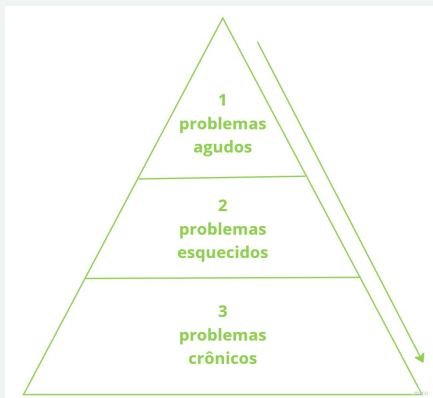


### ANAMNESE

Do grego "anamnese" (*ana* = trazer de novo e *mnesis* = memória)

"O que essa pessoa/esse problema quer me dizer?"

### Um problema em problemas menores



### Por trás das doenças...

Desequilíbrio energético > problema funcional > problema orgânico

### Tipos de desequilíbrio

Energético

Chakras, yin/yang, temperamentos

Funcional

Relógio biológico, rotina

Físico/orgânico

Problemas de saúde, doenças

### TEMPERAMENTOS

**Sanguíneo** Quente e úmido

**Colérico** Quente e seco

**Melancólico** Frio e seco

**Fleumático** Frio e úmido

### Problemas de cada temperamento

Sanguíneo

ansiedade, pensamento acelerado, problemas mentais, produtividade excessiva, pulmões, TDAH, memória

Colérico

inflamação, calvície, febre, cansaço, estresse, excesso de cortisol, musculação/emagrecimento acelerados, crises de pânico, pele oleosa

### Problemas de cada temperamento (cont)

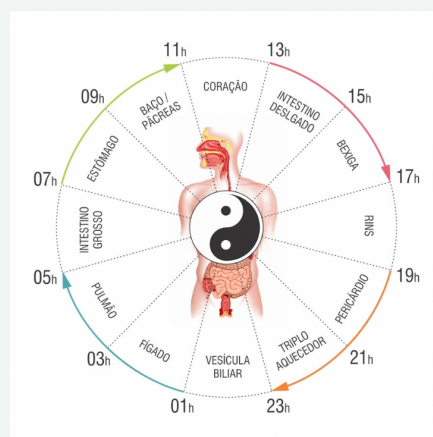
Melancólico

retenção de líquido, intestino preso, falta de energia, ansiedade paralisante, pele sensível/seca

Fleumático

retenção de líquido, sintomas depressivos, rins, circulação sanguínea

### Horários



### Sinais de desequilíbrio / Sugestões

**Fígado** (1h às 3h) Acordar com dores de cabeça, fome entre 1h e 3h da manhã, perda de sono nesse horário, irritabilidade, raiva, unhas fracas, dores articulares e nos tendões, alergias de pele.

**Tratamento à noite. Plantas:** alho, dente de leão, tanchagem, chá verde/preto, alecrim, tomilho, alcachofra, mil folhas, boldo, carqueja, losna.

**Pulmões** (3h às 5h) Problemas de pele, queda de cabelo ou falta de crescimento, tosse entre 3h e 5h, sentimento de tristeza e nostalgia no fim da tarde.

### Sinais de desequilíbrio / Sugestões (cont)

**Chás pela manhã, muitos líquidos entre 15h e 17h.**

**Plantas: guaco, pulmonária, gengibre, hortelã, endro, alfavaca anis, equinacea, eucalpto.**

Intestino grosso (5h às 7h) Problemas de pele, prisão de ventre ou diarreias frequentes.

**Uso de fibras entre 17h e 19h. Plantas: tanchagem, salvia, dente de leão, malva.**

Estômago (7h às 9h) Lábios rachados, sem fome pela manhã.

**Chá morno 20min antes da refeição. Plantas: mentas e hortelãs, tanchagem, calêndula / espinheira santa, guaçatonga, camomila, erva doce ou funcho.**

Baço/pâncreas (9h às 11h) Não se alimentar entre 7h e 9h, envelhecimento precoce, alta atividade noturna, incapacidade de despertar cedo.

**Equilibrar alimentos ingeridos. Plantas: vegetais e raízes (cenoura, beterraba, couve, brócolis etc), abacaxi, orégano, canela, erva doce, gengibre, estêvia.**

Coração (11h às 13h) Muita felicidade ou tristeza, problemas de circulação sanguínea, taquicardias, arritmias.

**Não almoçar nesse horário. Plantas refrescantes: alecrim, café, estêvia, hortelã.**

### Sinais de desequilíbrio / Sugestões (cont)

Intestino delgado (13h às 15h) Inchaço abdominal pós almoço, gases, acordar entre 1h e 3h com fome, digestão lenta.

**Horário ideal para almoço. Plantas: mil folhas, funcho.**

Bexiga (15h às 17h) Cabelos fracos, problemas nos ossos, acordar entre 3h e 5h para ir ao banheiro, incontinência urinária.

**Usar plantas diuréticas: cavalinha, salsa, folha de videira, hibisco, salsaparrilha, cabelo de milho, mil folhas.**

Rins (17h às 19h) Cansaço extremo entre 17h e 19h, depressão, nostalgia, mãos e pés gelados, cálculos renais.

**Plantas: mesmas da bexiga + quebra pedra, physalis.**

Pericárdio (19h às 21h) Agitação noturna, não se desliga.

**Plantas refrescantes: ginkgo biloba, hortelã, erva luiza, melissa.**

Triplo aquecedor (21h às 23h) Sede noturna, taquicardia à noite, calor excessivo ao dormir.

**Beber muito líquido. Plantas: as mesmas de baço/pâncreas, rins e pulmões.**

Vesícula biliar (23h às 1h) Sede noturna, taquicardias, calor excessivo, mente irrequieta.

**Plantas: as mesmas do fígado.**