



CONCEPTOS ENERGÉTICOS

Genki Terapias Naturales

INTRODUCCIÓN

Hoy vamos a conocer cómo leer a las plantas desde su energía interna, no solo desde su química.

Existen cualidades que no dependen del principio activo, sino de la experiencia que la planta produce en el cuerpo humano:

calentar, enfriar, subir, bajar, abrir, contraer, humedecer, secar, tonificar, dispersar, etc.

Estas cualidades son universales: se encuentran tanto en la Medicina China, como en el Ayurveda, la herbolaria medieval europea y las tradiciones chamánicas del continente americano.

Cada cultura usó su propio lenguaje, pero todas reconocieron que las plantas tienen una naturaleza energética que determina cómo actúan en el organismo.



¿QUÉ SIGNIFICA LEER UNA PLANTA DESDE SU ENERGÍA?

Hasta ahora, **muchas personas aprenden fitoterapia desde una perspectiva químico-farmacológica: *principios activos, mecanismos de acción etc.***

Este enfoque es valioso, pero incompleto.

Leer una planta desde su energía es ir más allá de su composición química. Es comprender su calidad vibracional, su efecto vivo sobre el cuerpo, la mente y las emociones.

En otras palabras: no solo nos importa lo que la planta contiene, sino cómo actúa en nosotros.



LAS PLANTAS NO SON NEUTRAS:
Tienen temperatura, dirección y resonancia

NATURALEZA ENERGÉTICA DE LAS PLANTAS



Toda planta medicinal posee una naturaleza energética propia. **Esta energía se puede sentir, clasificar y aplicar terapéuticamente.**

Una planta puede:

- Calentar o enfriar
- Subir o bajar la energía
- Contraer o abrir
- Humedecer o secar
- Tonificar o dispersar

Estas cualidades no se miden en laboratorio, pero se perciben en el cuerpo y **se confirman por siglos de uso en las grandes tradiciones médicas del mundo.**

¿POR QUÉ ESTA MIRADA ES NECESARIA EN LA PRÁCTICA CLÍNICA?



En consulta, no tratamos moléculas aisladas: tratamos personas vivas en movimiento. **Y cada persona necesita una respuesta energética adecuada a su estado actual.**

Ejemplos:

- Una persona ansiosa y fatigada no necesita una planta “ansiolítica” solamente: necesita una planta que *calme* sin *deprimir*.
- Una persona con piel seca y rígida no necesita un “*diurético*”: necesita una planta que *mueva* líquidos sin secar más.

💡 **Esto solo se puede lograr cuando aprendemos a leer la energía de la planta y a sentir el terreno de la persona.**

¿QUÉ VAMOS A APRENDER EN ESTE MÓDULO?



Vas a incorporar herramientas para:

- **Identificar la temperatura energética de una planta** (¿caliente, enfría, sostiene?)
- **Reconocer su sabor terapéutico y cómo ese sabor define su efecto.**
- **Comprender la dirección de acción energética** (¿sube, baja, emerge, centra?)
- **Detectar su tropismo natural** (¿a qué órgano se dirige naturalmente?)

Usar esta información nos va a permitir diseñar fórmulas precisas y profundas, que respondan al estado energético real del consultante.

TEMPERATURA ENERGÉTICA DE LAS PLANTAS

UNA CLASIFICACIÓN UNIVERSAL

Las medicinas tradicionales clasificaron a las plantas según esta energía. **Aunque usen términos distintos, todas coinciden en los efectos:**

Clasificación general:

Descripción Energética:

🔥 Caliente

Estimulan, activan, calientan, disuelven el frío o estancamiento

☀️ Tibia

Tonifican suavemente, sin agitar, ideal para sostener

🌿 Fresca

Refrescan suavemente, equilibran calor leve

❄️ Fría

Dispersan calor intenso, desinflan, purgan o eliminan

Vamos a conocer cada una de estas clasificaciones



PLANTAS CALIENTES

ENERGÍA FUERTE, MOVILIZADORA, YANG

Estimulan intensamente, abren los poros, activan la circulación y ayudan a liberar frío y humedad.

Indicadas en:

- Digestión lenta con frío interno
- Inicio de resfríos con escalofríos
- Dolores articulares fríos o con rigidez
- Personas con fatiga profunda y tendencia al frío

No indicadas en:

- Fiebre alta
- Inflamaciones agudas
- Personas con calor interno o hipertensión
- Insomnio por exceso de Yang

🔥 EJEMPLOS DE PLANTAS CALIENTES

PLANTA

ACCIÓN PRINCIPAL

JENGIBRE

Sudorífero, calienta el digestivo,
mueve el Qi

CANELA

Estimulante general, calienta el útero y
el bazo

CLAVO DE OLOR

Tónico renal, digestivo,
anestésico local

PIMIENTA NEGRA

Activa metabolismo, digestión,
circulación

GUARANÁ

Estimulante cerebral, tónico Yang (uso
moderado)



PLANTAS TIBIAS

ENERGÍA TONIFICANTE SUAVE, YANG MODERADO

No sobreestimulan: sostienen la energía del cuerpo sin generar agitación. Ideales para usar a largo plazo.

Indicadas en:

- Personas mayores, niños o **constituciones frágiles**
- Debilidad digestiva o inmune leve
- Frío interno sin estancamiento
- Tratamientos prolongados o de sostén

No indicadas en:

- Cuadros de exceso de calor o inflamación activa
- Personas con tendencia a la irritabilidad, hipertensión o insomnio por calor
- Síntomas agudos con fiebre o inflamación marcada
- Presencia de estancamiento importante (moco, humedad, digestión muy lenta)

EJEMPLOS DE PLANTAS TIBIAS

PLANTA

ACCIÓN PRINCIPAL

ORTIGA

Tónico mineral, depurativo suave,
fortalecedor

REGALIZ

tónica digestiva y pulmonar

ROMERO

Estimulante leve del sistema nervioso
central

ANÍS ESTRELLADO

Carminativo, digestivo, tónico del
centro

ALBAHACA

Estimula digestión, calma, armoniza
energía



PLANTAS FRESCAS

ENERGÍA EQUILIBRANTE, MODERADAMENTE YIN

Enfrían suavemente sin generar frío patológico. Ayudan a calmar inflamación leve, tensión mental o estrés.

Indicadas en:

- Estrés mental con calor leve (irritabilidad, insomnio, ansiedad)
- Acidez digestiva, gastritis, calor hepático
- Piel con calor (eczema, urticaria)
- Estados de ligera hiperactividad

No indicadas en:

- Personas con frío digestivo marcado
- Diarrea, fatiga con debilidad del bazo
- Constituciones *anérgicas o hiposténicas*

EJEMPLOS DE PLANTAS FRESCAS

PLANTA

ACCIÓN PRINCIPAL

MELISA

Calmante suave, digestiva,
ligeramente refrescante

MANZANILLA

Antiinflamatoria digestiva, sedante leve

LLANTÉN

Refresca mucosas, útil en afecciones
digestivas o respiratorias

DIENTE DE LEÓN

Amargo suave, depurativo hepático

CALÉNDULA

Regenera piel, antiinflamatoria sutil



PLANTAS FRÍAS

ENERGÍA PURIFICADORA INTENSA, YIN FUERTE

Dispersan calor patológico, eliminan toxinas, calman fuego interno y descenden la energía.

Indicadas en:

- Fiebre, infecciones, piel caliente o inflamada
- Acné, urticaria, calor hepático
- Infecciones urinarias con ardor
- Calor emocional con irritabilidad, insomnio

No indicadas en:

- Personas con debilidad digestiva o constitucional
- Postparto o ancianos con Bazo/Riñón comprometidos
- Invierno o climas muy fríos
- Tratamientos prolongados sin combinar con plantas tibias o dulces

❄️ EJEMPLOS DE PLANTAS FRÍAS

PLANTA

ACCIÓN PRINCIPAL

MENTA

Dispersa calor, estimula digestión,
refresca mente

SAUCO (FLOR)

Diaforética, expectorante, útil en fiebre leve

COLA DE CABALLO

Refrescante urinaria, remineralizante,
diurética

SALVIA

Antibacteriana, antiinflamatoria, refresca
mucosas

VERBENA

Calma fuego emocional, útil en calor
hepático



¿Cómo elegir la planta adecuada?

ELEGIR TEMPERATURA SEGÚN EL TERRENO

¿Hay frío o calor?

¿La persona necesita *activación o contención*?

¿Hay Yang o Yin debilitado?

¿Hay exceso o vacío?

 **Recordá:**

Muchas veces la diferencia entre mejorar o empeorar un caso está en haber leído bien la temperatura de la planta y del paciente.

“La planta adecuada no es la que combate el síntoma, sino la que acompaña la energía que la persona necesita recuperar.”

Ejemplo 1 - Constitución Anérgica (Agua / Yin) + Terreno frío

Características del caso:

Persona mujer, 60 años. Constitutivamente débil, con voz baja, piel pálida y fría

Fatiga profunda, apatía, miedo recurrente, baja autoestima.

Digestión lenta, extremidades frías, tendencia al aislamiento

Constituye una tipología Anérgica (Agua, Yin) según Ménétrier

Terreno claramente frío.

Interpretación terapéutica:

Esta persona no necesita purgar ni enfriar ya que la debilitaría aun más.

Su sistema requiere tonificación suave, calentamiento interno y contención energética.

Las plantas deben ser tibias (sostén prolongado) o calientes (uso puntual), y dirigidas al Riñón y Bazo, los sistemas implicados en su constitución.

Plantas sugeridas: Ortiga (temp tibia) tónica general, adaptógeno suave. jengibre (temp caliente) activa digestión y circulación, regaliz (temp tibia) armoniza y tonifica el qi.

Ejemplo 2 - Constitución Artrítica-Alérgica (Madera) + Terreno con calor

Características del caso:

Varón de 35 años. Carácter explosivo, reactivo, emocionalmente colérico

Presenta urticaria por estrés, digestión rápida, rostro y ojos enrojecidos

Es claramente un tipo Artrítico-Alérgico (Madera / Yang)

Su terreno es caliente y con signos de exceso hepático

Interpretación terapéutica:

Esta persona no necesita más Yang, sino todo lo contrario:

Plantas frescas o frías que descendan, enfríen y moderen el fuego hepático

El tropismo adecuado es el Hígado y la piel

Hay que calmar la reactividad, refrescar sangre y eliminar calor superficial

Plantas sugeridas: diente de león (temp fría) purga calor hepático, amargo frío. caléndula (temp fresca) regeneradora, antiinflamatoria leve. Manzanilla (temp fresca) digestiva y emocionalmente moduladora.

FIN

¡Muchas gracias!