



ALMA BOTÁNICA • BY VANE BREDICE

FITOTERAPIA Y MEDICINA TRADICIONAL CHINA

Guía de Plantas Medicinales para el Otoño

10 plantas de uso cotidiano para resguardar la energía, sostener el calor vital y preparar el cuerpo en el periodo previo a la floración



"En el otoño, la naturaleza recoge su energía hacia las raíces. El sabio imita a la tierra: nutre lo profundo, conserva el calor y fortalece el Qi protector frente a los días fríos."

— *Visión de la Medicina Tradicional China (Huangdi Neijing)*

Contenido de la Guía

1. El Otoño según la Medicina Tradicional China: Resguardo y Calor Vital
2. Las 10 Plantas Medicinales de Uso Cotidiano para el Otoño
3. Formas de Preparación Segura y Alquimia Botánica
4. Advertencia de Interacciones Medicamentosas y Tratamiento Alopático
5. Consulta Fitoterapéutica Personalizada & Contacto

ALMA BOTÁNICA, BY VANE BREDICE

1. El Otoño según la Medicina Tradicional China

Desde la mirada de la **Medicina Tradicional China (MTC)**, el otoño marca la transición del Yang expansivo del verano hacia el Yin introspectivo del invierno. Es la estación regida por el elemento **Metal**, asociada a los órganos **Pulmón** e **Intestino Grueso**, encargados de la respiración, la inmunidad exterior (*Wei Qi* o energía defensiva) y la capacidad de soltar lo que ya no sirve.

Durante el periodo previo a la floración primaveral, la naturaleza concentra toda su fuerza en la raíz y en el interior de la tierra. De igual forma, nuestro organismo necesita resguardar la energía, tonificar el centro digestivo y preservar el calor corporal frente al descenso de temperatura y los vientos fríos.

El objetivo estacional: Tonificar el Pulmón, sostener el calor de Bazo y Riñón, humectar la sequedad otoñal y robustecer las defensas inmunológicas para llegar con plenitud vital a la primavera.

2. Las 10 Plantas Medicinales de Uso Cotidiano para el Otoño

A continuación, seleccionamos diez plantas accesibles y nobles que acompañan de forma segura la nutrición y protección del cuerpo en esta época del año:

1. Jengibre (*Zingiber officinale*)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Caliente | Trópico: Pulmón, Bazo y Estómago

Propiedades: Sostiene el calor central, dispersa el frío del organismo, estimula la circulación y tonifica el sistema digestivo.

Forma de preparación: Decocción suave de 2-3 rodajas de raíz fresca en 250 ml de agua durante 8 minutos. Ideal beber tibio por las mañanas.

2. Tomillo (*Thymus vulgaris*)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Tibia | Trópico: Pulmón e Intestino Grueso

Propiedades: Potente antiséptico respiratorio, descongestivo y fortalecedor del *Wei Qi* (energía defensiva). Suaviza accesos de tos y expectora.

Forma de preparación: Infusión de 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua hirviendo, tapada durante 10 minutos para retener aceites esenciales.

3. Canela (*Cinnamomum verum*)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Muy Tibia/Caliente | Trópico: Bazo, Riñón y Corazón

Propiedades: Enciende el fuego digestivo, revitaliza la energía Yang, moviliza el estancamiento y tonifica el centro en días de frío intenso.

Forma de preparación: Decocción de media rama de canela en agua o bebida vegetal durante 10 minutos. Perfecta combinada con jengibre.

4. Llantén (Plantago major / lanceolata)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Fresca/Neutra | Trópico: Pulmón e Intestino

Propiedades: Excelente emoliente y vulnerario. Humecta las mucosas respiratorias secas por el viento otoñal y calma la irritación bronquial.

Forma de preparación: Infusión de 1 cucharada de hojas secas en 250 ml de agua hirviendo. Reposar 8 minutos y colar.

5. Romero (Salvia rosmarinus)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Tibia | Trópico: Hígado, Corazón y Bazo

Propiedades: Tonificante circulatorio y cerebral, combate la astenia y el cansancio otoñal, promueve la buena digestión de alimentos calientes.

Forma de preparación: Infusión de 1 cucharadita de hojas secas por taza. Tomar a mitad de mañana para renovar el enfoque y la energía.

6. Manzanilla (Matricaria chamomilla)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Neutra/Fresca | Trópico: Estómago, Bazo e Hígado

Propiedades: Armoniza la digestión, relaja la tensión acumulada y calma la inquietud digestiva o respiratoria producida por el cambio de estación.

Forma de preparación: Infusión de 1 cucharada de flores por taza. Tapar durante 7 minutos antes de beber.

7. Menta (Mentha piperita)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Fresca/Tibia según uso | Trópico: Pulmón e Hígado

Propiedades: Libera el calor atrapado en la garganta, despeja la cabeza en cuadros febriles incipientes y promueve la libre circulación del Qi.

Forma de preparación: Infusión rápida de 1 cucharadita de hojas secas en agua caliente por 5 minutos.

8. Salvia (Salvia officinalis)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Tibia y Enjuta | Trópico: Pulmón y Riñón

Propiedades: Fortalece las mucosas, reduce la sudoración nocturna por debilidad de Yin y reconforta los dolores de garganta otoñales.

Forma de preparación: Infusión o gárgaras con 1 cucharadita de hojas secas en 200 ml de agua hirviendo.

ALMA BOTÁNICA, BY VANE BREDICE

9. Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Tibia | Trópico: Bazo, Estómago y Vejiga

Propiedades: Calienta el abdomen inferior, alivia la hinchazón, disipa los cólicos por frío y mejora la asimilación nutricional en invierno previo.

Forma de preparación: Decocción breve de 1 cucharadita de semillas levemente machacadas hervidas durante 3 minutos.

10. Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

PROPIEDAD MTC: Naturaleza Fresca/Tibia | Trópico: Pulmón

Propiedades: Gran clarificador del Qi de Pulmón, disuelve mucosidades densas y desinfecta las vías respiratorias en ambientes cerrados.

Forma de preparación: Vapores o inhalaciones con 3-4 hojas hervidas en 1 litro de agua, o infusión muy suave.

3. Formas de Preparación Segura

Para extraer las propiedades curativas respetando los aceites esenciales y los principios activos de cada planta, recomendamos seguir estas pautas:

- **Infusión (para hojas y flores):** Verter agua a punto de hervor sobre la planta, tapar de inmediato entre 5 y 10 minutos para evitar la pérdida de aceites volátiles y colar.
- **Decocción (para raíces, cortezas y semillas):** Colocar el material vegetal en agua fría, llevar a ebullición suave a fuego lento entre 5 y 12 minutos, apagar y reposar.
- **Consumo consciente:** Ingerir las preparaciones tibias o calientes en otoño, evitando bebidas heladas que enfrían el digestivo (Bazo/Estómago).

AVISO IMPORTANTE & INTERACCIONES FARMACOLÓGICAS

Aunque las plantas medicinales son naturales, contienen principios activos concentrados que pueden presentar **interacciones farmacológicas** con medicamentos de laboratorio (alopáticos). Es fundamental tener en cuenta qué medicación se está tomando si se encuentra bajo tratamiento médico, para no interferir, potenciar, disminuir o alterar el efecto terapéutico de los fármacos. Si estás tomando medicación alopática (anticoagulantes, antihipertensivos, hipoglucemiantes, sedantes, etc.), **se debe solicitar una consulta fitoterapéutica individualizada** para diseñar un protocolo adecuado, seguro y libre de complicaciones.

ALMA BOTÁNICA, BY VANE BREDICE

¿Deseas acompañar tu salud de forma natural y segura este otoño?

Cada organismo posee un mapa energético único. Diseñemos un protocolo herbal a tu medida, respetando tu historial de salud y tus necesidades estacionales.

Solicita tu consulta personalizada de Fitoterapia y Salud Natural

Escríbeme a almabotanica432@gmail.com

Alma Botánica • By Vane Bredice • Salud Natural & Terapia Holística



ALMA BOTÁNICA, BY VANE BREDICE