

Os Signos e as Terapias Adequadas



Carneiro



Características gerais

- Signo de Fogo
- Cardinal
- Casa I
- Vitalidade / Rapidez na acção / Pioneirismo
- Propensão a gasto físico
- Marte como Regente

Sensibilidades

- Tendência a febres bruscas e fortes
- Dores que surgem de forma inesperada
- Insónias
- Enxaquecas
- Hemorragias / Ferimentos (Marte)
- Hipertensão
- Inflamações / Contracturas musculares

Terapias para Carneiro



(c) Sarah Andersen

Terapias

- Procura eficácia e rapidez no tratamento
- A alopatia, pela sua rapidez, convém-lhe
- A Aromaterapia (por ser volátil) está em afinidade com este signo. Também por ser de fácil utilização
- Osteopatia craniana é aconselhada

Dietética e Desporto

Plantas de efeito estimulante e que reequilibram o sistema circulatório

>>Alho

>>Rábano silvestre

>>Mangericão

Desportos adequados: Karaté, boxe, tiro, surf, corridas de automóvel, atletismo...

Touro



Características Gerais

- Signo de Terra
- Fixo
- Casa II
- Personalidade estável / paciente
- Constituição robusta / resistente a mudanças
- Possessivo / adora os prazeres da mesa
- Vénus como regente

Sensibilidades

- Pescoço e garganta (interioriza cóleras que ficam “atravessadas na garganta”)
- ORL (Principalmente na infância)
- Tireoide / Cervicalgia
- Propenso a doenças crónicas
- Problemas de fecundidade
- Sistema venoso/ linfático / Mucosas e Pele

Terapias para Touro



Terapias

- Utilização de plantas medicinais (adora a natureza e vida campestre)
- Naturopatia
- Homeopatia
- Aromaterapia
- Massagens

Dietética e desporto

Como gosta dos prazeres da mesa, é difícil fazer restrições alimentares restritas



Aconselhar depurações no Outono e Primavera

Alimentos: limão e agrião pelo seu efeito fluidificante do sangue

Verbena (em perfume ou O.E.) tem analogia com Vénus, ajuda na digestão e no sistema Vago-simpático
'Mel rosado' usado nas dores garganta /rouquidão / aftas

Propólis nas afecções da garganta

Desportos adequados: marchas pedestres (natureza), ciclismo, esqui, remo...

Gêmeos



Características Gerais

- Signo de Ar
- Mútavel
- Casa III
- Sociável / Comunicativa
- Temperamento instável / Nervoso
- Cerebral / Gosto por fazer varias coisas ao mesmo tempo
- Regente Mercúrio

Sensibilidades

- Sistema respiratório
- Alergias
- Sistema nervoso periférico (crises ansiedade)
- Nevralgias / Espasmos
- Pontos sensíveis: mãos, pulsos, omoplatas

Terapias para Gémeos



Terapias

- Gosta de experimentar 2 ou mais terapias, se não resulta muda, é inconstante
- Adepto de métodos novos
- Acupunctura (não obriga a toma de medicamentos)
- Digitopunctura (pode aprender os pontos e fazer a si próprio)
- Aromaterapia (afinidade com o seu elemento)

Dietética e Desporto

Pouco disciplinado para as regras dietéticas

Alimentos propostos



Cereais integrais (milho miúdo, ótimo para o sistema nervoso e fadiga cerebral)

Anis verde (acalma asma, tosse, aerofagia...)

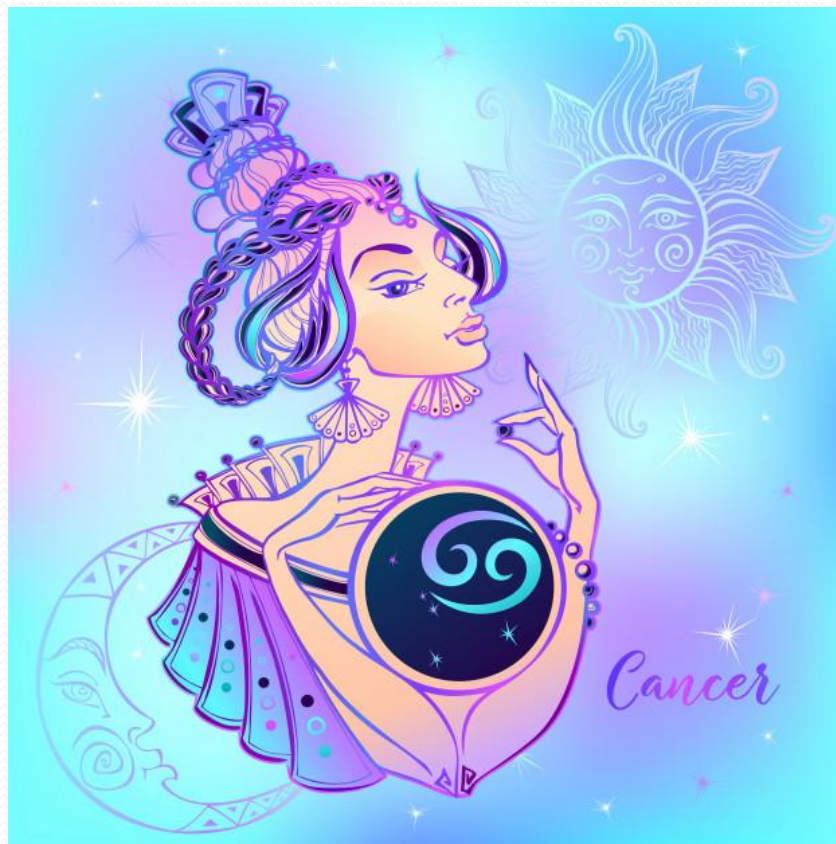
Zimbro (dinamiza S.Nervoso e vias digestivas)

Dietética e Desporto

Propólis benéfico para afecção respiratória

Desportos adequados: Ténis, pingue-pongue, yoga

Caranguejo



Características Gerais

- Signo de Água
- Cardinal
- Casa IV
- Natureza delicada / Hipersensibilidade
- Ligado às memórias do passado / Nostálgico
- Emotivo e caprichoso
- Regente a Lua

Sensibilidades

- Partes do corpo: meio do peito, estômago e seios
- Perturbações digestivas / aerofagia
- Linfatismo (Lua ligada aos líquidos)
- Sujeito a carências alimentares ou intoxicações

Terapias para Caranguejo

Status: Precisando
urgentemente de uma
Massagem...



Terapias

- Precisa de ser ouvido atentamente pelo médico ou terapeuta (relação confiança)
- Meditação
- Cromoterapia
- Terapias ligadas à água



Termalismo

Hidroterapia

Banhos de Algas

Dietética e Desporto

Nativo muito guloso o que dificulta impor um regime que lhe seja adequado

Escolher alimentos depurativos do fígado e Vesícula



rabanetes, algas (bom para linfatismo), pólen (efeito antianémico), camomila (enxaquecas), papoila (vias respiratórias), cominhos (aerofagia), açafão-das-índias (estimula função hepática)

Desportos adequados: natação, vela, mergulho...

Leão



Características Gerais

- Signo de Fogo
- Fixo
- Casa V
- Grande vitalidade / Corajoso e orgulhoso
- Generoso / Leal / Sociável
- Regente o Sol

Sensibilidades

- Coração (circulação nas artérias)
- Costas
- Coluna vertebral
- Febres Fortes
- Visão

Terapias para Leão



Terapias

- A Alopátia convém a este signo, procura médicos de prestígio
- Tentado a auto-medicação (não gosta de pedir ajuda)
- Cuidados corporais, tratamentos rejuvenescedores, massagens interessam-lhe

Dietética e Desportos

Gosta dos prazeres da vida e da mesa, por isso há dificuldade de fazer restrições alimentares quando necessário.

Deve purificar o organismo nas mudanças de estação com extracto de oliveira.

O trigo (rico em oligoelementos) é o cereal por excelência deste signo regido pelo Sol

Os morangos pelo seu efeito Hipotensor

A angélica (acção tónica e de fácil utilização) para stress e emotividade

A manjerona (OE ou alimento) com efeito relaxante e hipotensor

O açafão pelo efeito de tónico geral

Suplementação de  Geleia real

Desportos adequados: ginástica, musculação, dança...

Virgem



Características Gerais

- Signo de Terra
- Mutável
- Casa VI
- Introverso / Cerebral / Lógico
- Perfeccionista / Sobrecarrega-se
- Gosta de controlar tudo / Precavê-se
- Regente Mercúrio

Sensibilidades

- Temperamento nervoso
- Sofre de pequenas indisposições
- Ansiedade
- Tendência a somatizar
- Problemas ao nível abdominal(VB; Fígado; Intestinos)
- Sujeito a intoxicações e parasitoses

Terapias para Virgem



Terapias

- Todas as terapias que utilizem plantas naturais são benéficas para virgem
- Naturopatia
- Homeopatia
- Aromaterapia
- Interessa-se pela dietética e segue à risca as dietas que o fazem sentir bem

Dietética e Desporto

- Aprende facilmente e por si próprio quais os alimentos que lhe convêm
- Verbena (erva ou perfume) → reguladora do sistema vago-simpático
- Gérmen de trigo → fortalece o sistema nervoso
- Chicória (depurativa e diurética)
- Grãos de funcho e cominhos (acção digestiva, aerofagia, flatulência)

Dietética e Desporto

Desportos adequados: Actividades ao ar livre na natureza, yoga,
Tai Chi Chuan



Balança



Características Gerais

- Signo de Ar
- Cardinal
- Casa VII
- Sociável / Comunicativo
- Sensível aos ambientes / Busca Paz e Amor
- Diplomata / Custa a tomar decisões
- Regente : Vénus

Sensibilidades

- Rins e toda a região lombar
- Sistema circulatório em especial as veias
- Lombalgias /perturbações urinárias
- Insuficiência circulatória venosa e linfática
- Aparelho génito – urinário

Terapias para Balança



Terapias

- Todas as terapias servem para um Balança, desde que o médico ou terapeuta seja simpático e os tratamentos não englobem sofrimento
- Acupunctura (reequilibrar corpo e alma)
- Massagens
- Shiatsu
- Técnicas Meditativas

Dietética e Desporto

- O Balança é um 'fino gourmet', gosta da socialização à mesa
- Em prol da estética é capaz de fazer sacrifícios
- Aconselha-se a não ingestão de charcutaria, carnes e álcool
- Quelidónia → diurética e depurativa
- Malva → Anti-inflamatória das vias digestivas e urinárias

Dietética e Desporto

- Parietária (Quebra-Pedra) → cistites, nevrites e retenção de líquidos
- Coentros → digestões pesadas e fadiga nervosa
- Rosa (planta venusiana) pelo seu aroma e propriedades anti-sépticas

Desportos: Dança, patinagem no gelo, Tai Chi Chuan, Alongamentos

Escorpião



Características Gerais

- Signo de Água
- Fixo
- Casa VIII
- Apaixonado / Secreto / Intuitivo
- Vontade de poder / Obstinado / Independente
- Crítico / Observador
- Forte personalidade com um Fundo sensível
- Regente Marte e Plutão

Sensibilidades

- Bexiga
- Órgãos genitais / Células reprodutoras
- Sujeito a úlceras, a abcessos e necroses
- Sangue e hemorragias
- Aspectos psicossomáticos

Terapias para Escorpião



Terapias

- É desconfiado e precisa de ganhar confiança com o seu médico ou terapeuta para se tratar
- Homeopatia (diluições que agem sobre o psiquismo)
- Terapias esotéricas, radiestasia, diagnósticos da aura
- Psicoterapia
- Reiki

Dietética e Desporto

- Alimentos com acção depurativa (e que contenham ferro)
- Alcachofra → facilita a combustão dos açúcares e gorduras
- Alho → Acção bactericida, anti-séptico
- Manjeriço → Enxaquecas e insónias de origem nervosa

Desportos adequados: combate (esgrima, Karaté...), vela, natação, espeleologia

Sagitário



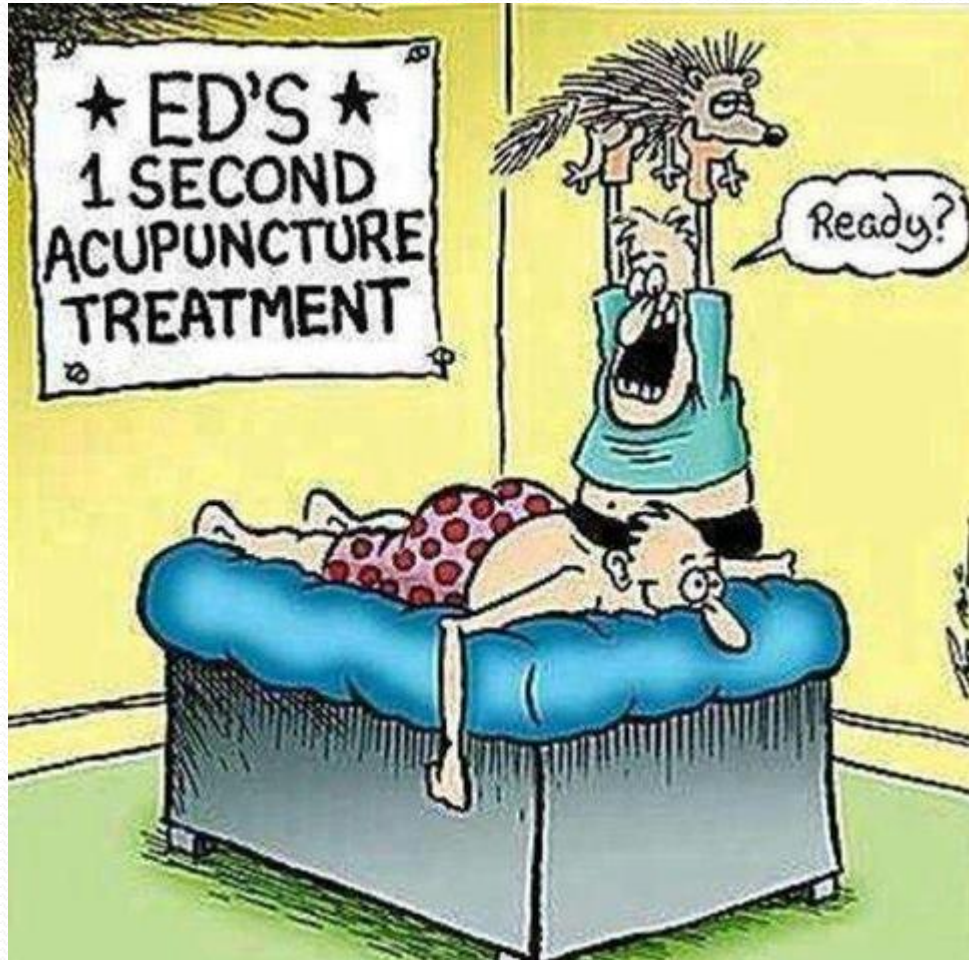
Características Gerais

- Signo de Fogo
- Mutável
- Casa IX
- Optimista e Confiante
- Amam a vida, os prazeres, as viagens
- Sociável
- Idealista
- Regente : Jupiter

Sensibilidades

- Circulação sanguínea (arterial)
- Fígado
- Propensão para HTA, Diabetes, Gota
- Perturbações nervosas
- Doenças relacionadas com a locomoção (coxa, anca, bacia, sacro)
- Ciática

Terapias para Sagitário



Terapias

- Terapias ligadas a correntes filosóficas , que consideram o ser humano como um todo são as ideais
- Acupunctura
- Homeopatia
- Massagem
- Precisa de estabelecer uma relação de diálogo e simpatia com o medico ou terapeuta

Dietética e Desporto

- É difícil a um sagitariano suprimir a comida que gosta e os excessos inerentes à sua maneira de ser
- Beterraba crua → circulação arterial
- Decocção de chicória → actua no S.N. e Fígado
- Canela → estimula circulação e vias respiratórias
- Decocção de casca e folhas de bétula → elimina o ácido úrico, gota, artrite

Desporto adequado: equitação, golfe, caça, artes marciais orientais

Capricórnio



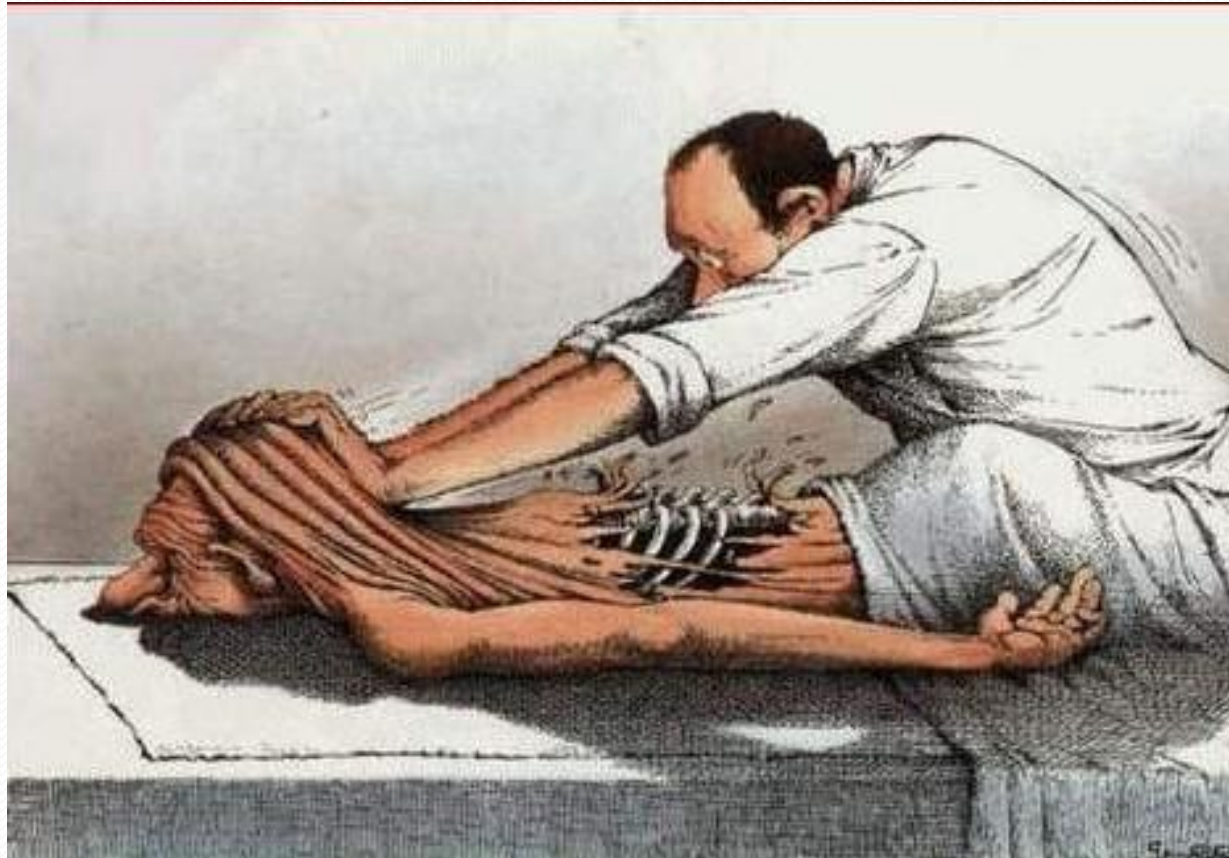
Características Gerais

- Signo de Terra
- Cardinal
- Casa X
- Aprecia a independência / Introversão
- Desconfiado / Orgulhoso
- Prudente / Rigoroso
- Responsável / Paciente
- Regente: Saturno

Sensibilidades

- Doenças crónicas (ligadas ao frio e humidade)
- Ossos
- Dentes
- Unhas / Cabelo
- Articulações frágeis (mais os joelhos)
- Formação de cálculos e ossificações
- Artrites

Terapias para Capricórnio



Terapias

- Prefere a prevenção ao tratamento
- Osteopatia
- Naturopatia
- Homeopatia
- Centros termais (banhos de lama - bom para ossos e pele)

Dietética e Desporto

- Tendência a carências alimentares, por ser conservador na sua alimentação (não gosta de diversificar)
- Groselha negra (baga) → elimina toxinas, efeito tónico. Alivia reumatismo
- Harpago → efeito anti-inflamatório
- Ginseng → efeito adaptogénico (tónico)

Desportos adequados: Alpinismo, caminhadas em terrenos difíceis, esqui de fundo

Aquário



Características Gerais

- Signo de Ar
- Fixo
- Casa XI
- Independente / Voltado para o Futuro
- Cerebral / Original / Intuitivo
- Progressista / Idealista
- Regente: Urano e Saturno

Sensibilidades

- Fadiga Nervosa
- Espasmos
- Sistema Nervoso e Equilíbrio psíquico sob tensão
- Pernas e tornozelos
- Doenças agudas (Urano): acidentes, tensões psíquicas
- Doenças crónicas (Saturno): endurecimento, esclerose

Terapias para Aquário



Terapias

- Interessado em medicina de ponta
- Confia na ciência, técnicas de vanguarda
- Também tem interesse na medicina energética
- Interessa-lhe a performance do médico / terapeuta
- Planifica a sua cura
- Assim que se sente melhor deixa de se tratar

Dietética e Desporto

- Não faz da alimentação o seu lema, se estiver num momento criativo esquece-se de comer
- É pouco recomendado o álcool, os condimentos e excitantes devido ao seu S. Nervoso
- Passiflora → Antiespasmódico , boa para arritmias
- Espinheiro → HTA, palpitações
- Erva cidreira → insónia e nervos

Dietética e Desporto

- Alho → Regula Tensão Arterial
- Levedura de cerveja → reequilíbrio do Sistema Nervoso

Desportos adequados: Yoga (para despertar estados de consciência), Artes marciais, surf, para-quedaismo

Peixes



Características Gerais

- Signo de Água
- Mutável
- Casa XII
- Sensível e sonhador
- Secreto / Intuitivo / Indeciso (desejos contraditórios)
- Afável / Procura paz e tranquilidade
- Regente: Neptuno

Sensibilidades

- Pés (edemas, sudação excessiva, unhas encravadas...)
- Astenia / Neurastenia
- Glândulas, linfa e gânglios ligados ao signo
- Retenção de líquidos e obesidade
- Problemas de imunidade

Terapias para Peixes



Terapias

- Sente-se frágil e precisa de relação de confiança com o médico / terapeuta
- Terapias relacionadas com a água, psiquismo e espiritualidade
- Curas termais / Talassoterapia
- Homeopatia
- Musicoterapia
- Cromoterapia

Dietética e Desporto

- Intuitivamente sabe que alimentos lhe convém
- Algas → combate ao linfatismo
- Agriões → depurativos e antianémicos
- Trigo Sarraceno → efeito tonificante
- Grãos de sésamo → ricos em fósforo
- Castanheiro da Índia → S. Circulatório

Desportos adequados: natação, mergulho, yoga

Bibliografia

- Imagens retiradas de Freepick.com
- Carroy,S., 1999. A Astrologia e a Saúde. Editorial Estampa

Gratidão! ♡