

MÓDULO I

Primeros conceptos energéticos:

Sabores, temperatura, dirección y tropismo en fitoterapia

Introducción

Hasta ahora venimos desarrollando el marco filosófico, histórico y clínico que sostiene a la fitoterapia integrativa. En esta sección damos un paso clave: **aprender a leer a las plantas desde su energía interna, no solo desde su química.**

La energía de una planta se puede percibir, estudiar y clasificar. **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.

1. Temperatura: caliente, tibia, fresca o fría

Este no es un dato físico (si la planta está caliente al tacto), **sino una percepción interna:** cómo actúa la planta sobre la temperatura corporal, el metabolismo y el movimiento del Qi.

Plantas calientes

Las plantas calientes poseen una naturaleza energética intensamente estimulante, y tienen la capacidad de movilizar el Yang con fuerza, **activar la circulación, disolver el frío interno y desbloquear estancamientos energéticos.**

◇ Suelen tener un sabor picante o aromático, y generan un efecto de calor interno inmediato, que puede manifestarse como sudoración, aumento de temperatura o mejor circulación periférica.

Principales efectos terapéuticos

Dispersan el frío interno (digestivo, respiratorio, ginecológico, articular).

Estimulan la digestión lenta o bloqueada por frío.
Favorecen la sudoración en resfríos y estados gripales.
Activan el sistema circulatorio y la energía en personas con Yang debilitado.
Rompen estancamientos de mucosidad o líquidos

Indicadas especialmente en:

Personas con constitución fría o débil, con signos de humedad interna.
Casos de digestión lenta, con sensación de pesadez o frío abdominal.
Inicio de resfríos con escalofríos, estornudos y rigidez cervical.
Dolores articulares por frío o humedad.
Afecciones ginecológicas con dismenorrea por frío.

Precauciones / No indicadas en:

Fiebre alta.
Inflamaciones agudas.
Personas con mucha energía Yang o calor interno.
Síndromes de fuego, hipertensión no controlada o insomnio por exceso.

Ejemplos de plantas calientes:

Planta	Acción principal
Jengibre	Calienta el centro digestivo, activa circulación, sudorífera.
Canela	Estimulante general, tónica, calienta el útero y el bazo.
Clavo de olor	Anestésico local, digestivo, tónico del Yang renal.
Ajo	Calienta, depura, mejora circulación, es antimicrobiano.
Pimienta negra	Estimulante del metabolismo y digestivo potente.
Guaraná	Estimulante cerebral, tónico general (uso moderado).

Fórmulas Herbales:

En convalecencias prolongadas con mucho frío interno → combinar jengibre + canela + regaliz.

En digestiones lentas y frías → infusión de jengibre + anís estrellado antes de las comidas.

En dolores articulares fríos → tintura de clavo + cúrcuma + ortiga.

Ejemplo:

Una infusión de jengibre fresco ante los primeros síntomas de resfrío con escalofríos y nariz congestionada ayuda a inducir una sudoración suave, liberar el exterior y cortar la progresión de la enfermedad.

Plantas tibias

Estimulan suavemente sin generar agitación.

Ideales en tratamientos prolongados o en personas debilitadas.

Ejemplos: ortiga, regaliz, romero, anís estrellado.

Las plantas tibias tienen una naturaleza energética templada, que estimula suavemente el Yang sin generar agitación, sudoración excesiva ni sobrecalentamiento.

♦ A diferencia de las plantas calientes (más picantes o intensas), las tibias no fuerzan el movimiento energético, **sino que sostienen y acompañan al cuerpo en su recuperación.**

Principales efectos terapéuticos

Activan ligeramente la circulación y el metabolismo sin irritar.

Mejoran la digestión en casos de debilidad o frío interno leve.

Tienen efecto tónico suave en personas fatigadas o debilitadas.

Son más seguras y tolerables en tratamientos prolongados.

Indicadas especialmente en:

Personas mayores, con baja vitalidad.

Niños o pacientes sensibles.

Estados de convalecencia o debilidad digestiva leve.
Frío interno leve sin signos de estancamiento severo.

Ejemplos de plantas tibias:

Planta	Acción principal
Ortiga	Tónico general, remineralizante, depurativo suave.
Regaliz	Armónica, adaptógena, fortalece el bazo y el pulmón.
Romero	Estimulante leve del sistema nervioso y digestivo.
Anís estrellado	Carminativo, digestivo suave, calentador del centro.
Albahaca	Estimula digestión, calma mente, armoniza el sistema.

¿Cómo diferenciarlas de las calientes?

Las plantas calientes son más intensas: jengibre, canela, pimienta → se usan para liberar estancamientos o inducir sudoración.

Las tibias son más moduladas, ideales cuando se necesita activar sin agitar, especialmente en constituciones frágiles.

Plantas frescas

Las plantas de naturaleza energética fresca **tienen la capacidad de enfriar suavemente el cuerpo, calmar procesos inflamatorios leves y aliviar calor emocional o mental sin generar frío excesivo.**

◇ Son ideales cuando el organismo presenta síntomas de exceso de calor interno leve, ya sea físico (digestivo, dérmico, hepático) o emocional (irritabilidad, ansiedad, estrés).

Principales efectos terapéuticos

Disminuyen la inflamación leve de mucosas, piel y sistema digestivo.

Calman la mente y el sistema nervioso en estados de agitación.
Suavizan el calor hepático y mejoran la depuración.
Ayudan a regular digestiones “calientes” (acidez, gastritis, ardor).
Son equilibrantes: refrescan sin suprimir el Yang.

Indicadas especialmente en:

Estados de estrés mental o emocional con irritabilidad.
Problemas digestivos con acidez, inflamación o sobrecarga hepática.
Procesos cutáneos inflamatorios leves (eczema, urticaria).
Personas con ligera hiperactividad, insomnio leve, nerviosismo.
En primavera o verano, como plantas de enfriamiento suave.

Precauciones / No indicadas en:

Personas con frío interno o digestivo marcado (puede debilitar el bazo).
En casos de diarrea, debilidad digestiva o fatiga crónica con frío.
Si hay constitución anérgica o hiposténica sin signos de calor.

Ejemplos de plantas frescas:

Planta	Acción principal
Melisa	Calmante suave del sistema nervioso, digestiva, ligeramente refrescante.
Manzanilla	Antiinflamatoria digestiva, sedante leve, regula calor emocional.
Llantén	Refresca mucosas, útil en inflamaciones respiratorias o digestivas.
Diente de león	Depurativo hepático suave, ligeramente amargo y refrescante.
Caléndula	Refresca y regenera piel y mucosas, antiinflamatoria sutil.

Fórmulas Herbales:

En estrés con acidez → melisa + manzanilla en infusión.

En irritación hepática leve → tintura de diente de león + llantén.

En piel caliente o eczema → uso interno y externo de caléndula.

En primavera como fórmula reguladora → melisa + llantén + menta.

Plantas frías

Las plantas de naturaleza energética fría **poseen un fuerte efecto descendente, dispersante y enfriante**. Se utilizan para tratar excesos de calor más marcados, tanto físicos como emocionales, y para disminuir estados de inflamación o fiebre.

♦ En la Medicina Tradicional China, estas plantas se usan para limpiar fuego interno, enfriar el hígado, purgar toxinas o bajar calor agudo.

Principales efectos terapéuticos

Dispersan calor e inflamación con intensidad.

Bajan la fiebre y calman el fuego hepático o cardíaco.

Eliminar toxinas acumuladas (piel, sistema urinario, digestivo).

Purgan o drenan el exceso de Yang (irritabilidad, hiperactividad, infecciones).

Aclaran la mente en estados de calor con confusión o ansiedad.

Indicadas especialmente en:

Estados febriles o infecciones con calor elevado.

Piel inflamada, acné activo, urticarias con enrojecimiento.

Calor hepático con irritabilidad intensa, enrojecimiento facial, lengua roja.

Infecciones urinarias con ardor.

Digestiones con acidez severa o diarrea por calor húmedo.

Precauciones / No indicadas en:

Personas con constitución fría o débil (anérgicos, hiposténicos, desadaptativos).

En casos de frío digestivo, fatiga crónica o depresión energética.

Postparto, ancianos con debilidad de Bazo/Riñón o en invierno.

En tratamientos prolongados: pueden dañar el Yang si se abusa.

Ejemplos de plantas frías:

Planta	Acción principal
Menta	Dispersa calor, refresca la cabeza y el hígado, estimula digestión.
Sauco (flor)	Diaforética en estados febriles, expectorante, antiinflamatoria.
Cola de caballo	Diurética, refrescante del sistema urinario, remineralizante.
Salvia (en exceso)	Antiinflamatoria, antibacteriana, refresca boca, hígado y mucosas.
Verbena	Refresca hígado y corazón, calma fuego emocional, regula calor.

💡 Una misma planta puede variar su temperatura según cómo se prepare: por ejemplo, la manzanilla fresca es enfriante, pero en decocción prolongada se vuelve tibia.

2. Plantas y Sabores:

ácido, amargo, dulce, picante, salado

El sabor de una planta no es solo una cuestión sensorial: tiene relación directa con su dirección de acción, órgano objetivo y efecto terapéutico. En la MTC y el Ayurveda, **el sabor es una herramienta diagnóstica y prescriptiva.**

Sabor Ácido

En la Medicina Tradicional China (MTC), el sabor ácido se asocia con la capacidad de *contraer, consolidar y conservar*. A diferencia de los sabores que movilizan o dispersan, **el ácido retiene: cierra los poros, frena la pérdida de líquidos o energía, y contiene procesos desbordados.**

En Ayurveda, también se lo considera un sabor refrigerante y tonificante suave, aunque puede generar calor si se abusa.

🔍 Funciones energéticas y terapéuticas

Astringente: contrae tejidos, frena transpiración, diarrea o pérdidas.

Conservador: retiene líquidos, energía y esencia vital.

Consolidador emocional: favorece el recogimiento, la introspección.

Tonifica el Hígado, órgano que regula la sangre, las emociones y la planificación vital.

En pequeñas dosis, estimula la secreción biliar y digestiva.

Puede ser útil en personas que “se dispersan” fácilmente, física o emocionalmente.

Indicaciones clínicas más frecuentes

Sudoración excesiva, ya sea por debilidad o nerviosismo.

Pérdida de líquidos o energía vital (convalecencias, agotamiento).

Debilidad del Hígado, sobre todo si hay irritabilidad, tensión o fatiga.

Estados de agotamiento emocional, hipersensibilidad o personas “abiertas de más”.

Flacidez de tejidos, sangrados menstruales prolongados, diarreas crónicas leves.

Precauciones / No indicado en:

Personas con tendencia a la contracción excesiva o rigidez emocional.

En exceso, puede retener toxinas o emociones que deberían fluir.

Contraindicado en casos de estreñimiento seco o frío digestivo.

No abusar en personas con tendencia a la acidez o calor hepático.

Ejemplos de plantas y alimentos con sabor ácido:

Sustancia / Planta	Acción destacada
Agracejo (Berberis)	Hepatoprotector, digestivo, astringente.
Hibisco (Hibiscus sabdariffa)	Refrescante, diurético leve, útil en calor hepático.
Rosa canina (escaramujo)	Rica en vitamina C, tónica, astringente suave.
Limón	Estimula hígado y digestión, tónico suave, limpia sin agitar.
Tamarindo	Laxante suave, refrescante, ácido y ligeramente dulce.

Fórmulas Herbales:

En sudoración nocturna por debilidad → infusión de hibisco + rosa canina.

En personas con “fugas” de energía emocional (poros abiertos, llanto fácil) → agracejo + limón (microdosis).

En combinación con el sabor dulce, puede formar fórmulas reparadoras y suavemente tonificantes

◇ Sabor Amargo

En la Medicina Tradicional China (MTC), **el sabor amargo se considera descendente, dispersante y secante**. Tiene una fuerte capacidad de desintoxicar, secar la humedad patógena, y eliminar el calor interno, especialmente en órganos como el Hígado, Corazón e Intestino Delgado.

En Ayurveda, el sabor amargo también se asocia con una función ligera, fría y clarificadora, útil para limpiar los tejidos y despejar la mente.

🔍 Funciones energéticas y terapéuticas

Dispersa calor interno y fuego excesivo, especialmente en el eje Hígado-Corazón.

Desintoxica sangre, tejidos y órganos emuntorios.

Seca la humedad interna, como flemas, retención digestiva, piel grasa o edemas leves.

Estimula la secreción biliar, favoreciendo la digestión de grasas y el metabolismo hepático.

Desciende la energía acumulada, útil en calor ascendente, insomnio o hiperactividad mental.

👤 Indicaciones clínicas más frecuentes

Digestión lenta, pesadez hepática, lengua con saburra espesa.

Acné, piel con exceso de sebo, erupciones inflamatorias.

Irritabilidad, calor emocional, insomnio con agitación mental.

Estreñimiento por calor seco o congestión hepática.

Humedad interna y flemas en digestivo o respiratorio.

 Precauciones / No indicado en:

Personas muy debilitadas o con frío digestivo (puede agravar la deficiencia).
En exceso, puede secar demasiado los líquidos corporales y dañar el Yin.
Embarazo o postparto (uso solo bajo criterio profesional).
No administrar a largo plazo sin combinar con sabores dulces o plantas nutritivas.

 Ejemplos de plantas amargas:

Planta	Acción destacada
Alcachofa	Colerética, depurativa hepática, estimula bilis.
Diente de león	Amargo frío, diurético y hepático, seca humedad.
Cardo mariano	Protector hepático, regenerador de hepatocitos.
Centaurea menor	Amargo puro, digestivo, tónico hepático ligero.
Genciana	Muy amarga, estimula fuertemente el fuego digestivo (uso controlado).

 Fórmulas Herbales:

En congestión hepática con piel oleosa → diente de león + centaurea.

En post-antibióticos o limpieza de primavera → cardo mariano + alcachofa.

En calor emocional (ira, insomnio con agitación) → amargos suaves + melisa.

En digestión lenta con lengua saburral → genciana microdosis precomida.

Dulce

En la Medicina Tradicional China (MTC), el sabor dulce tiene propiedades tonificantes, armonizadoras y lubricantes. Es considerado el sabor que nutre, calma y da sostén, siendo fundamental para reforzar el Bazo y el Estómago, los órganos centrales de la digestión y la energía adquirida (Qi postnatal).

En Ayurveda, también es el sabor más anabólico y constructivo, asociado a nutrición, satisfacción y regeneración.

Funciones energéticas y terapéuticas

Tonifica el Qi y la sangre, especialmente en casos de fatiga, debilidad o convalecencia.

Relaja los espasmos musculares y tensiones emocionales.

Lubrica tejidos y mucosas, ideal para sequedad digestiva, respiratoria o dérmica.

Armoniza y modera el efecto de otras plantas, útil en fórmulas que contienen ingredientes fríos o amargos.

Aporta contención emocional, calma el Shen (mente) y brinda sensación de seguridad.

Indicaciones clínicas más frecuentes

Fatiga física o mental, falta de energía basal.

Debilidad del Bazo y Estómago: mala digestión, diarrea crónica, hinchazón abdominal.

Sequedad en mucosas, tos seca, estreñimiento por falta de lubricación.

Espasmos o dolores suaves, como cólicos digestivos o nerviosos.

Ansiedad por vacío, insomnio por falta de contención.

Personas que requieren sostén emocional o están en estados de carencia afectiva.

Precauciones / No indicado en:

En exceso, puede producir estancamiento de humedad, flemas, retención y sobrepeso.

No indicado en casos de digestión lenta con lengua hinchada y saburra blanca.

Evitar como sabor dominante en personas con síndrome de humedad-calor o constituciones muy Yin.

Moderar en patologías metabólicas como diabetes.

Ejemplos de plantas y sustancias dulces:

Planta / Sustancia	Acción destacada

Regaliz	Tónica general, armoniza fórmulas, suaviza mucosas, calma el Shen.
Avena (Avena sativa)	Nutritiva, nervina suave, tónica del sistema digestivo y emocional.
Manzanilla	Dulce-aromática, digestiva y sedante suave, armoniza el centro.
Malvavisco (Althaea)	Mucilagínosa, lubrica vías respiratorias, digestivas y urinarias.
Ginseng (dulce-amargo)	Tónico mayor, nutre el Qi y refuerza el sistema central.

💡 Fórmulas Herbales

En convalecencias → avena + regaliz + manzanilla.

En intestinos irritados o sequedad → malvavisco + manzanilla.

En fórmulas con plantas amargas o frías → sumar regaliz para armonizar.

En insomnio por vacío emocional → avena + melisa + regaliz.

🌀 Sabor Picante (Acre)

En la Medicina Tradicional China (MTC), el sabor picante (también llamado acre) tiene la función de **dispersar, movilizar y exteriorizar**. Es el sabor del movimiento: mueve el Qi, la sangre y los líquidos, y se utiliza para abrir los poros y liberar el exterior en casos de invasiones por viento-frío o viento-calor.

Está directamente relacionado con el Pulmón, órgano que rige la superficie del cuerpo, y con el sistema inmunológico (Wei Qi).

🔍 Funciones energéticas y terapéuticas

Dispersa la energía estancada, mueve el Qi y la sangre.
 Abre los poros y promueve la sudoración (libera el exterior).
 Estimula la energía defensiva (Wei Qi), reforzando el Pulmón.
 Eleva el Yang y moviliza la energía hacia arriba.
 Activa la circulación, especialmente periférica.
 En lo emocional, rompe bloqueos y estancamientos mentales o energéticos.

Indicaciones clínicas más frecuentes

Comienzos de resfríos o gripe, con escalofríos, estornudos, congestión.
 Dolores por estancamiento, como reumatismos fríos o menstruaciones dolorosas con sangre estancada.
 Digestión lenta por frío interno (hinchazón, pesadez postprandial).
 Cansancio por frío, tendencia a manos y pies fríos.
 Apatía emocional o mente embotada, necesidad de “despertar” la energía.

Precauciones / No indicado en:

Personas con calor interno, fiebre alta o inflamaciones activas.
 Constituciones muy Yang, excitables, hipertensas o con insomnio.
 Sudoración espontánea o debilidad del Wei Qi (puede debilitar aún más si se abusa).
 Evitar su uso excesivo en personas con sequedad pulmonar o Yin deficiente.

Ejemplos de plantas picantes / acres:

Planta / Sustancia	Acción destacada
Jengibre fresco	Calienta el centro digestivo, moviliza Qi, sudorífero.
Mostaza	Rubefaciente, estimula circulación periférica, útil en cataplasmas.
Pimienta negra	Estimulante fuerte, activa metabolismo y digestión.
Tomillo	Aromático, carminativo, expectorante, refuerza Pulmón.
Albahaca	Picante suave, armoniza digestión y mente.

💡 Fórmulas Herbales

En resfrío con escalofríos → infusión de jengibre fresco + tomillo.

En dolores articulares por frío → cataplasma de mostaza o baño con romero.

En digestión lenta → uso culinario de pimienta, jengibre y albahaca.

En personas deprimidas o apáticas → microdosis de pimienta con miel (uso puntual y cuidadoso).

🌀 Sabor Salado

En la Medicina Tradicional China (MTC), **el sabor salado se asocia a la capacidad de ablandar, disolver y penetrar en profundidad. Actúa sobre las capas más densas del cuerpo, ayudando a disolver acumulaciones, humedecer sequedades y nutrir el Riñón, órgano que almacena la energía ancestral (Jing).**

Este sabor también promueve la excreción, ya sea por vía urinaria o intestinal, y está fuertemente conectado con el movimiento descendente y disolvente.

🔍 Funciones energéticas y terapéuticas

Reblandece durezas o masas: quistes, nódulos, depósitos, rigideces.

Disuelve estancamientos profundos, a nivel físico y emocional.

Favorece la excreción, por acción diurética o laxante suave.

Nutre el Riñón, refuerza la esencia vital (Jing), huesos, médula y sistema reproductor.

Humedece sequedad, especialmente cuando hay rigidez, sequedad crónica o envejecimiento acelerado.

👤 Indicaciones clínicas más frecuentes

Estreñimiento por sequedad o estancamiento, con heces duras.

Quistes, nódulos, litiasis o masas duras de difícil resolución.

Retención de líquidos con rigidez articular.

Debilidad renal o sexual, en especial en personas mayores o agotadas.

Sequedad generalizada, piel áspera, cabello seco, falta de lubricación.

Personas con rigidez emocional o estructuras muy fijas.

⚠ Precauciones / No indicado en:

Uso excesivo puede dañar el Riñón o generar pérdida de líquidos vitales.

Contraindicado en personas con 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 generar sed, sequedad o agitación si no está bien indicado.

🌿 Ejemplos de plantas y sustancias saladas (o con acción salada):

Sustancia / Planta	Acción destacada
Algas marinas	Nutritivas, reblandecen masas, aportan minerales, eliminan toxinas.
Ortiga (Urtica dioica)	Diurética, rica en minerales, fortalece huesos y Riñón.
Equiseto (cola de caballo)	Diurética, remineralizante, depurativa del sistema urinario.
Apio	Diurético suave, alcalinizante, moviliza líquidos retenidos.
Sal marina sin refinar	Uso terapéutico puntual: baños, cataplasmas, sales medicinales.

💡 Fórmulas Herbales:

En quistes ováricos o linfáticos leves → uso de algas + infusión de ortiga.

En retención de líquidos con debilidad renal → ortiga + cola de caballo.

En baños para disolver rigidez articular → sal marina + aceite esencial de romero.

En personas con estructura rígida o mente inflexible → ortiga + regaliz + albahaca.

💡 *El sabor nos indica hacia dónde va la planta y qué quiere provocar. El secreto no es solo conocerlo, sino combinarlo estratégicamente.*

3. Dirección energética: ascendente, descendente, centrífuga y centrípeta

Este concepto define hacia dónde se dirige el efecto principal de la planta en el cuerpo.

△ Ascendente

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

Ideal en hipotensión, fatiga, mente nublada, estados depresivos.

Ej: ginkgo, romero, albahaca, hierba mate.

▽ Descendente

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

Se usa en estreñimiento, cefaleas por exceso, congestión hepática.

Ej: rábano negro, malva, aloe vera.

Centrífuga (emergente)

Lleva energía y toxinas hacia la superficie y la piel.

Favorece la sudoración, la erupción, el desbloqueo.

Ej: menta, sauco, tomillo.

Centrípta (inmergente)

Lleva energía hacia el centro, armoniza el eje digestivo.

Tonifica Bazo-Estómago, nutre desde adentro.

Ej: jengibre, regaliz, ginseng, dátil.

 Una misma fórmula puede incluir plantas con direcciones opuestas para equilibrar el efecto: una abre, otra centra, otra dirige. **Ese es el arte del terapeuta.**

4. Tropismo: órgano o sistema hacia el que se dirige la planta

El tropismo es la afinidad orgánica o funcional de una planta. Puede deberse a su composición química o a su resonancia energética.

Ejemplos clásicos:

Pulmón: llantén, eucalipto, malva, tomillo, orégano.

Hígado y vesícula biliar: cardo mariano, diente de león, cúrcuma, alcachofa.

Riñón y vías urinarias: cola de caballo, ortiga, perejil, gayuba.

Corazón y sistema nervioso: espino blanco, pasiflora, valeriana, melisa.

Bazo y digestivo medio: jengibre, regaliz, manzanilla, angélica.

El tropismo puede guiar el diseño de fórmulas focalizadas, pero siempre en el contexto del terreno y la tipología.



Aprender a leer los sabores, la temperatura, la dirección y el tropismo es como aprender el idioma secreto de las plantas. Es dejar de verlas como productos y empezar a escucharlas como maestras.

Este lenguaje no se impone, se practica, se siente, se prueba, se afina. **Y cuando se domina, permite tratar con precisión energética y profundidad terapéutica.**

“No hay planta buena o mala: solo hay plantas adecuadas o inadecuadas según la persona, el momento y la dirección que necesita tomar su energía.”