



SABORES TERAPÉUTICOS

El lenguaje oculto de la planta

PRESENTACIÓN

¿QUÉ SIGNIFICA “EL SABOR TIENE UNA FUNCIÓN TERAPÉUTICA”?

Cada sabor activa un órgano, una dirección energética y una función fisiológica y emocional específica.

📌 *El sabor guía el efecto de la planta dentro del cuerpo.*

¿Por qué el sabor importa?

El sabor de una planta:

- Indica qué órganos moviliza o nutre
- Define si la planta tonifica, purga, dispersa o conserva
- **Permite equilibrar fórmulas:** suavizar, potenciar o corregir otros efectos
- Se relaciona con la emoción que regula (según MTC)



RESUMEN GENERAL DE LOS 5 (CINCO) SABORES

SABOR	MOVIMIENTO	ACCIÓN CLAVE	ÓRGANO	EMOCIÓN
ÁCIDO	CONTRACCIÓN	CONSERVA, ASTRINGE (contrae)	HÍGADO	IRA, FRUSTRACIÓN
AMARGO	DESCENSO	SECA, PURGA, ENFRÍA	CORAZÓN, HÍGADO	AMARGURA, DESAPEGO, FALTA DE ALEGRÍA
DULCE	EXPANSIÓN SUAVE	NUTRE, ARMONIZA, TONIFICA	BAZO, ESTÓMAGO	ANSIEDAD, VACÍO, PREOCUPACIÓN
PICANTE	EXPANSIÓN RÁPIDA	DISPERSA, ACTIVA	PULMÓN	TRISTEZA, MELANCOLÍA
SALADO	DESCENSO PROFUNDO	ABLANDA, DISUELVE, ELIMINA	RIÑÓN	MIEDO, RIGIDEZ

SABOR ÁCIDO:

contraer, conservar, tonificar el interior



QUÉ EXPRESA EL SABOR ÁCIDO?

En la Medicina Tradicional China, el sabor ácido (o agrio) representa la capacidad de la planta de recoger, contraer, retener y consolidar. A nivel energético, su movimiento es centrípeto, hacia el interior.

Funciones energéticas y terapéuticas

Función:

Explicación:

ASTRINGENTE

Contrae tejidos, frena sudor, diarrea o sangrados.

CONSERVADOR

Retiene líquidos, energía, esencia vital (Jing).

TÓNICO HEPÁTICO

Tonifica el Hígado y regula la bilis.

REFRIGERANTE SUAVE

Disminuye calor interno leve o emocional.

CONTENCIÓN
EMOCIONAL

Fomenta la introspección y la contención en personas muy abiertas o vulnerables.

SABOR ÁCIDO

INDICACIONES CLÍNICAS MÁS FRECUENTES

- Sudoración excesiva (por debilidad o ansiedad)
- Pérdida de líquidos o energía vital (agotamiento, convalecencia)
- Debilidad del Hígado con signos de fatiga, tensión muscular o irritabilidad
- Sangrados prolongados, flacidez de tejidos, hipotonía
- Personas hipersensibles, que “se abren de más” a nivel emocional o energético

Precauciones / No indicado en:

- Personas con rigidez emocional o física acentuada (puede aumentar el cierre interno)
- Estreñimiento seco o frío digestivo (puede empeorar la falta de movimiento)
- Tendencia a la acidez o reflujo (especialmente con frutos cítricos)
- En exceso, puede retener toxinas o emociones que necesitan liberarse

EJEMPLOS DE PLANTAS Y ALIMENTOS CON SABOR ÁCIDO

Función:

Explicación:

AGRACEJO (BERBERIS)

Hepatoprotector, digestivo,
astringente suave

HIBISCO (HIBISCUS SABDARIFFA)

Refrescante, tónico hepático,
levemente laxante

ROSA CANINA (ESCARAMUJO)

Rica en vitamina C, tónica, fortalece defensas

LIMÓN

Estimula la digestión, depura
hígado sin agitar

TAMARINDO

Laxante suave, ácido y dulce a la
vez, depurativo

EN LO EMOCIONAL...

El sabor ácido ayuda a cerrar lo que está abierto de más.

Es ideal para personas:

Que “*pierden energía*” por estar siempre disponibles

Que no pueden decir que no

Que sienten que “*se vacían*” después de ayudar a otros

El ácido recoge. Trae de nuevo hacia el centro.

Contiene lo que se desborda.

"Cuando el cuerpo pierde demasiado, el sabor ácido le enseña a conservar. Cuando el alma se derrama, el sabor ácido la ayuda a recogerse."

SABOR AMARGO:
purgar, secar, desintoxicar

¿QUÉ EXPRESA EL SABOR AMARGO?

El sabor amargo tiene una energía *descendente, dispersante y secante*.

Es uno de los más potentes en términos de limpieza interna y eliminación de excesos.

Su acción principal es purgar lo que sobra: toxinas, calor, humedad, exceso de fuego *emocional o fisiológico*.

En MTC, el amargo se relaciona principalmente con el Hígado, el Corazón y el Intestino Delgado.

Funciones energéticas y terapéuticas

Función:

Explicación:

DESCIENDE EL
QI ACUMULADO

Libera calor o fuego ascendente
(irritabilidad, insomnio, piel caliente)

DESINTOXICA

Depura sangre, hígado, intestinos,
piel

SECA HUMEDAD
INTERNA

Reduce flemas, edemas,
secreciones, piel grasa

ESTIMULA BILIS Y
JUGOS GÁSTRICOS

Favorece la digestión de grasas y
el metabolismo

CLARIFICA
LA MENTE

Ayuda a soltar lo que intoxica
emocional o mentalmente

SABOR AMARGO

INDICACIONES CLÍNICAS MÁS FRECUENTES

- Digestión lenta, lengua con saburra espesa
- Congestión hepática (pesadez posprandial, irritabilidad)
- Acné, piel oleosa o infecciones cutáneas por calor
- Flemas digestivas o respiratorias
- Insomnio con agitación mental o emocional
- Calor emocional acumulado: frustración, sobrecarga, irritabilidad

Precauciones / No indicado en:

- Personas debilitadas, con frío digestivo o del Bazo
- Personas secas, Yin deficientes, con mucosas sensibles
- Embarazo y postparto (por su acción dispersante y depurativa)
- Uso prolongado sin combinación con sabores dulces o plantas nutritivas

EJEMPLOS DE PLANTAS AMARGAS

Función:	Explicación:
GENCIANA	Muy amarga, estimula fuertemente el fuego digestivo
CENTAURA MENOR	Amargo puro, tónico gástrico y hepático suave
DIENTE DE LEÓN	Amargo frío, depurativo hepático, ligeramente diurético
ALCACHOFA/ALCAUCIL	Colerética, hepática, digestiva, depurativa
CARDO MARIANO	Protector hepático, regenerador celular, tónico hepático

EN LO EMOCIONAL...

El sabor amargo ayuda a soltar lo que intoxica.

No busca retener, sino liberar el exceso, ya sea físico, emocional o mental.

Es el sabor de los límites, la depuración y el desapego.

Lo amargo nos enseña a soltar. No a castigar, sino a purificar.

“El sabor amargo purga el cuerpo y aclara la mente. Su medicina es soltar lo que sobra, aunque no siempre sea fácil de tragar.”

SABOR DULCE:

nutrir, armonizar, contener

¿QUÉ EXPRESA EL SABOR DULCE?

En la Medicina Tradicional China, el sabor dulce representa nutrición, suavidad, tonificación y contención emocional.

Su acción es expansiva pero estable, ideal para reforzar lo que está débil, equilibrar fórmulas y aliviar tensiones.

Es el sabor que “sostiene” la vida.

Funciones energéticas y terapéuticas

Función:

Explicación:

TONIFICA EL QI
Y LA SANGRE

Aumenta energía vital y refuerza
sistemas agotados

RELAJA ESPASMOS Y
TENSIONES

Útil en cólicos, nerviosismo,
ansiedad

LUBRICA MUCOSAS

Trata sequedad en vías digestivas,
respiratorias y urinarias

ARMONIZA Y SUAVIZA
FÓRMULAS

Modera el efecto de plantas
amargas, picantes o frías

CONTENCIÓN
EMOCIONAL

Calma el Shen, brinda sensación de
seguridad y dulzura interna

SABOR DULCE

INDICACIONES CLÍNICAS MÁS FRECUENTES

- Fatiga física o mental crónica
- Debilidad digestiva (bazo/estómago), diarrea por vacío, hambre sin fuerza
- Tos seca, estreñimiento por sequedad
- Espasmos digestivos o musculares leves
- Ansiedad por vacío emocional, insomnio por falta de contención
- Estados carenciales (nutricionales, afectivos o energéticos)

Precauciones / No indicado en:

- Uso excesivo puede generar flemas, humedad, sobrepeso o letargo
- Evitar como sabor dominante en personas con síndrome de humedad-calor
- No indicado en digestiones muy lentas, con saburra blanca
- Moderar en síndromes metabólicos como diabetes tipo 2

EJEMPLOS DE PLANTAS CON SABOR DULCE

Función:	Explicación:
REGALIZ	Tónica, armonizadora, suaviza mucosas y fórmulas
AVENA (AVENA SATIVA)	Nutritiva, tónica emocional, nervina suave
MANZANILLA	Dulce-aromática, digestiva, sedante leve
MALVAVISCO	Mucilaginoso, lubrica mucosas digestivas y urinarias
GINSENG (DULCE-AMARGO)	Tónico mayor, nutre el Qi, vigoriza sin sobreestimar

EN LO EMOCIONAL...

El sabor dulce sostiene lo que tiembla, acompaña lo que está frágil y nutre lo que se agota sin ruido.

Es el sabor de la dulzura interna: no estimula, no empuja, no disuelve... simplemente contiene y restaura.

El dulce nos recuerda que el cuerpo también necesita ternura.

“El sabor dulce no solo nutre el cuerpo: también acaricia el sistema nervioso y da forma al vacío emocional.”

SABOR PICANTE:
activar, liberar, dispersar

¿QUÉ EXPRESA EL SABOR PICANTE?

El sabor picante (también llamado acre) tiene una acción movilizadora, ascendente y dispersante. Es el **sabor del movimiento rápido y expansivo, ideal para desbloquear energía, estimular la circulación y liberar lo que está estancado.**

En Medicina China, se asocia al Pulmón, encargado de gobernar la superficie del cuerpo (piel, poros) y la energía defensiva (Wei Qi).

Funciones energéticas y terapéuticas

Función:

Explicación:

DISPERSA EL QI
Y LA SANGRE

Libera estancamientos físicos y emocionales

ABRE LOS POROS

Favorece la sudoración (liberar el exterior)

ESTIMULA LA ENERGÍA
DEFENSIVA (WEI QI)

Refuerza inmunidad y protección superficial

ELEVA EL
YANG

Estimula mente, metabolismo, circulación

MOVILIZA
MUCOSIDADES

Expectora, desobstruye vías respiratorias

SABOR PICANTE

INDICACIONES CLÍNICAS MÁS FRECUENTES

- Comienzos de resfríos con escalofríos, rigidez, estornudos
- Dolores articulares fríos o reumáticos
- Menstruaciones dolorosas con estancamiento o frío
- Digestión lenta con frío interno
- Apatía, mente embotada, fatiga con manos/pies fríos
- Personas que necesitan “despertar” su energía vital

Precauciones / No indicado en:

- Personas con calor interno, fiebre alta o inflamaciones activas
- Hipertensión, insomnio o excitabilidad mental crónica
- Personas con Yin deficiente (sequedad pulmonar, boca seca, sofocos)
- En exceso, puede dispersar el Qi defensivo y generar debilidad

EJEMPLOS DE PLANTAS CON SABOR PICANTE

Función:

Explicación:

JENGIBRE

Sudorífero, digestivo, calienta y
moviliza el centro

MOSTAZA

Rubefaciente, estimula la
circulación periférica

PIMIENTA NEGRA

Estimulante digestivo, activa metabolismo

TOMILLO

Aromático, expectorante, refuerza
Pulmón

ALBAHACA

Picante suave, armoniza digestión y
claridad mental

EN LO EMOCIONAL...

El sabor picante rompe la rigidez, desbloquea el Qi y despierta la energía defensiva dormida.

Es el sabor del impulso vital, útil para personas estancadas, lentas, sin dirección o atrapadas en el letargo.

El picante enciende la chispa. No sostiene, no nutre, pero puede ser el fuego que vuelve a mover.

“El sabor picante moviliza lo que está dormido. Su medicina es despertar el Qi, abrir lo cerrado y volver a circular.”

SABOR SALADO:
disolver, ablandar, eliminar

¿QUÉ EXPRESA EL SABOR SALADO?

En la Medicina Tradicional China, el sabor salado se vincula con la acción disolvente, descendente y ablandadora. **Su energía es profundamente yin, con capacidad para penetrar en las capas más densas del cuerpo: huesos, masas, rigideces, depósitos, órganos profundos.**

Se relaciona con el órgano Riñón, que almacena la esencia vital (Jing) y rige el crecimiento, la sexualidad, los huesos, el agua corporal y la longevidad.

Funciones energéticas y terapéuticas

Función:

Explicación:

REBLANDECE DUREZAS O MASAS

Quistes, nódulos, depósitos, rigideces articulares

DISUELVE ESTANCAMIENTOS PROFUNDOS

Estasis de líquidos, mucosidad densa, rigidez crónica

FAVORECE LA EXCRECIÓN

Estimula vías urinarias e intestinales (diurético/laxante)

NUTRE EL RIÑÓN Y REFUERZA LA ESENCIA (JING)

Fortalece huesos, médula, sexualidad, energía ancestral

HUMEDECE SEQUEDAD CRÓNICA

Hidrata en procesos de envejecimiento o sequedad prolongada

SABOR SALADO

INDICACIONES CLÍNICAS MÁS FRECUENTES

- Estreñimiento con heces secas y duras
- Nódulos, quistes, litiasis o endurecimientos articulares
- Rigidez estructural (física o emocional)
- Retención de líquidos en constituciones frías
- Debilidad del Riñón: fatiga profunda, osteoporosis, baja libido, tinnitus
- Sequedad generalizada (piel áspera, cabello quebradizo, mucosas secas)

Precauciones / No indicado en:

- Uso excesivo puede dañar el Riñón o generar pérdida de líquidos esenciales
- Contraindicado en hipertensión, edema por debilidad renal o desequilibrio mineral
- No se recomienda en casos de diarrea, debilidad digestiva o desequilibrio electrolítico
- El exceso de sal puede provocar sed, agitación, sequedad o inflamación

EJEMPLOS DE PLANTAS CON SABOR PICANTE

Función:

Explicación:

ALGAS MARINAS

Remineralizantes, disolventes,
detoxificantes, ablandan masas

ORTIGA

Diurética rica en minerales,
fortalece Riñón, huesos, sangre

COLA DE CABALLO

Remineralizante, refrescante urinario,
depurativa

APIO

Diurético suave, movilizador de
líquidos retenidos

SAL MARINA SIN REFINAR

Uso externo: baños, cataplasmas, ungüentos
(no uso interno sistemático)

EN LO EMOCIONAL...

El sabor salado actúa como agua que reblandece una piedra.

Es útil para personas endurecidas por el tiempo, la estructura o el miedo.

El salado no ataca la rigidez: la va disolviendo desde adentro, sin violencia.

“El sabor salado ablanda lo que está endurecido. Su medicina es soltar lo denso, hidratar lo seco y liberar lo atrapado.”



¿COMO IDENTIFICAR EL SABOR DE
UNA PLANTA MEDICINAL?

PRIMERO LEEMOS EL TERRENO

**Luego elegimos el sabor que lo compensa
sin agredirlo.**

EL SISTEMA AFECTADO

Cada sabor tiene tropismo funcional natural hacia un órgano. *(Se dirige hacia un órgano o sistema específico)*

Este vínculo no es solo simbólico: se basa en siglos de observación clínica.

ÓRGANO / SISTEMA	SABOR QUE LO REGULA
HÍGADO	Ácido o amargo
CORAZÓN / SIT. NERVIOSO	Amargo o dulce
BAZO / ESTÓMAGO	Dulce (tibio)
PULMÓN / PIEL / INMUNIDAD	Picante
RIÑÓN / HUESOS / SEXUALIDAD	Salado

LA EMOCIÓN PREDOMINANTE DEL CONSULTANTE

**Las emociones también son
un reflejo del terreno.**

El sabor actúa como medicina
emocional vibracional.

ESTADO EMOCIONAL PREDOMINANTE

SABOR CORRECTIVO SUGERIDO

FRUSTRACIÓN, Tensión, IRA

Ácido (contiene) o
amargo (libera)

TRISTEZA, ESTANCAMIENTO,
DESGANO

Picante (despierta)

ANSIEDAD POR VACÍO
EMOCIONAL

Dulce (contiene y
nutre)

MIEDO, RIGIDEZ, AGOTAMIENTO
PROFUNDO

Salado (ablanda,
lubrica)

FUEGO EMOCIONAL O MENTAL
(IRA, AGITACIÓN)

Amargo (purga)
+ dulce (equilibra)

LA FASE DEL TRATAMIENTO

En fitoterapia clínica bien orientada, no se usan los mismos sabores durante todo el proceso terapéutico.

Cada fase requiere un estímulo diferente:

FASE DE TRATAMIENTO	OBJETIVO TERAPÉUTICO	SABORES ADECUADOS
INICIO	Desbloquear, depurar, movilizar	Amargo, picante, ácido fresco
SOSTÉN	Tonificar, restaurar, calmar	Dulce, tibio
CIERRE/REGULACIÓN	Consolidar, sellar, equilibrar Yin-Yang	Ácido, salado, sabores centrípetos

*Una buena fórmula no es solo buena por las plantas.
Es buena por el orden, la intención y el momento.*

UNA GUÍA CLÍNICA Y ENERGÉTICA PARA ELEGIR CON PRECISIÓN

A diferencia de la farmacología occidental, donde se elige una planta por su acción bioquímica sobre el síntoma, **en la fitoterapia energética se elige por resonancia con el terreno, la etapa del proceso y el órgano implicado.**

TERRENO	TIPO DE DESEQUILIBRIO	SABOR CORRECTIVO SUGERIDO
VACÍO, ENERGÍA DÉBIL	Fatiga, falta de tono, frialdad	Dulce o tibio
EXCESO, ACUMULACIÓN	inflamación, calor, tensión	Amargo o fresco
FRÍO INTERNO	Digestión lenta, apatía	Picante o caliente
CALOR INTERNO	Acné, irritabilidad, agitación	Amargo, ácido o fresco
ESTANCAMIENTO	Mucosidades, dolor, bloqueo	Picante o amargo
PÉRDIDA O FUGA	Sudoración, llanto fácil	Ácido o Salado

FIN

¡Muchas gracias!