomielite, prurito, reumatismi acuti, scarlattina, sifilide, ulcera duodenale e gastrica, ustioni, varicella, vomito, disturbi gastrointestinali, mestruali, renali, viscerali.

Controindicazioni - Contrazioni muscolari, gotta, ipertensione, paralisi, reumatismo cronico, tachicardia.

Simbologia - Il blu è colore dell'intuizione, delle facoltà mentali superiori; è simbolo di fiducia incondizionata, sincerità e calma; è segno di lealtà e fedeltà; è il colore dell'abbandono e della tristezza.

## **Indaco**

L'indaco è un colore elettrico, rinfrescante e astringente. Esso stimola le ghiandole paratiroidi e agisce come inibitore tiroideo e dell'attività respiratoria; pura il sangue, favorisce la produzione di fago nella milza, è emostatico ed è un tonico muscolare.

Effetti psicologici dell'indaco: controlla le correnti psichiche dei corpi sottili, presiede alle funzioni del plesso della fronte (terzo occhio), che a sua volta controlla la ghiandola pineale; influenza la vista, l'udito e l'olfatto sui piani fisico, psichico e spirituale.

Sembra che l'organo della vista, per distinguere forme e oggetti, abbia bisogno dell'elemento porpora il cui colore sembra che sia l'indaco.

L'indaco ha effetti benefici su: affezioni oculari e polmonari, appendicite, asma, bronchite, cataratta, convulsioni, delirium tremens, dispepsia, disturbi di gola, orecchi, nasali, nervosi, insonnia, insufficienza olfattiva, ipertiroidismo, otomatie, paralisi e paresi facciali, pertosse, polmonite, psiconevrosi ossessive, rinomatie, sordità, tonsillite.

## **Violetto**

Il violetto attiva la milza, ha azione stimolante sui i nervi e inibitoria sul sistema linfatico; rallenta l'attività cardiaca e favorisce il flusso sanguigno alla parte superiore del cervello. Esso depura il sangue e produce leucociti; mantiene in equilibrio il sodio e il potassio necessari all'organismo impedendo che si sviluppino tumori; favorisce lo sviluppo osseo.

Effetti psicologici del violetto: calma stati violenti di follia improvvisa; modera l'irritabilità e gli eccessi d'ira nella persona sana.

Il violetto favorisce l'ispirazione e la spiritualità ed è considerato colore terapeutico per eccellenza. In Oriente è considerato il colore del plesso della corona, noto come il loto dei mille petali.

Il violetto ha effetti benefici su: commozione cerebrale, crampi, dermatosi, difficoltà di sviluppo osseo, epilessia, leucoderma, malattie del cuoio capelluto, meningite, nevralgia, reumatismo, sciatica, tumore, disturbi nervosi, renali, della vescica.

## **Ultravioletto**

L'ultravioletto esercita un'azione chimica e battericida sul sangue e sui tessuti del corpo; ha un ruolo importante nella determinazione dell'equilibrio tra calcio e fosforo e nella fissazione del ferro e dello iodio, quindi è efficace nel trattamento del rachitismo e del gozzo. Tra le vitamine e i raggi ultravioletti c'è interazione.

L'ultravioletto annienta le tossine batteriche e coadiuva i globuli bianchi nella loro azione fagocitaria; potenzia l'attività linfatica e circolatoria; normalizza processi metabolici e le attività ghiandolari; stimola la produzione di anticorpi, consentendo all'organismo di immunizzarsi contro le malattie. Questo colore esercita un'azione stimolatrice sul sistema simpatico ed. esercita azione sedativa contro dolore fisico; è benefico per il cuore e i polmoni.

L'ultravioletto ha azione benefica su: affezioni polmonari, disturbi cardiaci, ferite, gonorrea, deficienze immunitarie, gozzo, fistole, rachitismo, sifilide, avitaminosi.

# INDICAZIONE PER LA SCELTA NEGLI AMBIENTI

## Ingresso

L'ingresso è molto importante perché accoglie; è la prima stanza e presenta tutte le altre: se è angusto e scuro, simile ad un antro buio, la sua immagine negativa può influire sull'intera casa, bisogna scegliere un colore molto luminoso, giallo, bianco.

## Cucina

Per la cucina, che è il cuore della casa, luogo conviviale dove si riunisce la famiglia, i colori vivaci sono molto adatti, specialmente giallo, rosso e arancio, i colori del "fuoco" che anima questo locale. Sono adatti anche perché questa è una stanza in cui regnano l'attività e il dinamismo, e stimolano la creatività. Il bianco, preferito da molti, per la sua sensazione di igiene, evidenzia il colore dei cibi per controllarne la freschezza.

## Sala da pranzo

Nella sala da pranzo o comunque nel luogo dove si mangia, l'arancio in tutte le sue sfumature stimola l'appetito, mentre il giallo stimola le funzioni epatiche. Attenzione però al giallo troppo pallido o freddo, che può provocare nausea. Sono da evitare blu, azzurri e viola che riducono l'appetito. I verdi che si riflettono sui visi sono sconsigliati perché li impallidiscono, facendoli sembrare esangui.

## Salotto

Il salotto è la zona della casa dove si accolgono gli ospiti; esso ha perciò bisogno di colori che stimolino la socievolezza e l'estroversione, quindi possibilmente caldi ma non aggressivi. Il giallo è il colore principe del salotto, perché favorisce la conversazione. Sono adatte anche le sfumature dell'arancio, del verde tendente al giallo, mentre è da evitare il blu, specie se scuro, perché rende la stanza poco accogliente.

## Stanza da letto

La camera da letto, specie quella matrimoniale, è la stanza più privata della casa e corrisponde al nostro inconscio, come al contrario il salotto corrisponde all' "io". In tale stanza è meglio evitare il giallo, che è un colore non intimo e che attiva troppo la mente, la quale invece ha bisogno di riposo. In camera da letto sono da dosare molto i rossi, che provocano insonnia, mentre azzurro e verde risultano rilassanti e idonei

## Bagno

Il bagno è il luogo più segreto, dove l'acqua non solo lava ma purifica e rigenera. Il bianco, colore dell'igiene, è adatto a questa stanza, come pure tutti i colori dell'acqua (blu mare, azzurro, azzurro-verde, acquamarina, ecc.), tuttavia un eccesso di colori freddi non è consigliato poiché questo è il luogo della freschezza, ma anche del tepore che ristora.

## CONCLUSIONI

In conclusione, bisogna sempre considerare gli spazi per come li si vive, specie le parti della stanza che inquadrano di più visivamente: per esempio, quando stiamo seduti alla scrivania, tutto ciò che abbiamo davanti oppure ciò che vediamo quando siamo a letto, o mentre mangiamo e così via. Le zone più vissute visivamente ci condizionano maggiormente e sono quelle da curare di più, in particolare per quanto riguarda la scelta dei colori.