

# OS SEGREDOS DA CROMOTERAPIA

*Com Sílvia Móbille*



O conhecimento necessário para  
entender a cromoterapia  
com clareza



# **OS SEGREDOS DA CROMOTERAPIA**



*Sílvia Móbille*

© 2022 Sílvia Móbille



---

# Sumário

- Capitulo 1 - História da cromoterapia.....04
- Capitulo 2 - Mecanismo de ação da cromoterapia no sistema límbico e nos cromóforos.....09
- Capitulo 3 - Os chakras.....22
- Capitulo 4 - Protocolo para alterações emocionais: Depressão, Síndrome do pânico, ansiedade, angustia, traumas etc.....31
- Capitulo 5 - Como utilizar a cromoterapia no dia a dia para uma melhor qualidade de vida?.....39

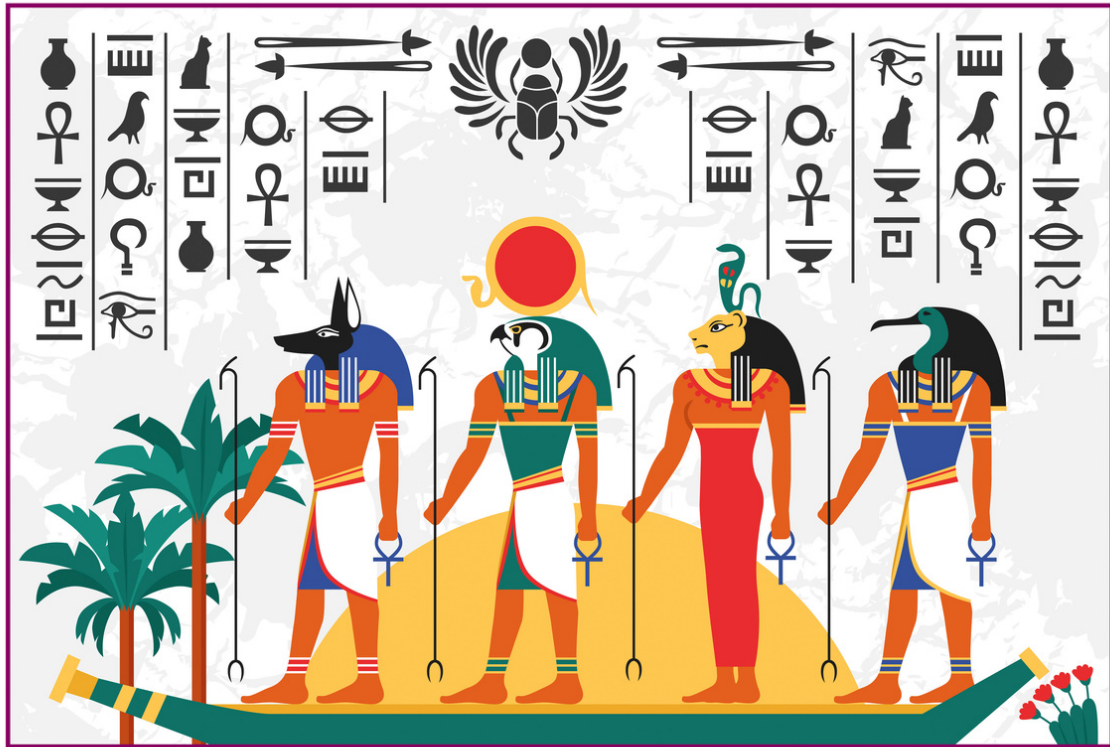
01



*Sílvia Móbille*

# HISTÓRIA DA CROMOTERAPIA

A cromoterapia começou a mais de **3.000 A.C** no antigo Egito, naquela época a civilização egípcia já observava a natureza e seus recursos terapêuticos.



A cromoterapia era aplicada em todos os aspectos para **tratar e equilibrar as pessoas**. Os ambientes terapêuticos que hoje chamamos de hospital, eram formados por várias salas com **cores diferentes** para tratar os males do físico, do emocional e também do espiritual.

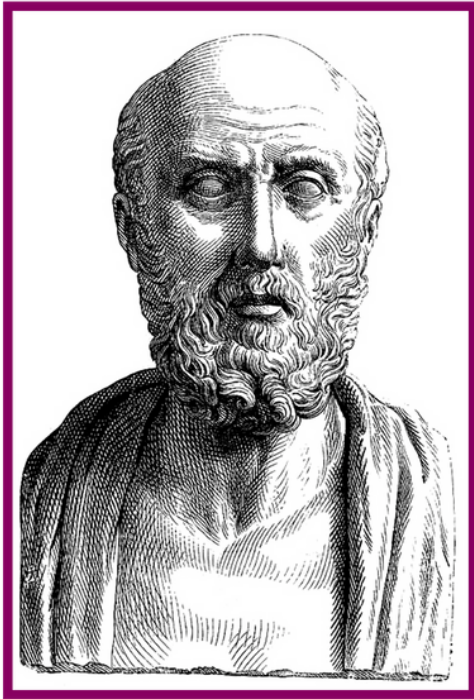
Nesses ambientes eles usavam pedras e flores de diversas cores e também havia em algumas salas aberturas no teto para os doentes **receberem a luz solar**.



Eles acreditavam que havia um Deus que comandava o sol e colocavam água para que o Deus do sol que eles chamavam de (Ra) pudesse abençoar e curar quem bebesse.

Eles tinham salas de parto com cromoterapia, salas para vários tipos de doenças e salas para aconselhamentos.

Ao longo do tempo foram encontrados vários papiros que documentavam os **tratamentos com cromoterapia** usados naquela antiga civilização, como por exemplo o Papiro de Ebers foi escrito por volta de 1550 A.C. Esse documento relata 857 prescrições de tratamentos de doenças utilizando cores através de flores e pedras preciosas.



Os egípcios difundiram a cromoterapia, para Índia, China e Grécia. Na Índia foi incluída na medicina Ayurvédica. A China incluiu a cromoterapia na alimentação e nos tratamentos de doenças. Na Grécia foi recomendada por **Hipócrates (o pai da medicina)** e foram os gregos que deram o nome a Cromoterapia (Kromus= cor e Terapheia= terapia).

Naquela época eles já tinham a consciência de que todas as coisas relacionadas a natureza têm o domínio do criador e que então somente pessoas ligadas aos rituais religiosos teriam autonomia para utilizar esses recursos e que os deuses castigariam quem não respeitasse essa regra, podendo então somente os sacerdotes médicos a utilizar a cromoterapia para tratar as pessoas.

Quem ousasse desrespeitar essa regra era literalmente jogado a fogueira.



Fica claro que nessa época as práticas de curas tinham uma forte ligação com a religião e com práticas de caridade. Por volta de 3000<sup>a</sup>.C o **sacerdote Imhotep** funda a primeira escola de medicina da humanidade dentro do templo do Deus Ptah (deus egípcio que criou o mundo, as criaturas e os espíritos dos outros deuses).

Os médicos naquela época tinham que ser sacerdotes, pois eles acreditavam que só assim teriam a permissão dos deuses para utilizar os benefícios da natureza criado pelos deuses.



02

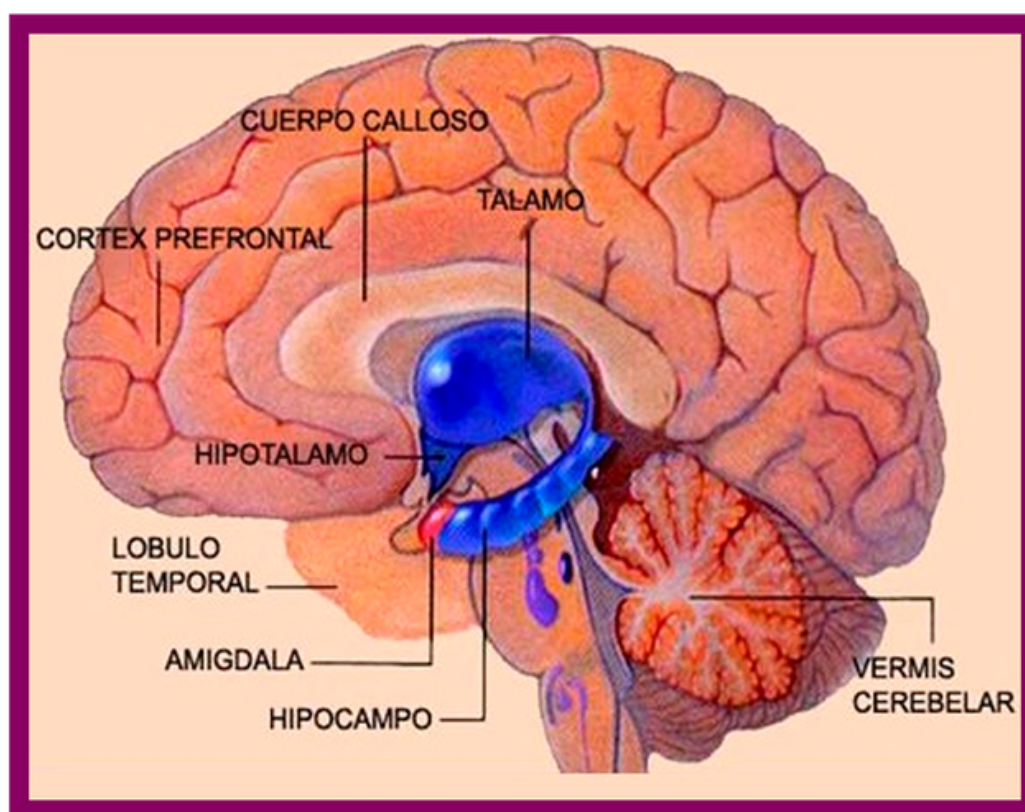


*Sílvia Móbille*

**MECANISMO DE AÇÃO  
DA CROMOTERAPIA NO  
SISTEMA LÍMBICO E  
NOS CROMÓFOROS.**



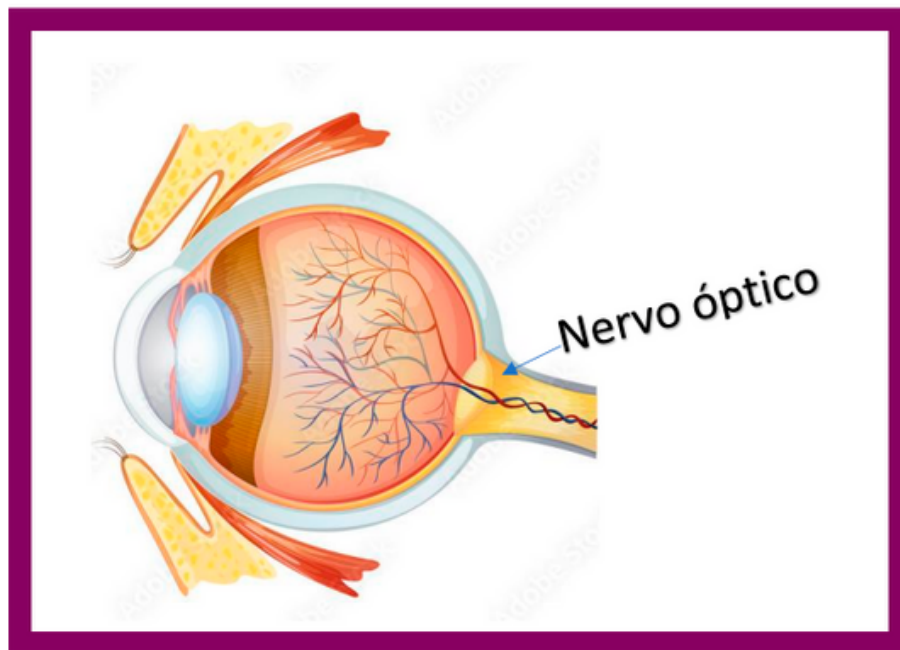
Para compreender o mecanismo de ação da cromoterapia no **sistema límbico**, precisamos entender a relação do que enxergamos com o emocional, pois o sistema límbico é a parte do nosso cérebro responsável por regular as nossas emoções e as respostas fisiológicas.



Para entender melhor vou explicar como enxergamos: Nos olhos temos a retina, e ela possui células fotossensíveis que absorvem a luz refletida pelos objetos. Essas células são chamadas de Células fotorreceptoras.



Temos dois tipos: os **cones** que identificam a cor e os **bastonetes** que identificam a luminosidade da cor. Os cones e os bastonetes recebem as ondas de luz e através do nervo óptico enviam para o cérebro impulsos nervosos que chegam ao **Tálamo** e serão transformados em percepções visuais.



Essas percepções são captadas pelas estruturas do sistema límbico que processam e regulam nossas condutas conforme a região como por exemplo temos a **Amígdala cerebral** que processa as lembranças e memórias de fortes emoções como o medo e padrão de comportamento para cada ocasião, a exemplo disso podemos explicar porque as pessoas usam preto em velório pois a cor preta estimula a introspecção e ao silêncio em respeito à ocasião.



O **Hipotálamo** é a estrutura do sistema límbico que regula o apetite, sono, libido e temperatura, podemos exemplificar que a cor vermelha estimula o apetite, aumenta a libido, diminuí o sono e aumenta a temperatura corporal, é o **Hipotálamo que regula** a produção hormonal e conexão do sistema nervoso com o sistema endócrino através da Hipófise anterior e posterior.

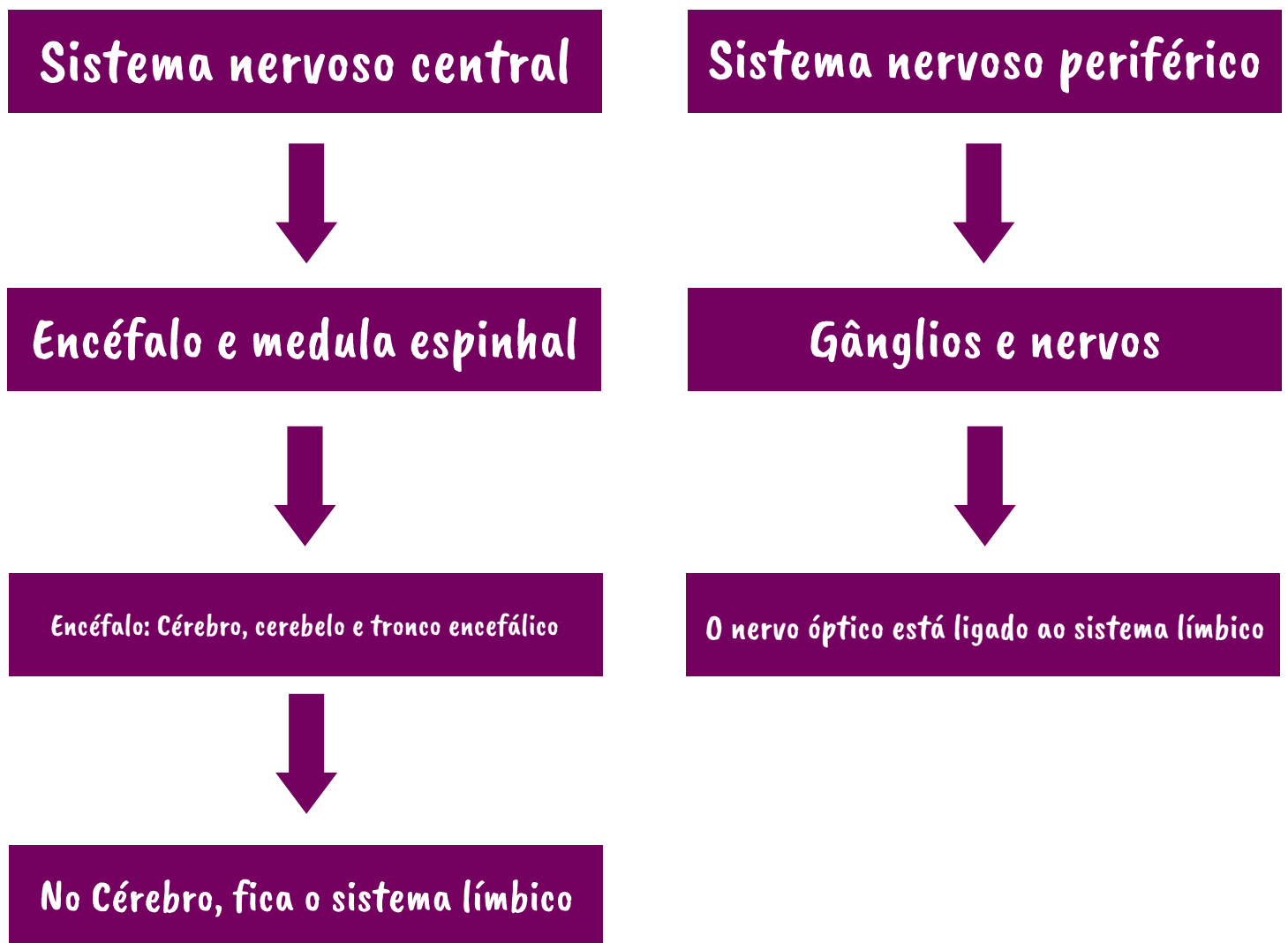
**Hipófise** anterior ou adeno hipófise, é a parte da hipófise que produz e secreta hormônios.

**Hipófise posterior ou neuro hipófise**, é a parte da hipófise que não produz hormônio, ela libera hormônio para a circulação sanguínea.

Para compreender melhor vamos a um resumo do sistema nervoso, e a relação com o nervo óptico e o sistema límbico:



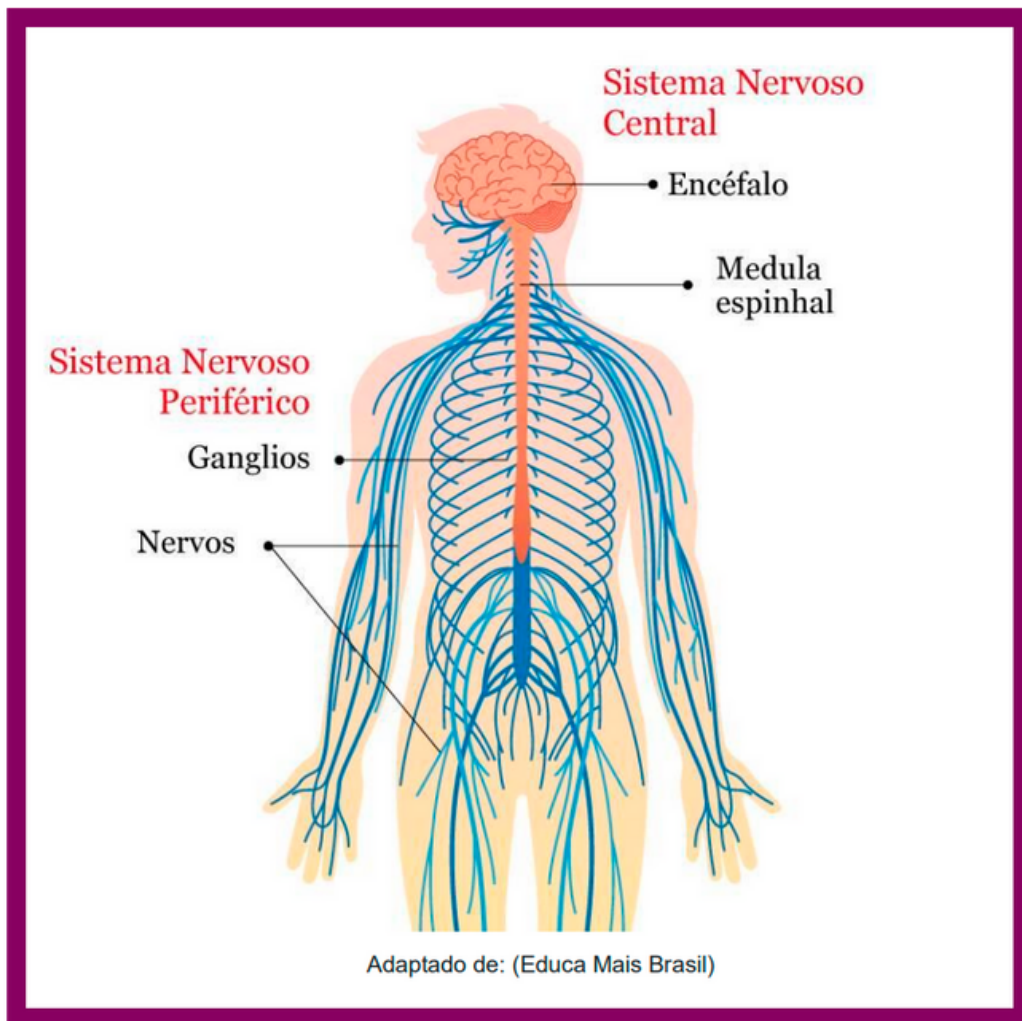
# Sistema nervoso



É a parte do organismo que transmite sinais entre as suas diferentes partes e coordena as suas ações voluntárias e involuntárias, ele é formado por:

## Sistema nervoso central e sistema nervoso periférico:

Sistema nervoso central é formado pelo encéfalo, e medula espinhal.




**Encéfalo** é formado por: cérebro, cerebelo e tronco encefálico.

**Cérebro:** tem a função de interpretação, memória, pensamentos e respostas motoras.

**Cerebelo:** tem a função de equilíbrio e coordenação muscular.

**Tronco encefálico:** tem a função de controlar a pressão arterial, frequência cardíaca e respiração.



**Medula espinhal:** tem a função de conduzir impulsos nervosos e promover ato reflexo.

**Sistema nervoso periférico:** O sistema nervoso periférico é formado por gânglios nervosos e nervos, e tem a função de fazer a ligação entre o sistema nervoso central e os outros órgãos e sistemas do corpo.

**Gânglios nervosos:** são vários corpos de células nervosas onde ocorre as sinapses (comunicação).

**Nervos:** são estruturas formadas por feixes de fibras nervosas para fazer a comunicação entre diferentes partes do corpo. Possuímos nervos cranianos e nervos espinhais.

**Nervos cranianos:** são 12 pares que fazem a conexão com o encéfalo e estão ligados a cabeça e ao pescoço.

**Nervos espinhais:** são 31 pares e fazem a conexão com a medula espinhal, eles estão ligados ao tronco, os membros e algumas regiões da cabeça.

## **Temos 3 tipos de nervos:**

**Nervos Aferentes ou sensitivos:** eles enviam sinais do sistema nervoso periférico para o sistema nervoso central. Eles captam os estímulos de luz, calor, percepções sensoriais.

**Nervos Eferentes ou motores:** eles enviam sinais do sistema nervoso central para os músculos e gânglios.

**Nervos Mistos:** são formados por fibras sensoriais e fibras motoras (nervos raquidianos)

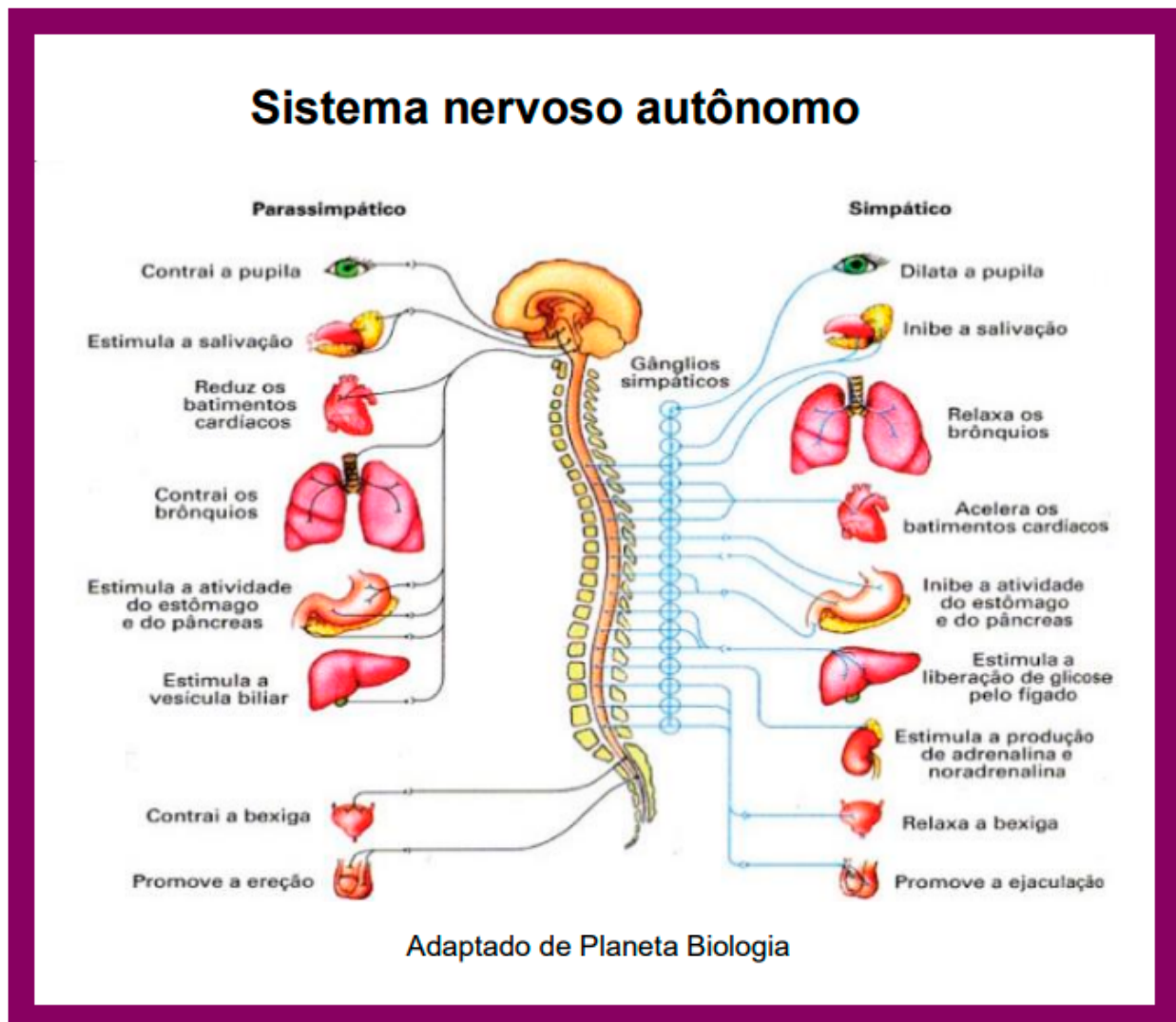
**O Sistema nervoso** periférico é formado por:  
Somático(voluntário) Autônomo (involuntário).

**Sistema nervoso somático:** regula as ações voluntárias que dependem da nossa vontade. Exemplo atua sobre a musculatura esquelética de contração voluntária.

**Sistema nervoso autônomo:** regulam as atividades que independem de nossas vontades, regulam as ações involuntárias como a musculatura lisa e cardíaca e os órgãos internos. Tem a função de garantir a homeostase regulando as atividades orgânicas, e apresenta dois tipos:

**Sistema nervoso simpático:** estimula o funcionamento dos órgãos através dos nervos espinhais da região torácica e lombar. Os neurotransmissores liberados para os estímulos são: noradrenalina e adrenalina.

**O sistema nervoso Parassimpático:** inibe o funcionamento dos órgãos através dos nervos cranianos e espinhais das extremidades da medula. O neurotransmissor liberado é a acetilcolina.





O **nervo óptico**, é o segundo par de nervos cranianos que leva mensagem ao cérebro, esse nervo capta as informações dos cones e bastonetes em nossa retina que foram estimulados pela cor e transmite para o sistema límbico, isso é muito importante para a cromoterapia.



O **sistema límbico** está localizado no cérebro e ele é composto por várias estruturas que são responsáveis por regular as nossas emoções:

**Tálamo:** faz a comunicação de vários neurônios com o sistema límbico e faz conexão com as funções motoras e sensitivas.





**Giro do cíngulo:** esta área é responsável por várias respostas emocionais com relação a imagens, odores e com memórias de boas experiências. Essa estrutura também regula a resposta a dor, a agressividade, o sistema de aprendizado baseado em recompensa ou punição.

**Amígdala cerebral:** esta área é responsável por respostas emocionais relativo ao comportamento social e controle de agressividade e também de lembranças de fortes emoções como o medo.

**Hipocampo:** esta área regula as memórias recentes e memórias autobiográficas, processo de aprendizagem.

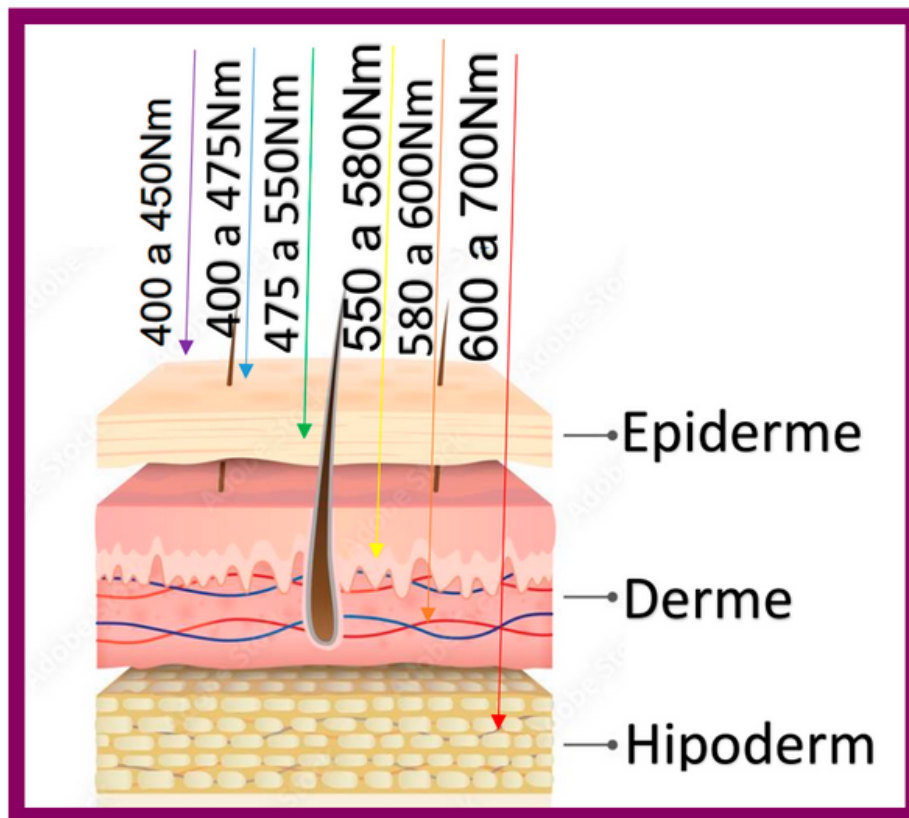
**Hipotálamo:** é uma das estruturas mais importantes do sistema límbico, ele regula a função hormonal, através da ligação com a hipófise estimulando ou inibindo a sua produção hormonal. Controla o ciclo biológico do sono, fome, sede, temperatura corporal e da atividade sexual.

**Septo:** esta área está ligada a coordenação entre as sensações de prazer, como o orgasmo e funções sexuais.




O **corpo Mamilar**: essa estrutura regula a memória recente e memória espacial ligada a localização objetos e eventos, é também responsável pela transmissão dos impulsos gerados das amígdalas cerebral e do hipocampo.

## Cromóforos



Os **cromóforos**, são estruturas moleculares do organismo com capacidade de absorver luz na região do infravermelho, ultra violeta e luz visível. Temos vários cromóforos em nosso organismo. Os cromóforos tem seus espectros de absorção na pele de acordo com o comprimento de onda

**Veja exemplos:**



---

**Melanina:** a melanina é uma proteína que dá coloração a pele e aos cabelos, além disso ela é um cromóforo que absorve luz verde na faixa de 535Nm.

**Citocromo C oxidase:** essa enzima é um cromóforo e está presente nas mitocôndrias das células, ela absorve a luz vermelha na faixa entre 600 a 700Nm, e estimula o aumento de ATP (energia celular)

**Hemoglobina:** é uma proteína presente nos glóbulos vermelhos, ela é responsável pela coloração vermelha do sangue. A hemoglobina tem a função de transportar o oxigênio para o corpo, ela capta a luz azul na faixa de 450Nm, a luz verde na faixa de 520 a 540Nm e a luz amarela na faixa de 570 a 580Nm.

**Colágeno:** é uma proteína para formar o tecido conjuntivo, ela capta a luz na faixa de 380 a 700Nm

**Porfirina:** é um cromóforo que está presente na bactéria que forma a acne (*Propione Bacterium Acne*), ela absorve a luz azul na faixa de 450 a 475Nm.

**Água:** absorve luz no amarelo na faixa de 550 a 580Nm, no laranja na faixa de 580 a 600Nm e no vermelho na faixa de 600 a 700Nm.

03

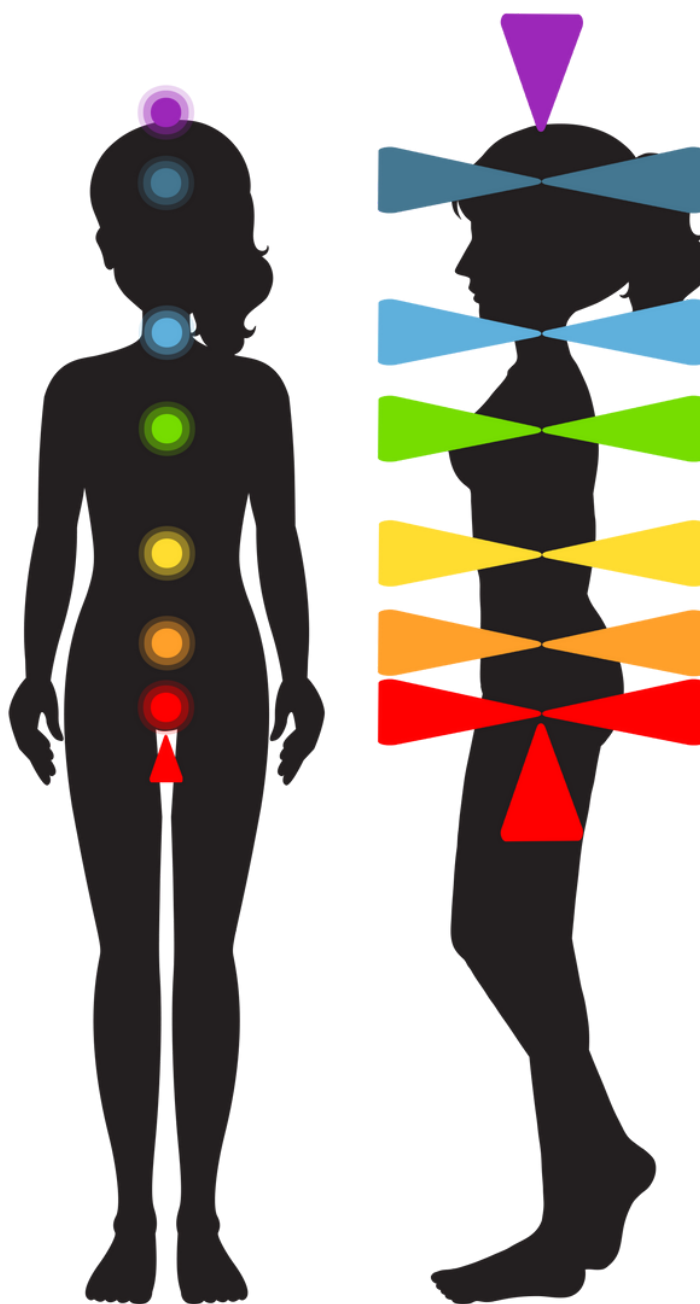


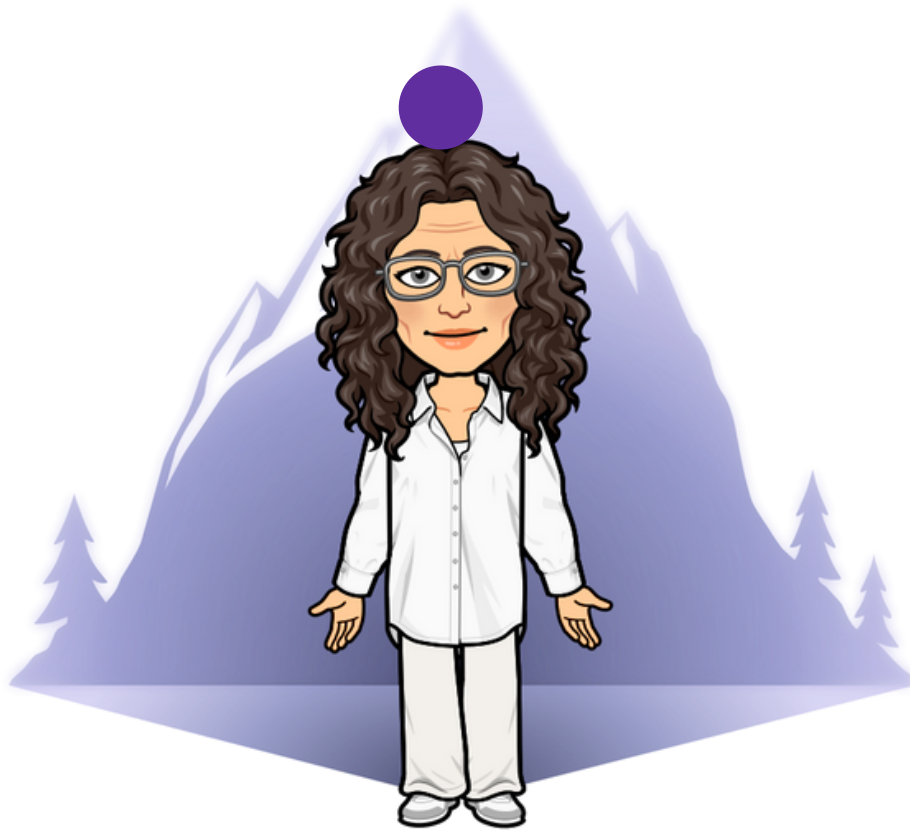
*Sílvia Móbile*

# OS CHAKRAS



A palavra **Chakra** em sânscrito significa roda, são configurações da estrutura dos campos de energia eletromagnética e que fazem parte do nosso corpo sutil e tem a capacidade de captar e distribuir energia através dos plexos para as glândulas, órgãos e sistemas.





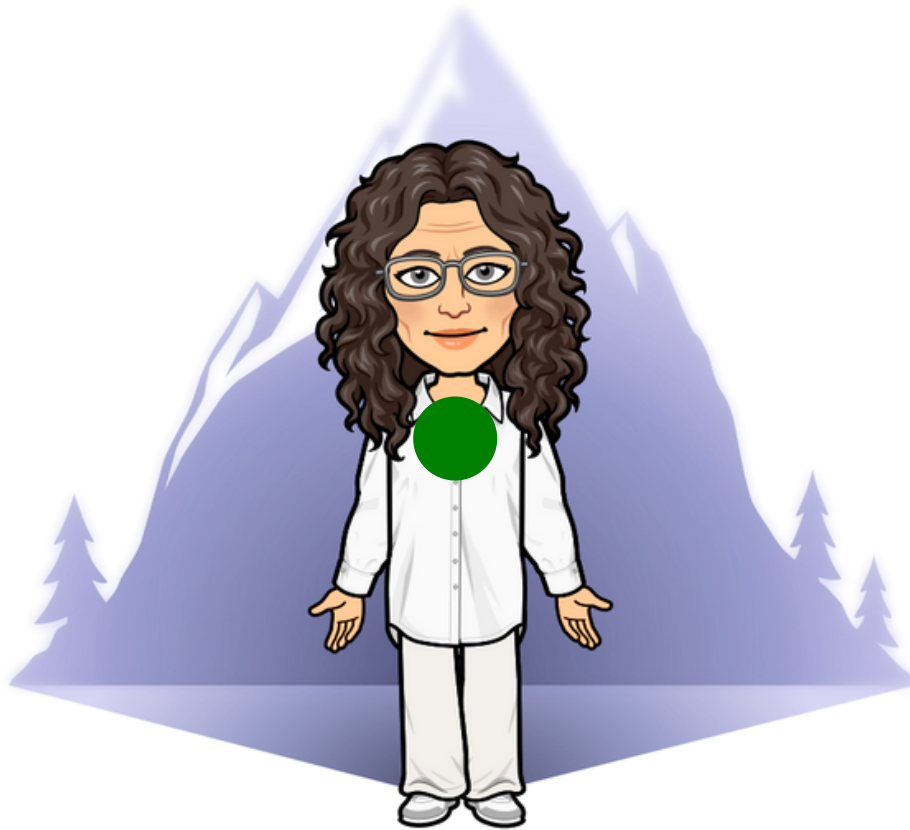
- **Chakra:** Coronário
- **Cor:** Violeta
- **Plexo:** Frontal
- **Glândula:** Pineal, produz melatonina (hormônio do sono)
- **Órgãos/Sistemas:** Parte superior do cérebro



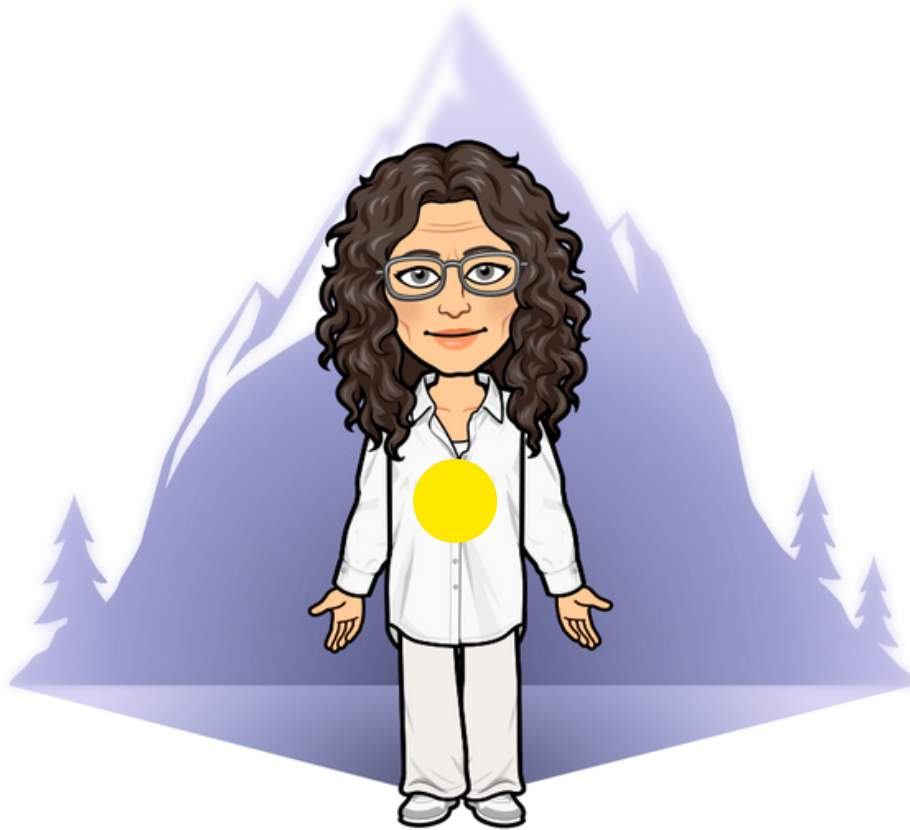
- **Chakra:** Frontal
- **Cor:** Azul índigo
- **Plexo:** Carótido
- **Glândula:** Pineal e Hipófise ou Pituitária produz prolactina (hormônio da amamentação) e controla a atividade das outras glândulas
- **Órgãos/Sistemas:** Olhos, ouvidos e nariz, parte Inferior do cérebro e Sistema nervoso



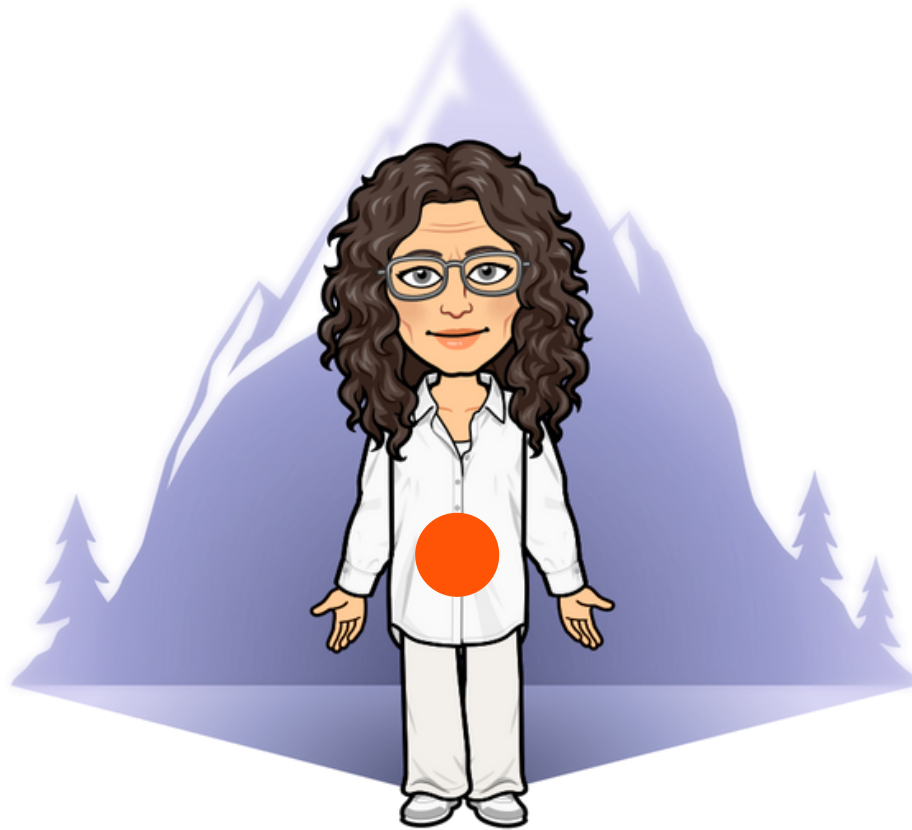
- **Chakra:** Laríngeo
- **Cor:** Azul claro
- **Plexo:** Cervical
- **Glândula:** Tireoide produz os hormônios T3 e T4 que estimula o metabolismo.
- **Órgãos/Sistemas:** Pulmões, sistema respiratório e tubo digestivo



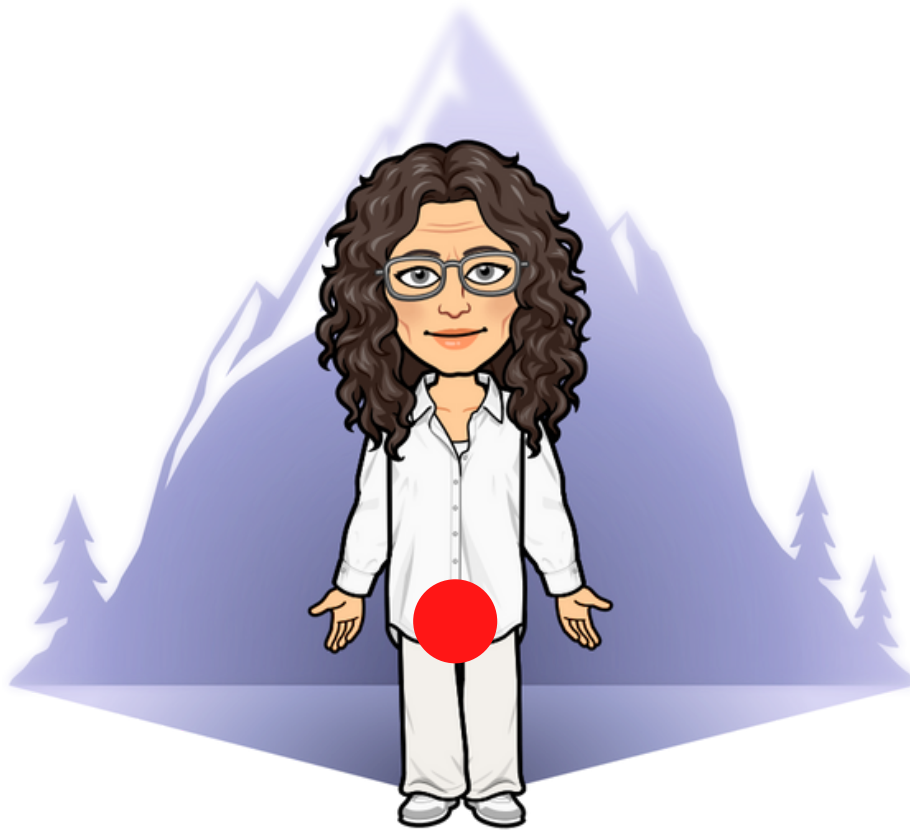
- **Chakra:** Cardíaco
- **Cor:** Verde
- **Plexo:** Cardíaco
- **Glândula:** Timo produz os leucócitos (células de defesa) Linfócitos T
- **Órgãos/Sistemas:** Coração, Sistema circulatório e nervo vago.



- **Chakra:** Esplênico
- **Cor:** Amarela
- **Plexo:** Solar
- **Glândula:** Fígado produz a bile (metabolismo das gorduras, carboidrato e proteínas em nutrientes e energia)
- **Órgãos/Sistemas:** Fígado, Baço e vesícula biliar



- **Chakra:** Gástrico
- **Cor:** Laranja
- **Plexo:** Lombo sacra
- **Glândula:** Supra renais – produz o cortisol  
Pâncreas - produz insulina e enzimas digestivas
- **Órgãos/Sistemas:** Estômago, pâncreas e supra renais



- **Chakra:** Genésico
- **Cor:** Vermelha
- **Plexo:** Sacro
- **Glândula:** Supra renais – produz cortisol  
Testículos – produz Testosterona (hormônio masculino)  
Ovários – produz estrógeno e progesterona (hormônios femininos)
- **Órgãos/Sistemas:** Intestinos, rins, órgãos sexuais sistema muscular, sistema ósseo

04



*Sílvia Móbile*

PROTOCOLO PARA TRATAR  
ALTERAÇÕES EMOCIONAIS:  
DEPRESSÃO, SÍNDROME DO  
PÂNICO, ANSIEDADE, ANGUSTIA,  
TRAUMAS E ETC.

# Aplicar as cores nos chakras na seguinte sequência:



Azul Índigo por 60 segundos no Chakra Frontal



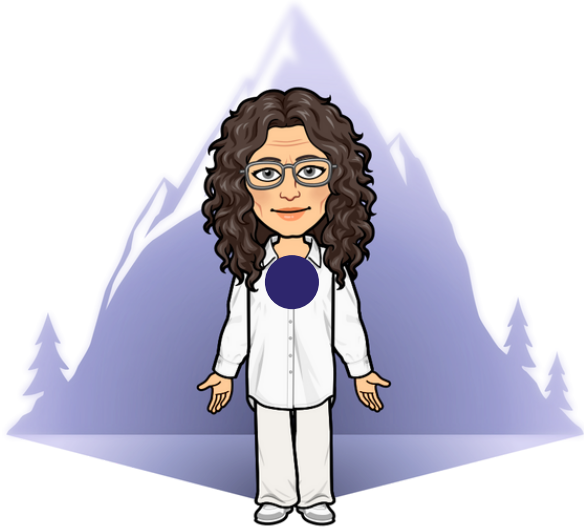
Verde por 30 segundos no Chakra Frontal



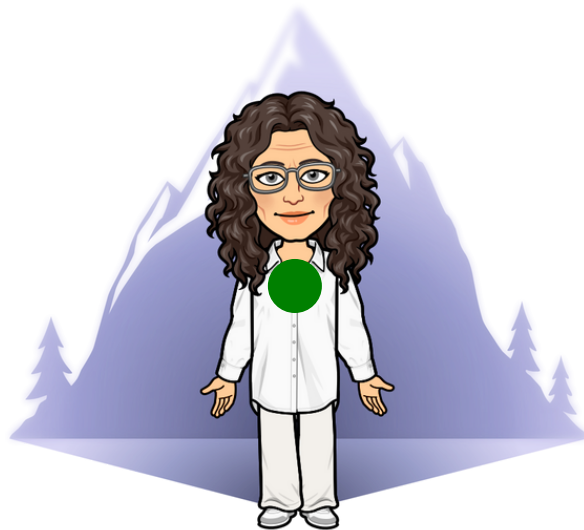
Violeta por 60 segundos no Chakra Frontal



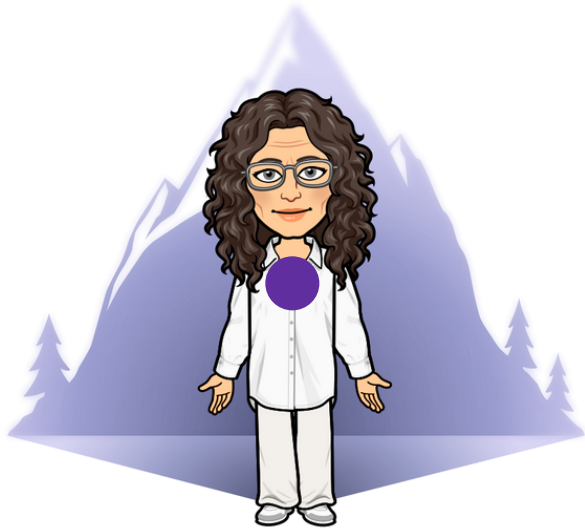
Azul claro por 30 segundos no  
Chakra Frontal



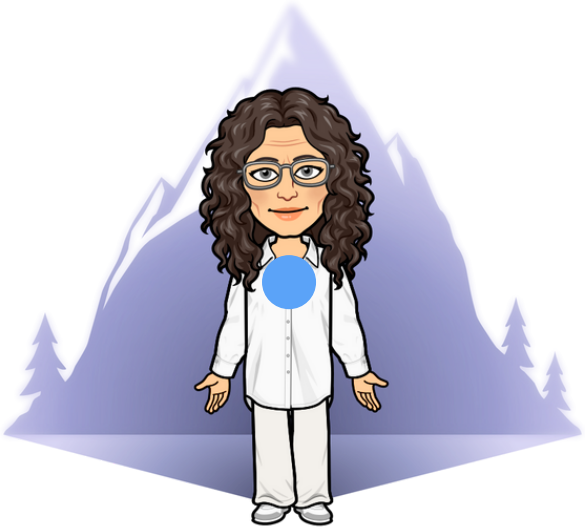
Azul Índigo por 60 segundos  
no Chakra Cardíaco



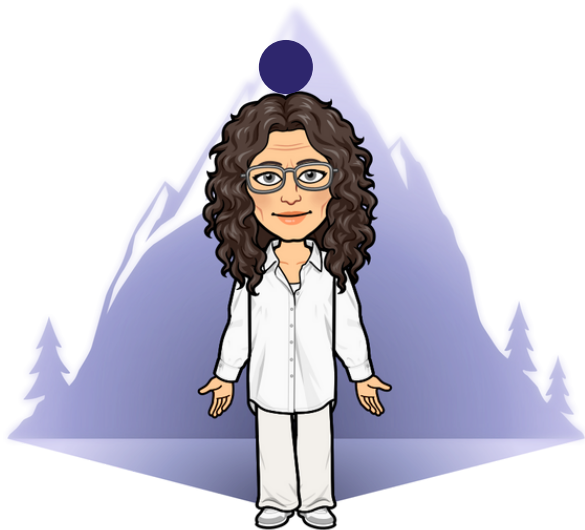
Verde por 30 segundos no  
Chakra Cardíaco



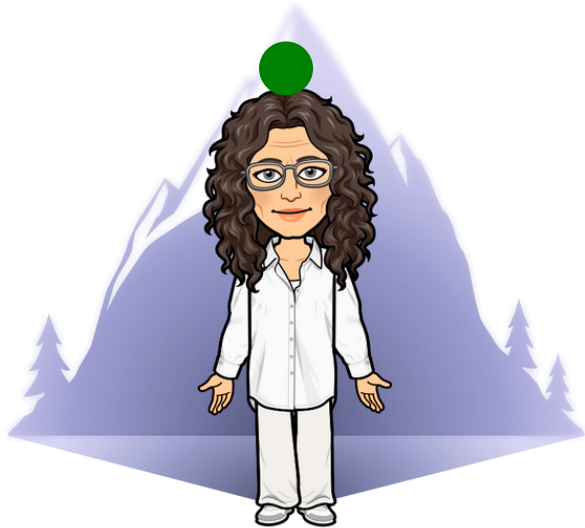
Violeta por 60 segundos no  
Chakra Cardíaco



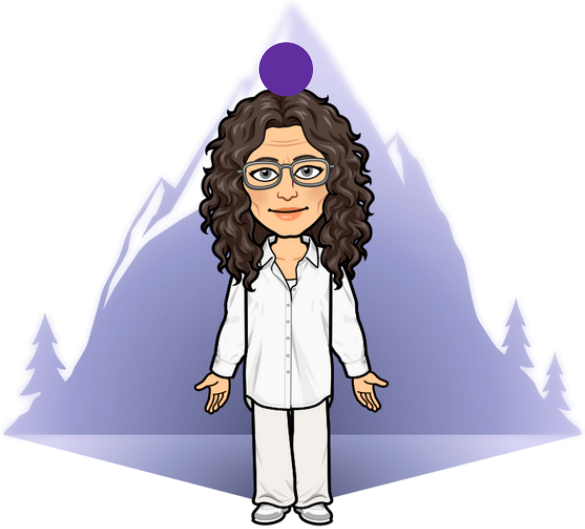
Azul claro por 30 segundos no  
Chakra Cardíaco



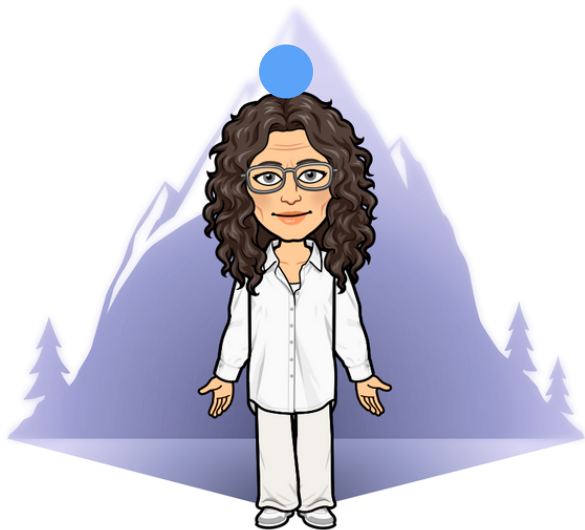
Azul Índigo por 60 segundos  
no Chakra Coronário



Verde por 30 segundos no  
Chakra Coronário



Violeta por 60 segundos no  
Chakra Coronário



Azul claro por 30 segundos no  
Chakra Coronário



Azul Índigo por 60 segundos  
no Chakra Laríngeo



Verde por 30 segundos no  
Chakra Laríngeo



Violeta por 60 segundos no  
Chakra Laríngeo



Azul claro por 30 segundos no Chakra Laríngeo

**Essa sequência**, iniciando no **chakra frontal com a cor azul índigo**, é em função da capacidade da cor azul índigo estimular o sentimento de lealdade para realizarmos nossos propósitos e isso é muito importante pois o primeiro passo para o resultado do tratamento é querer estar bem.

**Em seguida a cor verde**, pois essa cor estimula o amor próprio e a auto estima, que é muito importante nesse processo.

**A cor violeta** vem na sequência transmutando todos os sentimentos contrários a natureza divina, fator importantíssimo para o tratamento, pois muitas vezes as mágoas, raivas falta de perdão e culpas levam o indivíduo a adoecer.



E finalizamos com o azul claro, pois essa cor estimula a paciência e a tranquilidade que é muito necessário em processos de cura e auto cura.



05



*Sílvia Móbile*

COMO UTILIZAR AS CORES NO DIA  
A DIA PARA UMA MELHOR  
QUALIDADE DE VIDA?

# Utilizando nas roupas, acessórios, cor de paredes móveis objetos e água solarizada.



**Cor violeta:** é indicado para transmutar energias contrárias a natureza Divina, estimula o perdão e integra personalidade com espiritualidade. Fornece energia para a parte superior do cérebro e glândula pineal tem ação bactericida e melhora a qualidade do sono.

**Cor azul Índigo:** oferece energia para a glândula pineal e hipófise, parte inferior do cérebro, olhos, para os ouvidos, nariz e sistema nervoso. Estimula atividade psíquica, intuição, estimula a compreensão e a lealdade para consigo mesmo e para com o próximo. Estimula a não desistir dos sonhos e projetos.



**Cor azul claro:** fornece energia para tireoide, brônquios pulmões e tubo digestivo. Estimula a falar de si próprio, desabafar, a ter paciência e tranquilidade. Esta cor tem ação analgésica.

**Cor verde:** Leva energia ao coração, ao timo, ao sistema circulatório, para o nervo vago e controle da temperatura. Estimula a vontade de expressar o amor universal divino(uno), a esperança, a fé, o auto controle, o amor próprio a autoestima e o equilíbrio emocional.

**Cor amarelo:** oferece energia para o baço, fígado e vesícula biliar faz limpeza do sangue e regeneração geral dos órgãos e renova o liquido sinovial que envolve as articulações. Esta cor estimula a memória positiva, o raciocínio, a clareza de ideias e a comunicação.

**Cor laranja:** Energiza o estômago, glândulas supra renais e pâncreas. Melhora a digestão e absorção estimula a ação mecânica de dos órgãos vitais e o metabolismo dos alimentos. Esta cor estimula a vitalidade e energia com equilíbrio.





**Cor vermelha:** esta cor energiza as glândulas suprarrenais, os rins, órgãos sexuais, ossos músculos, nervos, intestino e sangue. Estimula a coragem, a vontade de viver, a alegria, trata os medos, estimula o poder de criação e procriação. Ajuda a tratar timidez e inibição.

## Como preparar água solarizada na cor desejada?

**Água solarizada:** Coloque água filtrada em um recipiente de vidro na cor desejada, pode ser garrafa, copo ou jarra. Coloque no sol por 10 a 15 minutos pode manter em temperatura ambiente ou colocar na geladeira.

**Sugestão:** Tomar um litro ao longo do dia





---

## Convite especial:

**Caro leitor(a)** para você que chegou até o fim deste e-book eu tenho um convite muito especial para te fazer.

Eu aposto que você que chegou até aqui enxergando a cromoterapia com outros olhos e imaginando muitas possibilidades com o conhecimento que você adquiriu nesta leitura.

Mas agora pense se você tivesse em mãos um material com um conteúdo 10x melhor do que esse que foi apresentado a você aqui neste e-book?

Um material que te permite literalmente sair do zero absoluto e se tornar um cromoterapeuta de sucesso, eliminando qualquer insegurança que você tenha em relação a cromoterapia.

Esse material é o que está presente na formação em cromoterapia 2.0 com Sílvia Móbbille, o meu curso completo de cromoterapia com certificado reconhecido pela ABRATH e registrado na biblioteca nacional.

A formação em cromoterapia 2.0, é um treinamento onde eu compilei meus 30 anos de aprendizado, experiências e vivência com cromoterapia.



“Mas Sílvia, me conta o que vou aprender nessa formação”

### Nessa formação você vai aprender:

- A história da cromoterapia
- Espectro solar e comprimentos de onda
- Estudo aprofundado dos chakras
- Sistema límbico e cromóforos – influencias emocionais e físicas
- Protocolos de atendimentos práticos
- Como colocar tudo em prática
- Como fazer um atendimento presencial e online a distância
- Acesso a gravação da série desmistificando os chakras

Além da formação em cromoterapia, você terá acesso a um bônus exclusivo de como usar o marketing digital para conseguir mais clientes, um e-book com passo a passo para tirar sua carteira de terapeuta holístico junto ao órgão responsável e se tornar um terapeuta credenciado, e-book florais de bach e mini curso de cromoterapia para pets.





Muito legal né? Eu abro inscrições para este curso, de tempos em tempos e sempre antes de abrir as inscrições eu faço um evento 100% online e gratuito que é basicamente uma imersão em cromoterapia.

E se você tem interesse em fazer esse curso "**Formação em cromoterapia 2.0**", eu vou deixar aqui um link para você se cadastrar na lista de espera para eu poder te avisar assim que eu for fazer outro evento e abrir as inscrições para esse curso incrível!

[Toque aqui para se cadastrar na lista de espera para a formação em cromoterapia 2.0](#)

Ah! E antes que eu me esqueça, preparei um presente por você ter lido este e-book até o final!

Estou te dando agora um cupom de desconto de R\$ 50,00 reais para você se inscrever na formação em cromoterapia 2.0 assim que eu abrir as vagas o cupom será: **SEGREDOS50**

Quando você for fazer sua inscrição na formação em cromoterapia 2.0, basta colar esse código no momento da sua inscrição para resgatar o desconto!





Agradeço infinitamente a sua atenção até aqui!

Nunca esqueça que seu corpo jamais resistirá aos efeitos dos recursos naturais, pois viemos ao mundo para sermos naturalmente felizes e equilibrados.

Sílvia Móbille



## Referências:

Silva, Érika Ribeiro. *Estudo da cinética e dos mecanismos da fototransformação de corantes cianicos com dois cromóforos em interação com sistemas biomiméticos sob a ação da luz visível*. Diss. Universidade de São Paulo, 2015.

NUNES, LARA CAMPOS DA SILVA, and JCF NEVES. "Tratamento da melnose solar com a Luz Intensa Pulsada." *Monografia (Bacharel em Estética) Centro Universitário Hermínio da Silveira-IBMR/Laureate International Universities*. Rio de Janeiro (2017).

ENFERM USP 2006; 40(3):343-9., 1., 2006, São Paulo. *As cores no ambiente de terapia intensiva: percepções de pacientes e profissionais*. São Paulo: Rev. Escola de Enfermagem da Usp, 2006. v. 3, p. 1-7. ESPERIDIÃO

ANTONIO, Vanderson. *Revisão da Literatura Neurobiologia das emoções: neurobiologia das emoções*. : *Neurobiologia das emoções*. In: ESPERIDIÃO-ANTONIO, V. ET AL. / REV. PSIQ. CLÍN 35 (2); 55-65, 2008, 2., 2008, Rio de Janeiro. *Neurobiologia das emoções*. Rio de Janeiro: / Rev. Psiq. Clín 35 (2); 55-65, 2008, 2008. v. 2, p. 1-11.

BRENNAN, Barbara Ann. *Luz emergente: a jornada da cura pessoal*. 12. ed. São Paulo: Editora Cultrix, 2004. 521 p. Paulo Cesar de Oliveira.

Händchen, V., Eberle, T., Steinlechner, S. et al. *Observação da direção unidirecional Einstein – Podolsky – Rosen*. *Nature Photon* 6, 596-599 (2012).  
<https://doi.org/10.1038/nphoton.2012.202>