

Constituciones Humanas y Fitoterapia

Un enfoque integrador desde la historia, la clínica y la medicina energética



1. Introducción y contexto histórico

Desde los orígenes de la medicina, diversas culturas han intentado comprender por qué los seres humanos reaccionan de manera distinta ante los mismos estímulos, tanto físicos como emocionales. Esta pregunta dio origen a las primeras **tipologías constitucionales**, un intento de clasificar los distintos “terrenos” sobre los cuales se instala la salud o la enfermedad.

Ya en la Antigua Grecia, **Hipócrates** propuso la teoría de los **cuatro humores** (sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema), base de la medicina occidental hasta el siglo XIX. En Oriente, la Medicina Tradicional China (MTC) desarrolló los conceptos del **Yin-Yang** y los **Cinco Elementos**, relacionando órganos, emociones, estaciones y alimentos.

En el siglo XX, el médico francés **Gaston Ménétrier** retoma esta tradición tipológica desde una perspectiva moderna y funcional. Propone una clasificación constitucional que combina observación clínica, metabolismo, inmunología y elementos psicoemocionales, relacionando a cada tipo con uno de los **Cinco Elementos**. Su modelo ofrece una guía valiosa para la aplicación personalizada de terapias naturales, incluyendo la fitoterapia.



2. ¿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.**

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.

3. Tipologías constitucionales según Ménétrier y los Cinco Elementos

A. 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.

Fitoterapia recomendada:

- **Melisa:** calma sin deprimir.
- **Tilo:** relajante suave, sedante.
- **Espino blanco:** calma palpitaciones y ansiedad cardíaca.

Ejemplo:

Lucía, de 35 años, sufre insomnio, se emociona fácilmente y se angustia por discusiones laborales. Siente "el corazón en la garganta". Se beneficia con infusión nocturna de espino blanco y melisa.

B. 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.

Fitoterapia recomendada:

- **Cardo mariano:** depurador hepático.
- **Grosellero negro:** antiinflamatorio y antialérgico.
- **Pasiflora:** sedante muscular.

Ejemplo:

Martín, 42 años, trabaja bajo presión. Sufre alergias primaverales y contracturas. Se le recomienda tratamiento con tintura de grosellero negro + infusión de pasiflora, y depuración hepática estacional con cardo mariano.

C. 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.

Fitoterapia recomendada:

- **Echinacea:** estimula la inmunidad.
- **Tomillo:** refuerza pulmones.
- **Ginseng siberiano:** adaptógeno suave.

Ejemplo:

Ana, 50 años, vive con resfríos permanentes y baja energía. La combinación de echinacea y tomillo (infusión) junto a ginseng (en cápsulas) mejora su resistencia general.

 D. 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.

Fitoterapia recomendada:

- **Ginseng rojo:** reconstituye la energía base.

- **Cola de caballo:** remineralizante, mejora función renal.
- **Rhodiola:** levanta el ánimo sin excitar.

Ejemplo:

Carla, 29 años, consulta por infecciones urinarias recurrentes, fatiga, falta de motivación. Se indica rhodiola (mañana) y cola de caballo + ginseng rojo (tarde), junto con práctica de visualización energética.

 E. 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.

Fitoterapia recomendada:

- **Jengibre:** estimula digestión.
- **Genciana:** amargo tónico.
- **Manzanilla:** armoniza digestión y sistema nervioso.

Ejemplo:

Rubén, 58 años, con fatiga tras las comidas, ansiedad leve y aumento de peso. Se le recomienda té de jengibre antes de las comidas y tintura de genciana 15 minutos antes del almuerzo.

4. ¿Cómo detectar el tipo constitucional?

No se requiere equipamiento técnico para este diagnóstico. Basta con **una entrevista detallada, observación del lenguaje corporal, escucha activa del relato emocional** y, si se desea, una evaluación energética tipo MTC o bionérgica.

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 un patrón base que puede variar con el tiempo, la edad y el entorno. Sirve como **guía para personalizar la intervención** fitoterapéutica y holística.

5. Aplicaciones prácticas en consulta

1. **Formular mezclas herbales más precisas.**
2. **Evitar efectos adversos por mala elección de plantas.**
3. **Ajustar la alimentación y estilo de vida según el terreno.**
4. **Complementar el tratamiento con técnicas energéticas según el Elemento.**
5. **Educar al paciente sobre su forma particular de cuidar su salud.**

6. Conclusión

Comprender las **Constituciones Humanas** y su relación con los **Cinco Elementos** es una herramienta de altísimo valor clínico y pedagógico. 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**.

La fitoterapia, en este marco, se convierte en una **medicina del ser y no solo del síntoma**, y el terapeuta en un **artesano de la salud integral**.

A partir de esto, se introdujo una clasificación más psicológica, basada en tres ejes: *emotividad, actividad y resonancia* (respuesta al estímulo).

El Dr. Verger fue un médico francés contemporáneo de Ménétrier, que 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**, Verger 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 de Verger

1. 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 clínico:** Una persona con alta emotividad puede presentar síntomas psicósomáticos intensos frente a un problema menor (como taquicardia o insomnio por una discusión laboral).

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

3. Resonancia (o resonancia al 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, olvida, no se aferra a lo sucedido.

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

¿Por qué es importante esta clasificación en fitoterapia?

Este enfoque permite afinar aún más el diagnóstico energético y emocional del terreno. Por ejemplo:

- Un tipo **distónico** (fuego) con **alta emotividad y alta resonancia** necesita **plantas que actúen no solo como sedantes**, sino también que ayuden a **romper el círculo de rumiación mental**, como la melisa o la lavanda por ejemplo.
- Un tipo **hiposténico** (metal) con **baja actividad y baja emotividad**, puede requerir **plantas que estimulen suavemente el eje tónico vital y emocional**, como rhodiola o ginseng siberiano.

Además, esta lectura te permite:

- Comprender por qué **dos personas con los mismos síntomas pueden tener necesidades terapéuticas diferentes.**
- **Elegir estrategias complementarias:** ¿necesita contención emocional, estímulo vital o descarga de tensión acumulada?



Aplicación en la consulta: cómo observar estos ejes

Cuando dialogás con tu consultante, podés detectar estos ejes mediante:

Eje	Observación práctica
Emotividad	¿Llora fácil? ¿Se emociona con frecuencia?
Actividad	¿Es impulsivo/a o le cuesta actuar?
Resonancia	¿“Se queda enganchado” en lo que le pasa



Ejemplo:

Caso clínico breve:

Matías tiene 28 años. Reacciona con angustia ante pequeñas tensiones cotidianas. Le cuesta pasar a la acción cuando está bloqueado emocionalmente. Después de una crítica, se queda dándole vueltas durante varios días. Se siente agotado y **con miedo a que lo vuelvan a rechazar**.

Interpretación de ejes:

- Alta emotividad
- Baja actividad
- Alta resonancia

→ Se trataría de un terreno que necesita **nutrición energética, contención emocional y apoyo psíquico suave**, por lo tanto, el tratamiento podría incluir **plantas adaptógenas, nervinas suaves y tónicas del riñón (el miedo se asocia al elemento agua y riñón en**

Medicina Tradicional China), como rhodiola, avena sativa y regaliz (con precaución si hay hipertensión).

Mapa Integral de Tipologías Humanas

Combinación entre Ménétrier y Verger

Este modelo te permite comprender a la persona **desde su fisiología, inmunidad, emocionalidad y patrón conductual**. Así, podés aplicar una fitoterapia **profunda y personalizada**, apuntando no solo al síntoma, sino a **cómo se relaciona la persona con su desequilibrio**.

Recordatorio: los ejes de Verger

- **Emotividad:** Intensidad emocional frente al entorno.
- **Actividad:** Capacidad para reaccionar y actuar.
- **Resonancia:** Persistencia emocional del estímulo recibido.

Cada tipología de Ménétrier puede mostrar **combinaciones distintas** de estos ejes, aunque hay **tendencias dominantes** que se repiten. Veamos:

1. Distónico (Elemento Fuego)

Características **Intensamente emocional, inestable, sensible al estrés.**

Emotividad Alta – Viven con intensidad lo emocional.

Actividad Variable – Pueden tener picos de hiperactividad o agotamiento.

Resonancia Alta – Rumiación, dificultad para soltar lo que les afecta.

 **Ejemplo emocional:** Lloro con facilidad, se entusiasma y se frustra en el mismo día.

 **Plantas afines:** Melisa, espino blanco, pasiflora, lavanda.

✦ **Recomendación terapéutica:** Regular el sistema nervioso, dar contención emocional, favorecer el descanso profundo y la digestión emocional.

🌳 2. Artrítico-Alérgico (Elemento Madera)

Características	Reactivo, colérico, hígado activo, musculatura tensa.
Emotividad	Media-alta – Emociones intensas, especialmente ira.
Actividad	Alta – Tendencia a actuar rápido, incluso impulsivamente.
Resonancia	Media – Pueden olvidar rápido pero explotan cuando se acumula.

🌍 **Ejemplo emocional:** Estalla ante pequeñas frustraciones, pero después se le pasa.

🌱 **Plantas afines:** Cardo mariano, grosellero negro, boldo, pasiflora.

✦ **Recomendación terapéutica:** Desinflamar hígado, armonizar la energía de la Madera, drenar tensiones acumuladas, calmar la reactividad.

🧊 3. Hiposténico (Elemento Metal)

Características	Frágil, inmunodeprimido, apático, piel y pulmón débiles.
Emotividad	Baja – Emociones más apagadas o interiorizadas.
Actividad	Baja – Lentitud en la respuesta física y emocional.
Resonancia	Alta – Se quedan atrapados en melancolía o tristeza.

🌍 **Ejemplo emocional:** Se siente solo, desmotivado, y le cuesta salir del estado.

🌱 **Plantas afines:** Echinacea, tomillo, ginseng siberiano, astrágalo.

✦ **Recomendación terapéutica:** Estimular defensas, tonificar pulmones, apoyar emocionalmente desde lo vincular, fomentar el movimiento suave y la respiración consciente.

💧 4. Anérgico (Elemento Agua)

Características	Débil, temeroso, tendencia a fatiga profunda, miedo.
Emotividad	Alta – Pero reprimida o silenciosa.
Actividad	Muy baja – Falta de impulso vital.
Resonancia	Muy alta – El miedo queda grabado, paraliza.

🌍 **Ejemplo emocional:** Inseguro, necesita mucha contención, vive en alerta silenciosa.

🌱 **Plantas afines:** Ginseng rojo, cola de caballo, rhodiola, regaliz (con control).

✦ **Recomendación terapéutica:** Reforzar la raíz energética, activar la voluntad con suavidad, trabajar el eje riñón–suprarrenal y acompañar con abordajes psicoenergéticos profundos.

🌍 5. Desadaptativo (Elemento Tierra)

Características	Lento, indeciso, digestión pesada, mentalidad rumiativa.
Emotividad	Media – Puede rumiar pero no explota emocionalmente.
Actividad	Baja – Le cuesta arrancar, iniciar acciones.
Resonancia	Alta – Las preocupaciones se vuelven obsesivas.

🌍 **Ejemplo emocional:** Piensa demasiado antes de actuar y se agobia fácilmente.

🌱 **Plantas afines:** Genciana, manzanilla, jengibre, cúrcuma.

✦ **Recomendación terapéutica:** Estimular el bazo y el centro digestivo, despejar humedad interna (mental y física), ayudar a tomar decisiones y recuperar la vitalidad estable.

¿Por qué es útil combinar estos modelos?

- Ménétrier te ofrece una **base fisiológica y energética**: qué órganos están más comprometidos y qué tipo de plantas usar.
- 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?

La elección de plantas según la constitución **no se basa únicamente en el síntoma**, sino en **el terreno predominante**, es decir, **la tendencia fisiológica, emocional y energética de la persona**.

A partir de eso, 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.

Ejemplo:

- Tipo Artrítico-Alérgico → terreno reactivo y caliente → plantas antiinflamatorias, drenantes y calmantes (grosellero negro, pasiflora, cardo mariano).
- Tipo Anérgico → terreno frío y deficiente → plantas tónicas, cálidas, adaptógenas (ginseng rojo, rhodiola, cola de caballo).

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**.

Tipo constitucional	Órgano/sistema dominante	Estrategia fitoterapéutica
Distónico (Fuego)	Corazón – SNV	Nervinas, sedantes suaves
Artrítico (Madera)	Hígado – Inmunidad	Hepatoprotectoras, antiinflamatorias
Hiposténico (Metal)	Pulmón – Inmunidad	Inmunoestimulantes suaves
Anérgico (Agua)	Riñón – Suprarrenales	Tónicas, adaptógenas
Desadaptativo (Tierra)	Bazo – Digestión	Amargos, carminativos, secantes

 Ejemplo:

- Si es un tipo Distónico, pensás en el Shen del Corazón (el shen es el espíritu/mente en medicina china) → plantas que calmen el corazón y el sistema nervioso: melisa, espino blanco, lavanda.

 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**.

Elemento	Emoción desequilibrada	Planta que armoniza
Fuego	Ansiedad, agitación	Tilo, espino, melisa
Madera	Ira, frustración	Pasiflora, boldo
Metal	Tristeza, apatía	Tomillo, eucalipto
Agua	Miedo, inseguridad	Ginseng, rhodiola
Tierra	Preocupación, indecisión	Jengibre, manzanilla

 *Ejemplo:*

- Persona que rumia mucho (Tierra) y tiene digestión lenta → manzanilla (armoniza emoción y digestión), jengibre (activa el centro).

¿Cómo integro todo esto?

Te dejo un **modelo práctico para el razonamiento terapéutico**:

1. **Identificá la constitución predominante.**
2. **Observá si hay exceso o deficiencia energética.**
3. **Definí el órgano o sistema más involucrado.** (respiratorio, digestivo, circulatorio etc)
4. **Tené en cuenta la emoción que predomina.**
5. **Elegí 1 a 3 plantas que equilibren ese cuadro**, considerando sabor, temperatura, tropismo y acción.

¿Y si hay 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.

 *Ejemplo:*

Una persona con constitución Anérgica (agua, débil, con miedo y fatiga), que hoy tiene ansiedad. No conviene darle solo pasiflora o valeriana, porque puede deprimirla más. En cambio, podés usar **una microdosis o tintura madre de melisa (calmante leve) junto con rhodiola (adaptógeno)**.

Tabla de Plantas Medicinales por Tipología Constitucional (Ménétrier + Elementos)

Tipo Constitucional	Elemento	Plantas Calmantes / Nervinas	Plantas Tónicas / Adaptógenas	Plantas Digestivas / Metabólicas	Plantas Depurativas / Inmuno-moduladoras
Distónico	 Fuego	Melisa, Tilo, Espino blanco, Lavanda	Avena sativa, Rhodiola (<i>dosis bajas</i>)	Manzanilla, Cardamomo	N/A (<i>evitar depuración fuerte</i>)
Artrítico-Alérgico	 Madera	Pasiflora, Valeriana, Albahaca	Rodiola (<i>si hay fatiga post-estrés</i>)	Boldo, Romero, Alcachofera	Cardo mariano, Grosellero negro, Ortiga
Hiposténico	 Metal	Salvia, Malva, Rosa canina	Ginseng siberiano, Astrágalo	Tomillo, Hinojo	Echinacea, Propóleo, Ajo
Anérgico	 Agua	Melisa (<i>dosis bajas</i>), Esencia de flor de Bach de Mimulus	Ginseng rojo, Rhodiola, Regaliz	Canela, Clavo, Anís estrellado	Cola de caballo, Zarzaparrilla
Desadaptativo	 Tierra	Manzanilla, Verbena, Cedrón	Eleuterococo, Maca	Jengibre, Genciana, Menta	Bardana, Diente de león, Cúrcuma