Sistema Biológico Cheat Sheet

by fitoterabia via cheatography.com/175684/cs/36854/

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)

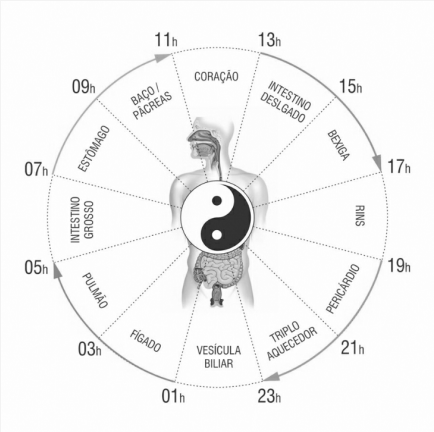
Melancólico

> 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.

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
https://readable.com

Sinais de desequilíbrio / Sugestões (cont)	
	Chás pela manhã, muitos líquidos entre 15h e 17h. Plantas: guaco, pulmonária, gengibre, hortelã, endro, alfavaca anis, equinacea, eucalipto.
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, 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.

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.

Sponsored by **Readable.com**
Measure your website readability!
https://readable.com