



DIRECCIÓN ENERGÉTICA

Hacia dónde actúa la planta

PRESENTACIÓN

✦ ¿QUÉ ES LA DIRECCIÓN ENERGÉTICA?

La dirección energética es el movimiento predominante que una planta genera en el cuerpo.

No se trata solo del órgano que afecta, sino de hacia dónde conduce la energía vital (Qi) una vez que es ingerida o aplicada.

En MTC, se considera que una planta puede elevar, descender, expandir o concentrar el Qi, influyendo en los síntomas, el estado emocional y el resultado clínico.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLA?

La dirección de la planta nos permite:

- Elegir qué desbloquear y qué sostener
- Tratar síntomas según su localización energética (por ejemplo, cefaleas que necesitan descenso)
- Diseñar fórmulas equilibradas, donde una planta sube, otra centra, otra dispersa
- No empeorar un cuadro por error direccional (como dar una planta ascendente a una persona con hipertensión)



LAS CUATRO DIRECCIONES PRINCIPALES

**ascendente, descendente,
centrípeta, centrífuga**

1. DIRECCIÓN ASCENDENTE

Eleva el Qi, estimula la mente, despierta la conciencia.

Ideal en:

- Hipotensión, fatiga, mente nublada, estados depresivos
- Digestión lenta por frío
- Personas que necesitan activar el Yang

Ejemplos:

- Ginkgo biloba: mejora irrigación cerebral
- Romero: activa la circulación y la lucidez
- Yerba mate: levanta el ánimo, estimula
- Albahaca: clarifica, aromática, tonificante suave

Precauciones:

No usar en personas con calor ascendente (cefaleas, hipertensión, insomnio)



2. DIRECCIÓN DESCENDENTE

Facilita el descenso de la energía: purga, elimina, desinflama.

Ideal en:

- Cefaleas por exceso
- Congestión hepática, calor en la parte alta del cuerpo
- Estreñimiento, digestión estancada
- Nerviosismo ascendente (mente agitada, calor facial)

Ejemplos:

- Rábano negro: digestivo y drenador hepático
- Malva: suaviza tránsito digestivo, lubricante
- Aloe vera: purgante, refrescante
- Diente de león: desciende fuego hepático

Precauciones:

Evitar en casos de fatiga profunda o frío interno sin exceso evidente



3. DIRECCIÓN CENTRÍFUGA (EMERGENTE)

Lleva energía y toxinas hacia la superficie y la piel.

Ideal en:

- Resfríos iniciales con escalofríos
- Erupciones cutáneas, fiebre sin sudor
- Personas que necesitan desbloquear la superficie (piel, poros)

Ejemplos:

- Menta: libera el exterior, refresca cabeza y pulmones
- Flores de saúco: sudoríferas, suavemente diaforéticas
- Tomillo: expectorante, abre el pecho
- Jengibre fresco: sudorífero suave, ideal en etapas iniciales de infección

Precauciones:

Evitar en personas con sudoración espontánea, debilidad del Qi defensivo (Wei Qi)



4. DIRECCIÓN CENTRÍPETA (INMERGENTE)

Lleva energía hacia el centro, fortalece el eje digestivo y vital.

Ideal en:

- Personas con dispersión emocional o energética
- Frío digestivo, falta de concentración
- Síndromes de fuga (sudor, llanto, vacío afectivo)
- Recuperación post-enfermedad o trauma

Ejemplos:

- Jengibre seco: calienta el centro digestivo
- Regaliz: armoniza fórmulas y tonifica el eje Bazo-Estómago
- Ginseng: tónico del Qi central
- Dátil / Alimentos dulces naturales: nutren y centran

Precauciones:

Evitar centrípeta si hay necesidad urgente de liberar (como en cuadros febriles o inflamatorios)



¿CÓMO USAR ESTA INFORMACIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA?

ELEGÍ LA DIRECCIÓN SEGÚN EL SÍNTOMA PRINCIPAL:

Síntoma	Dirección Recomendada
DOLOR DE CABEZA POR FUEGO	Descendente (manzanilla, tilo)
FATIGA CRÓNICA, MENTE APAGADA	Ascendente (romero, ginseng)
ECZEMA SIN ERUPCIÓN	Centrífuga (diente de león, ortiga)
ANSIEDAD POR VACÍO	Centrípeta (reishi, ashwaganda)



¿CÓMO USAR ESTA INFORMACIÓN EN LA PRÁCTICA CLÍNICA?

ELEGÍ LA DIRECCIÓN SEGÚN EL SÍNTOMA PRINCIPAL:

✓ **Diseñá fórmulas equilibradas:**

Ejemplo: para una persona que tiene *ansiedad con insomnio y debilidad digestiva* →

- Melisa (fresca, descendente) +
- Regaliz (dulce, centrípeta) +
- Avena (dulce, centrípeta, tónica emocional)

✓ **Evitá errores direccionales:**

Dar una planta ascendente a alguien con insomnio puede agravar el cuadro.

FIN

¡Muchas gracias!