



Cromoterapia. El color y La salud

AUTORES:

- **Ángel Sancho Serrano.**
- **Pilar Lozano Pradilla.**
- **Elena De La Ossa Nieto.**

Alumnos de Postgrado de Medicina Naturista. Curso 2003. 6ª Edición.

• INTRODUCCIÓN.

La Cromoterapia es una Terapia que se suele utilizar dentro de la Medicina Natural y que se lleva a cabo a través de los colores en que se divide el espectro de la luz solar. Es un método de armonización y de ayuda a la curación natural de ciertas enfermedades por medio de los colores.

También es conocida con los nombres de: Biofotónica, Fototerapia, Polarización Inducida por Estimulación lumínica (P.I.E.L.).

Es una terapia suave, ya que no es toxica ni tiene efectos secundarios, pudiendo ser aplicada en cualquier edad y asociarse con otras medicinas para potenciar sus efectos.

Es de gran utilidad conocer las propiedades, vibraciones y la influencia que ejercen los colores, para combinarlos de la forma mas adecuada, consiguiendo armonía y equilibrio.

• HISTORIA.

Todas las civilizaciones han utilizado el color tanto en sus religiones como en su medio ambiente.

Para prevenir enfermedades los brujos, hechiceros y chamanes poseían y distribuían objetos, tales como fetiches, amuletos y talismanes, los que eran pintados con un color de gran significado psíquico para el paciente. Los lugares en donde se realizaban los tratamientos estaban también pintados de determinados colores.

Desde aproximadamente el año 1200 a. C., hasta el 4000 a. C., aparecieron las antiguas culturas de Sumeria en Mesopotamia, en la cual las enfermedades eran tratadas con hierbas, regímenes alimentarios, masajes y colores.

Así como en Persia, donde se practicaba el culto a la luz conocido con el nombre de Ahura Mazda, en el antiguo Egipto, el templo de Heliópolis o de la Luz dedicado al sol, los sacerdotes curaban con la ayuda de piedras preciosas que eran utilizadas como lentes que filtraban la luz solar.



Las curaciones se llevaban al cabo según los colores espectrales presentes a

las distintas horas del día. Se consideraba que el sol era el dador de la salud y prolongaba la vida.

Médicos procedentes de Persia fueron los encargados de transmitir la tradición de la medicina ayurvédica a la India. La cual se continua practicando hasta nuestros días y se basa en la idea de que la mente, el cuerpo y el ambiente son parte de un campo de energía e inteligencia que lo envuelve todo, creando y sosteniendo la vida. Los seguidores de este sistema médico creen que mediante una conexión con ese campo se puede alcanzar un estado saludable. Por tanto, los tratamientos que proponen no sólo se centran en la condición física, mental y espiritual del individuo, sino también en influencias astrológicas y factores sociales y medioambientales, como el tiempo y las estaciones.

En el Libro tibetano de los Muertos se puede leer, "la esencia del hombre, su ser interior, está relacionado con el color".

Sin duda alguna, los chinos fueron de los primeros en utilizar color para la curación de enfermedades y es ahí donde se dan los primeros simbolismos de los colores asociados a las nuevas necesidades de los hombres.

En la China imperial, donde se elaboró la medicina energética basada en los ciclos y la teoría de los cinco elementos. Para realizar diagnósticos se utilizaba la observación del color de la piel de los pacientes. Colocaban a las personas epilépticas sobre alfombras de color violeta para aliviar sus dolencias, cubriendo las ventanas con paños del mismo color. Las personas que tenían afectados los intestinos recibían el tratamiento en color amarillo. Aquellas que sufrían de escarlatina vestían ropas rojas y eran bañadas por rayos de luz también rojos.

El gran rey Salomón también conocía el secreto de los colores. Probablemente el culto de Ahura Mazda celebrado en Persia se transmitió al pueblo de Israel entre los esenios, comunidad que existió desde el año 150 a. C. al 70 d. C. y a la que se supone pertenecía el Jesús histórico.

En la América Precolombina los indígenas norteamericanos utilizaban color para combatir las enfermedades crónicas y curar a los heridos. También aún se pueden encontrar en las pirámides restos del gran colorido con el que adornaban sus pirámides.

Los constructores de las grandes catedrales de Europa realizaron bellísimos vitrales con gran colorido, con el fin de serenar las mentes de los creyentes, transmitir paz y así poder conducirlos hacia pensamientos más elevados. Ya desde la época gótica, la iglesia se sintió atraída por los colores más vistosos. Los ventanales de las catedrales constituyeron una verdadera sinfonía de colores.

La heráldica aparece en la Europa del siglo XIII, el escudo ostenta varias piezas o figuras, representadas en esmaltes o colores. Los dos metales de uso común son el oro y la plata, el primero se representa por pintura amarilla y el segundo por pintura blanca. Los principales colores son: rojo, azul, negro, verde y púrpura

Durante el Renacimiento que da comienzo en Italia en el siglo XIV difundándose por el resto de Europa en los siglos XV y XVI, pintores, escritores, filósofos y científicos, considerados de los más grandes e influyentes artistas de todos los tiempos explotaron las sensaciones experimentadas por los colores, entre ellos podemos mencionar a Miguel Ángel, Rafael, Leonardo da Vinci.

Paracelso, seudónimo de Theophrastus Bombastus von Hohenheim médico y químico alemán conocía ya la influencia de los colores sobre la salud; muchos de sus remedios se basaban en la creencia de que "lo similar cura lo similar".

Según Carl G. Jung psiquiatra suizo, los alquimistas estaban interesados en el desarrollo de la psique y daban a los colores un significado relacionado con las etapas de la vida.

Isaac Newton publicó en 1704 su obra "Óptica" donde explica la forma en que aparecen los colores según la cual la luz del sol es una mezcla heterogénea de rayos diferentes, dividiéndose en colores independientes con las reflexiones y las refracciones de la luz al atravesar un prisma.

A mediados del siglo XIX, Robert Bunsen y Gustav Kirchhoff decidieron que para identificar una sustancia podía utilizarse el color.

Johann Wolfgang von Goethe, poeta, dramaturgo y científico alemán, publicó en 1810 su obra "El tratado de los colores", para que las personas comprendieran los aspectos metafísicos de los colores

En 1878 Edwin D. Babitt, publicó "Principio de la luz y de los colores" sobre la aplicación de las vibraciones de los colores en la medicina. Desarrolló el "termolume", una cabina con luces de colores donde la persona se sentaba para recibir tratamiento y también el disco de cromo.

El Dr. Foveau de Courmelles publicó en 1890 la obra "Cromoterapia"

En 1895 Johann Jacob Balmer desarrolló una fórmula basada en el espectro de colores del hidrógeno.

Ya en el siglo XX Niels Bohr en 1922 reveló la arquitectura del átomo y el origen de la luz con su espectro curativo de colores.

Las bases de la cromoterapia contemporánea se deben al Dr. Dinshah Ghadiali. Este investigador, médico, químico, físico y metafísico precisa que mediante los colores se curan enfermedades. En su obra de tres tomos publicada en 1933 Spectro Chrome Metry Encyclopedia, indican los tratamientos de trescientas dieciséis enfermedades por combinaciones de luces de colores. Según él, el organismo humano se comporta como un prisma viviente que disociando la luz en sus componentes fundamentales, extrae de ellos las energías necesarias para su equilibrio.

Hector Melli, en 1940, edita la obra Secret des couleurs, en ella establece su diagnóstico por radiestesia y asocia los colores, los perfumes, las piedras preciosas y los signos astrológicos.

Hoy en día podemos encontrar en la cromoterapia gran variedad de usos del color y la luz, tales como la decoración, la iluminación, acupuntura cromática, los tratamientos con filtros, la gemoterapia, los elixires de colores, el uso del color desde los alimentos, la cosmética, la ropa.

Nuestro equilibrio energético depende de la capacidad del organismo para absorber todos los colores del arco iris. Esto es posible cuando todos nuestros centros de energía, conocidos como chacras, están abiertos y girando en el sentido correcto. Si alguno de estos centros pierde temporalmente su capacidad de absorción, total o parcialmente, se producen alteraciones en los niveles- espiritual, mental, emocional, físico- pudiendo alcanzar a uno, varios o todos ellos.

Sabemos también que no sólo a través de la vista se perciben los colores, se ha demostrado que gran número de no videntes pueden diferenciar mediante el tacto las distintas cromáticas. En virtud de esto, cuando nos identificamos con un color es porque estamos manteniendo una estrecha relación con el mismo, nuestra intuición. A través de la cromoterapia, podemos conectarnos con nuestra sabiduría interna de sanación.

- **APLICACIONES.**

TECNICAS CROMOTERAPICAS

A menudo combinadas, las herramientas que utiliza el cromoterapeuta son los rayos de luz coloreada, el agua solarizada, la elección de alimentos según su color, la coloración ambiental, los vestidos, meditación con un color, etc.

Luz Coloreada:

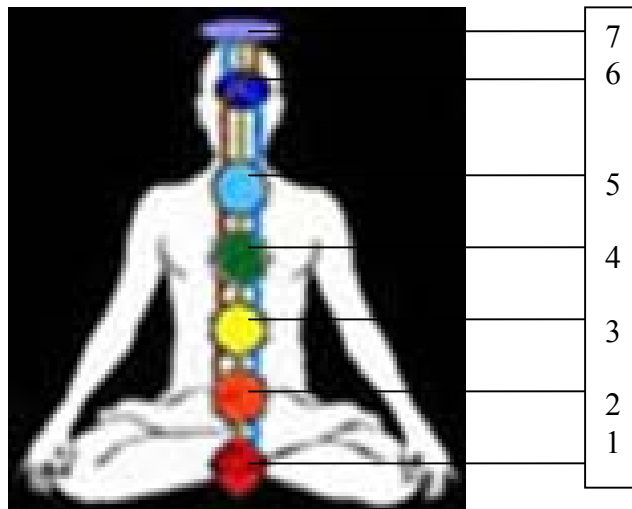
Los cromoterapeutas disponen de diversos dispositivos ópticos provistos de filtros especiales con los que es posible utilizar las distintas longitudes de onda de los diferentes colores del espectro luminoso visible, al objeto de tratar problemas estéticos o relacionados con el estrés y las deficiencias energéticas.

En el campo de la medicina estética se obtienen efectos óptimos sobre acné, estrías, piel grasa, arrugas, eritrosis, etc. En el caso de la celulitis, el masaje bajo luz azul resulta menos doloroso y se obtienen resultados inmediatos y controlables desde la primera aplicación.

Se ha podido observar que los nacidos prematuros prosperan de manera mas satisfactoria, cuando son mantenidos en una incubadora iluminada con color rojo-morado, es decir, del color del medio prenatal.

Cromoterapia médica:

Desde el punto de vista médico, tres colores son eficaces en el tratamiento de enfermedades crónicas: rojo, azul y amarillo.

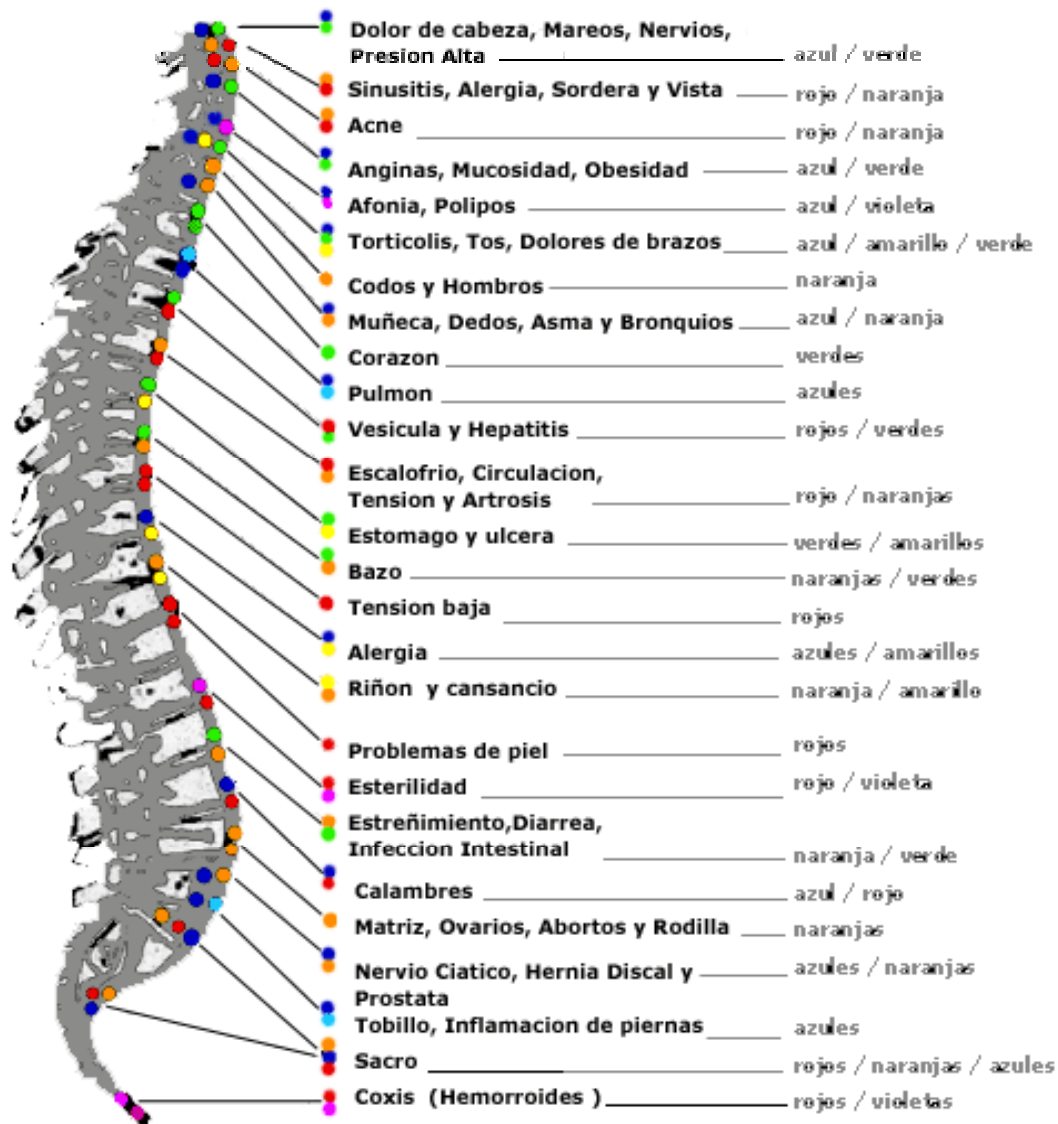


- CHAKRAS:

1. MULADHARAColor rojo.
2. SVADISHTANA Color naranja.
3. MANIPURA Color amarillo.
4. ANAHATA Color verde.
5. VISHUDDHA Color azul.
6. AJNA Color morado.
7. SAHASRARA color violeta.

Para una aplicación correcta del color en los diferentes puntos (vértebras) de la columna vertebral

Cromoterapia en afecciones de la columna vertebral



Agua Solarizada:

Consiste en exponer a la luz directa del sol, durante un tiempo determinado, un recipiente lleno de agua. Éste recipiente será del color que se quiera que el agua adquiera sus propiedades. Por ejemplo para perder peso color rojo, para ganar peso color azul.

El color de los alimentos:

Al igual que los rayos solares sobre un recipiente de un color determinado, aportan las propiedades de la longitud de onda de ese color sobre el liquido contenido, los alimentos según su color también adquieren unas características propias. Por ejemplo alimentos ricos en rayos rojos del espectro serian:

remolacha, cerezas, fresas, tomates, sandía,... Alimentos ricos en rayos azules del espectro serían: frutas y verduras de piel azul, arándanos, ciruelas, uvas, berenjena...

Los colores y el hogar:

Los colores no son únicamente importantes para la decoración de un lugar. Son esenciales para el estado de ánimo de las personas. Percibimos el color a través de los sentidos por lo tanto son una influencia en la conducta del ser humano. El color es una elaboración de nuestra mente, por lo tanto tiene un gran efecto en nuestro estado de ánimo mental, físico, y emocional. Es importante saber utilizar esto en nuestro favor para lograr una mayor tranquilidad, mejor salud, y eficiencia en las acciones diarias ya que el color ejerce en cada una de las personas un efecto subliminal al cual reaccionamos automáticamente debido a que esta fuera del control de la consciencia.

Generalmente aplicamos cualquier color a nuestro entorno sin pensar en que ciertos colores pueden estar afectando positiva o negativamente nuestra calidad de vida. Saber, qué ambiente deseamos transmitir en nuestros espacios es tan importante como saber aplicar los colores indicados. De aquí la importancia de conocer y llevar a cabo las reglas de la Cromoterapia. Lograr una armonía en el medio ambiente, también es importante para tener una buena salud.

Algunos de los consejos que debes seguir son los siguientes:

En el hogar, lo primero que debemos tomar en cuenta es que los colores se dividen en cálidos y fríos, los cuales son opuestos y complementarios entre sí:

Amarillo y azul ultramar.

Naranja y azul turquesa.

Rojo y verde esmeralda.

Violeta y verde vegetal.

En decoración es imprescindible no olvidar este efecto:

- El amarillo adquiere más intensidad al ser colocado junto al azul.
- El rojo adquiere más intensidad al ser colocado junto al verde

Es por esto que no debemos tomar un color considerándolo aisladamente, sino estudiando la intensidad que adquirirá según tenga que ir junto a una u otra tonalidad. También es importante tener en cuenta el espacio en el que vamos a colocar el color ya que de ello depende la orientación y el uso que se vaya a hacer dentro de ese espacio. La sugerencia en estos casos es la siguiente:

Pasillos: Deben predominar los colores cálidos.

Comedor: Mezcla de colores cálidos y fríos.

Estancia: Deben predominar los colores cálidos.

Dormitorios: Deben predominar los colores fríos.

Cocina: Mezcla de colores cálidos y fríos.

Existe una tendencia general de utilizar el color blanco en la cocina, debido a que el blanco evoca orden y limpieza, pero es un color frío, monótono, desmoralizador, por lo tanto la sugerencia es mezclar este color con tonos cálidos que le den una mayor armonía ambiental. Esto no quiere decir que debamos utilizar colores demasiado excitantes ya que pueden provocar a la larga fatiga nerviosa, que en ocasiones puede afectar la salud. Lo mejor es una combinación armónica de tonos claros, luminosos y suaves.

En los espacios como sala y comedor si las paredes son blancas o de color crema, el mobiliario podría tener matices pastel (verde, amarillo y azul.) Inversamente si las paredes son de color pastel, el mobiliario podría ser blanco. No es aconsejable que las baldosas de las paredes tengan contraste de colores, como por ejemplo blanco y rojo o blanco y negro; la persistencia de estos dos valores opuestos se traduce en fatiga ocular.

Por lo que respecta a las habitaciones, algo que hay que tener muy en cuenta es la personalidad de quienes vayan a utilizarlas. Si se trata de personas nerviosas o irritables, deberá darse preferencia a matices pálidos y colores calmantes. Si por el contrario tienen que habitarlas personas indolentes y melancólicas, un exuberante rojo o una mezcla de colores brillantes podrá animar su espíritu y contribuir a su salud. Las habitaciones en blanco suelen ser frías y tranquilas. Hace que el espacio parezca más amplio, la luz del día se incrementa. La iluminación que otorga el color blanco aumenta la capacidad de pensar con claridad, aunque puede provocar aislamiento, alivia el estrés, la fiebre alta, el dolor, la negatividad y la confusión mental, pero puede empeorar resfriados y gripes, mala circulación, el aislamiento y la soledad, la inactividad y la falta de energía.

La elección del color para el cuarto de baño es particularmente delicada. El tono del maquillaje puede ser alterado por el reflejo de unas paredes de color demasiado vivo. Si el suelo es de color claro, las paredes y puertas podrían ser de color rosa y dejar los colores vivos para cortinas, toallas y demás accesorios. Si el suelo es de color oscuro, las paredes y puertas podrían ser de color amarillo, y blancos los aparatos sanitarios y demás accesorios.

En el caso de el lugar de estudio de los niños es importante tomar en cuenta que los colores frescos (azul, verde o combinación), poco saturados favorecen para fijar la concentración debido a que transmiten un ambiente de tranquilidad y relajación.

La armonía en el hogar es de suma importancia tanto para la convivencia de las personas que habitan en él como para la salud y el estado de ánimo de las personas. Los colores tienen el poder de restaurar la energía y el bienestar de la casa y de nuestra vida. Es por esto que no sólo debemos poner atención a la aplicación de tonos y distribución de los elementos, sino también debemos tomar en cuenta la calidad de los materiales que utilizamos.

Colores y personalidad:

Se ha dicho que los colores son un lujo de la Naturaleza, que se permite estos

adornos para agrandar la vista. Sin embargo, esto no es verdad como lo demuestran las investigaciones sobre la física, la bioquímica y la psicología de los colores que han revelado, en primer lugar, que el órgano de la visión no es el único sistema que percibe variaciones luminosas cromáticas.

En Universidad de Viena se han realizado diversos experimentos mediante la exposición de muchas personas, con los ojos vendados o ciegos, a la acción de luces de diversa longitud de onda, o lo que es lo mismo a diversos colores. Todos reaccionaron igual, sin que pudieran verlas. No hubo respuesta a la luz blanca, la amarilla los hizo mover los brazos inconscientemente; la roja los atrajo, y la azul los repelió. De estas investigaciones se deduce que las sensaciones cromáticas no sólo entran en el organismo humano por los ojos y que debe existir otro aparato receptor situado en la piel.

Desde hace mucho tiempo, es sabido que los ciegos detectan las vibraciones de la luz mejor que quienes disfrutan de buena vista, lo que hace suponer que tales vibraciones actúan no sólo sobre la sensibilidad, el ritmo respiratoria y la presión sanguínea, como ya es sabido, sino en muchas más facetas de las que generalmente imaginamos. La psicología experimental, le atribuye a los diversos colores el siguiente simbolismo:

BLANCO: Síntesis de todos los colores, en sentido positivo significa perfección, pureza, verdad, inocencia, gloria, integridad, firmeza, obediencia, elocuencia, iniciación, perdón. En sentido negativo puede representar frialdad, poca vitalidad, vacío, ausencia.

En algunos países orientales el blanco es color de luto. En la naturaleza es el color de la nieve, de los lirios, de los pulcros cisnes. Es el color preferido por los decoradores porque da luminosidad y favorece la integración de cosas muy diversas.

VIOLETA: Abarca los matices conocidos como añil, índigo, violeta, lila y morado. Significa humildad, retiro, recogimiento, religiosidad, tolerancia, intuición, sabiduría, temperancia. Pero también nostalgia, melancolía, conformismo, soledad extrema. Color propio de los arrepentidos, penitentes, deprimidos, así como de personas de débil vitalidad, frioleras, viejas antes de tiempo.

En el extremo de esta gama se halla el ultravioleta, cuyo significado es el misticismo y desenvolvimiento de facultades parapsíquicas.

ESCARLATA: Abarca los matices conocidos como carmín, carmesí, escarlata y púrpura. Significa grandeza, dignidad, sabiduría. Pero también indignación, dogmatismo, egoísmo.

ROJO: El más cálido de los colores, estimula y dinamiza. Significa fortaleza, amor, sacrificio, audacia, optimismo, victoria. Pero también sangre, fuego, agresividad, pasiones violentas.

NARANJA: El más generoso de los colores y punto de equilibrio entre la libido y el espíritu. Significa confianza en sí mismo, vigor, estímulo vital. Pero también puede significar tentación lujuriosa, orgullo, ambición.

AMARILLO: Color del sol y del oro, significa luz, inteligencia, constancia, nobleza. Pero también envidia, avaricia, hipocresía.

VERDE: Color de la Naturaleza en primavera. Significa esperanza, fe, respeto, servicio, amistad. Pero también angustia y ansiedad. Al veneno se le acostumbra a representar de color verde.

AZUL: El más frío e inmaterial de los colores. Color del infinito, del cielo y del mar, significa fidelidad, justicia, verdad, caridad. Pero también miedo, desvarío. En Siria, el azul celeste es el color del luto, significando el cielo que se desea para las almas de los difuntos.

GRIS: Color del plomo, del tiempo lluvioso, de las rocas. Como el beige y el marrón, es un color neutro que evoca un poder suave y sutil, el recuerdo de la infancia. Su significado es mucho más favorable cuando aparece limpio y claro que cuando es sucio y oscuro. Significa sensatez, experiencia, sentido común, justa medida entre mentalidad y emotividad, entre actividad y pasividad. Pero puede significar depresión, indiferencia, astucia y engaño. Las hojas secas al marchitarse adquieren el color beige.

NEGRO: Negación de todos los colores, simboliza la noche, la nada, el abismo, las tinieblas. Significa rigor, prudencia, honestidad, seriedad, elegancia. Pero también tristeza, luto, inconsciencia, odio.

El color de los vestidos:

La Psicología de los colores prescribe vestimentas teñidas con materiales naturales y con colores que jueguen su papel para el bienestar físico y moral.

Deberían evitarse las contradicciones. Así, los colores vivos y cálidos (rojo, anaranjado y amarillo), en lugar de utilizarlos en verano, como es moda, deberían ser preferidos en invierno, por su acción antifatiga, estimulante y tónica. Del mismo modo los colores, muy llamativos, que suelen llevar las personas extrovertidas, deberían ser llevados por las introvertidas y algo melancólicas, a fin de que levantaran su temperamento.

En síntesis, los colores de las prendas de vestir podrían elegirse, en cada caso particular, según los siguientes efectos:

- Rojo. Ejerce un efecto tonificante, estimula las células cerebrales, acelera la circulación y excita el apetito y la combatividad. Por ello, solo debería llevarse en cortos periodos de competiciones deportivas o de grandes esfuerzos.
- Rosado. Crea clima festivo.
- Anaranjado. Para sentirse bien, optimista y aumentar el tono sexual.
- Amarillo. Estimula la energía, predispone al humor jovial, procura sensación de bienestar. Fortificando nervios y cerebro, es aconsejable en caso de pruebas intelectuales y afectivas. Algunos amarillos pálidos carecen de efecto, pero basta realzar un poco su tono para obtener una atmósfera cálida que evoca el oro y el sol.
- Verde. Color de la Naturaleza, es calmante de los nervios, tranquilizador.
- Gris. Color neutro que debilita las reacciones psicológicas. Para llevar durante periodos de grandes trastornos emocionales. No debe usarse en periodos demasiado largos.

- Azul. Produce un sentimiento de serenidad y tranquilidad.
 - Violeta. Concilia los dos extremos del espectro (azul y rojo). Para hallar la calma y abrirse a los demás.
- Pero presenta un lado enigmático. Llevar permanentemente este color engendra fatiga, estreñimiento e indigestión crónica.
- Blanco. Hace a quien lo usa transparente a los ojos de los demás.

Todo color situado al lado de otro, ya contraste o se armonice con él, se ve transformado de manera increíble. Ciertos verdes pueden acentuar el enrojecimiento de la tez (porque el verde tiende a resaltar parcialmente su complementario, el rojo) o, por el contrario, subrayar la palidez. Si bien el rosa es generalmente considerado como un color que sienta bien, un rosa de color carne acentuará el color terroso del rostro. Algunos rojos vivos, en cambio, van sorprendentemente bien a estos géneros de piel. Y una mujer de tez brillante cuyos cabellos contrastan intensamente con el color de la piel, puede llevar un conjunto verde esmeralda o rojo bermellón.

El negro, negación de todos los colores, y el blanco, combinación de todos ellos, forman una categoría aparte que puede ir bien en toda ocasión. Sin embargo, cuando por la edad los cabellos se vuelven grises, hay que tener en cuenta que el negro hace palidecer el rostro.

Descripción y sugerencias de aplicación de los colores:

ROJO:

El rojo ha sido llamado el "Gran Energetizador", el "Padre de la Vitalidad", por su inmenso efecto elemental sobre la constitución física del hombre. Se dice que el color rojo hace trabajar a la gente perezosa. El rojo estimula la acción física para superar la inercia o la contracción.

El rojo es calorífico, calienta la sangre arterial y así incrementa la circulación. Bajo su acción los corpúsculos de hemoglobina se multiplican en la sangre y, con el incremento de energía liberada, la temperatura del cuerpo se eleva, la circulación se extiende y vigoriza, dispersando la laxitud y las enfermedades productoras de moco, tales como catarras crónicos.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "rojo": alteraciones circulatorias, anemia, debilidad física, laxitud, resfriados, parálisis, etcétera. Se utiliza para tratar la anemia, ya que al incidir la luz roja sobre nuestro cuerpo, los rayos rojos forman iones portadores de energía electromagnética. Cuando ese destello rojo golpea el cristal de sal férrica, una partícula que esté formada por sal y hierro, entonces divide al cristal en sus partes componentes, a saber, el hierro y la sal, y entonces el hierro es asimilado por la sangre mientras que la sal es arrojada del cuerpo.

También es el color del corazón, los pulmones, los riñones, los músculos y los huesos. También se adjudica a ciertas enfermedades de la piel, a heridas mal curadas, especialmente una vez libres de pus.

En la Universidad de Kalserslauten (Alemania) se comprobó que al irradiar una célula con el color rojo, ésta responde con azul. Este es debido a que existen dos tipos de complementariedad en los colores: Una es el área de vibración complementaria, (en este caso el complementario del rojo sería el verde) y la otra el área de temperamento complementario: Rojo = colérico; Verde = flemático y Azul = melancólico. De esta manera cuando alguien "grita" con rojo (agresión), tendrá como respuesta azul (melancolía.)

Espiritualmente, el rojo fortalece el poder de la voluntad y el valor para superar la cobardía y la falta de una fe en particular (todas las banderas revolucionarias son rojas.) Todo juega su parte en la batalla del alma para lograr la libertad de las limitaciones del cuerpo.

Puesto que impulsa a la acción, el rojo está indicado en todo tipo de parálisis. Metafísicamente, la parálisis comienza con una confusión emocional y mental, un no saber cuál es el siguiente paso a tomar. Gradualmente el miedo y la perplejidad llegan a agravarse tanto que el sujeto teme tomar alguna iniciativa en cualquier dirección: se queda paralizado.

El color rojo, color cálido, debe ser utilizado cuando hay atonía del organismo; es excitante y estimula la circulación sanguínea. Puede ser beneficiosamente empleado para activar el aparato digestivo y contra depresión nerviosa, hipocondría, melancolía, neurastenia y parálisis parciales o totales. En cambio, agravaría las enfermedades contraídas por mala aplicación del color azul.

NARANJA:

El naranja es una mezcla de rojo y amarillo y simboliza al sol naciente, la aurora, el alba. El dar color naranja implica soltar, relajar, abandonar. Por eso es el color más importante para la depresión. Las personas dormilonas deberían llevar gafas con cristales de color naranja durante un cuarto de hora cada mañana. La tensión arterial también se elevará.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "naranja": asma crónica, fiebre flemática, bronquitis, tos húmeda, gota y reumatismo crónico. Enfermedades que se pueden tratar mediante el color "naranja": todas las anteriores, inflamación de los riñones, piedras en la vesícula biliar, prolapso, interrupción de la menstruación, fiebre reumática, problemas de hígado, intestino, estreñimiento debido a vida sedentaria y hemorroides.

El color naranja posee una acción liberadora sobre las funciones mentales y corporales; remedia depresiones, combina la energía física con la sabiduría mental, induce a la transmutación entre la naturaleza inferior y la superior, agota las tendencias mórbidas ayudando a desenvolver y desarrollar la mentalidad, por eso se le suele llamar "rayo de sabiduría".

El efecto del naranja sobre la mentalidad es agregar la asimilación de nuevas ideas, para inducir la iluminación mental con un sentimiento de libertad de las limitaciones. La luz naranja ayuda a inducir tolerancia y al mismo tiempo fortalece la voluntad. El color naranja se atribuye a terapias específicamente cardíacas, arteriosclerosis, prolapso, asma crónica, litiasis biliar, inflamación

de los riñones, bronquitis, tos húmeda, epilepsia, parálisis... pero, particularmente, las enfermedades psicológicas, depresiones, agotamiento, y todo lo relacionado con esto. La transmutación de las fuerzas sexuales se lleva a efecto en el rayo naranja.

AMARILLO:

El amarillo simboliza la agilidad, el cerebro izquierdo; despiertan, dan inspiración y estimulan una mentalidad superior. Por ello, se utiliza el color amarillo en niños con deficiencias de aprendizaje, niños disléxicos. En medicina es muy útil para todo aquello en relación con la linfa, con la toxicidad, el intestino, la vesícula biliar y el hígado.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "amarillo": problemas estomacales, flatulencia de estómago, indigestión, problemas de hígado, intestino, asma, bronquitis crónica, estreñimiento debido a vida sedentaria, hemorroides, gota reumatismo crónico, diabetes, hemorroides, eczema, problemas de piel, lepra, extenuación nerviosa, dispepsia, diabetes, acidez, pirosis, parálisis.

VERDE:

El verde hace que todo sea fluido, relajante. Produce armonía, poseyendo una influencia calmante sobre el sistema nervioso. Elimina las sustancias tóxicas y los venenos que produce el organismo. Junto con el rojo, que es su color complementario, también es importante para los huesos. Esto significa que es el color para el dolor de las articulaciones. Si hay inflamaciones, quistes, tumores, cualquier cosa de este tipo, anomalías en los tejidos, podemos radiar con verde.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "verde": problemas de corazón, alteraciones de la presión sanguínea, úlceras, cáncer, dolores de cabeza, neuralgias, sífilis, erisipela.

Su color terapéutico complementario es el rojo y su color psicológico complementario el amarillo. Una persona apresurada, estresada, que trabaja muchísimo, que siempre empieza algo nuevo, que ve la TV y al mismo tiempo habla con su mujer, etc. es un tipo amarillo puro y es más propenso a los ataques cardíacos. Por ello necesita un poco de flema, es decir de color verde. No es casual que la medicina moderna se prescriban tabletas de clorofila para sostener la acción del corazón.

El verde es un color analgésico, que se puede utilizar para calmar todo tipo de dolores y neuralgias. Ayuda a tratar la hipertensión, la gripe, y las inflamaciones genitales. Ha logrado notables efectos en ciertas psicopatías, así como en la furunculosis, la incontinencia de orina, y la sífilis.

AZUL:

Es un color muy importante para calmar a las personas, se trata de un color frío que produce paz y sueño. Se dice que tiene cualidades anti-bacterianas. Por ejemplo, si una parte del establo se pinta de color azul, las moscas no pululan alrededor del caballo o de la vaca.

Así mismo, cuando un dentista saca un diente que está infectado de pus, si tras la extracción irradia la herida con una luz azul durante 10 ó 15 minutos, no

aparecerá inflamación. Del mismo modo, al tratarse de un color para aliviar el dolor, podemos utilizarlo en las odontalgias.

Enfermedades típicas de los individuos dominados por el color "azul": todos los problemas de garganta, laringitis, paperas, inflamaciones de la garganta, ronquera; dentición, fiebre, cólera, plaga bubónica, viruela, varicela, sarampión, aftas, apoplejía, histeria, epilepsia, palpitaciones, espasmos; reumatismo agudo; vómitos, disentería, diarrea, ictericia, biliosidad, cólicos; inflamación intestinal, ojos inflamados, picaduras, sarna, dolor de muelas; cefalea, desórdenes nerviosos, insomnio, menstruación dolorosa, choques. Es un poderoso antiséptico, trata la laringitis, la ronquera, la inflamación de garganta, las aftas, los problemas de dentición, la inflamación del cerebro, las paperas, las fiebres en general, la plaga bubónica, ataques biliares, golpes, quemaduras, picaduras de todas clases, hidrofobia, enfermedades de la mujer.

En terapéutica, el color azul corresponde a la pituitaria y psicológicamente para los estados de malestar, zozobra e inquietud. El azul, color frío, refrigerante, sedante, antibiótico y astringente es preconizado en los estados febriles e inflamaciones producidas por gérmenes: así como para combatir insomnios, terrores nocturnos en la infancia, neuralgias intercostales.

ÍNDIGO:

El índigo, mezcla de azul y rojo, está indicado en los problemas respiratorios. Se encomienda en la neumonía, las bronquitis con tos seca, asma y dispepsia crónica.

VIOLETA:

Es un color de corta vibración y se trata de un color místico, especialmente importante en la meditación, la inspiración y la intuición. Médicamente se utiliza para la linfa (complementario del amarillo.) Es un reconstituyente del bazo, muy importante para las mujeres con menopausia. Cuando se estimula el bazo, también se estimula la gonadotropina, una hormona de la pituitaria, muy importante en el área genital.

Enfermedades que se pueden tratar mediante el color "violeta": la epilepsia, la meningitis, la conmoción, retortijones, reumatismo, tumores, debilidad de los riñones y de la vejiga. Purifica la sangre intoxicada. Estimula la intuición y la inspiración.

Trata la conmoción, el insomnio, al locura, la ciática, la meningitis, la caspa, el escorbuto, las cataratas, la diuresis y la leucorrea. Problemas de los ojos; dolencias de los oídos y de la nariz; parálisis facial, dolencias nerviosas como el Parkinson; convulsiones infantiles, y también las dolencias mentales; delirium tremens, obsesión, purifica la corriente sanguínea física y es un agente liberador mental. Trata las cataratas, la sordera, la pérdida del olfato, la hemorragia nasal, la parálisis progresiva, la obsesión; la dispepsia, la tos irritante, la fiebre mucosa, la neumonía, las alucinaciones, la melancolía, la manía, la hipocondría, la demencia senil, la histeria, la epilepsia, los abusos sexuales, etcétera. También tiene efecto anestésico. Además es eficaz contra la anemia.

El ultra-violeta, de reconocidas propiedades antimicrobianas, es utilizado para la esterilización de algunos alimentos y del agua. Puede ser útil en

hiperexcitabilidad nerviosa.

El púrpura tiene su principal acción sobre los riñones y pulmones.

Otro punto a considerar es el de la intensidad de la fuente luminosa, al mismo tiempo que el color, y esto es particularmente importante en el tratamiento de los tumores. El color azul es el que posee un mayor poder de inhibición. En la oscuridad, aplicando luz azul, los tejidos normales se desarrollan moderadamente, mientras que los tejidos neoplásicos dejan de desarrollarse.

En el campo de la medicina estética se obtienen efectos óptimos sobre acné, estrías, piel grasa, arrugas, eritrosis, etc. En el caso de la celulitis, el masaje bajo luz azul resulta menos doloroso y se obtienen resultados inmediatos y controlables desde la primera aplicación.

- Relación de color, acción física, acción psíquica, y algunos elementos y planetas correspondientes:

COLOR	ACCION FISICA	ACCION PSIQUICA	ELEMENTOS Y PLANETAS CORRESPONDIENTES
ROJO	Estimulante del hígado y a la circulación de la sangre. Ayuda en la bronquitis, de la impotencia y el reumatismo.	Estimula el espíritu por las pruebas a corto término	Fuego, Sol
NARANJA	Color antifatiga, estimula el sistema respiratorio y ayuda a la fijación del calcio. tónico sexual	Favorece la buena relación cuerpo-espíritu, aumenta el optimismo	Agua, Luna
AMARILLO	Da energía al sistema digestivo y tono a los músculos	Estimula el intelecto, antifatiga mental, antimelancolía	Madera, Marte
LIMON	„ Desintoxicación. Estimula los huesos. Estimula la vitalidad en los disturbios crónicos	Estimula la concentración	Tierra, Mercurio
VERDE	Color sedativo, Reposa y fortifica la vista. Tempera la excitación sexual. Disminuye la tensión sanguínea. Mejora las úlceras	Calma el insomnio. Calma la nerviosidad y la cólera. "Cambia" las ideas	Tierra, Mercurio
AZUL	Antifebri. Antiséptico y astringente. Refrescante. Ayuda en el asma, el exceso de peso. La celulitis	Combate el egoísmo. Efecto de paz y tranquilidad. El azul "abre" la mente	Júpiter
VIOLETA	Tiene buenos efectos sobre los casos siguientes: ciática, epilepsia, contracturas y anemias.	Disminuye la angustia, las fobias y el miedo. Elimina la rabia y la violencia	Aire, Saturno.
PURPURA	Tratamiento de la frigidez, vasodilatador	Color hipnótico	Urano
ESCARLATA	Vasocostricor. Estimulante de los riñones. Aumenta la tensión sanguínea	Color de la sensualidad. Controla la tristeza.	Marte

El ojo humano puede distinguir 169 tonalidades de colores y mezclándolos entre sí podemos obtener una variedad sin fin.

Sin embargo, según Goethe, solamente existen **tres** colores primarios: **Rojo**, **Amarillo** y **Azul**, ya que de ellos surgen todos los demás.

Al mezclar **Amarillo** y **Azul** se obtiene **Verde**; con el **Rojo** y el **Amarillo** se obtiene el **Naranja**; con el **Rojo** y el **Azul** se obtiene el **Violeta**. De esta manera se obtiene un modelo complementario, la relación positivo / negativo de los colores: **Amarillo / Violeta**, **Naranja / Azul** y **Rojo / Verde**.

YANG (Primario): **Amarillo, Naranja, Rojo.**

YIN (Complementario): **Violeta, Azul, Verde.**

De hecho, siempre que se aplica un tratamiento, indiferentemente de la vibración complementaria, se están utilizando los tres colores básicos. Por ejemplo, si trato con el **rojo / verde**, el **rojo** es un color básico y el **verde** está constituido por **amarillo** y **azul**, con lo cual ya tenemos los tres básicos.

Enfermedades y los colores:

- **AFTA:**

Descripción: Esta afección produce estado intenso de debilidad y su mejoría debe comenzar al eliminar los productos lácteos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciaremos en el sistema urinario, la vejiga, los riñones, el ano y la vagina, hasta descartar todas las partes sensibles al dolor. Debemos aplicar un masaje a los ovarios, el estomago, el colon sigmoides, las suprarrenales, el páncreas y la tiroides.

- **ALCOHOLISMO:**

Descripción: El alcohol daña gravemente el hígado, los riñones, el sistema nervioso y las células del cerebro. Tendremos que aumentar la disciplina personal y la fuerza de voluntad que nos proporcione el convencimiento de que somos capaces de construirnos una vida nueva en la que no haya nunca más espacio para el alcohol.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Los órganos y glándulas mas importantes para trabajar en este caso son el hígado, los riñones, la vesícula, el bazo, el timo, el tiroides, las suprarrenales y la pituitaria.

- **ALERGIAS:**

Descripción: Las alergias se eliminan con dificultad porque representan la señal de que el sistema glandular no funciona adecuadamente, lo que produce la intolerancia a ciertas sustancias de parte de los órganos y las glándulas

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos iniciar el tratamiento con la pituitaria, el tiroides, los riñones, el hígado, el timo, las suprarrenales y el sistema nervioso.

- ALZHEIMER:

Descripción: La afección inicia con una pérdida gradual de la memoria. Una terapia adecuada aplicada en un principio puede frenar el desarrollo de esta porque aumenta la circulación sanguínea del cerebro, aun cuando no puede reparar las células dañadas.

Color curativo: MORADO

Tratamiento: Los órganos y glándulas principales del tratamiento son; el cerebro, la glándula pineal y la pituitaria. Es muy importante elevar el tono de todo el organismo. En estos casos podría ser recomendable ejercer el tratamiento en los puntos de las manos.

- ANEMIA:

Descripción: La anemia suele producirse por una falta de hierro en la sangre y en el almacenamiento en el bazo. Si se diagnostica una anemia muy fuerte, deberá consultar inmediatamente a su médico. Cuando esta anemia no se corrige en sus primeros síntomas, normalmente da lugar a trastornos mas graves como la anemia perniciosa. Las mujeres sufren mayores trastornos de este tipo porque debido a su naturaleza pierden más hierro. El hígado y las lentejas por ejemplo, son alimentos ricos en hierro. Es aconsejable tomar una dosis diaria de vitamina C para su mejor asimilación.

Color curativo: ROJO

Tratamiento: Debemos iniciar con el bazo, con un tratamiento girando el dedo pulgar. El bazo tiene un efecto especial e intenso en el intestino, así que presionaremos también las zonas del colon ascendente y descendente, el hígado y las glándulas tiroides, pituitaria y suprarrenales.

- ANGINA DE PECHO:

Descripción: Antes que otra cosa, debemos reducir el miedo a un ataque cardiaco, descongestionando las zonas que afectan al corazón y calmando el sistema nervioso. ES NECESARIO CONSULTAR CON UN CARDIÓLOGO.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: En estos casos, el masaje puede darse en las manos. Se deben masajear las áreas del corazón, pulmones, sistema nervioso, glándulas suprarrenales, timo, tiroides y pituitaria.

- APOPLEJÍAS:

Descripción: Normalmente son el resultado de situaciones de excesiva tensión y ansiedad. Cuando la tensión se eleva puede ocasionar que un coagulo se aloje en el cerebro y así la zona afectada del cuerpo queda sin movimiento y los músculos se paralizan. La clave es no dar a las cosas más importancia de la que tienen.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: En caso de que no pudiera hacerlo solo, consiga la ayuda de otra persona. Iniciaremos en el área de la pituitaria, recorriendo toda esa pequeña área del dedo que representa al cerebro. Debemos concentrarnos en el pulgar contrario a la parte afectada de su organismo. Un masaje en el resto de las glándulas y los órganos nos ayudará también.

- ARTRITIS:

Descripción: La artritis se ocasiona por un exceso de acidez en el cuerpo, que puede provocar también una fuerte congestión en los riñones. El primer paso para conseguir el restablecimiento de la salud es cambiar la dieta, eliminando los alimentos muy ácidos, como por ejemplo: ácido úrico (carnes rojas), los lácteos (leche) y los cítricos. Tendremos que hacer todo el ejercicio físico posible, sobre todo el que ayude a mover intensamente las articulaciones.

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas de tratamiento en este caso serán los riñones y la glándula tiroides. Por medio de los riñones eliminaremos la acidez, y por medio de la estimulación de la tiroides ayudaremos a controlar el sistema nervioso y tranquilizar las tensiones que provoca esta afección. Las áreas del hígado, la vesícula, las glándulas suprarrenales, el bazo, la zona de la espalda, los hombros y las caderas, también ayudarán a mejorar.

- ASMA:

Descripción: Un mal funcionamiento de las glándulas suprarrenales y del sistema nervioso pueden ocasionar esta complicación y también los catarros, los problemas nasales, bronquiales, la fiebre del heno y las alergias aparecen asociados a problemas de mala respiración. Siempre es aconsejable visitar a un buen especialista (otorrinolaringólogo).

Color curativo: NARANJA

Tratamiento: Las áreas de las suprarrenales, la pituitaria y la tiroides, así como el sistema nervioso serán las primeras partes a tratar. Los bronquios, los senos nasales y los pulmones a continuación. Como un dato interesante, el presionar firmemente el paladar con el pulgar durante tres minutos, para descansar uno y repetir la operación, será de gran ayuda.

- BRONQUITIS:

Descripción: La bronquitis deberá ser tratada por medio de una terapia directamente en el área afectada para eliminar la congestión bronquial y pulmonar además de tomar inhalaciones con plantas medicinales bajo una toalla. Debe consultar con su médico o naturópata para llevar una vigilancia constante y evitar problemas mayores.

Color curativo: AZUL AÑIL

Tratamiento: Definitivamente trataremos las áreas de los bronquios y el tórax y buscaremos recuperar la salud en general masajeando todo el sistema glandular, el hígado, los riñones, el bazo y el páncreas.

- CANCER:

Descripción: Lo que aquí se recomienda será complementario a cualquier tratamiento que le estén aplicando. Sin embargo y sin interrumpir su tratamiento, puede estimular sus órganos y glándulas en general, para resistir mejor la radioterapia y la quimioterapia. Recordemos que estos tratamientos destruye las células, y que las estimulaciones orgánicas y glandulares favorecen la creación rápida de células nuevas.

Precauciones: En tratamientos cromáticos, es necesario que medite a diario, imaginando el color verde pero únicamente por un lapso de 10 minutos al día en una sesión o dividido en varias, ya que el verde restaura la estabilidad de las células que crecen fuera de control, pero cuando se abusa de este color, puede provocar un efecto aletargado sobre las células sanas.

Color curativo: VERDE .

Tratamiento: Debemos trabajar todas las áreas de los pies y especialmente los correspondientes a los pulmones, el tórax, las glándulas tiroides y pituitaria, el hígado, el páncreas, los riñones y las glándulas suprarrenales, durante por lo menos diez minutos en cada pie, o sea, veinte minutos de tratamiento en total.

- CASPA:

Descripción: Debido básicamente a la contaminación que sufrimos hoy en día, hay que lavar el pelo con regularidad y cepillar enérgicamente todos los días para limpiarlo de polvo e impurezas. La aplicación de un buen masaje por las noches con aceite y glicerina es ideal, además de que es necesario comer mucha verdura y fruta fresca, y tomar regularmente ocho vasos de agua pura al día.

Color curativo: MORADO.

Tratamiento: En este caso no es necesario el uso de la reflexología, aun cuando siempre será bienvenido un relajador masaje. Para estimular el cuero cabelludo, hay que cepillarlo con energía durante unos quince minutos diarios, por toda la cabeza, con el fin de excitar las terminaciones nerviosas.

- CATARATAS:

Descripción: EL desarrollo de una catarata no puede detenerse una vez que ha comenzado, pero se pueden reforzar otras partes del ojo, mediante la estimulación de los músculos y del nervio óptico. Estos ejercicios ayudaran a tener una recuperación más fácil y cómoda tras la cirugía. Debe eliminar los productos lácteos de su dieta.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Tratando todas las articulaciones de los dedos estimulará todas las zonas del cuerpo. Tendremos que presionar los riñones en la base de los dedos y después al hígado, las glándulas suprarrenales, el timo, el sistema nervioso, la pituitaria y la tiroides.

- CATARRO:

Descripción: Lo primero que debemos hacer es consultar al médico o naturópata para descartar las obstrucciones nasales. Para prevenir el catarro, hay que limpiar todo el organismo y cuidar la dieta. Evitar al máximo los lácteos (tomar leche descremada si fuera necesario), evitar el chocolate, los dulces y las galletas. Tomar todas las ensaladas frescas, frutas y verduras que desee. Es importante beber grandes cantidades de agua durante el día.

Color curativo: NARANJA.

Tratamiento: Las áreas a tratar serán principalmente las que corresponden a los senos nasales, para poder eliminar toxinas y limpiar todo el organismo, asimismo trabajaremos la pituitaria, la tiroides, el timo y el páncreas para después, continuar con el hígado, los riñones, la vejiga, la vesícula y el colon.

- CELULITIS:

Descripción: Normalmente la celulitis se produce porque el organismo no elimina adecuadamente los residuos y la falta de ejercicio. Se requiere de un proceso de desintoxicación con una buena dieta y tomar grandes cantidades de agua. Comer fruta y verdura y el ejercicio serán de gran ayuda, especialmente si se ejercita con las piernas y los muslos, por ejemplo, con la bicicleta y la escaladora.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Para librar al organismo de todas las sustancias tóxicas hay que presionar las áreas del hígado, riñones, bazo, vejiga, vesícula y sistema linfático. Con esta recomendación y lo anterior deberá notar resultados casi de inmediato.

- CIÁTICA:

Descripción: Esta afección sumamente dolorosa comienza en la cadera y se extiende por la pierna, llegando en algunas ocasiones al tobillo. Es producida por la compresión e inflamación del nervio ciático. Lo más recomendable es el calor, el descanso y la Cromoterapia.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: En este caso trataremos el punto del hueso del talón, que corresponde al nervio ciático, y continuaremos por todo el borde del pie, o sea, la columna vertebral, hasta eliminar todas las áreas dolorosas. En todas esas zonas estará presionando las terminales nerviosas de la afección.

- CIRCULACIÓN:

Descripción: Es clásico notar como las personas que sufren de mala circulación hasta en verano tienen los pies y las manos frías. Siempre recomendaremos consultar con el médico o naturópata de confianza para llevar un seguimiento y diagnóstico adecuado del problema para evitar imprudencias o descuidos. Debemos tomar una dieta rica en proteínas además de frutas y verduras frescas. El ejercicio en este caso es vital. Una buena caminata a diario será suficiente si no existe otra forma de ejercitarse.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Debemos trabajar el hígado, los riñones, las glándulas suprarrenales, el páncreas, el bazo y la tiroides, la pituitaria, la próstata o los ovarios, la vejiga y el colon, para conseguir una buena circulación. Se debe hacer presión en las yemas de los dedos para estimular la circulación de todo el cuerpo. Un masaje en las orejas, presionándolas entre el pulgar y el resto de los dedos, por unos momentos durante todos los días, mejorará significativamente la circulación ya que todos los órganos y glándulas del cuerpo tienen terminaciones en las orejas al igual que en los pies.

- CISTITIS:

Descripción: La cistitis, por ser una afección del sistema urinario, se recomienda beber toda el agua caliente que pueda durante el día.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Trabajaremos las áreas correspondientes a la vejiga, los riñones, la región de los ovarios, el hígado, las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso. Repita este tratamiento dos veces al día durante quince minutos en cada ocasión.

- COLESTEROL:

Descripción: La dieta es el factor más importante para mantener adecuadamente la dosis de colesterol en la sangre, que afecta principalmente al corazón y la circulación. Las principales fuentes de colesterol son los alimentos que contienen grasas, como la mantequilla, el chocolate, la carne y las grasas, mismos que deberá eliminar de su dieta, tratando de comer pescado (a la plancha-sin grasa) y una cantidad siempre más abundante de verduras y frutas, acompañado todo esto de mucho agua durante el día. Es muy importante consultar con su médico o naturópata de confianza para consultar el resultado de sus análisis regularmente.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Trataremos las áreas correspondientes al tórax y el corazón, así como las glándulas tiroides y pituitaria para estimular todo el organismo. En este caso es muy importante tratar: el hígado, los riñones, el bazo, el páncreas y la vesícula.

- COLICO:

Descripción: Los cólicos se deben a las impurezas que ingerimos a través de la comida y el agua. Coma verduras, ensaladas y frutas suaves, tan frescas como sea posible. El estado del colon y la dieta son vitales. Se debe eliminar la comida chatarra por completo. Beber mucha agua durante todos los días y preferentemente caliente, será de gran ayuda.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trabajaremos las áreas del colon y los órganos de la digestión, el hígado, los riñones, el bazo, el páncreas y, en general, todas las glándulas. Trátelo en las palmas de las manos y en todas las zonas del pie, salvo en los dedos.

- COLITIS:

Descripción: De igual forma que en la afección anterior, el órgano a tratar es todo el colon. Para ayudar en el tratamiento, debe tomar grandes cantidades de agua durante todo el día, todos los días.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Se tratarán las tres áreas del colon, sigmoides, ascendente y descendente, y las áreas correspondientes al hígado, los riñones y la vejiga.

- CONJUNTIVITIS :

Descripción: Debemos bañar los ojos con agua limpia y fría. En el lavabo o el lugar que desee, sumerja la cara en esta agua durante unos segundos y sin cerrar los ojos, muévalos alrededor en ambas direcciones. Descanse la vista, y no vea televisión ni vaya al cine hasta que se haya curado. La mejoría será inmediata.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Los puntos situados debajo de los dedos y la zona correspondiente a los riñones, que se encuentra estrechamente asociada a los ojos, será la indicada en este caso. Si logra mantener la presión durante un minuto, le hará muy bien.

- DEPRESIÓN:

Descripción: Antes que cualquier tratamiento de cualquier tipo debemos descubrir lo que nos deprime y enfrentarlo y tratar de cambiarlo de la mejor forma posible. Esta afección debe ser manejada por el naturópata o médico de su confianza en el caso de que no se sienta capaz de salir adelante por usted mismo, ya que su participación durante la terapia es vital.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: El tratamiento en este caso es básicamente sobre todo el sistema glandular. Las áreas de la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, el sistema nervioso, el páncreas, el bazo, el hígado, los riñones y el timo.

- DIABETES:

Descripción: la diabetes ocurre generalmente por un mal funcionamiento del páncreas en la producción de insulina. Puede manifestarse en cualquier edad, aun antes de los treinta años. El tratamiento consiste en seguir una dieta y/o inyectarse insulina. Algunos de los síntomas principales son: sed, mala visión, cansancio, irritación en la zona genital y pérdida de peso. La cromoterapia junto con la reflexología, pueden ayudar a los diabéticos siempre y cuando lleven un tratamiento médico.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Obviamente el área principal a tratar es el páncreas, pero debe hacerlo con mucha suavidad y mucho cuidado. Se trabajará también la pituitaria, la tiroides, los riñones, las suprarrenales y las zonas de los ojos y los oídos. Presionando toda la zona alta de los dedos, y con el pulgar y el índice aplicará un masaje en ambos oídos, buscando las zonas sensibles al dolor.

- DIARREA:

Descripción: La diarrea generalmente es un síntoma de un mal funcionamiento del aparato digestivo. Recuerda consultar con tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciaremos el tratamiento presionando con energía la zona sacro lumbar (situada al final de la espalda) durante aprox. treinta segundos, descansaremos unos segundos y debemos repetirlo durante varias veces al día. También trabajaremos con el colon, ascendente, descendente y sigmoides, para finalizar con los riñones y la vejiga, los ovarios o la próstata, el hígado y la vesícula.

- DOLORES DE CABEZA:

Descripción: Aun cuando acostumbramos tratarnos los dolores de cabeza con un solo medicamento como la aspirina, esta afección indica la existencia de algún otro trastorno en el organismo o una tensión emocional que pueden estar asociados algunos de los órganos principales del cuerpo. Así que la recomendación acostumbrada será, si persisten las molestias, que veas a tu médico o naturópata de confianza.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos presionar las yemas de los dedos que se refiere al área de los ojos y los oídos, continuando por la parte exterior del pulgar, en dirección

al tobillo, que se relaciona con el área de la columna vertebral. También trataremos las áreas de la pituitaria, el tiroides, el sistema nervioso, las suprarrenales, el hígado y los riñones, toda la zona del cuello y prestando atención a los puntos dolorosos. Si le duele la parte izquierda de la cabeza, presione la parte izquierda del pie. Si el dolor aparece en mitad de la cabeza, presione el centro, etc.

- DOLOR DE MAXILAR:

Descripción: Esta afección generalmente se debe a una gran tensión nerviosa o a una caries dental y aun cuando no sea de importancia, debemos consultar con el dentista en principio y evitar así problemas posteriores que por relación con las terminales de los meridianos de la boca podríamos llegar a tener.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trataremos esta afección presionando las yemas de los dedos, desde la punta hasta la articulación, liberando la zona de congestiones. Continuaremos en la zona de las plantas situada debajo de los dedos, que se relaciona con la mandíbula, masajeando hasta eliminar las partes dolorosas. Una vez realizado lo anterior continuamos con los pulmones, la pituitaria, el timo, el tórax, la tiroides, las suprarrenales y el sistema nervioso.

- ENCEFALITIS MIÁLGICA:

Descripción: Los síntomas de esta afección provocan una debilidad constante y excesiva, dolores musculares, de la cabeza y las articulaciones y vértigo.

Color curativo: AMARILLO

Tratamiento: Todo parece indicar que la glándula tiroides es un factor clave de esta afección, por lo que se debe trabajar en ésta área y continuar luego con la pituitaria, el timo, las suprarrenales y el sistema nervioso, para estimular todo el organismo. Para terminar, presione los puntos del hígado y los riñones.

- ENCÍAS:

Descripción: El problema de las encías inflamadas y adoloridas se identifican además por tener un aspecto desagradable, por no mencionar los efectos tóxicos para las glándulas y otros trastornos generales del organismo.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: La zona que está debajo de los dedos del pie se relaciona con el área de las encías. Debemos presionar buscando las partes sensibles hasta eliminar los dolores.

- ENFISEMA:

Descripción: Las personas que sufren esta congestión crónica de los bronquios deben dejar inmediatamente el tabaco, porque las consecuencias de ese hábito podrían ser muy graves.

Como ejercicio diario, tumbese en la cama, coloque las manos en el estómago y aspire tranquilamente por la nariz, suelte el aire también por la nariz. Debe sentirse muy relajado. Inicie con un tiempo de 5 a 10 minutos hasta llegar a media hora al día.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Aquí trataremos las zonas del tórax y los bronquios, masajeando bien, luego el hígado, la pituitaria, el páncreas, el bazo y los riñones, la tiroides, las suprarrenales y la próstata, para limpiar el organismo de toxinas.

- ESCLEROSIS MÚLTIPLE:

Descripción: Esta enfermedad puede corregirse en gran parte durante las primeras fases de su desarrollo, no debe rendirse, sino estar dispuesto a conservar en la medida de lo posible el mejor estado de salud.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trate la línea correspondiente a la columna vertebral, desde el tobillo, el cóccix, el sacro y la zona lumbar. Continúe con las glándulas y órganos restantes: el corazón, el páncreas, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, la próstata o los ovarios, el bazo y los riñones.

- ESPONDILOSIS - RIGIDEZ DEL CUELLO:

Descripción: La espondilosis es un trastorno artrítico del cuello que limita los movimientos y resulta muy doloroso. Lo primero que debemos hacer es eliminar el ácido úrico en nuestra dieta (carnes rojas), cítricos (frutas ácidas) y productos lácteos.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciamos en la zona del cuello, especialmente la zona en que los pulgares se articulan con el resto del pie. Aplicamos un masaje a la zona delantera del pulgar, siguiendo por el área que está debajo de los dedos y por el borde después, correspondiente a la columna vertebral. Es recomendable también eliminar la acidez del organismo (ver artritis).

- ESTREÑIMIENTO:

Descripción: Lo primero que debe hacer es considerar detenidamente su dieta. Elimine rápidamente la comida chatarra; cambiar el pan blanco por pan integral; comer alimentos ricos en fibra, verduras y fruta fresca a discreción. Beber mucha agua todos los días; hacer ejercicio; si es posible, una buena caminata todos los días.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Trataremos los puntos del colon, los riñones, la vejiga y la próstata, la vesícula, las glándulas tiroides y pituitaria y las suprarrenales.

- FIBROSIS QUÍSTICAS:

Descripción: Esta afección suele estar relacionada con períodos muy molestos y tensiones; Aun cuando muchos médicos recomiendan como único tratamiento la cirugía, podemos tratar de evitarla mediante estos consejos.

Color curativo: NARANJA.

Tratamiento: Trataremos los principales órganos de la zona del estómago y del colon, especialmente el colon sigmoide, el ascendente y el descendente, los ovarios, la vejiga, los riñones, el bazo, el hígado, las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso.

- FIEBRE DEL HENO:

Descripción: Se puede vencer la fiebre del heno corrigiendo su forma de respirar. Nunca lo haga por la boca, sino por la nariz. Si no respira adecuadamente de esa manera, consulte con su médico o naturópata para averiguar la razón. No debe mantener el aire en el tórax, debe ser más profundamente, en la parte baja del abdomen. Sienta cómo se hincha el abdomen al recibir el aire.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Necesitamos tratar todas las áreas de los tejidos membranosos. Iniciamos con la zona correspondiente a los senos nasales en el dedo pulgar. Continuamos con las áreas que se relacionan con los ojos y los oídos. Presione también las zonas de los bronquios y el tórax.

- FRIGIDEZ:

Descripción: La frigidez, la falta de vida sexual o la dificultad para alcanzar el clímax, puede producir tumores fibrosos, trastornos nerviosos, dolores de cabeza, tensiones y trastornos digestivos.

Color curativo: ROJO.

Tratamiento: Hay que tratar todo el sistema endocrino: la pituitaria, la paratiroides y la tiroides, así como el timo, las suprarrenales, el páncreas, los ovarios y el sistema nervioso.

- GOTA:

Descripción: La gota se caracteriza por una inflamación dolorosa de las articulaciones y se produce por un exceso de acidez. Lo primero que debemos de hacer es eliminar de nuestra dieta los alimentos que contengan ácido úrico, especialmente las carnes rojas y los ácidos lácteos que contiene la leche entera y otros productos derivados de la leche, así como los ácidos cítricos. Definitivamente se eliminará el alcohol, especialmente el vino y los licores.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciaremos aplicando el tratamiento al sistema glandular y a los órganos en general para eliminar la acidez y las toxinas, comenzando por el

hígado y los riñones, continuando con la próstata, las suprarrenales, el páncreas, el bazo, el timo y la pituitaria.

- GRIPE:

Descripción: Aun cuando no es posible todavía evitar el virus de la gripe, la cromoterapia junto con la reflexología pueden ayudar porque estimulan las glándulas y órganos que esta afección deja en muy mal estado. Se debe tomar mucho agua todos los días.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comenzaremos con los riñones, el hígado, la vesícula y el bazo para purificar el organismo. Continuamos con el sistema glandular, y finalizamos trabajando con el colon.

- HEMATOMAS:

Descripción: Los hematomas nos ayudan para decirnos que debemos tener más cuidado en lo que hacemos y poner más énfasis a nuestra falta de atención

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Lo más importante en este caso es estimular la circulación y el funcionamiento completo de órganos y glándulas presionando las zonas correspondientes al cerebro, la pituitaria, las glándulas tiroides y suprarrenales, el sistema nervioso, el hígado y los riñones.

- HEMORROIDES:

Descripción: Las hemorroides son venas congestionadas y dolorosas que sobresalen por el ano y que pueden sangrar. En algunas ocasiones es conveniente operarlas.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Debemos masajear la zona superior del talón, que se corresponde con el recto, presionando firmemente hasta que desaparezcan los dolores.

- HEPATITIS:

Descripción: La hepatitis es un trastorno del hígado y lo ideal es purificar todo el organismo. Tome agua en grandes cantidades y elimine completamente el alcohol de su dieta, tome fruta y verdura en abundancia.

Color curativo: VERDE

Tratamiento: Comenzamos con las áreas correspondientes al hígado y los riñones. Después continuamos con la vesícula, el colon sigmoides, ascendente

y descendente, la pituitaria, la tiroides, el páncreas, el sistema nervioso, el bazo, el timo y las suprarrenales.

- HERPES:

Descripción: Esta es una enfermedad cuya curación demanda mucha paciencia. Es probable que le produzca ansiedad y depresión, pero si está dispuesto a mejorar, obtendrá resultados muy positivos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: En primer lugar, daremos masaje a las áreas del sistema nervioso, las glándulas tiroides, el timo y las suprarrenales, hasta eliminar todas las partes dolorosas, para continuar con un masaje al hígado, el bazo, los riñones, la pituitaria, la próstata o los ovarios.

- HIPO:

Descripción: Cuando el hipo se repite constantemente, significa que respiramos mal.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trataremos las áreas correspondientes a las glándulas pituitaria y tiroides, así como el páncreas y el estómago.

- HIPERTIROIDISMO – HIPOTIROIDISMO:

Descripción: EN estas dos afecciones la partes de la reflexología son las mismas, pero varía en el color, que será el azul para el exceso de actividad de la glándula, y el naranja para su defecto.

Color curativo: AZUL – NARANJA.

Tratamiento: Iniciamos aplicando un masaje a las glándulas tiroides y paratiroides. Después al sistema nervioso, el timo y las glándulas suprarrenales y pituitaria.

- ICTERICIA:

Descripción: La ictericia es una enfermedad que causa graves estragos y necesita una enérgica aplicación de la reflexología y la cromoterapia. Debe consumir grandes cantidades de agua, fruta, verdura y ensaladas y no probar el alcohol.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Comience por las áreas del hígado y los riñones en los pies y pase luego a las manos. Estas áreas son muy importantes. Siga con el sistema glandular y aplique un masaje al bazo y a la próstata o los ovarios.

- IMPOTENCIA:

Descripción: Este trastorno generalmente se debe más a causas emocionales y mentales que a causas físicas. En estos casos esta terapia realmente nos ayudará.

Color curativo: NARANJA.

Tratamiento: Es necesario estar en buena forma y mantener nuestro sistema glandular en perfecto estado. Masajearemos el sistema endocrino, iniciando en la zona correspondiente a la pituitaria en los dos pulgares del pie, continuando con el timo, la tiroides, las suprarrenales, el sistema nervioso y la próstata.

- INCONTINENCIA:

Descripción: Vigile su dieta. La fruta y la verdura son esenciales, especialmente los plátanos.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Trabajaremos con el bazo, el hígado, la vejiga y los riñones, especialmente estos dos últimos órganos. Aplique un masaje al colon. Continúe con la pituitaria, la tiroides, el timo, el páncreas, las suprarrenales y el sistema nervioso.

- INDIGESTIÓN:

Descripción: Esta afección ataca casi exclusivamente a las personas mayores de veinticinco años, pero a partir de esa edad pueden comenzar a funcionar mal las enzimas del páncreas. Una de las formas de evitarlo es no ingerir proteínas y carbohidratos en la misma comida. La abundancia de este trastorno en las personas de mediana edad se debe en la mayoría de los casos al carácter de indigestión de los carbohidratos. Los consejos que damos aquí no sólo le ayudarán a digerir mejor las comidas, sino también a perder peso.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Lo primero que debemos hacer es aplicar un masaje a los puntos del páncreas, continuando después con el hígado, los riñones, el timo, las suprarrenales y el bazo. Reduciremos tensiones trabajando el sistema nervioso.

- INFECCIONES URINARIAS:

Descripción: Al malestar y al dolor que produce esta enfermedad se añade la incomodidad de tener que orinar continuamente. Conviene visitar al médico porque las infecciones continuas pueden terminar dañando los riñones.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Debemos aplicar un masaje a las áreas que corresponden a la vejiga y los riñones en el pie izquierdo, luego a presionar los puntos del colon ascendente, descendente y sigmoides, el hígado y los riñones, además de un masaje al bazo, el páncreas, las suprarrenales, el timo, el sistema nervioso y las glándulas tiroides y pituitaria.

- INSOMNIO:

Descripción: EL insomnio suele ser el resultado de estados depresivos, de hipertensión o ansiedad. Todo esto afecta al sistema nervioso, que, a su vez, influye en el sistema glandular. Otra de las causas es el hipertiroidismo. Uno de los ejercicios más saludables consiste en recostarse en la cama apretando muy fuerte el entrecejo con el pulgar durante un minuto, tratando de relajarse.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Las principales glándulas a masajear con energía son la tiroides y la pituitaria. Masajharemos también las suprarrenales, el timo y el sistema nervioso, antes de pasar al resto de los órganos y las glándulas.

- LEUCEMIA:

Descripción: La leucemia se debe a un mal funcionamiento del sistema linfático.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Para combatir esta afección hay que estimular todas las glándulas y órganos. Comenzando por la glándula pineal y continuando con la pituitaria, pasando después por la tiroides y paratiroides, y de éstas al timo y al sistema nervioso. Deberá masajear también todos los órganos.

- LUMBAGO:

Descripción: EL lumbago, que afecta a la parte baja de la espalda, tiene un tratamiento muy fácil, siempre que se esté dispuesto a ser constante. Practíquelo siempre que pueda.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Aplique un masaje a la zona correspondiente a la parte baja de la espalda y de las caderas. Presione luego toda la columna vertebral, hasta que elimine todas las zonas dolorosas.

- MAREOS:

Descripción: Si sufre de mareos cuando viaja en auto, en avión o en barco, necesita equilibrar sus órganos. El problema está en los ojos y los oídos, pero conviene empezar por los oídos.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Inicie con un masaje en todos los dedos, especialmente las zonas altas y las partes correspondientes a los oídos, después siga con el hígado, los riñones, la vesícula, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales y el páncreas. Aplique entonces el tratamiento a los nervios ópticos, hasta eliminar las áreas dolorosas correspondientes a los ojos.

- MENOPAUSIA:

Descripción: La menopausia puede presentar fenómenos asociados como sopor, nervios, crisis de angustia o sencillamente malestares de tipo general. Una de las soluciones más eficaces es el tratamiento alternativo de hormonas, pero no todas las mujeres lo aceptan. En todo caso, esta terapia resulta bastante efectiva como complemento.

Color curativo: NARANJA.

Tratamiento: Primero presione las zonas correspondientes a la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales, el páncreas y los ovarios. Tonifique el hígado, los riñones, el corazón y el bazo. El tratamiento debe darse por unos veinte minutos diarios.

- MENSTRUACIÓN DOLOROSA:

Descripción: Debe comenzar el tratamiento unos cinco días antes del período y continuarlo hasta que termine.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Trataremos las glándulas tiroides y pituitaria, el sistema nervioso, el timo, el páncreas, las suprarrenales y los ovarios.

- MIGRAÑAS:

Descripción: Debemos analizar la dieta que tenemos, porque se ha demostrado que ciertos alimentos favorecen las crisis, por ejemplo, el chocolate, los quesos fuertes, los cítricos, el alcohol, los plátanos demasiado maduros y las grasas.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Iniciamos aplicando un masaje en los puntos relacionados con los senos nasales, después, trabaje enérgicamente la zona alta del pie, debajo de los dedos, desde el pulgar hasta el meñique, teniendo cuidado de no hacerse daño con las uñas, siga con los puntos de los ojos y los oídos. Finalmente, aplique el masaje a la zona de la pituitaria, la glándula tiroides, el sistema nervioso, el timo, las suprarrenales, páncreas, hígado y riñones.

- NÁUSEAS:

Descripción: En general las náuseas suelen proceder de la hipoglucemia, causada por una dosis baja de azúcar en sangre. Se aconseja tomar frutas o proteínas cada dos o tres horas.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Se inicia masajeando las zonas del páncreas y el bazo. Luego pase al hígado, los riñones y el estómago. Trabajaremos en el área que se relaciona con el estómago. Se aconseja completarlo con las zonas

correspondientes en ambas manos, presionando en la depresión que queda entre el pulgar y el índice.

- NEURALGIAS:

Descripción: Si sufre usted de neuralgias, lo primero que conviene hacer es visitar al dentista, porque el mal estado de los dientes puede ser la principal causa, aunque también suelen proceder de situaciones de tensión a causa del trabajo o de algún otro problema.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Comience por masajear las yemas de los dedos con el pulgar y los dedos de la mano, hasta estimular bien toda la zona. Aplique la presión del masaje en la zona situada bajo los dedos, donde se articulan con el resto del pie. Inmediatamente después, aplique un masaje a todas las glándulas y órganos, ya que nos beneficiará una tonificación general.

- PARKINSON:

Descripción: En estos momentos no conocemos la forma de curar esta enfermedad, pero la conservación de las glándulas y los órganos en buen estado pueden ayudar mucho al paciente. El enfermo debe poner toda su voluntad y energía, además de mucha fe en su propia capacidad para mejorar, especialmente en los primeros momentos del desarrollo de la enfermedad.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Iniciamos estimulando el área correspondiente al cerebro, las suprarrenales, el sistema nervioso, las glándulas pineal y pituitaria, la tiroides, los ovarios o la próstata y continuamos con el hígado, los riñones y el bazo.

- PÉRDIDA DE CABELLO:

Descripción: Existen innumerables "remedios" y "fórmulas", pero, desgraciadamente, la mayoría no sirven para nada o son contraproducentes. Debido a que el pelo crece desde adentro, la dieta y el tratamiento del cuerpo son de vital importancia. El pelo está hecho del mismo material que los dientes y las uñas, y su caída nos indica que esa sustancia no llega adecuadamente a las raíces capilares.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: La pérdida del cabello indica que todo el organismo actúa por debajo de sus posibilidades. Procure un masaje a las glándulas pituitaria y tiroides, el sistema nervioso, el timo, las glándulas suprarrenales, el hígado y los riñones, hasta eliminar la sensibilidad dolorosa de la zona. Si desea tener un pelo sano, coma muchas uvas pasas y notará enseguida que aumenta su brillo. Tome también mucha vitamina B en todas sus formas.

- PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO:

Descripción: Se recomienda ir al médico para revisarse la vista, el oído y la tensión arterial.

Color curativo: AZUL AÑIL.

Tratamiento: Inicie el masaje en el área del hígado, los riñones, el bazo, la pituitaria y la zona del cuello, así como el tiroides, el timo, el sistema nervioso, la vesícula y las glándulas suprarrenales. El tratamiento fundamental consiste en aplicar masaje a todos los puntos que corresponden a los nervios de los oídos y los ojos.

- PIORREA:

Descripción: Se trata de una inflamación de las encías que produce muchos trastornos y conviene aplicar un tratamiento completo y constante, para el que se requiere mucha fuerza de voluntad.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Debemos empezar por estimular todas las articulaciones de los dedos. Continúe luego a la zona correspondiente a las grandes glándulas: pituitaria, tiroides, páncreas, suprarrenales y timo, siga con el hígado, el bazo, los riñones y toda el área de los ojos.

- POCA VITALIDAD:

Descripción: Antes que otra cosa, debemos consultar con el naturópata o el médico para saber si necesitamos una alimentación mejor o algún complejo "B" que nos ayude en esta afección. De las vitaminas, la más importante es la B12, junto con todas las otras "B", "E" y "A". Debemos tomar levadura de cerveza todos los días y alimentos ricos en hierro.

Color curativo: ROJO.

Tratamiento: Iniciamos con la glándula pituitaria, para continuar con la tiroides, el páncreas, las suprarrenales, los ovarios o la próstata y el sistema nervioso, continuando con el bazo, muy relacionado con la falta de hierro.

- PROBLEMAS DEL HÍGADO:

Descripción: Los problemas del hígado pueden venir por muchas causas como por el abuso del alcohol, etcétera.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Comenzaremos nuestra terapia por los riñones, que deben funcionar perfectamente bien para evitar procesos infecciosos. Continuamos con las zonas del hígado y la vesícula, las suprarrenales, el páncreas, el timo, el sistema nervioso, la pituitaria, el tiroides, los ovarios o la próstata y la vejiga.

- SINUSITIS:

Descripción: La sinusitis es una infección que puede presentarse en forma suave o extrema. Para rebajar las mucosas del organismo, elimine los productos lácteos de su dieta, incluyendo la mantequilla, el queso y también los huevos.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Inicie con un masaje en los pulgares, correspondientes a los senos nasales y continúe por las yemas de los restantes. Presione a todo lo largo la zona debajo de los dedos. Trabaje también la zona del hígado, los riñones y el colon para purificar el organismo.

- SOBREPESO:

Descripción: Cuando se esta sano no es difícil perder peso, solamente que padezca algún problema de hipotiroidismo o algún trastorno metabólico, el sobrepeso indica siempre que come demasiada cantidad de alimentos, o que éstos son excesivamente grasos; huya de la comida chatarra y de los carbohidratos, especialmente a partir de los veinticinco años. Coma proteínas para aumentar la masa muscular. Tenga en cuenta que los carbohidratos dan energía, pero si no los digiere sólo contribuirán a aumentar su masa corporal. No tome nunca proteínas y carbohidratos al mismo tiempo, sino en distintas comidas, es decir, si toma proteínas de la carne o del pescado no coma papas, pan, arroz o pasta al mismo tiempo, y si en cambio, puede acompañarlo siempre de fruta y verdura a discreción. No coma chocolate, galletas ni dulces.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Aplique todos los días un masaje a todos sus órganos y glándulas.

- SORDERA:

Descripción: Los problemas de oído se alivian por lo general con bastante facilidad, siempre y cuando se tenga constancia y determinación. Para obtener resultados debe estar dispuesto a trabajar duramente.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Comencemos con los dedos tercero y cuarto que se corresponden con los oídos. Presione la parte alta de los dedos hasta que deje de doler; presione también la parte lateral de los dedos. Trabaje también las áreas del hígado, riñones, pituitaria, tiroides, páncreas, bazo, colon, ovarios o próstata. Complételo aplicando un masaje a los lóbulos de las orejas, buscando siempre las zonas sensibles al dolor.

- TENSIÓN ARTERIAL:

Descripción: La tensión arterial es un problema por lo general de las personas mayores, porque las paredes de las arterias se hacen más finas. El peligro está precisamente en que esa presión contra las paredes arteriales llegue a ser tan grande que pueda romper los vasos sanguíneos, lo cual supone un grave trastorno que se traduce en embolias cerebrales y anginas de pecho. Podría

producirse una congestión por una concentración anormal de calcio en las paredes de las arterias que altera su elasticidad y requiere un esfuerzo suplementario del corazón. Las personas que sufren de tensión arterial necesitan mucha tranquilidad, estos pacientes deben aprender a mantenerse alejados de las preocupaciones excesivas.

Color curativo: Alta - AZUL Baja – ROJO.

Tratamiento: El tratamiento sugerido devolverá la tensión arterial a un nivel saludable. Para esto, trabajaremos las áreas correspondientes al hígado, los riñones, el timo, la pituitaria, la tiroides, las suprarrenales y especialmente, el sistema nervioso.

- TRASTORNOS CARDIACOS:

Descripción: Cualquiera que sea el trastorno, lo importante es estimular la circulación sanguínea. Deberá aplicarse un masaje en las piernas con un cepillo metálico suave, siempre de abajo hacia arriba, a partir de los tobillos, con golpecitos suaves por toda la superficie.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Estimularemos las zonas correspondientes a las principales glándulas y órganos de la parte alta del cuerpo, el timo, las glándulas suprarrenales, el páncreas, el hígado y los riñones. Aplique un masaje a la zona del corazón con el pulgar y el resto de los dedos. Hágalo diariamente.

- TRASTORNOS DE LA ESPALDA:

Descripción: La espalda es una de las zonas más vulnerables porque el organismo tiene doscientos catorce huesos conectados de manera que sus achaques afectan al sistema vago simpático, los músculos, órganos, glándulas y, naturalmente al sistema nervioso central. Debido a que las toxinas se acumulan en las terminales nerviosas y bloquean las fuerzas electromagnéticas que nos aportan vitalidad, se requiere de un tratamiento intenso y prolongado.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Iniciemos por los puntos hinchados en la base de la columna vertebral, que se extiende por el borde del pie. Debemos trabajar toda el área, de abajo arriba, hasta el dedo pulgar. Masajear toda el área que se encuentra alrededor del pulgar y que se corresponde con la totalidad de la columna, hasta eliminar la hinchazón. Para el cuello y los hombros, masajear la zona alrededor de los dedos, donde se unen al pie, sin olvidar el pulgar. Recordemos que los dedos pequeños corresponden a los hombros. La zona del cuello se encuentra en la unión del pulgar con el pie. Si tenemos dolores en el cuello, debemos presionar con determinación toda esa área. La zona delantera del tobillo corresponde a la articulación de las caderas.

- TRASTORNOS DE LA PRÓSTATA:

Descripción: Este problema afecta por lo general a los hombres a partir de los cincuenta años, y se presenta como ganas de orinar cada diez minutos o en la

imposibilidad de hacerlo, a causa de una inflamación de la glándula que afecta a la vejiga.

Color curativo: para aumentar el flujo de orina: AMARILLO, para disminuirlo: AZUL.

Tratamiento: Estimule las áreas marcadas para la próstata, y haga lo mismo con las correspondientes a la vejiga y los riñones.

- TRASTORNOS DEL OÍDO:

Descripción: Este tipo de terapia suele aliviar estos trastornos y ayudar a recuperar el oído.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Comenzaremos masajeando las yemas de los dedos tercero, cuarto y meñique, relacionados con los oídos, así como las zonas de los ojos y los senos nasales. Presionaremos el hígado, los riñones, el páncreas, la pituitaria, la tiroides, el bazo, el colon en todas sus partes y la próstata o los ovarios. Ir al glosario...

- TRASTORNOS GENITALES:

Descripción: En este caso lo importante es estimular la circulación sanguínea.

Color curativo: ROJO.

Tratamiento: Hay que trabajar la zona de la próstata en los hombres y la de los ovarios en las mujeres, aplicando masajes en toda el área, también la vejiga, los riñones, el hígado, las suprarrenales, el timo, el sistema nervioso y las glándulas tiroides y pituitaria.

- TRASTORNOS NERVIOSOS:

Descripción: Los trastornos nerviosos presentan una gran variación e incluyen las fobias.

Color curativo: AMARILLO.

Tratamiento: Los trastornos nerviosos mejoran aplicando presión en las áreas correspondientes a las glándulas tiroides y pituitaria, el sistema nervioso, las suprarrenales, el timo, el páncreas, la próstata o los ovarios, hasta eliminar todas las partes sensibles al dolor.

- TRASTORNOS PULMONARES:

Descripción: Si fuma, debe dejarlo inmediatamente y acostumbrarse a respirar siempre por la nariz, nunca por la boca.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comience por el área correspondiente a los pulmones y el tórax, con delicadeza, hasta eliminar las zonas dolorosas. Continúe luego con el sistema nervioso, el timo, las suprarrenales, el tiroides y la pituitaria.

- TRASTORNOS RENALES:

Descripción: En este caso se consultará siempre al médico, aun cuando este tratamiento no se contrapone con ningún medicamento.

Color curativo: NARANJA.

Tratamiento: Presione primero la zona correspondiente a los riñones, así como la vejiga, el bazo, el hígado, las suprarrenales, la próstata o los ovarios, también el timo, el sistema nervioso, la tiroides y la pituitaria para recuperar el equilibrio del organismo y devolver a los riñones su funcionamiento normal.

- TUBERCULOSIS:

Descripción: Contrariamente a lo que se pensaba, a partir de los 90s la tuberculosis ha vuelto a brotar con nuevas fuerzas, pese a que era una enfermedad prácticamente controlada desde los años cincuenta.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Aplique un masaje a los pulmones y la zona torácica, prestando también atención al hígado y los riñones, sin olvidar las glándulas tiroides y pituitaria, el páncreas, las suprarrenales, el bazo, los ovarios o la próstata.

- ÚLCERAS DE ESTÓMAGO:

Descripción: Consulte siempre con su médico. La terapia recomendada nos auxiliará en su tratamiento.

Color curativo: VERDE.

Tratamiento: Trate el área del estómago, riñones, hígado, glándulas suprarrenales, bazo y el colon ascendente, descendente y sigmoides.

- VENAS VARICOSAS:

Descripción: Una de las principales causas de las varices es una mala circulación. Cuando aparecen las varices, se puede mejorar mucho con esta terapia, aunque se aconseja siempre la visita al médico o naturópata.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comencemos tratando el hígado, hasta eliminar las zonas dolorosas de esa área, continuamos con los riñones y el bazo, después, tonificamos las glándulas suprarrenales, el páncreas, la tiroides y la pituitaria.

- VÉRTIGO:

Descripción: Si sufre de vértigo, es posible que tenga algún problema en el oído medio y deberá consultar a un especialista. El estado de los senos nasales puede estar también relacionado con este trastorno.

Color curativo: AZUL.

Tratamiento: Comience con un masaje enérgicamente las zonas de los oídos y senos nasales, así como las glándulas tiroides y pituitaria. Compruebe si las zonas de los restantes órganos y glándulas causan dolor, es decir, si indican alguna congestión que contribuya a producirle este trastorno; en ese caso, añádalas a su tratamiento diario.

- VESÍCULA:

Descripción: La zona correspondiente a la vesícula es una de las partes más importantes del organismo; Los hombres y las mujeres que no se atreven a desarrollar su personalidad suelen sufrir trastornos vesiculares o acumulación de piedras. No participar en la vida con alegría se traduce muy a menudo en una enfermedad en la zona biliar y, a veces, a la posterior extirpación de la vesícula: Se deben beber por lo menos dos litros de agua diarios para purificar el organismo. Comer mucha fruta y verdura fresca. No consumir alimentos grasosos, especialmente mantequilla, alcohol y yema de huevo.

Color: AMARILLO.

Tratamiento: Trabaje toda la zona correspondiente a la vesícula, hígado, riñones y bazo.

Presione la tiroides, las suprarrenales, el timo y la próstata, también el colon sigmoides, ascendente y descendente.

- ZUMBIDOS:

Descripción: Los zumbidos suponen la existencia de continuos ruidos y silbidos en los oídos, que producen trastornos en todo el organismo e indican un deterioro del oído medio.

Color: AMARILLO.

Tratamiento: Debemos empezar por masajear las yemas de los dedos, especialmente el tercero y el cuarto, que se relacionan con los oídos, hasta eliminar todas las partes adoloridas para pasar después a todo el sistema glandular. Este método puede aplicarse con toda eficacia tanto para los niños como para las personas mayores, así como en los casos de los trastornos emocionales que causan las relaciones afectivas de la vida cotidiana.

- PARA LOS NIÑOS:

Los niños responden extremadamente bien a la Terapia Reflexológica y Cromática Zonal, y se les puede aplicar a partir de los seis meses. Por otro

lado, los niños aprenden enseguida a aplicarse estos tratamientos e incluso a aplicárselo a otras personas.

Cuando trate a su hijo, frótlele con mucha suavidad los pies y aprenda a tratar con cuidado sus terminaciones nerviosas. Así, el niño recibirá con gusto el tratamiento y no lo rechazará.

En Estados Unidos se ha desarrollado con gran éxito en los últimos años la investigación de los colores para el tratamiento de las enfermedades infantiles, y se ha descubierto, por ejemplo, la utilidad de someter al recién nacido a un baño de luz azul para prevenir la ictericia. El tratamiento ha encontrado un gran eco popular por su facilidad y respuesta.

Desde su nacimiento hasta los dieciséis años, se recomienda a los niños exponerse a una luz roja pura, que facilita el crecimiento. La fiebre desciende iluminando la habitación con luz azul.

Si su hijo está a punto de pasar un examen difícil, puede ayudarle con el color amarillo. Cuando los niños pasan mucho tiempo sentados y estudiando, tienden a sufrir de estreñimiento y otros trastornos, utilice el amarillo en las comidas, la decoración y el agua soleada para estimular la mente y la circulación sanguínea.

TRATAMIENTO PARA LOS NIÑOS DE TODAS LAS EDADES

Color :(para ambos sexos a partir de los siete años) ROSA

Color :(en niñas de más de siete años) ROSA

Color :(en niños de más de siete años) AZUL

- TRATAMIENTO PARA LAS PERSONAS DE EDAD:

Cuando comenzamos a envejecer, conviene que nos mantengamos activos, para prevenir la apatía y conservar la salud y la vitalidad, el rojo será el color indicado para conservar la salud. El rojo es el rayo de la vida que nos comunica energía y vigor y que contribuye a mantener viva la chispa que llevamos dentro. El rojo produce una sensación de calidez muy agradable para las personas mayores, que, por lo general, tienden a ser friolentas, como lo demuestra el hecho de que muchas de las mantas que usaban nuestros abuelos tuvieran ese color.

En la edad avanzada, como en el caso de los jóvenes estudiantes que pasan demasiado tiempo sentados ante su mesa de estudio, se producen problemas para eliminar las toxinas del organismo, que pueden mejorar con la exposición al amarillo.

En cuanto a la pérdida de la vista, podemos mejorarla con el color morado.

- Rejuvenecimiento : (Color : naranja).

Los hombres y las mujeres mayores de cincuenta años encontrarán grandes beneficios con la aplicación cotidiana de esta terapia, ya que los órganos y glándulas disminuyen su actividad con los años.

Comience a masajear siempre la glándula pituitaria y pase luego a la tiroides. Continúe con las suprarrenales y el timo para estimular sus funciones. Compruebe el estado de las zonas correspondientes al hígado, los riñones, el corazón y el bazo, y trabaje las zonas adoloridas.

Los hombres deberán tratar la parte correspondiente a la próstata, y las mujeres, los puntos de los ovarios. Si trata estas zonas con frecuencia, experimentará enseguida una mejoría y se sentirá más joven.

Bibliografía:

- AMBER, R. B. "Cromoterapia. Curar con los colores". Editorial Humanitas. 1ª Edición. 1991.
- BARBER CF. The use of music and colour theory as a behaviour modifier. Br J Nurs 1999 Apr 8-21;8(7):443-8.
- CARO PONTE, R; MALO SANMARTÍN, J.E. "El gran libro de la cromoterapia". Ediciones Martínez Roca, S.A. 1ª Edición. 1997.
- CORVO, J ; VERNER-BONDS, L."Reflexología y cromoterapia". Editorial EDAF. 1ª Edición. 1998.
- HOLLFOTH K. Effect of color therapy on health and wellbeing: colors are more than just physics. Pflege Z 2000 Feb;53(2):111-2.
- LEPRINCE, A. "Los colores y los metales que curan: Introducción a la cromoterapia y la metaloterapia". Dilema Editorial. 1ª Edición 2002.
- VERNER-BONDS, L. "Cromoterapia: Cómo usar el color para relajarse y mejorar su salud". Editorial Parramón. S. A. 1ª Edición 2000.
- WEISS, J. M; CHAVELLI, M. "La curación por los colores". Ediciones Robin Book.
- WILEMAN SM, EAGLES JM, ANDREW JE, HOWIE FL, CAMERON IM, McCORMACK K, NAJI SA. Light therapy for seasonal affective disorder in primary care: randomised controlled trial. Br J Psychiatry. 2001 Apr;178:311-6.
- www.geopuntura.com/cromoterapia.html.
- www.cromoterapia.entornomedico.org.

