Libera Università
I Cinque Castelli

AGUGLIANO - CAMERATA PICENA - OFFAGNA - POLVERIGI - SANTA MARIA NUOVA



CROMOTERAPIA E NATUROPATIA

Raffaele Sabbatini

I QUADERNI DEI CORSI E DEI LABORATORI – n. 9 Feb 2024

Libera Università
“I Cinque Castelli”
Anno accademico 2023/2024

Corso C12 – Cromoterapia e Naturopatia - Appunti

Sede:
Polverigi – Centro Sociale

Raffaele Sabbatini



LIBERA UNIVERSITÀ I CINQUE CASTELLI

Comune di AGUGLIANO · Comune di CAMERATA PICENA · Comune di OFFAGNA

Comune di POLVERIGI · Comune di S. MARIA NUOVA

Libera Università 5 Castelli – A.A. 2023/2024

APPUNTI di CROMOTERAPIA e di Naturopatia

Il termine "Medicina Alternativa" inglobava tutte le metodiche terapeutiche **non riconosciute** dalla scienza medica ufficiale ed ha iniziato a diffondersi negli **anni settanta.** Il termine "Medicina Olistica" ha il significato di prendere in considerazione non solo i singoli disturbi o malattie che il paziente può presentare, ma soprattutto di **contemplare una visione totale del paziente stesso**, un'unica entità. L'approccio olistico considera ogni organismo o sistema nella sua **interezza e non solo come composto da singole parti**. Per dare dignità professionale alle Medicine Alternative più attendibili si è pensato di "integrarle" nella Medicina Ufficiale. Fu coniato a questo proposito il termine **"Medicine Non Convenzionali",** tuttora valido e utilizzato in ambito giuridico-legislativo. Le Medicine Non Convenzionali vengono integrate nella pratica clinica convenzionale, nasce così il progetto di **"Medicina Integrata".** In quest'ambito di integrazione è stato coniato il termine **"Medicine Complementari"** (complementari della medicina ufficiale) per cui **non si parla più di medicina alternativa.**

Che cos'è la naturopatia?

La naturopatia (insieme di procedure/discipline) si propone di stabilizzare o ripristinare l'**equilibrio energetico** che è alla base dello status di **salute-benessere**; in condizioni in cui l'equilibrio energetico viene a mancare, affiorano disfunzioni e malattie. La **medicina naturopatica non consiste di un'unica tecnica**, ma si **avvale di nozioni e metodi di medicina cinese, fiori di Bach, medicina ayurvedica, Shiatsu, cristalloterapia, iridologia, floriterapia, riflessologia plantare, cromoterapia, aromaterapia e altro ancora.** Le tracce di un **approccio naturopatico** ed **olistico** le ritroviamo in personaggi come **Ippocrate** e **Paracelso**. Padre della naturopatia è considerato **Benedict Lust**, fondatore della prima scuola a New York.

Agopuntura

Alcune antichissime teorie orientali (2500 a.C.) affermano che la salute dell'organismo dipenda dall'**armonica interazione tra la mente (Shen) e le funzioni energetiche (Qi) del corpo**. L'energia vitale **fluirebbe lungo una rete di canali, chiamati meridiani** e quindi, ogni patologia sarebbe riconducibile ad un **blocco della circolazione energetica**. **L'agopuntura** consiste nel pungere con aghi dei punti specifici collocati lungo i meridiani, che percorrono tutto il nostro corpo. L'inserimento di piccoli aghi in punti specifici aiuta a riequilibrare le forze vitali e a riportare l'organismo alla sua funzionalità ottimale.

Omeopatia
L'omeopatia è un sistema di cura basato sul principio che "il simile cura il simile", vale a dire che una sostanza responsabile della comparsa di disturbi (sintomi) in persone sane può aiutare a guarire tali sintomi nelle persone malate.

La **medicina tradizionale cinese**, **MTC**, è uno dei corpus medico-filosofici più antichi e più affascinanti del mondo. È una **disciplina olistica molto complessa** e distante dalle nostre concezioni culturali, ma che ha comunque fatto breccia nell'interesse dell'Occidente, da molto tempo a questa parte. La MCT utilizza **diverse terapie**, tra cui le più note sono la **farmacologia cinese**, l'**agopuntura**, il **massaggio** e la **ginnastica medica**…

L'**Osteopatia** è una **medicina manuale** che cura il paziente con manovre e manipolazioni quasi sempre dolci; è particolarmente indicata per la **cura delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico**, inoltre è indicata per le **affezioni dolorose correlate agli organi viscerali** e per le **problematiche occlusali della bocca**, che possono causare disturbi posturali. Il padre dell'Osteopatia fu il chirurgo americano **Dott. Andrew Taylor Still**, che ne definì i principi nel 1874.

La **medicina Ayurvedica** è nata in India intorno al V secolo a.C. e prende origine dalla tradizione dei ***Veda***, i sacri testi del sapere dell'India.

La **fitoterapia** - dal greco phytón (pianta) - è intesa come la **branca della farmacoterapia** che si occupa di prevenire e trattare diversi disturbi e malattie mediante l'uso di piante medicinali e preparazioni da esse ottenute.

L'**aromaterapia** è una branca della fitoterapia che sfrutta gli **oli essenziali** allo scopo di riportare benessere all'intero organismo, sia a livello fisico che a livello emotivo e mentale.

FLORITERAPIA
Un metodo di cura semplice e naturale scoperto agli inizi del 1900 dal medico inglese **Edward Bach** che **aveva intuito come la psiche del paziente fosse determinante nella cura di qualsiasi malattia**. I rimedi da lui scoperti, estratti da alcuni fiori, **vanno quindi a liberare i blocchi energetici causati dallo squilibrio creato dalle emozioni negative in cui vive la persona**, come ad esempio tristezza, rabbia, tensione, paura, stanchezza, ecc.

La **medicina quantica** può essere definita come l'esplorazione profonda di quella che è la **dimensione anatomo-energetica** del nostro corpo. La **medicina quantica, o quantistica**, si interessa dell'**energia vitale**, considerata come veicolo essenziale di trasmissione e coesione delle corrette informazioni, sotto forma di **frequenze vibratorie**, dalle quali dipende tutta la nostra vita.

La **kinesiologia applicata** rappresenta un metodo finalizzato alla diagnosi e alla cura di una serie di malattie, non solo osteoarticolari, mediante l'**analisi della forza e del tono muscolare** di un soggetto grazie a un test appropriato (test muscolare) e la reattività del sistema nervoso (**test kinesiologico**).

La **chiropratica** è incentrata sulla manipolazione manuale della colonna vertebrale. Fonda i propri principi sull'idea che un'azione mirata sulla colonna vertebrale migliori la funzionalità del sistema nervoso e, conseguentemente, la salute della persona.

Il **Reiky** una terapia basata sul **potere Spirituale dell'Universo**, infatti è il modo più semplice e naturale di **riportare in equilibrio l'energia vitale dell'individuo con l'energia dell'Universo**. Il Reiky è considerato una terapia olistica di **armonizzazione energetica** perché considera l'individuo in tutti i suoi aspetti: fisico, mentale ed emozionale.

Lo **Yoga** è un antichissimo e complesso sistema di conoscenze, frutto prezioso della plurimillenaria cultura indiana. Servendosi di una vasta scelta di tecniche, lo Yoga promuove e rende possibile l'integrazione dei vari piani dell'esistenza umana.

L'**iridologia** è un metodo diagnostico che si basa sull'esame dell'iride: un insieme di tecniche utilizzate già dagli antichi Egizi e da altre civiltà millenarie come i Cinesi, presenta alcuni aspetti che, riformulati con le tecniche moderne, ne possono fare un utile complemento alla metodologia diagnostica ufficiale.

Con il termine **arteterapia** si intende una **tecnica di intervento non verbale** durante la quale, attraverso diverse **espressioni artistiche, si cerca di favorire il dialogo della persona coinvolta**, al fine di migliorare la propria condizione psichica e di conseguenza la qualità della vita. Questo metodo si basa sull'idea che affidarsi al processo creativo possa portare a un miglioramento del proprio stato mentale, al superamento di un malessere e al raggiungimento di una migliore condizione interna e di conseguenza anche esterna.

La **medicina narrativa** si basa sulla narrazione dei diversi punti di vista di coloro che collaborano nel percorso di cura. Questo approccio parte dall'assunto che la conoscenza e la condivisione di ricordi, emozioni e sentimenti degli operatori, dei pazienti e dei loro familiari possa contribuire a fornire un quadro assistenziale e clinico più efficace e appropriato e permettere la realizzazione di un **percorso di cura personalizzato**.

La **cromoterapia** s'inserisce tra le medicine complementari: il mondo variopinto dei colori rappresenta una terapia volta al **trattamento di disturbi di varia entità**. In questa «medicina complementare/integrata», **i colori sono indispensabili per ritrovare l'armonia e l'equilibrio del corpo e dello spirito.** Le origini delle pratiche cromoterapiche sono antichissime: già gli Egizi e i Romani adottavano l'elioterapia per il trattamento dei diversi mali: questa pratica consisteva nel sottoporsi all'irradiazione

diretta dei raggi del sole, che esercitava nel corpo un potere antidepressivo, seppur blando. Si ritiene che i colori siano in grado di influenzare le funzioni dell'organismo, influendo a livello del sistema metabolico, nervoso ed immunitario. Quando un fascio di luce bianca, **proveniente dal Sole**, passa attraverso un **prisma si scompone nei suoi colori componenti**: ciò costituisce il suo **"spettro",** una sorta di **arcobaleno**. Questi colori (corrispondenti alle differenti frequenze della luce) sono: violetto, indaco, blu, verde, giallo, arancio e rosso. Poiché questi sono i colori visibili all'occhio umano, parliamo di **"spettro visibile";** ma la luce si estende per una gamma di frequenze molto più ampia. A **frequenze maggiori**, dopo il violetto, abbiamo: **l'ultravioletto, i raggi X, i raggi gamma**. A **frequenze più basse**, oltre il rosso, abbiamo **l'infrarosso e la vasta regione spettrale delle onde radio.** Anche i Greci praticavano la cromoterapia; Ippocrate riteneva che la luce solare avesse effetto terapeutico sul corpo. In Grecia venivano usati minerali, pietre, cristalli colorati a scopo terapeutico. Nell'antica Roma venivano praticati dei fori nei soffitti delle terme per permettere alla luce del sole di entrare e curare. C'erano anche solarium posti sui tetti delle case per i bagni di sole. I colori sono in grado di influenzare la nostra personalità e le nostre emozioni. Perché accade questo? Perché **il nostro cervello si attiva in maniera diversa rispetto ad alcuni colori** e a seconda dei colori di cui ci circondiamo e su cui ci concentriamo. Ogni colore, infatti, richiama delle **sensazioni** nel nostro cervello: la scelta di usarne uno piuttosto che un altro cambia completamente la percezione che abbiamo di ciò che ci circonda e di ciò su cui abbiamo posato la nostra attenzione. Il test dei colori di Lüscher ci dice che quando scegliamo o rifiutiamo un colore in un particolare momento della nostra giornata o della nostra vita questa scelta o questo rifiuto acquistano un significato psicologico molto importante, che indica e rileva tratti della nostra personalità e delle nostre emozioni. E' per questo motivo che il test è utilizzato come strumento per la conoscenza personale.

Quando una malattia colpisce la cellula, ne determina la disarmonia vibratoria, cioè modifica la sua vibrazione standard (campo magnetico) regolare nella quale avvengono le reazioni di sintesi proteica e metaboliche.

Ricercatori australiani, con un lavoro pubblicato sulla rivista scientifica internazionale *Lancet,* hanno documentato lo stretto legame tra luce e serotonina. In alcuni Paesi del nord Europa la luce gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo di una forma depressiva denominata SAD (disturbo stagionale affettivo). Terapia anti-SAD a base di irradiazione con luce bianca, stimola la produzione di serotonina.

La **cromoterapia** utilizza i colori per ristabilire la giusta vibrazione delle cellule e dei tessuti del corpo che è stata alterata dalla malattia. La luce si muove nell'etere come un'onda regolare: la lunghezza d'onda si misura in **nanometri** (Nm = il **nanometro** è un'unità di misura di lunghezza, corrispondente un miliardesimo di metro, che è pari a un milionesimo di millimetro). La luce si propaga grazie a **particelle** note come **fotoni** che viaggiano nel cosmo con movimento ondulatorio. Le cellule **vibrano**

continuamente, creano e **diffondono informazione**. Si tratta di una vibrazione/oscillazione che è insieme elettrica ed elettromagnetica ma anche luminosa (le cellule **sono luminescenti**). IL TERMINE **BIOFOTONI** INDICA L'EMISSIONE DI ENERGIA DA PARTE DI QUALSIASI ORGANISMO VIVENTE E SI PROPAGA ALLA VELOCITÀ DELLA LUCE. I **biofotoni rappresentano un vero e proprio linguaggio per la trasmissione di informazioni** tra le cellule. Ma perché sono importanti queste informazioni? Sono fondamentali per avviare: **processi metabolici di guarigione, meccanismi di crescita cellulare, differenziazione cellulare. Tutti gli esseri viventi, animali, piante, batteri ed esseri umani, emettono luce. I biofotoni (quanti di luce), minuscoli concentrati di energia, che irradiamo e che hanno un ruolo decisivo nell'evoluzione dell'attività bioelettrica del cervello.** Nonostante se ne conosca l'esistenza dal 1923, sembra che la nostra società non sia ancora pronta a capire le implicazioni di profondo cambiamento che rappresentano. Nel 1923 il professor **Alexander Gurvich,** mentre faceva esperimenti sulle radici delle cipolle, si accorse che esse emettevano luce. Gurwich li documentò con una foto a raggi ultravioletti. Il DNA è stato scoperto nel 1953 e nel 1974 il Prof. A.F. Popp, ha dimostrato che i biofotoni **vengono prodotti proprio dal DNA come segnali di informazione per la regolazione del sistema nervoso periferico e centrale degli esseri viventi.**

VIOLETTO Da 400 a 420 nm
Meditazione – Ispirazione – Fantasia – Creatività - Calma irritabilità – Insonnia – Nevralgie – Cellulite – Reumatismi - Disturbi di reni e vescica – Sciatalgie – Eczemi – Psoriasi – Acne

CONTROINDICAZIONI
Malinconia, depressione, nei soggetti particolarmente distratti e con difficoltà a concentrarsi.

INDACO Da 420 a 450 nm
Infiammazioni-Congiuntiviti-Sinusiti-Otiti-Ipotiroidismo-Febbre-Edemi-Dolore acuto
Meditazione-Intuizione-Sistema linfatico-Stimola le paratiroidi-Inibisce la tiroide
CONTROINDICAZIONI
Disturbi della tiroide

BLU Da 450 a 540 nm
Pace e serenità-Abbassa la pressione-Distende e rilassa-In rapporto con gli ormoni Antistress-Tachicardia-Febbre-Iperagitazione-Mal di testa-Insonnia
CONTROINDICAZIONI
Stati di pallore, ipotermia, ipotensione, malinconia, depressione

VERDE Da 540 a 560 nm
Stabilità-Equilibrio-Speranza-Rinnovamento-Benessere generale-Tonificante-Disturbi emotivi

GIALLO Da 560 a 590 nm
Tono muscolare-Apparato gastroenterico-Allegria-Benessere
CONTROINDICAZIONI

Insonnia, eccitazione mentale, dissenteria, febbre, infiammazioni, nevralgie, palpitazioni cardiache.

ARANCIONE Da 590 a 625 nm

Favorisce il flusso energetico-Stimola il cuore e la tiroide-Coliche renali e biliari Metabolismo del calcio-Depressione-Lattogenesi-Fluidificante-Stanchezza Apertura mentale-Rughe, smagliature

ROSSO Da 625 a 700 nm

Aumento battiti cardiaci-Alza la pressione arteriosa-Stimola le ghiandole
Dolore infiammatorio-Reumatismo-Orticaria-Eczemi-Antidolorifico
Reumatismo-Sciatica-Acidi urici

CONTROINDICAZIONI

Febbre, eccitazione, terapie a base di ferro

SOMMINISTRAZIONE/ASSUNZIONE dei COLORI

1) Applicazione di luce «fredda» direttamente sulle parti da trattare
2) Assunzione di acqua solarizzata
3) Cromoalimentazione o Cromodieta (assunzione cibi colorati)
4) Stimolazione dei punti dell'agopuntura con speciali strumenti che emettono luce colorata (cromopuntura)
5) Irradiazione di tutta la superficie corporea o di un distretto con luce colorata (bagno di luce, doccia di luce)

Come preparare l'acqua solarizzata

1) Acqua minerale naturale in una bottiglia di vetro colorato (il colore dipende dal disturbo da trattare)
2) Esporre la bottiglia con l'acqua al sole dall'alba al tramonto (effemeridi); l'acqua va bevuta in 2 gg e dopo preparata di nuovo
3) Bere un bicchiere di acqua solarizzata 3/4 volte al giorno, cominciando al mattino a digiuno

L'applicazione clinica della cromoterapia in ambito pediatrico si deve al Dr. **Fausto Pagnamenta**, Primario pediatra presso l'ospedale di Locarno, in Svizzera. Per il dr. Pagnamenta, con la cromoterapia **i sintomi si attenuano o spariscono** e si verifica anche un profondo cambiamento nei pazienti stessi che portano all'evoluzione individuale della propria vita e quindi alla guarigione. **I bambini reagiscono più velocemente alla cromoterapia-cromopuntura degli adulti.**

TERAPIE DI BASE: vanno effettuate nel bambino (ma vanno bene anche per gli adulti) prima di procedere con le irradiazioni specifiche, come indica il Dr. Fausto Pagnamenta, primario pediatra emerito dell'Ospedale di Locarno

TERAPIA DI BASE «ENDOCRINA»

Indicata per i disturbi neurovegetativi come mal di testa, irrequietezza, piedi e mani fredde, eccessiva sudorazione, disturbi mestruali

TERAPIA DI BASE «TOSSICA»
Da applicare durante le fasi acute di disturbi con febbre, raffreddori, mal di gola, attacchi di sinusite…
TERAPIA DI BASE «DEGENERATIVA»
Indicata in tutti i casi di rigidità sia fisica che psichica
TERAPIA DI BASE di «COORDINAZIONE»
Regola tutti i processi neurovegetativi ed ormonali

CROMOTERAPIA SPIRITUALE

1) Area Spirituale: si trova in prossimità dell'anca, sia a destra che a sinistra
2) Area Intuitiva: si trova nella parte interna del ginocchio, sia a destra che a sinistra
3) Area Immaginativa: si trova in corrispondenza del malleolo, sia a destra che a sinistra
4) Area Intellettiva: si trova alla base dell'alluce, sia a destra che a sinistra
5) Area Gioiosa: si trova all'interno del polso, sia a destra che a sinistra

Della medicina esogetica fanno parte tutte le nozioni e le discipline che vanno dal sapere primordiale, tribale, alla medicina tradizionale cinese, dalla spiritualità alla filosofia fino ad arrivare alla moderna biofisica. Si tratta di un concetto globale terapeutico che tiene conto dell'uomo nella sua complessa struttura spirituale, psichica e corporea (visione olistica). La **Cromopuntura** riveste un ruolo fondamentale nella Medicina Esogetica; oltre ai colori tradizionalmente impiegati in cromoterapia, l'impiego dei «nuovi» colori porpora, verdeluce e rosa, ha contribuito a rafforzare l'effetto terapeutico della cromopuntura stessa. La medicina esogetica, inoltre, traduce la frequenza vibratoria del colore in note musicali che ne rafforzano il potere riequilibrante bioenergetico. La CromopunturaNuova branca della Medicina che interagisce sul corpo attraverso le **frequenze elettromagnetiche della luce.** La Cromopuntura, messa a punto dal ricercatore tedesco **Peter Mandel**, è una terapia di biorisonanza che utilizza frequenze luminose per veicolare, attraverso punti specifici di accesso sul corpo, un'informazione in grado di determinare una regolazione di funzioni dell'organismo. La **Cromopuntura** utilizza **fasci di luce colorata** al posto degli **aghi**. Le irradiazioni di luce non vengono proiettate su determinati punti della pelle per un minimo di 30 secondi sino a un massimo di un minuto. Il concetto fondamentale alla base di questa pratica è quello dei meridiani della Medicina Tradizionale Cinese, canali che percorrono il corpo e sui quali scorre l'energia. Lo scorrere dell'energia viene bloccato dai processi patologici e con la cromopuntura ò possibile rimuoverne i blocchi e ripristinare la giusta vibrazione di cellule, tessuti ed organi che sta alla base della condizione di benessere.

L'**auricoloterapia** è una disciplina tipica della Medicina Tradizionale Cinese che si fonda sul concetto basilare che il **padiglione oculare** rappresenti una riproduzione in piccolo di tutto l'organismo umano e che quindi, se adeguatamente sollecitato, può rappresentare un ottimo **percorso terapeutico** per il ripristinarsi dell'**omeostasi,**

l'equilibrio energetico-vibrazionale che è alla base dello stato di salute. L'auricoloterapia cominciò a diffondersi come terapia medica a partire dal **1956**, a Lione, grazie al Dott. ***Paul Nogier***. il quale riuscì a scoprire che il padiglione auricolare era il punto in cui confluivano e si intersecavano tutti i **meridiani** dell'agopuntura. La **stimolazione dell'orecchio** era molto utilizzata anche nell'Antico Egitto e ***Ippocrate*** fece propria questa tecnica per curare la febbre attraverso l'apertura di vene retro auricolari. Da quel momento in poi, l'auricoloterapia si è fatta conoscere in tutti i continenti e ha visto nascere diverse scuole di pensiero, tra cui quella tedesca, quella americana e quella italiana.

La **cromopuntura auricolare** applica sui punti d'agopuntura al posto degli aghi, **colori specifici**. La permanenza sui punti è da uno a pochi minuti cadauno.
INDICAZIONI: Traumi e Dolori reumatici-Problemi della pelle-Disturbi respiratori e allergici-Disturbi funzionali viscerali-Disturbi psicosomatici-Disturbi energetici

Il Docente
Dr. Raffaele C. Sabbatini
lelespring@alice.it - 3386111384