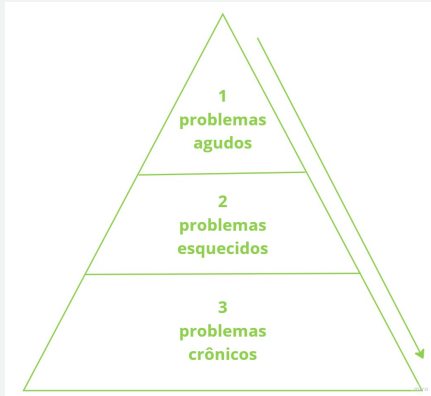


ANAMNESE

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

YIN / YANG

YIN	YANG
feminino	masculino
introspecção	extroversão
absorção	eliminação
nutrição	movimento
forma	função
metabolismo primário	metabolismo secundário

Problemas de saúde

YIN

tontura, hipoglicemia, fraqueza, anemia (ferropriva), cólica, problemas musculares

YANG

calor, suor excessivo, taquicardia, hipertensão, gastrite, anemia (pouca hemácia), febre

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

Melancólico

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

Fleumático

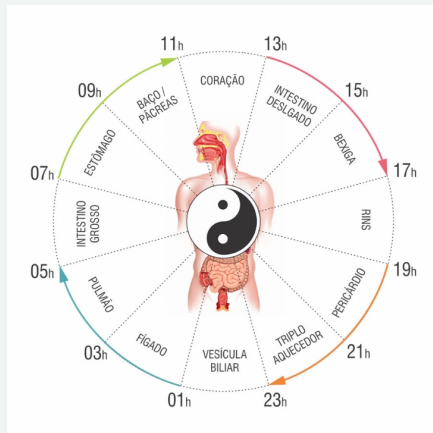
retenção de líquido, sintomas depressivos, rins, circulação sanguínea

RELÓGIO BIOLÓGICO

Para a MTC, as 24h do dia são divididas em 12 partes - a cada 2h, um órgão recebe maior fluxo de energia, sendo que eles trabalham em duplas.

No horário demarcado, aquele órgão funciona melhor. Já em seu extremo oposto, há menor fluxo de energia: é aqui que os problemas podem aparecer de forma mais clara!

Horários



Sinais de desequilíbrio / Sugestões (cont)

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 momo 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, estévia.

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

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

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.

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.

Chás pela manhã, muitos líquidos entre 15h e 17h. Plantas: guaco, pulmonária, gengibre, hortelã, endro, alfavaca anis, equinacea, eucalipto.

Sinais de desequilíbrio / Sugestões (cont)

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, salsaparilha, 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.

