



TERRENO

Genki Terapias Naturales

¿QUÉ ES EL TERRENO EN FITOTERAPIA?

PRESENTACIÓN

TERRENO EN FITOTERAPIA

Esta palabra, aparentemente simple, esconde una idea revolucionaria: **cada persona es un universo único, con una forma propia de enfermar, sanar, reaccionar y vivir.**

Desde la perspectiva de la fitoterapia integrativa, no existe una única planta para una enfermedad, sino una planta para una persona en un determinado contexto.

Por eso, el fitoterapeuta no trata el síntoma, ni siquiera trata la enfermedad: trata el terreno.



PRESENTACIÓN

¿QUÉ ES EL TERRENO?

- Es el conjunto de condiciones internas y externas que determinan cómo una persona reacciona a los estímulos.
- Tiene que ver con aspectos físicos, energéticos, emocionales, hereditarios y ambientales.
- **EL TERRENO es algo dinámico**, *cambia con el entorno* y cambia según el estilo de vida.
- podríamos decir que equivale al “*clima interno*” de la persona. El terreno es el estado funcional y dinámico del organismo en un momento determinado.



FACTORES QUE COMPONEN EL TERRENO



Para comprender el terreno a fondo,
**tenemos que mirar todas las
dimensiones que lo integran:**

- Constitución física y genética
- Historia personal
- Estilo de vida actual
- Estado energético (Qi, Yin-Yang)
- Emociones predominantes
- Entorno social, clima etc.

**Todo esto hace al “terreno” o “clima
interno de una persona.**

FACTORES QUE CONSTITUYEN EL TERRENO

Constitución física heredada

Genética, debilidades orgánicas, tendencias familiares.

Historia personal

Enfermedades pasadas, traumas, entorno emocional, alimentación.

Estilo de vida actual

Dieta, estrés, descanso, vínculos, trabajo, exposición a tóxicos.

Estado energético

Nivel de Qi, circulación de la energía, bloqueos, exceso o deficiencia de Yin o Yang

Conformación emocional

Predominio de ciertas emociones, patrones repetitivos, actitud vital.

Contexto social y ambiental

Estación del año, geografía, clima, condiciones de vida, contaminación, nivel socioeconómico.

¿ALGUNA VEZ NOTASTE QUE DOS
PERSONAS CON LA MISMA
ENFERMEDAD RESPONDEN DISTINTO
AL MISMO TRATAMIENTO?

Eso es el terreno en acción.

¿POR QUÉ ES CLAVE TRABAJAR EL TERRENO?

- Porque como terapeutas no tratamos enfermedades ni síntomas, **sino personas**.
- Dos personas con el mismo síntoma pueden necesitar plantas distintas según su terreno.

Ejemplo: *Insomnio* puede tener causas diferentes según el terreno (Fuego, Agua, Tierra, que vamos a ver más adelante) → y cada persona va a requerir una planta distinta.

Aunque el síntoma sea el mismo, la planta adecuada será completamente distinta según el terreno de cada persona.



¿CÓMO SE TRABAJA EL TERRENO EN
FITOTERAPIA?

¿CÓMO SE TRABAJA EL TERRENO EN FITOTERAPIA?

Trabajar el terreno implica **mirar a la persona de forma integral** y tomar decisiones personalizadas. **No se trata de suprimir un síntoma, sino de restaurar la armonía perdida.**

- **¿Debemos tonificar?** Ej: Reforzar un órgano debilitado
- **¿Depurar?** Ej: Eliminar toxinas acumuladas
- **¿Calmar?** Ej: Reducir una hiperactividad funcional
- **¿Estimular?** Ej: Activar funciones estancadas

El trabajo sobre el terreno es entonces una forma de prevenir, modular y acompañar el proceso de salud desde la raíz.



CONSTITUCIONES HUMANAS

INTRODUCCIÓN

CONSTITUCIONES HUMANAS

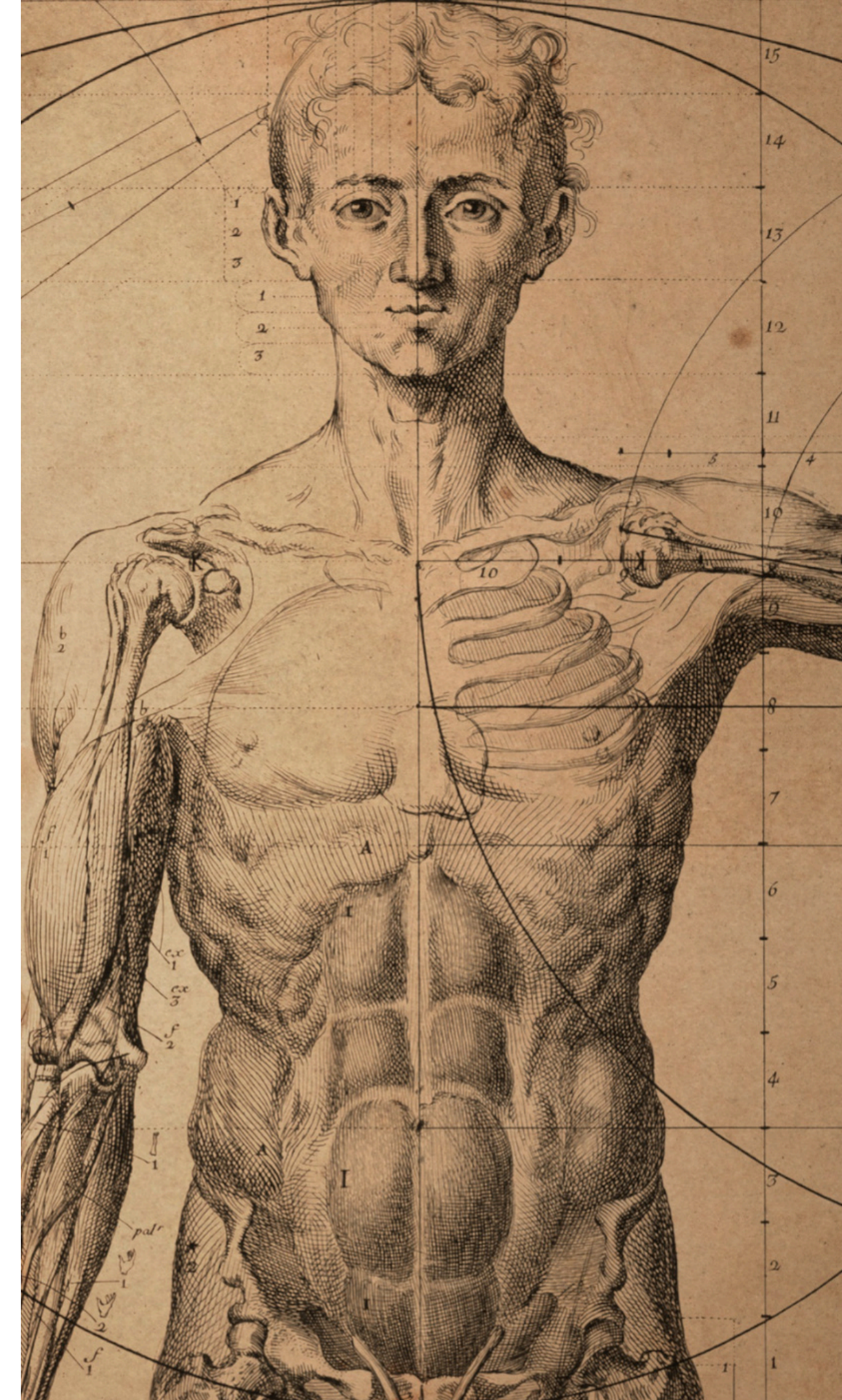
Desde los orígenes de la medicina, **distintas culturas observaron que cada persona responde de forma distinta a los mismos estímulos.**

Así nacieron las tipologías constitucionales, que buscan entender los “terrenos” individuales de salud y enfermedad.

Hipócrates (padre de la medicina occidental) propuso los *cuatro humores*, cuatro sustancias fundamentales que se asociaban con un elemento de la naturaleza, una estación del año, un órgano predominante y ciertos rasgos de personalidad (sangre, bilis amarilla, bilis negra, flema), ; la Medicina China desarrolló el Yin-Yang y los Cinco Elementos. (fuego, tierra, metal, agua, madera) **para estos enfoques la salud dependía del equilibrio entre estas sustancias/energías.** Cuando uno predominaba o estaba en exceso, se producían enfermedades tanto físicas como emocionales

En el siglo XX, Gaston Ménétrier actualizó este enfoque, integrando metabolismo, inmunología y emociones.

Su modelo vincula cada tipo con un elemento y nos permiten personalizar tratamientos, como los de la fitoterapia.



¿QUÉ ES UNA CONSTITUCIÓN HUMANA?

Una *constitución* es un **conjunto de características heredadas y adquiridas** que *definen* la forma en que una persona:

- Funciona fisiológicamente.
- Reacciona emocional y psicológicamente.
- Enferma y se recupera.

La constitución se refiere a la base estructural e innata con la que nacemos.

Conocer el tipo constitucional nos permite ajustar el tratamiento a la persona y no solo al síntoma. En fitoterapia, esto se traduce en elegir las plantas más afines al terreno, mejorar la absorción y reducir efectos adversos. ***Es el terreno base de cada persona.***



LOS 5 TIPOS CONSTITUCIONALES SEGÚN MÉNÉTRIER

TIPO DISTÓNICO - ELEMENTO FUEGO

Características:

Personas de gran intensidad emocional.

Rápidas en entusiasmarse y en desmotivarse.

Frecuente insomnio, palpitaciones, sudoración.

Sistema nervioso y corazón muy activos.

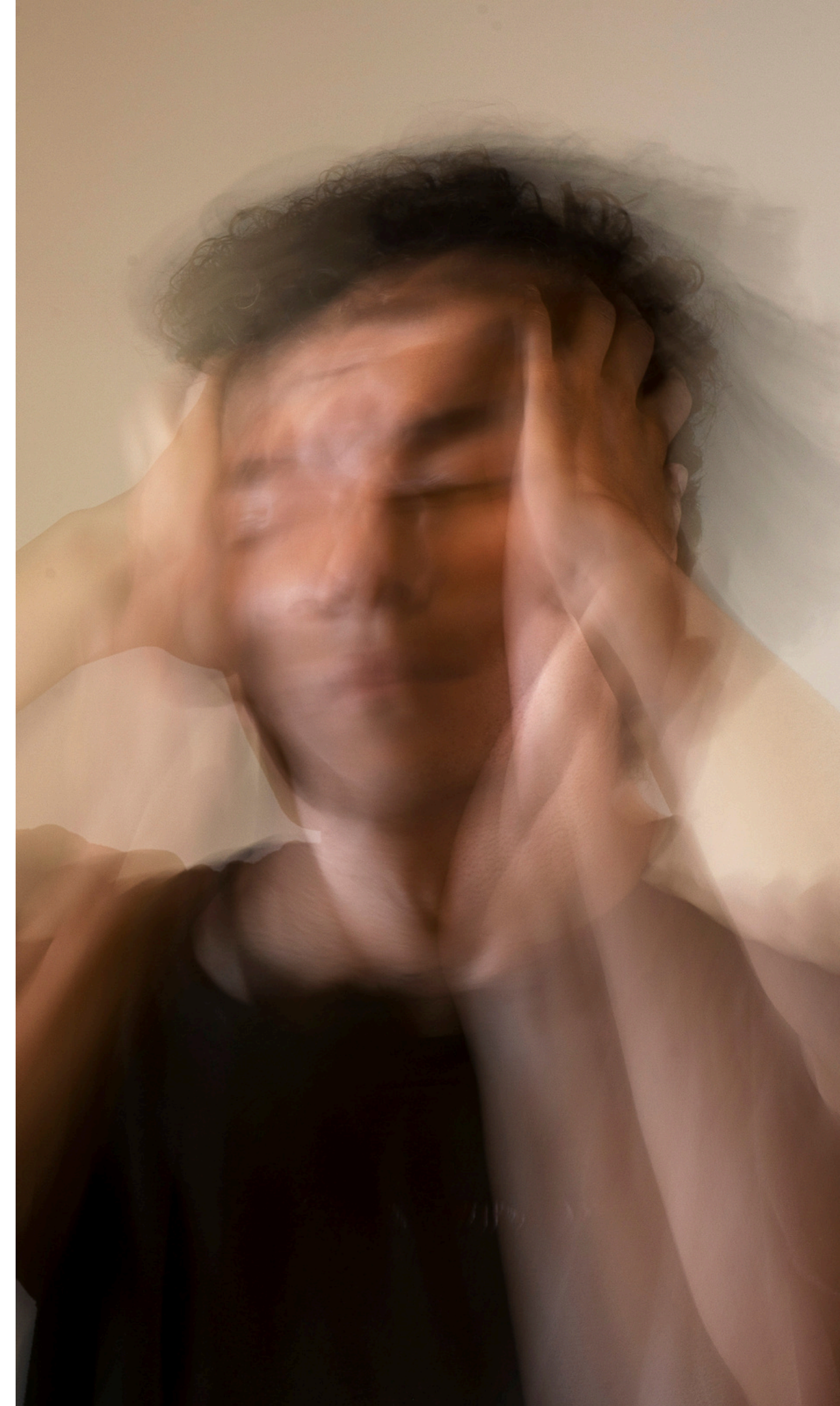
Diagnóstico clínico:

Testimonio de emociones cambiantes, ansiedad.

Signos: lengua roja, pulso rápido, piel caliente.

Sueño superficial, tendencia al agotamiento súbito.

Ejemplo de plantas: Melisa, Tilo, Espino blanco



LOS 5 TIPOS CONSTITUCIONALES SEGÚN MÉNÉTRIER

TIPO ARTRÍTICO ALÉRGICO - ELEMENTO MADERA

Características:

Temperamento colérico, decidido, *impaciente*.
Tendencia a alergias, **contracturas musculares**,
migrañas.

Hígado y vesícula biliar hiperreactivos.

Diagnóstico clínico:

Episodios de ira o frustración frecuentes.

Piel sensible, urticaria, ojos irritados.

Tensión muscular cervical

Ejemplo de plantas: Cardo Mariano, Pasiflora,
Grosellero Negro



LOS 5 TIPOS CONSTITUCIONALES SEGÚN MÉNÉTRIER

TIPO HIPOSTÉNICO - ELEMENTO METAL

Características:

Fragilidad física, emocional e inmunitaria.

Tendencia a la *melancolía*, infecciones respiratorias frecuentes.

Baja energía vital

Diagnóstico clínico:

Pulmones débiles, piel seca.

Resfríos recurrentes, *fatiga matinal*.

Desánimo generalizado

Ejemplo de plantas: Equinácea, Tomillo, Ginseng



LOS 5 TIPOS CONSTITUCIONALES SEGÚN MÉNÉTRIER

TIPO ANÉRGICO - ELEMENTO AGUA

Características:

Personas con **miedo profundo**, debilidad renal, *inseguridad*. Infecciones urinarias, frío constante, debilidad ósea.

Lenta recuperación ante enfermedades.

Diagnóstico clínico:

Pies fríos, cansancio de base, dolor lumbar.

Habla pausada, mirada temerosa.

Diuresis escasa o inestable.

Ejemplo de plantas: Cola de caballo, ginseng rojo, Rhodiola



LOS 5 TIPOS CONSTITUCIONALES SEGÚN MÉNÉTRIER

TIPO DESADAPTATIVO - ELEMENTO TIERRA

Características:

Tendencia a la lentitud digestiva, confusión, indecisión. Retención de humedad, sobrepeso, somnolencia postprandial.

Preocupación excesiva.

Diagnóstico clínico:

Abdomen hinchado, lengua con saburra espesa.

Pensamientos repetitivos. **Digestión lenta y pesada**

Ejemplo de plantas: Jengibre, genciana, manzanilla



¿CÓMO DETECTAR EL TIPO
CONSTITUCIONAL?

No necesitamos equipo técnico para este diagnóstico.

Solamente con una entrevista detallada, observación del lenguaje corporal y escucha activa del relato emocional vamos a poder identificar el tipo de constitución (fuego, madera, metal, agua, tierra)

Criterios principales:

- Historial clínico y síntomas repetidos.
- Forma de responder al estrés y a la enfermedad.
- Tendencias emocionales predominantes.
- expresión facial y corporal.

La constitución **no es un diagnóstico definitivo, sino que nos permite ver a la persona en su totalidad: no solo lo que le pasa, sino cómo le pasa.**

Y desde allí, elegir plantas, estrategias y acompañamientos que no solo curan, sino que armonizan el terreno y fortalecen su integridad vital.



LOS TRES EJES

Emotividad, Actividad y Resonancia



En el siglo XX, otro médico francés (Dr. Michel Verger, *pronunciado Vershér*) contemporáneo de Ménétrier, trabajó dentro del marco de la medicina biotipológica, pero **incorporando una mirada más psicológica y conductual al estudio de las tipologías humanas.**

Mientras Ménétrier organizaba los tipos constitucionales en torno a terrenos metabólicos e inmunológicos, Este médico observó que había ejes emocionales y conductuales comunes que podían explicar cómo una persona:

- Reacciona ante el estrés,
- Se vincula con los demás,
- Se adapta o no al entorno.

Así, **propuso tres ejes clave para describir a cada tipo de persona desde su modo de estar en el mundo**, es decir, su patrón de respuesta emocional y actitudinal.

LOS TRES EJES - EMOTIVIDAD

Hace referencia a la *intensidad emocional interna* frente a los estímulos de la vida.

● **Alta emotividad:** personas sensibles, impresionables, que reaccionan con intensidad (lloran, se exaltan, se angustian fácilmente).

● **Baja emotividad:** más frías, racionales o con poca expresión emocional externa.

Ejemplo: Una persona con *alta emotividad* puede presentar síntomas psicósomáticos intensos frente a un problema menor (como *taquicardia* o *insomnio* por una discusión laboral). **Les afecta mucho lo que pasa.**



LOS TRES EJES - ACTIVIDAD

Describe el grado de energía que la persona pone para responder al entorno. *No se refiere solo a energía física, sino a impulso vital, voluntad y acción.*

● **Alta actividad:** personas proactivas, enérgicas, decididas, impacientes.

● **Baja actividad:** Personas pasivas, lentas para reaccionar, tienden a la inercia o al letargo.

Ejemplo: Un paciente con *alta actividad* y **baja emotividad** puede responder al estrés aumentando su nivel de trabajo, sin mostrar signos emocionales.



LOS TRES EJES - RESONANCIA O RESPUESTA A UN ESTÍMULO

Se refiere a la duración e intensidad del efecto que tiene un estímulo sobre la persona.

● **Alta resonancia:** Lo que sucede deja huella, la persona “*se queda enganchada*”, rumia lo que pasó, *lo revive emocionalmente durante días*.

● **Baja resonancia:** La persona se recupera rápidamente, se olvida, no se aferra a lo que pasó.

Ejemplo clínico: Una paciente con *alta resonancia* puede mantenerse ansiosa varios días luego de una discusión o de recibir una crítica.



EJERCICIO:

Hombre, 28 años. Angustia intensa ante pequeños conflictos. Le cuesta pasar a la acción. Rumia durante días las cosas.

Emotividad ¿?

Actividad ¿?

Resonancia ¿?

EJERCICIO:

Mujer 35 años. Agotamiento mental, insomnio leve, tendencia a la autoexigencia y la irritabilidad. Dice sentirse "desbordada por dentro aunque no se note por fuera"

Emotividad ¿?

Actividad ¿?

Resonancia ¿?

APLICACIÓN EN LA CONSULTA

cómo observar estos ejes

Cuando dialogás con tu consultante, podés detectar estos ejes haciendo las siguientes preguntas:

Emotividad: ¿Llora fácil? ¿Se emociona con frecuencia?

Actividad: ¿Es impulsivo/a o le cuesta actuar?

Resonancia: ¿“Se queda enganchado/a” en lo que le pasa?

Luego podés identificar su tipo constitucional (Dr. Menetrier): Distónico (fuego), Artrítico/Alérgico (madera), Hiposténico (metal), Anérgico (agua) o Desadaptativo (Tierra)



¿POR QUÉ ES ÚTIL COMBINAR ESTOS MODELOS?

No se trata solamente de qué
planta usamos, sino de cómo la
usamos, por qué, para qué y con
qué conciencia.

- **El modelo del Dr. Ménetrier te ofrece una base fisiológica y energética:** qué órganos están más comprometidos y qué tipo de plantas usar.

- **El modelo del Dr. Michel Verger aporta una mirada psicoemocional profunda:** cómo vive y procesa lo que le ocurre la persona.

Al combinar ambos, podés diseñar intervenciones holísticas, personalizadas y profundamente humanas.

¿CÓMO SABER QUÉ PLANTAS DARLE
A CADA CONSTITUCIÓN?

PODÉS APLICAR TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

1. Compensar el exceso o reforzar la deficiencia del terreno

Cada constitución tiende hacia una forma de desequilibrio. Podés actuar:

● **En terrenos con exceso** (reactivos, coléricos, inflamados): usás plantas que moderen, enfríen, calmen o drenen.

● **En terrenos con deficiencia** (débiles, hiposténicos, anérgicos): usás plantas que tonifiquen, calienten, estimulen o nutran.



PODÉS APLICAR TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

2. Considerar el órgano o sistema predominante afectado

Cada constitución tiene un sistema orgánico o energético dominante, que tiende a desequilibrarse. **Elegís plantas que regulen o armonicen ese sistema.**

Ejemplo:

- Distónico (Fuego) = Corazón – Sistema Nervioso Vegetativo o Autónomo, Sist. Circulatorio.
- Artrítico (Madera) = Hígado – Sistema Musculoesquelético
- Hiposténico (Metal) Pulmón – Sistema Respiratorio
- Anérgico (Agua) = Riñón – Suprarrenales - Sist. Nervioso Autónomo.
- Desadaptativo (Tierra) Bazo – Sistema Digestivo.



PODÉS APLICAR TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

3. Relacionar la planta con la emoción predominante del Elemento

La emoción desequilibrante en cada Elemento te guía hacia plantas que contengan o transformen esa emoción.

Ejemplo:

- Fuego Ansiedad, agitación
- Madera Ira, frustración
- Metal Tristeza, apatía
- Agua Miedo, inseguridad
- Tierra Preocupación, indecisión



¿QUÉ HACER EN CASOS DE SÍNTOMAS AGUDOS?

Si hay un síntoma agudo (por ejemplo, tos, fiebre o ansiedad puntual), podés:

- Tratar el síntoma puntual con plantas sintomáticas,
- Pero ajustar la fórmula base a la constitución, para no desequilibrar el terreno.

*Un síntoma agudo se caracteriza por su inicio repentino, alta intensidad y duración limitada, que puede ir desde unas horas hasta pocas semanas. Aunque muchas veces resulta doloroso o alarmante, no siempre indica gravedad. **Suele tratarse de una respuesta defensiva natural del organismo, como la fiebre, la inflamación o la tos, que busca restaurar el equilibrio ante un desequilibrio puntual.**



¿Y CÓMO SE MODIFICA UN TERRENO?

A hand holding a white lily flower against a background of shadows. The hand is positioned in the lower right, holding the stem of the flower. The flower is white with green leaves. The background is a light-colored surface with shadows of leaves and branches, creating a soft, naturalistic setting.

Modificar un terreno no es algo que se logre con una sola toma ni con una planta aislada.

Requiere:

- Un plan de tratamiento sostenido
- Cambios en el estilo de vida
- Adecuación de la alimentación
- Regulación emocional
- Y el uso de plantas específicas en forma de ciclos, fórmulas y técnicas complementarias

“El arte del fitoterapeuta no está en la receta herbal, sino en la escucha. Y el *terreno* es lo que se revela cuando uno aprende a escuchar de verdad.”

Reflexión final

COMPRENDER Y TRABAJAR EL TERRENO ES UNO DE LOS GRANDES SECRETOS DEL TERAPEUTA INTEGRAL. NO BASTA CON SABER QUÉ PLANTA SIRVE PARA QUÉ SÍNTOMA.

LO VERDADERAMENTE TRANSFORMADOR ES SABER QUÉ NECESITA ESA PERSONA, EN ESE MOMENTO DE SU VIDA, EN SU CONTEXTO ÚNICO, PARA VOLVER A EQUILIBRARSE.

FIN

¡Muchas gracias!