



BRUJA BLANCA

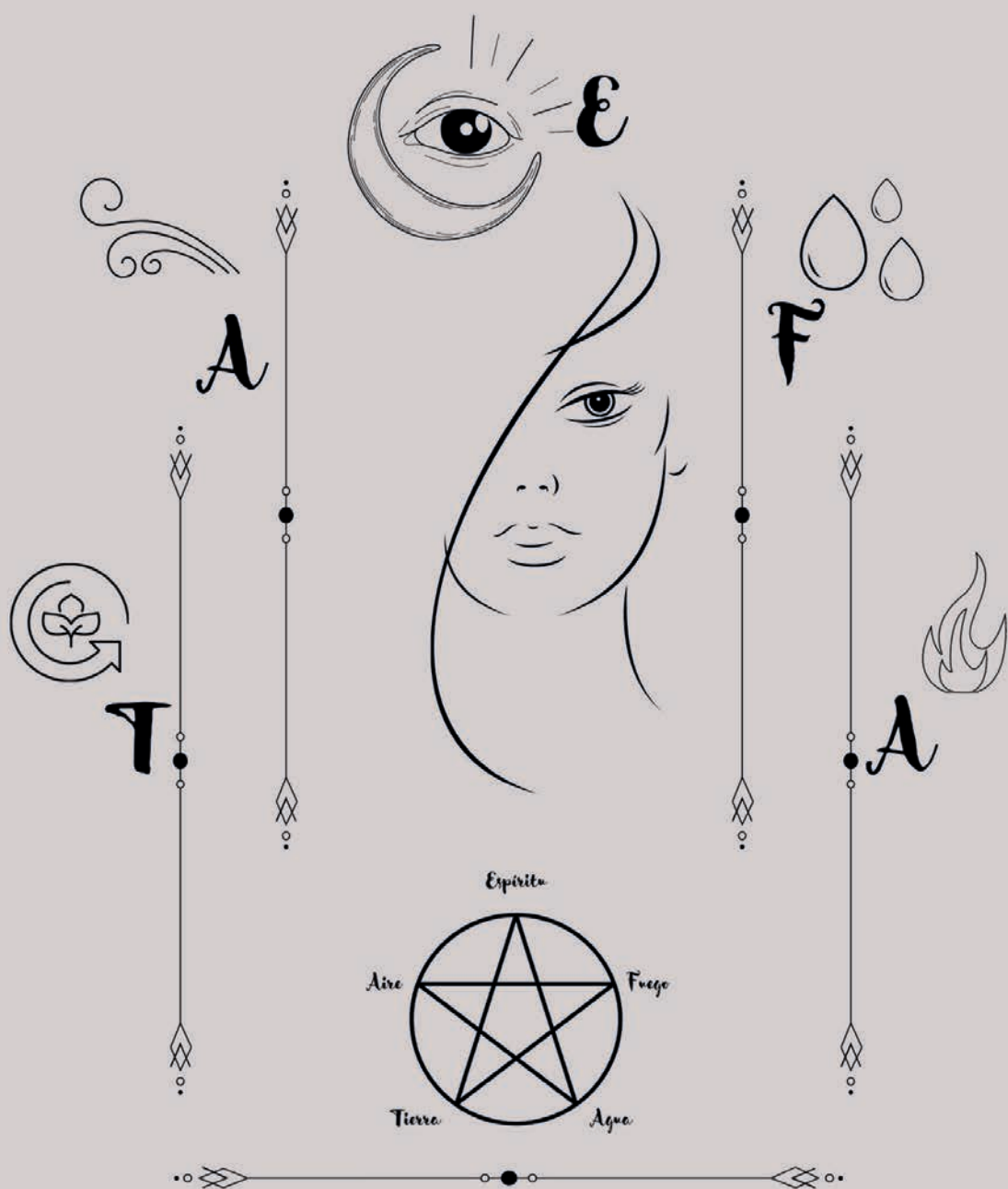
RITUALES DE LIMPIEZA, SANACIÓN Y ABUNDANCIA



PAMPIA

BRUJA BLANCA

Rituales de Limpieza,
Sanación y Abundancia



BRUJA BLANCA

Rituales de Limpieza,
Sanación y Abundancia

Círculo de Hechiceras Urbanas

#BRUJABLANCA



PLUMA & PAPEL



© de esta edición, RCP S.A.

Buenos Aires, Argentina

Director Editorial: José Marcelo Caballero

Coordinadora: Marcela Serrano

Colaborador: Javier Valentín Espósito

ISBN -

Primera edición ilustrada 2021

Diseño de tapa:

Diseño de interior: Maitreya Ds

Reservados todos los derechos.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, transmitida por un sistema de recuperación, en ninguna forma ni por ningún medio, sin el permiso expreso por escrito de la editorial.

Impreso en Argentina

Printed in Argentina

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723

Tirada de esta edición: XXXX ejemplares

Índice

Introducción	11
Acerca del Círculo de Hechiceras Urbanas	12
El despertar	17
Decálogo para realizar rituales y hechizos	19
Instrumentos básicos y poderosos	20



Parte I - La despensa de la bruja	25
El arcón de la abuela	27
Pautas básicas para comenzar con tu jardín mágico	28
¿Con qué plantas comenzar tu jardín de hierbas?	30
Algunas de las plantas medicinales más importantes	33
Tres precauciones imprescindibles	38
Piedras curativas	41
Limpieza, mantenimiento y cuidado	42
Elixir	43
Armonización de ambientes	44
Algunas de las gemas más importantes	45
Velas y su significado	49
Ungir una vela	51
Decálogo para el uso ritual de velas	52
Aceites esenciales	55
Uso, conservación y precauciones	57
Cómo utilizarlos	58
Lista de los principales aceites esenciales	60
Aceites base más importantes	67
Completando la despensa hechicera	68
Una bruja completa: vara de poder, botella y bitácora	71



Parte II - Abundancia y prosperidad..... 77
Las claves del éxito..... 79
Plan de 12 días para atraer prosperidad 81
Afirmación para la abundancia 87
Consejos para conservar la prosperidad..... 88
Ejercicios 89



Parte III - Porpiciar el amor 95
Intensificar el magnetismo y el atractivo personal 97
Reencender la pasión 104
Mesa afrodisíaca 108



Parte IV - Restaurar el espíritu 121
Ansiedad y ausencia de paz interior 123
Bloqueos emocionales 125
Depresión y tristeza 127
Tisana para estados depresivos 128
Desarmonización e inestabilidad emocional 130
Estancamiento espiritual 132
Falta de voluntad 134
Insomnio 136
Miedo 138
Nervios alterados..... 140
Nostalgia del pasado..... 141
Pérdida de un ser querido 143

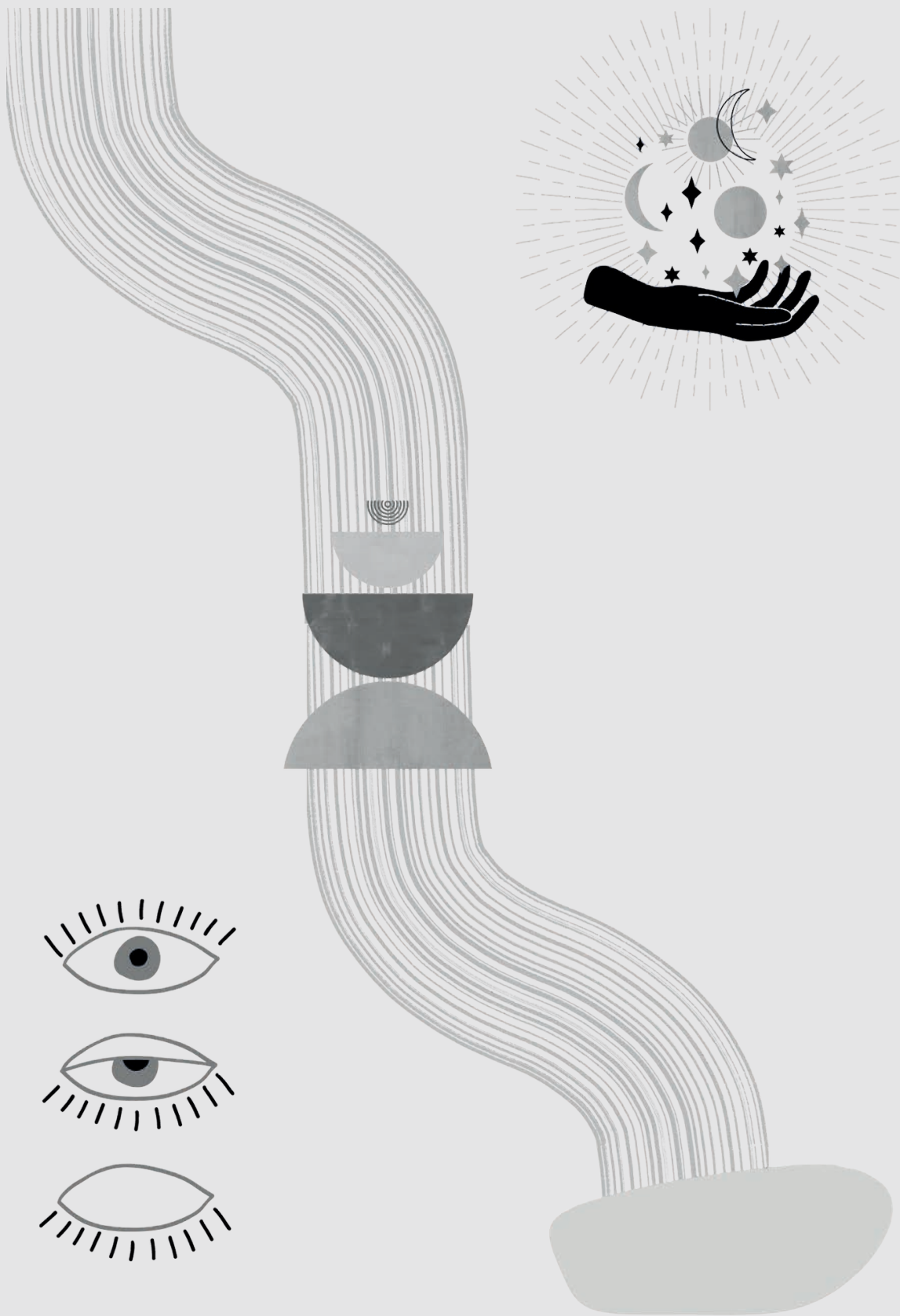


Parte V - Sanar el cuerpo 147
Acidez de estómago 149
Anemia 150
Asma..... 151

Cistitis.....	154
Contracturas musculares.....	155
Diarrea y colitis	156
Dificultades para concebir	157
Dolor articular.....	158
Dolor de cabeza, migraña y jaqueca.....	160
Dolor de garganta.....	163
Eccema	163
Edema y retención de líquidos.....	164
Estreñimiento	165
Jalea de limón y rosas para acelerar el tránsito lento	166
Fiebre.....	167
Gripes y resfríos	168
Hemorroides.....	170
Irritación y picazón vulvar	172
Lumbago	172
Malestar digestivo	173
Náuseas.....	175
Picaduras de insectos	177
Prurito o urticaria	178
Quemaduras	178
Resaca	179
Tos	180
Trastornos de la menopausia.....	182
Trastornos menstruales.....	183
Várices	185
Elevar la Energía	186



Epílogo	188
----------------------	------------





*La magia blanca
es aquella destinada a
la superación personal en materia
espiritual y en el
servicio desinteresado a los demás
respetando absolutamente
la voluntad y el libre albedrío
de los semejantes.
Se trataría, en fin, de una magia
en la cual el respeto a las
Leyes Universales Herméticas
es absoluto.*





EL PODER SANADOR DE LAS BRUJAS
COMO PARTE DE LA CONCIENCIA COLECTIVA.

INTRODUCCIÓN

QUÉ ES UNA BRUJA Y QUÉ ES UNA BRUJA SIGLO XXI

PARA COMENZAR A ENTENDER QUÉ FUE y qué es una bruja o hechicera, será necesario que vacíes tu mente de ciertas imágenes horribles que, seguramente, se han grabado en ella: una vieja de nariz ganchuda revolviendo un caldero, una mujer arrugada montando una escoba en una noche tenebrosa, una anciana con mirada maléfica y verrugas metiendo un sapo en una cacerola... Sí: la cultura en todas sus formas (desde el cristianismo hasta los dibujitos animados, pasando por los cuentos tradicionales infantiles) se ha encargado de hacernos muy mala fama y peor aspecto. Pero es momento de cambiar eso. Es tiempo de empezar a comprender qué es en verdad una bruja o hechicera.

Es una mujer capaz de mover energías a favor o en contra de algo, de dominar las vibraciones del universo para lograr un objetivo determinado.

Es una persona que puede trasladarse e interactuar —y de hecho lo hace— cómodamente entre el plano terrestre y el reino celestial, convirtiéndose en una suerte de “puente humano” entre ambos estratos energéticos.

Es alguien consciente de que el bien y el mal son manifestaciones de una misma energía cósmica y tiene en sus manos el poder de inclinar la balanza hacia uno u otro lado.

También, por supuesto y quizás, ante todo, es una mujer con profundos conocimientos acerca de los poderes contenidos en los elementos de la naturaleza como flores, raíces, piedras, aceites, hojas, agua, etc. Brujas fueron las sanadoras populares de la Edad Media y, como se experimentó miedo ante su poder, se las condenó a la hoguera.

Hoy, nosotras ostentamos nuestro título secreto con orgullo. Sabemos que ser brujas es un honor y que nos toca llevar la bandera del poder femenino, porque en nosotras habita el espíritu indomable de los ritmos y de las sabidurías ancestrales y naturales.

¿Por qué “brujas del siglo XXI”? ¿Por qué “hechiceras urbanas”? Porque no renegamos de todo lo bueno que nos ofrece la época actual en pos de completar y compartir los dones y poderes que hemos heredado. Y porque, en general, solemos ser habitantes de grandes ciudades que cuentan con todos los adelantos técnicos de esta época que nos toca vivir.

Somos modernas. Sabemos que esa torta con ingredientes afrodisíacos la podemos cocer en el microondas, usamos la telepatía, pero también WhatsApp y nuestros “aquelarres” suelen tener lugar en bares donde podemos beber tragos bien ricos. Vivimos en el siglo XXI: aliviarnos dolencias con ancestrales mezclas de hierbas, pero las cultivamos en macetas o jardineras de un piso 12º y, una vez hecha la infusión, la servimos en una taza a la moda. Y algunos de los elementos de nuestra despensa de bruja los hemos comprado vía Internet.

ACERCA DEL CÍRCULO DE HECHICERAS URBANAS

El Círculo de Hechiceras Urbanas es una reunión de mujeres con poderes mágicos que están en contacto permanente (a veces de manera virtual y otras con reuniones presenciales) para compartir saberes y experiencias del orden de lo mágico, lo esotérico y lo sanador.

En nuestro caso, la palabra “círculo” tiene, al menos, dos significados. Por un lado, el de reunión o asociación de personas que comparten intereses en común. Pero, por otro, también está la idea de círculo en tanto

forma redonda, curva y flexible, configuración privilegiada de lo femenino, por oposición a lo masculino, que tiende a ser recto y rígido.



Nuestras edades son de lo más diversas. Como exigimos mayoría de edad para formar parte de él, contamos con jóvenes de 18 años, pero también tenemos el enorme privilegio de engrosar nuestras filas con brujas de más de 80 años, verda-










deros tesoros. Entre ambos extremos, todas las décadas de la vida se encuentran representadas en nuestro círculo mágico y sagrado.

Algunas de nosotras venimos heredando poderes desde hace varias generaciones, otras vivimos aprendiendo y practicando sin que aún se hayan despertado en verdad nuestros poderes mágicos y la mayoría tenemos el privilegio de estar en los grupos: hemos heredado poderes y, además, no hemos dejado de ponerlos en práctica ni de estar al tanto de las nuevas disciplinas que mueven energías, de modo tal de sumar lo moderno a lo antiguo y ancestral, de complementar la herencia sagrada con el aprendizaje actual. Habitamos una gran urbe, la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores, pero gracias a la tecnología actual estamos en constante contacto e intercambio con hechiceras de todo el país. Asimismo, también nos relacionamos con hermanas latinoamericanas, sobre todo de México y Colombia. No nos faltan tampoco fraternas relaciones en España, Italia, Reino Unido y Alemania, donde nos vinculamos muy especialmente con parientes pertenecientes a nuestra familia de origen que tienen la fortuna de también ser depositarias del legado de los poderes mágicos.

El Círculo de Hechiceras Urbanas se mantiene en total secreto y anonimato y no efectúa apariciones públicas. Además de brujas, somos madres, esposas, hijas y hermanas, y no deseamos involucrar a nuestros seres queridos en la misión que hemos decidido llevar a cabo juntas. Por otro lado, muchas de nosotras tenemos nuestros empleos y profesiones que en nada se relacionan con la sabiduría ancestral de la brujería y somos plenamente conscientes de que nuestras prácticas tal vez no serían bien aceptadas por muchos de quienes confían en nuestros procedimientos laborales y profesionales. Pero, sobre todo, consideramos que ese anonimato está en perfecta armonía con nuestros objetivos: no nos reunimos en nuestro círculo para rendir culto a la imagen y a las personas sino para honrar el hecho de ser portadoras de sabidurías ancestrales y ponerlas al servicio nuestro y de quienes las necesitan.

A QUÉ NOS COMPROMETEMOS EN EL CÍRCULO DE HECHICERAS URBANAS

Quienes tenemos el privilegio y el gusto de formar parte de este círculo tenemos con él, con nuestras hermanas y con cualquier ser vivo del planeta misiones y compromisos muy claros. Son los siguientes:

-  Conciliar la sabiduría de la magia ancestral con la vida urbana moderna.
-  Rescatar las tradiciones de la antigua brujería, sobre todo de la europea, sin descartar las de otros lugares y culturas.
-  Recuperar viejas fórmulas medicinales en base a hierbas y otros elementos de la naturaleza.
-  Contar sabiamente con ayudantes como talismanes, amuletos, piedras, sustancias aromáticas, cristales y velas.
-  Entender al alimento como medicina y facilitador de cambios energéticos positivos.
-  Conjugar las energías disponibles en el Universo con las de la propia ejecutante
-  Ejercer una brujería que honre a la naturaleza y a sus ciclos.
-  Respetar el secreto de todas las hechiceras que componen la hermandad/sororidad.
-  Y todo ello siempre en pos del bien y nunca del mal, porque practicamos, sin excepción alguna, magia blanca y verde, no magia negra.







*Echa raíces en el empoderamiento
personal, bebe de la influencia de
la cultura que te rodea,
recorre tu propio
camino ancestral.*





EL DESPERTAR

AL LLEGAR A ESTE MUNDO, TUS familiares te obsequiaron un nombre con el cual te identificarás por siempre dentro de ese círculo de amor. No obstante tu Yo Soy Universal te "conecta" con otro nombre, ligado a la onomancia —que seguro habrás escuchado muchas veces en tu vida pero nada ha significado para ti sino recién ahora que estás descubriendo El Saber—, y es con este con el cual debes acceder a esos poderes que residen dentro de tí, y estás comenzando a vivenciar. Debes poder "recordar" ese nombre con el que te ha bautizado el Universo, para ello lleva adelante el ritual evocativo correspondiente:

-  La ropa indicada para el ritual debe ser de color blanca preferentemente de fibras naturales y muy cómoda, debes evitar sentir tu cuerpo "aprisionado".
-  En los momentos previos al comienzo de la ceremonia apela a una profunda concentración y visualización en el objetivo a alcanzar.
-  El ritual, preferentemente, deberías llevarlo a cabo en posición acostada, sin cruzar las piernas.
-  Cuando sientas que estás lista comienza a inspirar profundamente y expirar suave y lentamente y recita tres veces:

*Mi Diosa, te invoco en este sitio,
que he elegido para mi conexión contigo.
Soy una entre miles,
deseo recuperar mi nombre mágico,
prometo utilizarlo benefactoramente,
lejos de toda mezquindad.
Mi voz es sincera y mi corazón
está dispuesto a experimentar sus misterios.*



- 🖱️ Quédate en esa posición el tiempo que consideres necesario sin ir más allá de 59 minutos.
- 🖱️ No te desanimes si el nombre no acude a ti en el primer intento. Todo sucederá en el momento justo.
- 🖱️ Debes llevar adelante este ritual las veces que sean necesarias hasta que sientas que tu nombre mágico ya reside en ti, pero recuerda que no puedes hacerlo más de una vez cada 7 días.
- 🖱️ No debes iniciar ninguna actividad inherente a la Bruja Blanca sin antes haber obtenido tu nombre mágico.

Ten en cuenta que todo está en contacto con todo en todo momento. Tus palabras serán escuchadas y tu nombre nuevamente dado. Cuando así sea,



anótalo en 4 papeles diferentes, de color blanco. Una vez hecho esto toma un de ellos y entiérralo lo más profundo que puedas, lo estarás ofreciendo a la *Tierra*; para el segundo busca un curso de *Agua* natural y arrójalo allí; el tercer papel ofréceselo al *Aire* lanzándolo desde el lugar más alto que encuentres y el último arrójalo al *Fuego*. No olvides que los elementos y fuerzas de la naturaleza son los motores del ciclo vital y nosotros formamos parte de ella.

Ahora ya puedes decir:

*La apertura de mi mente es verdadera.
Soy hija de la naturaleza divina
y hoy reconozco la divinidad que crece en mi interior.
Experimento la presencia de su poder y
deseo formar parte de este a partir de hoy.
Me entrego a ti, gran Diosa,
conviérteme en un elemento de tus propósitos,
soy parte tuya y hoy se revitaliza
el poder interno que había rechazado.
Soy una contigo y tu eres una conmigo.*

El tacto, el oído, el olfato y la vista se agudizan en el silencio de la naturaleza o en el torbellino del agua. Las sensaciones se presentan como mecanismos de acceso al mundo de los seres elementales, habitantes ocultos de la Tierra, el Agua, el Aire y el Fuego. De esta manera, el reino fantástico de la naturaleza se ofrece como conector con la propia esencia mágica.

La magia comienza cuando se expresa un deseo y se toman las medidas para ponerlo en ejecución. Sin embargo, no hay que olvidar nunca que se trata de una ocupación incesante, que se hace efectiva día a día, en cada hora y a cada instante.

DECÁLOGO PARA REALIZAR RITUALES Y HECHIZOS

Realízalos con el corazón en paz. Si los efectúas malhumorada, enojada o sin ganas, perderán toda su efectividad.



Efectúalos en un sitio limpio y ordenado. La magia no hace buenas migas con el caos y la suciedad.



Al llevarlos a cabo, deja de lado frivolidades, preocupaciones y tareas pendientes. Focaliza toda tu energía y todas tus vibraciones en ese ritual.



Pide siempre con humildad, sinceramente y de corazón.



Al finalizar el ritual, agradece.



Abandona la ansiedad por la concreción de tu pedido. El Universo y la rueda de la vida bien pueden tener tiempos que no son los tuyos.



No seas insistente y no repitas el pedido más veces de la que indicamos en cada uno de los rituales.



Mantente preparada para recibir lo pedido con paz interior y benevolencia.



Ten en cuenta siempre que la voluntad última no depende del ritual que efectúes sino de un Plano Superior y Trascendente.



Más allá del momento puntual del ritual, vive de manera limpia y ordenada.

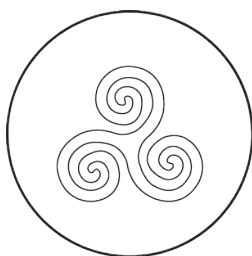
Hay que tener en cuenta que quien no goza de sensibilidad difícilmente llegará a desarrollar los poderes de la bruja.

INSTRUMENTOS BÁSICOS Y PODEROSOS

Las herramientas de trabajo son instrumentos y objetos que se utilizan para hacer magia. En un sentido estricto, no poseen ningún poder inherente, sino que promueven la expresión de la fortaleza mágica propia del practicante de brujería. En tanto símbolos o ayudas visuales o manuales, favorecen el contacto con el subconsciente y colaboran para que produzca la tarea deseada. La emoción, la disciplina y la creencia destinadas a los rituales son los fundamentos de una brujería exitosa, no los elementos materiales que se empleen durante su desarrollo.

CÍRCULO FIJO ANTES DE COMENZAR LA PRÁCTICA

Traza una circunferencia sobre el suelo. El círculo debe medir lo suficiente como para que puedas tumbarte dentro de él y ni pies ni cabeza queden fuera. Cubre el perímetro con una cuerda, las puntas de dicha cuerda no deben estar aunadas. De cada una de estas puntas dobla 20 cm hacia dentro del círculo dejando de esa forma abierto un arco de 40 centímetros, esta abertura corresponde a la "puerta" por donde entrarás y saldrás del círculo mágico. Existe la obligación absoluta de mantenerse en el interior mientras se describe la circunferencia. Para entrar o salir a través de la "puerta" nunca pasarás por encima de la circunferencia. Este círculo es una verdadera fortaleza para la bruja. Es conveniente que desarrolles gran parte de tus actividades detrás de este muro de protección.



TRISQUEL

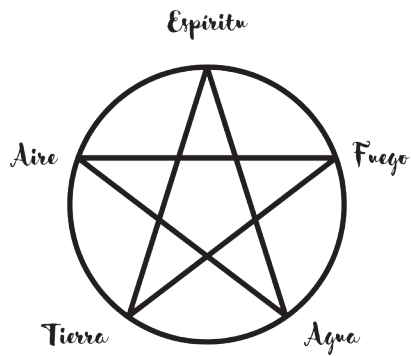
Dentro de los elementos esenciales de la bruja moderna —en realidad para las brujas de todos los tiempos— que más adelante son descritos, es fundamental e imprescindible contar con un Símbolo Protector con el fin de prevenir situaciones o consecuencias desagradables. En este caso te recomendamos utilizar el Trisquel dado que simboliza la perfección y unión universal.



PENTÁCULO

Constituye una de las insignias rituales fundamentales. Se trata de una estrella de cinco puntas que forma en su centro un pentágono, enmarcada en un círculo. Cada punta de la estrella tiene un significado singular. El extremo superior central se relaciona con la supremacía del espíritu sobre el cuerpo y sobre todo lo demás. La que está situada en el extremo central izquierdo simboliza la Tierra, la maternidad, la nutrición y el desarrollo. La punta del vértice central derecho representa el Aire, la mente, el intelecto, las ideas y la razón. El Fuego, la pasión y las emociones están simbolizados por la punta inferior izquierda. Su contrapartida derecha significa el poder del agua como motor de vida que vence al fuego y unifica la razón y la emoción.

Para su consagración, apoyar el pentáculo sobre la tierra y colocar hojas de perejil seco, pachuli, flores de jazmín o madreselva, o ramas de muérdago. Sentarse de cara al Norte frente al pentáculo y concentrarse en la absorción de la energía de la Tierra. Levantar el objeto a ser consagrado y esparcir los elementos naturales a los cuatro puntos cardinales comenzando por el Norte y respetando el sentido de las agujas del reloj.





*Nunca intentes practicar magia
en busca del poder
por el poder mismo.*

*Se debe considerar su ejercicio
un medio para alcanzar
fines más elevados.*

*No permitas que pensamientos
tóxicos entorpezcan tu práctica.*

*Siempre y solo siempre
practicarás la magia
para hacer el bien.*





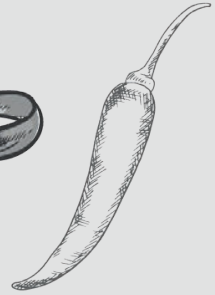
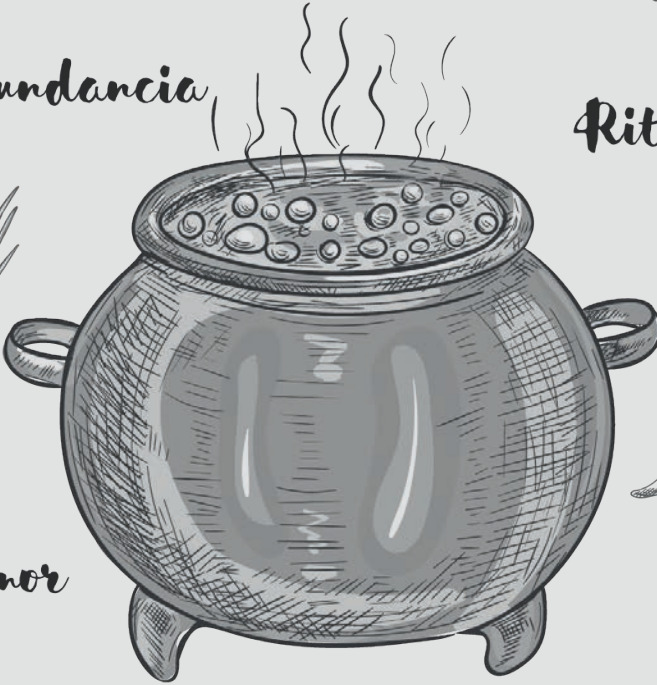
Salud



Protección

Abundancia

Rituales

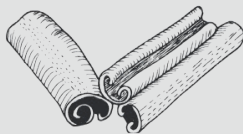


Amor

Energía



Oráculo



Sanación





PARTE I

LA DESPENSA DE LA BRUJA



EL ARCÓN DE LA ABUELA UNA HERENCIA MÁGICA

#VIEJABRUJA

TODA BRUJA O HECHICERA CUENTA CON su despensa o botica donde guarda sus elementos de trabajo. A veces, se trata solo de una caja. En otros casos, de una habitación entera. Y si tú tienes en mente ir convirtiéndote en una de ellas, también deberás tener un sitio para ir acopiando todo aquello que hace posible tu labor: las hierbas, las piedras, los aceites esenciales, los sahumerios, etc. A continuación, te ofrecemos un listado explicativo bastante exhaustivo de todo lo que sería importante que tuvieras en tu despensa para poder realizar los conjuros, rituales y hechizos, y también te explicamos dónde conseguir esos elementos y cómo cuidarlos.

HIERBAS Y OTRAS PLANTAS MEDICINALES

Como podrás apreciar, muchos de los conjuros, pócimas, hechizos, tisanas y pociones que presentamos en este volumen contienen una o varias plantas medicinales. En efecto, estos vegetales han sido desde hace siglos y hasta milenios parte indispensable del arsenal curativo de cualquier bruja y, de hecho, actualmente se considera que la fitoterapia, medicina herbolaria o curación a través de los agentes vegetales, es la forma más antigua de atención médica que ha conocido la humanidad. Y sigue siendo muy apreciada por quienes la conocen y la practican.

DÓNDE CONSEGUIRLAS

Centurias atrás, nuestras antecesoras solían adentrarse en bosques y praderas conocidas en busca de estos vegetales para recogerlos en ciertos días y horarios especiales, ya que sabían que en esos intervalos se encontraban potenciadas sus propiedades medicinales.

Naturalmente, la opción ideal sería la de emular a nuestras predecesoras, y salir a recolectar hierbas en prados y bosques. Pero creo que es-

tamos de acuerdo si decimos que esa no es la opción más fácil para una bruja urbana. Por otro lado, está la posibilidad de comprarlas en un negocio especializado, lo que resulta poco mágico y permite menor grado de intervención. Pero hay una tercera alternativa posible, que es puesta en práctica por muchas de nosotras y es la que recomendamos con más énfasis: tener tu jardín propio de plantas medicinales. Por supuesto, si en tu hogar tienes un terreno, su implementación será más que sencilla. Pero no es imprescindible contar con uno. Las hierbas curativas y aromáticas se dan muy bien en macetas, y estas pueden emplazarse hasta en el interior de la vivienda, si cuentan con buena luz. A continuación, te explicamos cómo cultivar tu propio jardín de plantas curativas.

PAUTAS BÁSICAS PARA COMENZAR CON TU JARDÍN MÁGICO



Por supuesto, todas las hierbas medicinales se sienten muy a gusto en el exterior (de allí es de donde vienen todas las plantas), por lo que si las puedes emplazar en un patio o un jardín, bienvenido sea. Aún así, ten siempre en cuenta que las debes preservar del viento y de las corrientes de aire, pues las afectan en grado sumo, quitándoles parte de su energía curativa y, en casos extremos, secándolas. El balcón suele ser una excelente opción para colocar las macetas siempre que, tal como te venimos diciendo, no sea muy ventoso.

- 🪴 Pon las macetas en un lugar donde no reciban sol directo, pero sí mucha luz.
- 🪴 Si tu cocina es luminosa y aireada, también es un buen lugar para ubicarlas, aunque en ese caso deberás tener cuidado de preservarlas del calor extremo que surge del horno y de las hornallas.





- 🪴 Podrás generar tu propio jardín a partir de semillas o brotes de la planta. Nuestra enfática recomendación es que los consigas en intercambio o como regalo de otra hermana hechicera. Pero, si eso te resulta imposible, por ejemplo, porque recién estás comenzando, compra las semillas o los plantines en un vivero.
- 🪴 Pasemos ahora al sustrato o asiento, que es lo que comúnmente se suele denominar “la tierra”. Allí colocarás las semillas o la planta y es de esa mezcla de elementos de donde el vegetal obtendrá su alimento. Como consecuencia de ello, realizar un sustrato adecuado es muy importante a la hora de un desarrollo apropiado. No plantes en tierra seca, polvorienta ni aterronada. Eso resulta muy agresivo para el vegetal y no deviene en un buen crecimiento. Un sustrato favorable es, por ejemplo, una mezcla compuesta por una tercera parte de turba, una de arena y otra de compost. Otro consiste en mezclar una parte de turba y otra de arena. Todo ello les dará alimento a tus plantas y permitirá un buen drenaje del agua de riego, para que no se pudra.
- 🪴 La mayoría de las hierbas aromáticas que podrán formar parte de tu jardín mágico (a excepción de la menta) se suelen perjudicar mucho con el exceso de riego, y soportan y hasta gustan mucho más de un sustrato seco que de otro húmedo en exceso o, peor que peor, encharcado. Ten siempre en cuenta eso y riega solo cuando la superficie se encuentre bien seca, de preferencia, a primeras horas de la mañana o en el atardecer.
- 🪴 Varias veces al año, ya sea que las tengas en maceta o en tierra, es conveniente que, con la ayuda de una espátula o cuchillo, rompas la costra que suele formarse en la superficie. De esa manera, podrás airear la tierra y, de paso, eliminar las malas hierbas que pueden haberse formado y desarrollado. Sin embargo, siempre debes ser cuidadosa y labrar la tierra de forma muy superficial, ya que de lo contrario correrías el riesgo de lastimar las raíces.

¿CON QUÉ PLANTAS COMENZAR TU JARDÍN DE HIERBAS?

-  La menta es, sin duda, una de ellas, tal vez la primera. Su cultivo es muy sencillo y forma parte de muchas recetas curativas. Otras posibles son: albahaca, romero, tomillo y salvia.
-  El aloe vera no es una hierba aromática sino una planta perteneciente al grupo de las “crasas” o “suculentas” pero tiene muchos usos curativos y suele darse muy bien con pocos cuidados, con lo que también es otra imprescindible de tu primer jardín mágico.

CÓMO CONSERVARLAS PARA QUE FORMEN PARTE DE TU HERBOLARIO

Por supuesto, tener un jardín de este tipo supone la posibilidad de utilizar hierbas frescas y recién cortadas, lo cual es absolutamente invaluable. Sin embargo, también es conveniente que te acopies de una reserva de hierbas secas. Y existen dos métodos para lograr el secado: al aire libre o al horno.

-  El primero es el método más tradicional y el que más te recomendamos. Para efectuarlo ata las hierbas en ramilletes y cuélgalas boca abajo en un lugar ventilado, de preferencia oscuro y cálido, hasta que adquieran la sequedad deseada. Otro modo de secarlas consiste en extenderlas sobre un papel absorbente (rollo de cocina, por ejemplo) también en un lugar con las características antes mencionadas.
-  Para secarlas al horno, coloca las hierbas sobre la rejilla, cúbrealas con papel de aluminio y déjalas allí durante unas dos horas, con el horno a 50° y la puerta entreabierta.

Una vez secas (más allá del método que hayas utilizado) guárdalas en frascos de vidrio cerrados o bien en bolsitas herméticas confeccionadas especialmente para el uso culinario. En ambos casos, deben almacenarse en un lugar fresco y oscuro. Y siempre debes guardar solo una hierba por frasco o bolsa, nunca las mezclas.

PRINCIPALES MÉTODOS DE USO Y APLICACIÓN

Ya tienes tu propio herbolario y, si bien en cada una de las recetas que damos a lo largo de este volumen te especificamos qué hacer con cada una de las hierbas o plantas que se utilizan en ella, como bruja que vas a ser no puedes ignorar los principales métodos para extraer de estas hermanas vegetales todos los beneficios que con tanta generosidad nos brindan.

Existen varias maneras y procedimientos que permiten extraer los principios activos contenidos en cada planta y a continuación, te explicamos brevemente cada uno de los principales.

- **Planta fresca**

Las propiedades curativas pueden ser aprovechadas con el vegetal fresco, que puede ingerirse como ingrediente de una comida, o bien extrayendo su jugo a través de una juguera.

- **Infusión**

Es, sin duda, el método más usual, conocido y utilizado de extraer los principios medicinales de las plantas, en especial, de las hierbas. Tiene muchas ventajas: es rápido, sencillo de realizar y económico. Consiste en echar agua hirviendo (o con una temperatura muy cercana al punto de hervor) sobre las hojas, flores o tallos tiernos de la planta en cuestión y dejar infusionar o reposar durante un tiempo más bien breve. Cuando se realiza en base a una sola planta, se denomina *infusión* o *té*; cuando, en cambio, en el preparado entra más de un componente, recibe la denominación de *tisana*. Pueden ingerirse tanto frías como calientes y endulzarse con miel, azúcar o edulcorante.

- **Cocción o decocción**

Las semillas, cortezas y raíces —al ser más gruesas y, por lo tanto, menos permeables que las hojas, flores y tallos tiernos— no pueden liberar sus principios activos a través de una simple infusión. Por esa razón, es preciso

someterlos a otro proceso conocido como *cocción* o *decocción*. En él, se las hierve a fuego lento durante un lapso más prolongado, luego de lo cual se deja el preparado obtenido en reposo. Después, se procede a colarla y/o filtrarla, de manera tal de desechar los restos sólidos. Al igual que en el caso de las infusiones, pueden ingerirse tanto frías como calientes y endulzarse con miel, azúcar o edulcorante.

- Maceración

Esta tercera modalidad consiste en dejar reposar o macerar la o las plantas seleccionadas durante un par de horas en agua fresca. En el caso de algunas mezclas en particular, se combina con la decocción. Para ello, se dejan en maceración durante un par de horas la o las plantas a utilizar y, luego, se las somete a hervor en la misma agua en que reposaron.

- Tintura madre

En este caso, la preparación se obtiene dejando durante unos días la o las plantas en cuestión —ya sea frescas o secas— macerándose en alcohol. El resultado es un preparado más potente y concentrado que el obtenido a través de infusiones, cocciones y maceración en agua, y es por esa razón que se utilizan cuando se desea obtener una respuesta más rápida y contundente a la acción de los principios activos de la o las plantas. El modo más extendido de utilizarlas es internamente (bebiendo unas gotas de la tintura en una determinada cantidad de agua), pero también pueden utilizarse de forma externa para, por ejemplo, realizar fricciones.

- Jarabe

Se elabora mezclando la infusión o decocción de alguna o algunas plantas con miel o azúcar, ingredientes estos últimos que cumplen la función de conservante y le otorgan un sabor más agradable. Además, en el caso específico de la miel, se le suman las propiedades benéficas de esta sustancia, tal como su poder para combatir microbios y su leve efecto analgésico.

- Inhalaciones

Cuando de inhalaciones se trata, se hace una infusión o se lleva a hervor la o las plantas elegidas, y la persona se coloca por sobre el recipiente con líquido, de forma tal de respirar el vapor que se desprende, permitiendo la incorporación de los principios curativos contenidos en los vegetales. Resulta especialmente eficiente en caso de afecciones de las vías respiratorias.

- Fomentos

Se realiza una infusión, maceración o decocción y con el líquido obtenido se empapan motas de algodón o trozos de género que se colocan sobre la zona afectada. Dependiendo de lo que se quiera tratar o aliviar, serán fríos o calientes. Es un método de aplicación externa que resulta eficaz, por ejemplo, en dolores y contusiones.

- Cataplasmas y emplastos

Este último método consiste en la aplicación de las hierbas —frescas, cocidas, o secas o en polvo, pero previamente humedecidas— sobre la zona afectada. Su aplicación puede realizarse tanto en frío como en caliente, y eso dependerá de la dolencia a aliviar. Para mayor comodidad y eficiencia, se las suele sujetar con una tela o una gasa.

ALGUNAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES MÁS IMPORTANTES



Albahaca (*Ocimum basilicum*): Levanta la energía por sus propiedades tónicas. También es antiséptica.



Aloe Vera (*Aloe barbadensis* y *Aloe ferox*): Alivia muchos problemas de la piel y de las articulaciones. Además, es digestivo, depurativo y laxante. Calma las hemorroides y combate el insomnio.



Ajo (*Allium sativum*): Forma, junto con la cebolla y el limón, el gran trío de plantas medicinales multipropósito. Es antibiótico y digestivo, ayuda a expectorar, evita la retención de líquido

dos y elimina los parásitos.

☛ **Árnica** (*Arnica montana*): Milenario remedio para golpes y dolores de huesos y articulaciones.

☛ **Boldo** (*Peumus boldus*): Planta por excelencia para los problemas de hígado y de vesícula.



☛ **Caléndula** (*Calendula officinalis*): Excelente para afecciones de la piel. En menor medida, es digestiva y ayuda a regularizar la menstruación.

☛ **Canela** (*Cinnamomum zeylanicum*): Tiene propiedades antisépticas y antibióticas, y es afrodisíaca.

☛ **Carqueja** (*Baccharis trimera*): Conocido remedio para el hígado.

☛ **Cebolla** (*Allium cepa*): Junto con el ajo y el limón, es una planta casi milagrosa en lo que hace a efectos curativos.

☛ **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*): Diurética por excelencia, ayuda a eliminar líquidos. También es útil para combatir problemas de la piel, y aliviar várices y hemorroides.

☛ **Diente de león** (*Taraxacum officinale*): Desintoxicante y depurativo. Tónico estomacal y laxante suave.












☛ **Eucalipto** (*Eucalyptus radiata*): Contribuye a mejorar gripes y resfríos. Descongestiona.

☛ **Genciana** (*Gentiana lutea*): Tónico hepático y digestivo. Ayuda a mantener altas las defensas.

☛ **Lavanda** (*Lavandula officinalis*): Antiséptica y antibiótica. Es un poderoso remedio contra el dolor de cabeza.

☛ **Limón** (*Citrus limonium*): Tercer componente del imbatible










trío “Ajo, cebolla y limón”. Tiene componentes que funcionan como antibióticos, ayuda en problemas digestivos (sobre todo, del hígado) y eleva el nivel energético por sus propiedades tónicas.

-  **Malva** (*Malva sylvestris*): Antiinflamatoria y analgésica, protege las mucosas, es un laxante suave y alivia las hemorroides.
-  **Manzanilla** (*Anthemis nobilis*): Relajante y calmante, también es útil en casos de problemas digestivos.
-  **Mejorana** (*Origanum majorana*): Analgésica y sedante.
-  **Menta** (*Mentha piperita*): Digestiva, refrescante y energizante. Ayuda a combatir el dolor de cabeza
-  **Romero** (*Rosmarinus officinalis*): Armoniza el sistema nervioso.
-  **Salvia** (*Salvia officinalis*): Digestiva y relajante, alivia molestias de la menopausia.
-  **Sen** (*Cassia angustifolia*): Laxante.
-  **Tilo** (*Tilia platyphyllos*): Calmante. Ayuda a dormir.
-  **Tomillo** (*Tymus vulgaris*): Digestivo, expectorante, antiinflamatorio y levemente analgésico.
-  **Valeriana** (*Valeriana officinalis*): Calmante, inductora del sueño.
-  **Yerba meona** (*Euphorbia serpens*): Diurética y depurativa

PARA TENER MUY EN CUENTA: CONTRAINDICACIONES DE ALGUNAS HIERBAS Y PLANTAS MEDICINALES

Las hierbas y plantas que tantos beneficios brindan a nuestra salud no son inocuas. No se trata de simples “yuyitos” que cualquier persona puede consumir en la cantidad que desee, sin tener en cuenta su edad, su estado de salud, etc. Muchas de ellas, además de sus principios activos o pre-






cisamente por ellos, tienen sus contraindicaciones. Y, como hechicera en formación, debes conocer cuáles son para hacer de esos vegetales un uso responsable.

-  **Ajedrea** (*Satureja montana*): Al ingerirla, es preferible que lo hagas en dosis pequeñas ya que puede generar erupciones cutáneas y alergia respiratoria. Si estas no se producen, puedes comenzar a intentar con cantidades mayores. Aún así, es preferible evitar el consumo prolongado.
-  **Ajenjo** (*Artemisia absinthium*): No la utilices en grandes dosis ni durante un período prolongado. Está contraindicada en casos de epilepsia, úlcera de estómago y síndrome del colon irritable.
-  **Aloe vera** (*Aloe barbadensis* y *Aloe ferox*): Siempre es preferible que la ingieras previa consulta y autorización del médico. Para uso externo, no es necesario.
-  **Anís** (*Pimpinella anisum*): No es conveniente su administración en niños pequeños, ni en quien sufre de epilepsia.
-  **Árnica** (*Arnica montana*): Utilízala siempre externamente. No la tomes.
-  **Bolsa de pastor** (*Capsella bursa-pastoris*): Puede elevar la presión arterial. Evítala por completo si eres hipertensa y, aunque tu presión sea normal, no la uses más de diez días consecutivos.
-  **Canela** (*Cinnamomum verum*): No abuses de ella si padeces de úlcera gastroduodenal o sospechas que la tienes. También ten en cuenta que su uso prolongado puede provocar alteraciones nerviosas.
-  **Castaño de Indias** (*Aesculus hippocastanum*): Evita tomarla en grandes dosis o por un período largo. Puede ser tóxico.
-  **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*): Es conveniente que no la uses por más de cuatro semanas seguidas.




- ✦ **Consuelda** (*Symphytum officinale*): No utilizar en grandes dosis. Puede resultar tóxica para el hígado.
- ✋ **Equinacea** (*Echinacea angustifolia*): No se recomienda hacer tratamientos prolongados en base a ella, ya que todavía se desconocen muchos de sus efectos secundarios.
- ✦ **Eucalipto** (*Eucalyptus radiata*): Debes usarlo siempre sin abusar, ya que de lo contrario puede terminar por irritar los bronquios.
- ✋ **Genciana** (*Gentiana lutea*): Utilízala siempre con moderación, ya que a partir de dosis medias puede llegar a resultar tóxica.
- ✦ **Ginseng** (*Panax ginseng*): No lo ingieras durante más de seis semanas ni uses en estados de excitabilidad, insomnio o presión alta.
- ✋ **Granado** (*Punica granatum*): No se recomienda su utilización en personas muy nerviosas.
- ✦ **Lavanda** (*Lavandula officinalis*): Comienza siempre por dosis pequeñas, ya que puede desencadenar alergias en las personas con tendencia a ello. Si no se producen, puedes aumentar la cantidad.
- ✋ **Marrubio** (*Marrubium vulgare*): En dosis elevadas puede afectar el ritmo cardíaco.



- ✦ **Meliloto** (*Melilotus officinalis*): No lo utilices si tienes problemas de hígado o úlcera gastroduodenal.
- ✋ **Ortiga** (*Urtica dioica*): La ingestión en grandes cantidades te puede producir irritación estomacal.
- ✦ **Perejil** (*Petroselinum crispum*): Si padeces de algún tipo de afección en los riñones, no te recomendamos utilizarlo para realizar infusiones

-  **Pulmonaria** (*Pulmonaria officinalis*): Está contraindicado su uso prolongado, ya que en esos casos puede llegar a resultar tóxica. Tampoco es recomendable si sufres del hígado.
-  **Ruda** (*Ruta graveolens*): Tomada en dosis altas o de forma continuada te puede resultar tóxica. No se recomienda su uso en personas con afecciones renales.
-  **Tomillo** (*Tymus vulgaris*): Si lo consumes en dosis elevadas, puede afectarte el hígado
-  **Tusílag** (*Tussilago farfara*): Evita usarla por más de cuatro semanas o si tienes problemas hepáticos.
-  **Zarzaparrilla** (*Smilax aspera*): No es conveniente que la ingieras si estás anémica.

TRES PRECAUCIONES IMPRESCINDIBLES PARA EL USO DE PLANTAS CURATIVAS

-  No combines su uso (sobre todo, por vía oral) con medicamentos tradicionales “de farmacia”.
-  Deja de tomarlas o de aplicártelas si notas algún efecto desagradable.
-  Si estás embarazada o dando de mamar, no las uses sin antes consultar con tu médico.



*La Bruja Blanca queda obligada
a forjarse un carácter impasible,
sobrio y desinteresado, lejos de sus
deseos personales.*





PIEDRAS

LAS PIEDRAS, GEMAS O ROCAS (Y, eventualmente, sus parientes, los cristales) también forman parte del arsenal o botiquín de una bruja que se precie.

Cada una de ellas tiene un espectro energético vibracional distinto de acuerdo con el color, la antigüedad, el grado de dureza y de pureza, etc., y eso hace que actúe de distinta manera sobre el cuerpo, el espíritu y la psiquis de la persona, o bien en el ambiente donde se encuentra.

Piensa que, de acuerdo con la piedra en cuestión, una gema puede emanar la energía de la tierra contenida en el magma y en las corrientes de lava volcánica que ascienden a la superficie del planeta. O formarse por acumulación de sedimentos que ven pasar los días, los meses, los años, los siglos y los milenios. Otras pueden ser frutos de maravillosos procesos, como la recristalización a través de la cual ciertos minerales expuestos a grandes presiones y altas temperaturas en las regiones más profundas de la corteza terrestre deben reorganizarse creando nuevas estructuras. El diamante, por ejemplo, que es la piedra preciosa más preciada, es una gema correspondiente a este grupo. ¿Puedes imaginarte todas las vibraciones y energías contenidas en una humilde piedra? Podríamos decir que la evolución de nuestro planeta está contenida en ellas. Nada más y nada menos. Y son verdaderas usinas energéticas que no debemos desaprovechar en nuestras labores de hechicería.

DE DÓNDE OBTENERLAS

Tal como seguramente lo imaginas, lo óptimo es que tú misma encuentres la piedra en su propio terreno, te conectes con su vibración y la elijas. Sin embargo, esto es muy difícil de hacer para las brujas urbanas que, muchas veces, vivimos en ciudades o grandes centros de población. Por lo tanto, lo más posible es que termines comprándolas. Averigua qué comercios las venden en el lugar donde vives y ve hacia allí. En estos tiempos, además, contamos con un valioso aliado, Internet, por lo que también podrás hacer

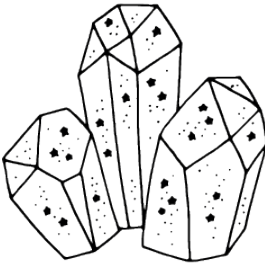
la compra desde tu casa y recibir después la piedra elegida... ¡aunque venga del otro lado del océano!

Si logras que una hechicera que tú conoces te regale una de su colección, podrás sumar, a la propia energía de la gema, la vibración positiva de otra hermana que confió en ti para regalarte tan valioso elemento.

LIMPIEZA, MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE LAS GEMAS

No existe una única forma de limpiar y mantener en buenas condiciones energéticas las piedras que utilizamos con fines sanadores.

Una de ellas consiste, simplemente, en que la coloques durante un par de minutos debajo de un chorro potente de agua fría, dejes que el agua corra por ella y la “descargue” de las posibles energías negativas que pueda haber absorbido mientras la utilizabas. Luego, déjala al sol hasta para que se seque y se recargue con la siempre bienvenida energía solar.



Por otro lado, toda piedra es una fuente de vibraciones que deben desarrollarse dentro de un determinado espectro y no de otro: aquel que corresponde, precisamente, a esa gema. Esa es la razón por la que deberás tomar ciertas precauciones (tan simples como importantes) para que las piedras que utilizas conserven todas sus propiedades. La primera de ellas es que no las acerques a ningún campo magnético, lo cual supone evitar las zonas cercanas a la computadora, el televisor y la radio. Asimismo, nunca las dejes sobre la heladera. El segundo cuidado a tener en cuenta consiste en no aproximarlas a una fuente de calor extremo, tal como puede ser una estufa o una hornalla.

PRINCIPALES MODALIDADES PARA UTILIZAR LAS PIEDRAS CON FINES CURATIVOS Y ARMONIZADORES

La energía equilibradora y sanadora que emana de las distintas gemas podemos obtenerla a través de diferentes procedimientos. Si bien en cada

una de las recetas que damos a lo largo de este volumen te especificamos qué hacer con cada una de las piedras, como bruja que vas a ser debes conocer los principales métodos para aprovechar todos los beneficios que estas hermanas minerales tienen para ofrecernos y que son los que detallamos a continuación.

JOYAS

Si llevas puesta una joya (un dije colgado de tu cuello mediante una cadenita, un anillo, una pulsera) con la gema de cuya vibración quieres beneficiarte, estarás en contacto con las emanaciones energéticas del mineral durante todo el tiempo que la uses. Además, te aportará un toque de belleza y distinción.

COLOCACIÓN DEBAJO DE LA ALMOHADA

Se trata de una modalidad muy extendida por lo cómoda y eficiente que resulta. Consiste en ubicar la piedra —la adecuada a tus deseos u objetivos— debajo de la almohada sobre la cual apoyas la cabeza para dormir, de manera tal que a lo largo de toda la noche sus vibraciones vayan hacia ti.

ELIXIR

Cuando se opta por esta forma —muy extendida, de nuestra absoluta preferencia y, tal como podrás apreciar, frecuentemente aconsejada en el presente libro— las vibraciones de la gema se trasladan a un líquido bebible (de preferencia agua mineral sin gas, que es el más neutro) y, al ingerirlo, penetran en tu cuerpo y actúan desde allí. No le conceden sabor, no alteran aspecto ni gusto del agua, pero contienen los beneficios de la piedra elegida

ELIXIR CONCENTRADO

Parecido pero diferente al anterior, se obtiene con un procedimiento similar, pero la roca en cuestión se deja en el agua por mucho más tiempo y, una vez obtenido, se toman dosis muy pequeñas que se miden en gotas.

ARMONIZACIÓN DE AMBIENTES

Otra forma de gozar de los beneficios energéticos de las piedras es ubicarlas en los ambientes, con lo cual se agrega, además, un toque ornamental y decorativo de muy buen gusto. Algo importante a tener en cuenta es que resulta tan efectivo poner una piedra pulida como un adorno realizada con ella como, por ejemplo, una estatuilla.

DISPOSICIÓN

Se conoce con ese nombre a la colocación de una o varias gemas sobre la zona del cuerpo que se encuentra afectada (dolorida, inflamada, contracturada, en proceso de cicatrización, etc.) de manera tal que envíe sus vibraciones energéticas y ayude a la curación y al bienestar.

MASAJES

Los masajes con piedras son uno de los booms del momento y en ellos se trata de realizar los movimientos con una gema apropiada a los fines que se quieren lograr.

AGUA ENERGIZADA

Método pariente del elixir de gemas que mencionábamos un poco más arriba, en él también se procede a cargar con la energía de la piedra a una determinada cantidad de agua, pero en este caso se la utiliza de forma externa. Los tres procedimientos más habituales son: energizar el agua donde se tomará un baño de inmersión, hacer lo mismo con una cantidad x y derramarla sobre el cuerpo y, la última de ellas, utilizarla para realizar lavajes o fomentos.

CREMA ENERGIZADA

En este último caso, las vibraciones de las piedras se trasladan a la crema (por ejemplo, humectante o nutritiva) y reposan allí bien resguardadas hasta que es utilizada.

ALGUNAS DE LAS GEMAS MÁS IMPORTANTES

ÁGATA

Existen diversos tipos de esta gema y cada uno de ellos tiene diferentes espectros vibracionales y, por lo tanto, distintos poderes sanadores. Algunas ayudan a mejorar la comunicación, otras incrementan el nivel energético y las hay que aumentan el poder creativo. Pueden presentarse en colores diversos y de allí sus distintas denominaciones, pero todas tienen algo en común: bandas de distintos colores (generalmente contrastantes) que conforman diseños, lo que la hace una gema de especial belleza.

AGUAMARINA

Se trata de una piedra cuyo color varía entre diversas tonalidades de azul y de verde; asimismo, las hay de tonos claros u oscuros. Hoy en día y a partir de múltiples investigaciones que se efectuaron para llegar a conocer de la forma más profunda posible la vibración energética de esta roca, sigue siendo considerada, como en la Antigüedad, una gema vinculada al elemento agua y a todo lo referente a ella, básicamente a su poder limpiador y depurativo.

AMATISTA

También conocida con el nombre de *cuarzo morado* o *cuarzo violeta*, la amatista es una gema cuyo tono puede variar del lavanda pálido casi transparente hasta el violeta oscuro, por lo general con rayas blanquecinas. Por su gama de colores es ideal para acompañar la meditación y todo tipo de prácticas introspectivas ya que, entre otras virtudes, favorece la concentración y la focalización. Asimismo, tiene cualidades calmantes y relajantes.

AMAZONITA

La amazonita es una roca de color verde agua claro, con partículas moteadas blancas. Ayuda a clarificar la comunicación con nuestro plano inconsciente y potencia algunos remedios de terapia vibracional.

ÁMBAR

El ámbar es la única piedra semipreciosa de origen vegetal, ya que se forma de la resina residual de algunos árboles —que datan de millones de años— que sufrió un proceso de fosilización formando masas irregulares. Sus colores pueden ser diversos (blanco, verde azulado, rojo, naranja, verde) aunque el más común y frecuente es el amarillo tirando a ocre. Su espectro vibracional resulta especialmente benéfico para aliviar dolores.

CITRINO

Es una roca de la familia de los cuarzos, que tiene la particularidad de virar hacia los tonos amarillos, ocre y amarronados. Es un buen ayudante para problemas físicos que se ubiquen en la zona del vientre y se relacionen con las vías urinarias. También puede colaborar a resolver algunos temas vinculados a la sexualidad.

CORNALINA

La cornalina, carneola o carniola es una gema translúcida de color anaranjado rojizo, aunque en algunas ocasiones puede acercarse al amarillo rojizo. En buena medida debido a su tonalidad y a la presencia de hierro, es una gema asociada al elemento tierra, a la fortaleza, la voluntad, la sangre y la pasión.

CRISTAL DE ROCA

El cristal de roca es cuarzo en estado puro, sin impurezas, al cual también se conoce con el nombre de *cuarzo hialino*. Es, posiblemente, la piedra energética por naturaleza y su color es el blanco.

CUARZO AHUMADO

Esta gema es un cuarzo translúcido de color grisáceo/marrón. Ayuda a conectar con la realidad, a centrarse en el tiempo presente y a tener los pies en la tierra.

CUARZO ROSA

Es el mineral que posee la energía esencial para lograr el equilibrio emocional y la paz interior, para desbloquear traumas emocionales, y para ayudar a comprender problemas, de modo tal que el corazón sea capaz de reconocer el verdadero amor.

CUARZO RUTILADO

También conocida como *piedra de aguja* o *pelo de ángel*, se trata de una gema clara y translúcida que posee líneas en su interior, líneas de dióxido de titanio denominadas *rutilas*. Ayuda en los desarreglos de la piel y en el alivio de algunos dolores.

ESMERALDA

La esmeralda es una gema verde cristalina con vibraciones sedantes, apta también para ayudar en problemas cardíacos, así como en bloqueos emocionales.

HELIOTROPO

Se conoce con ese nombre (y también con los de *restañasangre* y *piedrasangre*) a una bella roca verde opaca salpicada de partículas rojas conformadas, básicamente, por hierro. Ayuda en algunos dolores y purifica el organismo.

JADE

El jade es una preciada piedra que, de hecho, puede tener distintos colores. Sin embargo, el más conocido, utilizado y fácil de conseguir es el verde. Es útil en caso de cansancio y fatiga crónica, y en algunas afecciones renales.

LAPISLÁZULI

Gema azul y muy bella, que hoy en día la gemoterapia reivindica como una excelente opción ante ciertas alternativas, en especial todos aquellos trastornos que se vinculan con las altas temperaturas, ya sean éstas reales o simbólicas. Es la piedra que refresca.

MALAQUITA

De color verde brillante, ayuda a vencer los miedos y a recuperarse de las enfermedades.

OBSIDIANA

Se trata de un vidrio volcánico cuyo color distintivo y de base es el negro, aunque, de acuerdo a las impurezas que contenga, puede virar hacia el verde y el rojizo, así como poseer vetas blancas. Es, primordialmente, una facilitadora de cortes y también aporta a la estabilidad emocional.

PIRITA

La pirita también fue conocida como “oro de los tontos” debido a la similitud que guarda con el preciado metal, en buena medida por su consistencia y su color amarillento. Sus vibraciones la convierten en una importante aliada para aliviar un amplio abanico de malestares digestivos.

VELAS

ENCENDER UNA VELA ES ACCEDER A un plano superior, es abrir una puerta a una dimensión más trascendente. Y es por esa razón que desde hace milenios fueron una presencia ineludible en multiplicidad de ceremonias y rituales vinculados a las espiritualidades y las religiones. En el ritual judío de Hanukkah se encienden velas durante varias noches consecutivas para señalar el milagro de una provisión de aceite. Los católicos les prenden velas a la Virgen y a los santos y santas. En el cristianismo, un cirio encendido representa a la luz de Jesucristo.

Por supuesto, las hechiceras también las utilizamos para poner en marcha determinadas energías y propiciar ciertas vibraciones y efectos que se encuentran vinculados con lo que decíamos más arriba: la conexión con una dimensión superior. ¿Cómo y por qué una vela encendida es puente hacia lo trascendente? Porque su llama se encamina de manera indefectible hacia arriba, hacia lo superior. Y, en tanto llama, lo hace a través del elemento fuego, símbolo del Sol y de todo lo solar, fuerza destructora y purificadora a un mismo tiempo, y principio divino.

EL SIGNIFICADO DEL COLOR

Cada uno de los colores del espectro se mueve en un campo vibracional distinto y, por lo tanto, emite una energía diferente. Por eso es tan importante elegir el color adecuado de vela o velas a la hora de realizar un ritual o efectuar un pedido. Por supuesto, ese campo vibracional y energético propio de ese tono puede ser parcialmente modificado o neutralizado por otro u otros de los elementos que forman parte del ritual. Pero, si optamos por el color de vela más adecuado, todo será más potente y eficaz desde un principio.

BLANCA

Es el tono de la armonía, la pureza, la perfección, la verdad, la neutralidad y el absoluto. Encender una vela de ese color ayuda a purificar el ambiente y protege contra las energías nocivas. Propician el bienestar y la calma per-

sonal. Tal como lo explicamos más adelante, además, se usan a modo de “comodín” cuando no se tienen velas de otro color específico.

AMARILLA

Por estar asociado al sol, es el tono de la energía clara, luminosa y creativa. Propician la buena comunicación y abren la mente y el espíritu a la creatividad. Asimismo, es el color que se corresponde con el oro, por lo que resulta la tonalidad de vela por excelencia para atraer la abundancia, la prosperidad y el beneficio económico. También colaboran para lograr una mayor autoridad.

NARANJA

Ideales para atraer vibraciones positivas y motivar a emprender nuevos proyectos. Es el color de la fuerza vital y el optimismo. Es vigorizante y facilita las relaciones sociales.

ROJA

Es energía pura desatada. El rojo es un color estimulante que evoca ideas de pasión, movimiento, calor, poder, satisfacción, fuego y empuje. Por supuesto, las velas de ese color son las ideales para rituales, visualizaciones y meditaciones vinculadas al amor, la sensualidad y el erotismo.

ROSA

Genera efectos de paz, inocencia, tranquilidad, feminidad, pasividad, luminosidad y falta de agresividad. Es el color de la unión, la amistad y los sentimientos estables. Las velas de ese tono son de ayuda en rituales que propician la buena salud, el bienestar físico, el romanticismo y la concordia.

AZUL

Su energía es la de la calma, el pensamiento y la profundidad. Las velas azules poseen propiedades sedantes que conducen a la reflexión y a la introspección. Ayudan en las etapas de transformación y colaboran en la armonía.

VERDE

Es el color de la esperanza, de la vida, de la primavera y de la juventud. Asimismo, evoca ideas de crecimiento, expansión, tranquilidad y salud. Las velas de ese tono poseen efectos sedantes y relajantes.

MARRÓN

El marrón y todos los colores que evocan a la tierra (ocre, beige y terracota, básicamente) tienen una energía que podríamos denominar “realista”: ayudan a ser tenaces, a no perderse en ensueños, a consolidar planes y proyectos y, por supuesto, resultan benéficas para fines económicos.

VIOLETA

Es el color de la espiritualidad más elevada, del contacto humano con los planos superiores y su frecuencia energética es casi sublime. Son velas cuyo uso se suele reservar para fines trascendentes.

NEGRA

Las velas negras producen una energía muy densa y oscura, y, por momentos, hasta funesta. Nuestra recomendación enfática es no utilizarlas jamás.

UNGIR UNA VELA

A lo largo de este libro verás que cada vez que un ritual tiene entre sus elementos a una o varias velas, lo primero que indicamos es que hay que ungirla. Esto es porque para utilizarlas con fines rituales resulta imprescindible ungirlas o vestirlas, lo cual consiste en untarlas de determinada manera con algún tipo de aceite. Al hacerlo, la vela, que es un elemento del orden de lo profano, pasa a constituirse en otro que entra en el plano de lo sagrado. Por lo tanto, en ese proceso va a pasar de tener una vibración energética más bien neutra a poseer otra de una potencia considerable.

¿Con qué aceite ungir las velas? Eso dependerá de varias cuestiones: el objetivo del ritual, los elementos o seres que son convocados a través de esa ceremonia y el color de las velas utilizadas. Sin embargo, es impor-

tante que siempre tengas en cuenta algo: si no cuentas con el aceite específico que detallamos para ungir una cierta vela, el de oliva siempre será una buena opción y puede, por lo tanto, reemplazar cualquier otro tipo de aceite.

¿Cómo proceder para ungir una vela? Considérala dividida en dos mitades: desde el centro hasta la mecha será el “polo norte” y desde el centro hacia la base, el “polo sur”. Colócate unas gotas del aceite indicado sobre las yemas de sus dedos y distribúyelo.

Luego, frota la vela del siguiente modo:







Primero, desde el centro hacia el polo norte y solo en ese sentido. Eso es lo que se conoce como “unción ascendente”.

Después, realiza el movimiento inverso, desde el centro hacia el polo sur, para realizar la unción descendente.

¡Y tu vela ya está ungida!

DECÁLOGO PARA EL USO RITUAL DE VELAS

Las velas deben ser de parafina y de ningún otro material. Eso asegurará la pureza de la ceremonia.

-  Siempre debes ungirlas o vestirlas antes de comenzar el ritual.
-  Si no tiene velas del color indicado o requerido, utiliza una blanca.
-  Jamás uses velas negras. Despiertan energías muy oscuras.
-  Enciéndela con un fósforo de madera. Ubícalas en un lugar reparado de cualquier corriente de aire para que no se apaguen.
-  Una vez encendidas no las traslades de lugar
-  Si una vela se apaga durante el ritual, pospón la ceremonia para otra ocasión. No has recibido una buena señal.



No apagues las velas de un ritual



Jamás guarde los restos de velas que hayan quedado. Tíralos a un curso de agua, entiérralos o haz un paquete con papel y tíralos al cesto de basura.





ACEITES ESENCIALES

TAMBIÉN CONOCIDOS COMO “ACEITES ETÉREOS”, SON otro elemento infaltable en la despensa o botica de la bruja moderna. Se trata de sustancias oleosas y altamente fragantes que se obtienen de diversos vegetales y que en la actualidad sirven de base para la aromaterapia, esto es, la curación a través de los aromas. Hoy en día es posible encontrarlos a la venta con solo recorrer algunas cuadras de una gran ciudad. Pero, mucho antes de la difusión de la aromaterapia, nuestras ancestras conocían muy bien el poder de los aceites esenciales y también sabían de qué manera obtenerlos.

Estos preparados de origen vegetal pueden proceder de diferentes lugares de la planta en cuestión, tales como las flores, los frutos, las hojas, la madera, las semillas, las raíces y la corteza. El aceite de jazmín, por ejemplo, se obtiene de las flores, el de cedro se extrae de la madera de ese árbol, el de citronela sale de sus hojas, y el de limón, de la corteza de su fruto.

Pero, se obtenga del lugar del que se obtenga, el aceite esencial es el “alma de la planta” contenida en un frasco y es el medio privilegiado por el cual los vegetales transmiten sus propiedades. En efecto, cada uno de estos aceites posee una determinada vibración, una particular energía y una combinación única de componentes químicos que lo hace especialmente apto para determinados fines sanadores, armonizadores, cosmetológicos y/o espirituales. Además, por supuesto, son fragantes en extremo, debido a que contienen numerosas moléculas aromáticas.

DÓNDE CONSEGUIRLOS

Los aceites esenciales pueden conseguirse, entre otros lugares, en tiendas esotéricas, comercios de cosmética natural y dietéticas. Sin embargo, nosotras vamos a animarte a que fabriques los tuyos propios. Por supuesto, también vamos a darte recomendaciones en caso de que no quieras hacerlo, para saber cómo comprarlos y asegurarte un producto de calidad. Pero, insistimos: una bruja, de la misma manera en que cuida su jardín de plantas medicinales, tiene la posibilidad (y créenos que es realmente un

placer hacerlo) de realizar sus propios aceites etéreos y de conservarlos para tenerlos disponibles cuando los necesite. A continuación, te explicamos cómo.

FABRICA TUS PROPIOS ACEITES ESENCIALES

Vamos a comenzar con un método fácil: la fabricación de aceites esenciales por maceración. Si lo pruebas, lo pones en práctica varias veces y te sientes con deseos, ganas, tiempo y dinero de pasar a algo más complicado y oneroso, pero que te dará aceites de más calidad y mayor concentración, te proponemos una segunda modalidad, más tradicional: la destilación al vapor. En la actualidad, se venden por Internet kits de destilación para aceites esenciales, pero desde ya te adelantamos que no suelen ser nada baratos, por lo que, insistimos, te recomendamos empezar por la maceración. ¿Qué debes hacer?



Elijas el método de fabricación que elijas, la primera parte del proceso siempre será seleccionar el vegetal, ya que esto condicionará todo lo demás. La lista de plantas de las cuales se puede extraer aceite esencial y utilizarlo para fines sanadores o de simple bienestar es muy extensa y deberás elegir una de ellas para comenzar. Para empezar, te recomendamos hacerlo de limón o de ajo, ya que se trata de vegetales fáciles de conseguir, económicos y que tienen múltiples aplicaciones.



Necesitarás un bol de vidrio hermético y algún aceite base (ver el listado más abajo) además de, por supuesto y principalmente, la planta de la que obtendrás tu aceite esencial.



Lo primero que tienes que hacer es seleccionar la parte del vegetal que utilizarás para hacer el aceite y dejarla secar en algún lugar con poca humedad. Cuanto más seca esté la planta, mayor grado de pureza tendrá el aceite obtenido.



Luego, coloca el vegetal y el aceite base dentro del bol de cristal, en una proporción aproximada de 100 g de planta por cada litro de macerado. Es importante que el aceite sea de buena

calidad para que también lo sea el producto final y que tenga un aroma neutro para no enmascarar al del vegetal principal. Asegúrate de que el aceite cubra la totalidad de la planta; de lo contrario, podría arruinarse el proceso.



Tapa bien el bol, colócalo en un lugar oscuro y fresco, y deja reposar por 6 semanas. Agítalo un poco de cuando en cuando para que el aceite impregne bien la planta.



Al cabo de ese tiempo, filtra el aceite con una muselina y envásalo en uno o varios frascos de vidrio, preferentemente oscuro, y bien tapado. Y colócale una etiqueta con el nombre.

CÓMO COMPRAR ACEITES ESENCIALES

Si aún no quieres lanzarte a la hermosa aventura de fabricar tus propios aceites esenciales, por supuesto, existe la alternativa de comprarlos, ya sea en un comercio o vía Internet. En ese caso, nuestra recomendación es que siempre hagas el esfuerzo económico de adquirir los de mayor calidad, sobre todo si los vas a usar para tu cuerpo. Por supuesto, serán más caros que los de menor calidad o calidad dudosa, pero tendrás la seguridad de que estás comprando aceites esenciales naturales y no un sustituto artificial que podría tener efectos nocivos sobre la salud. Un buen criterio de uso y economía es: adquiere siempre los mejores aceites esenciales para usos medicinales y cosméticos (ya que tendrán contacto directo con nuestro cuerpo), y deja los de menor calidad y precio más económico para usos domésticos, como aromatizar la casa colocándolos diluidos en agua sobre un hornito.

USO, CONSERVACIÓN Y PRECAUCIONES



No ingieras aceites esenciales: Estas sustancias no están formuladas para su uso interno y beberlas podría poner en serio riesgo tu salud. Nunca lo olvides.



Cuídalos de manera tal que conserven sus propiedades: Guárdalos siempre en un lugar oscuro, en frasco de vidrio (de

preferencia, también oscuro), bien tapados y solo destápalos para usarlos.

- ⊗ **No los coloques directamente sobre la piel:** Sus principios activos hacen que puedan resultar irritantes sobre algunas pieles sensibles, por lo que su utilización siempre debe estar mediada por lo que se conoce como “aceites base” o bien por el agua de un baño de inmersión.
- ⊗ **Realiza siempre una prueba piloto:** Antes de utilizar de forma extensa un preparado en base a aceites esenciales, aplica antes en una pequeña parte de la piel y espera a ver qué efectos causa. Si no hay enrojecimiento, irritación, sarpullido u otra reacción no favorable, ¡adelante!
- ⊗ **Siempre utilízalos sobre la piel sana:** No los uses en heridas abiertas, piel que se encuentra agrietada, várices o cicatrices recientes. La idea principal es que no penetren muy al interior de organismo. También debes evitar el contacto con los ojos.
- ⊗ **Durante el embarazo, solo en el hornito:** Si estás embarazada, no uses aceites esenciales sobre tu piel o en un baño de inmersión. Sí puedes, en cambio, colocar unas gotas en su correspondiente hornito para aromatizar el ambiente.
- ⊗ **Déjalos siempre fuera del alcance de los niños:** Al igual que cualquier otra sustancia que implique un potencial peligro para los pequeños, los aceites esenciales nunca deben estar disponibles para que ellos puedan manipularlos sin autorización.

CÓMO UTILIZARLOS

Los aceites esenciales se usan de diferentes formas, algunas de ellas más adecuadas para algunos fines y otras, para otros. A continuación, te ofrecemos una breve sinopsis de sus maneras de utilización más habituales y difundidas que, como bruja, no puedes desconocer.

DIFUSOR

Se trata de un mecanismo complejo, que consiste en un dispositivo y/o pequeño aparato que dispersa en el ambiente la mezcla de partículas de agua y aceite esencial. Existen de diversos tipos, pero hoy en día los más utilizados son los difusores por ultrasonido. Suelen ser relativamente caros y nuestra recomendación es que te inclines por la opción que te presentamos a continuación.

HORNITO

Es una suerte de cuenco —por lo general, fabricado en cerámica— que en su parte inferior tiene un área destinada a albergar una vela encendida, de modo tal que con el calor generado evapore el contenido del cuenco, esto es, agua en la cual se han diluido algunas gotas de aceite esencial. Eso aromatiza el ambiente, y hace que los principios activos y las vibraciones de los aceites esenciales floten en el aire. Suelen ser económicos, se presentan en atractivos y variados colores y diseños, y tienen la ventaja de que, además, cuentan con el plus de potencia que les concede el elemento fuego que resulta necesario para que se activen, cosa que no sucede en el caso del difusor.

SPRAY

Igual que en el método anterior, el spray o vaporizador desodoriza el ambiente, y permite beneficiarse de los principios activos y las vibraciones de los aceites. Para ello, coloca agua con aceite esencial en un vaporizador y con la solución obtenida rocía el o los ambientes.

BAÑOS DE INMERSIÓN

Tomar un baño de inmersión en cuya agua has disuelto algunas gotas de uno o varios aceites esenciales es una experiencia única para el cuerpo, la mente y el espíritu. Los aceites incorporados en el agua caliente o tibia serán absorbidos con rapidez por los tejidos del organismo y los vapores aromáticos serán inhalados, logrando una acción sinérgica que te concederá un enorme bienestar.

MASAJES

Todo masaje, sea del tipo que sea, ayuda a la circulación sanguínea, y a la eliminación de toxinas y tensiones. Como para realizarlos lo ideal es que la mano se deslice lo más fácil y armónicamente posible sobre la piel, lo ideal es contar con alguna sustancia que facilite ese deslizamiento. Y los aceites son unas de las más adecuadas. Si, además, agregas aceites esenciales, a los efectos antes mencionados se sumarán los específicos de cada aceite esencial, el cual será absorbido por la piel y a través de las moléculas aromáticas que se desprenden al entrar en contacto con el calor corporal, logrando una sinergia más que benéfica.

INHALACIONES

Se trata de una modalidad por demás simple que consiste en colocar algunas gotas de aceite esencial sobre, por ejemplo, un pañuelo y respirar con intensidad sobre él o, más sencillo aún, colocar debajo de la nariz el frasco que contiene la sustancia y realizar una o varias aspiraciones profundas.

COSMÉTICOS

Cuando avances en la lectura y utilización de este libro, podrás ir viendo cómo se puede disfrutar de los numerosos e importantes beneficios de los aceites esenciales agregándolos a algún cosmético que haga de vehículo, por ejemplo, una crema humectante o nutritiva.

LISTA DE LOS PRINCIPALES ACEITES ESENCIALES



Abedul (*Betula lenta*): El abedul es un árbol de unos 25 m de altura, de hojas de un verde brillante, y con una corteza en tonalidades entre rojas y amarronadas, muy aromática que se quiebra en trozos con facilidad. De fragancia fresca y amaderada con notas balsámicas, su aceite esencial se obtiene, justamente, de esa corteza. Se trata de una sustancia ideal para la relajación muscular y para los dolores articulares, tales como los reumáticos y artríticos, aunque también suele ser

muy efectiva en otro tipo de dolores, como el menstrual y del de cabeza.



Ajo (*Allium sativum*): El ajo es una raíz bulbosa y de forma redondeada que contiene en su interior bulbos conocidos como “dientes”. Las propiedades sanadoras de este vegetal casi mágico son famosas desde tiempos muy remotos. En efecto, desde hace siglos y hasta milenios se conoce el hecho de que el ajo, entre otros efectos maravillosos, tiene el poder de ayudar en la digestión, combatir gérmenes, bacterias y parásitos intestinales, incrementar la orina para evitar la retención de líquido y ser expectorante. Su aceite esencial extrae de los bulbos y, por supuesto, tiene aroma a ajo, detalle que suele resultar desagradable para mucha gente.



Albahaca (*Ocimum basilicum*): Se trata de una hierba anual de unos 50 cm, de hojas tiernas y ovaladas y pequeñas flores verdosas, moradas o blanco-rosadas, dependiendo de la variedad. En su aceite esencial, que se extrae de la hierba floreciente, se destacan las mismas notas que cuando se encuentra fresca: un aroma picante y cálido con leves toques a clavo de olor y cierta frescura que recuerda a la menta. Posee propiedades tónicas, estimulantes y antisépticas.



Canela (*Cinnamomum zeylanicum*): La canela es una planta tropical que llega a medir hasta 15 metros de altura, de hojas ovaladas, pequeñas flores blancas, fuertes ramas y una corteza gruesa. Su aceite esencial es amarillo o pardo, de aroma cálido, picante y penetrante, y se obtiene de las hojas y las ramitas. Tiene propiedades antisépticas, antibióticas y afrodisíacas.



Cedro (*Cedrus atlantis*): Se trata de un árbol de porte majestuoso, de follaje perenne en forma piramidal que puede llegar a medir hasta 40 metros, y cuya madera es dura y muy aromática. Su aceite esencial se extrae, precisamente, de la madera

y resulta en un líquido amarillento de aroma profundo, balsámico y un tanto fresco. Resulta por demás benéfico para muchas condiciones respiratorias, entre otras razones, porque es antiséptico.



Ciprés (*Cupressus sempervirens*): El ciprés es un árbol alto, de hojas perennes y de forma cónica que produce pequeñas flores y conos o frutos (en cierta medida, similares a una nuez) de un color gris amarronado. Su aceite esencial se obtiene de las agujas y las ramitas, y da como resultado un líquido de color verde aceitunado con un aroma terroso, intenso y amaderado. Por ser muy astringente, es un aceite especialmente recomendado para los excesos de fluidos corporales, sean estos tan diversos como la celulitis, el catarro, los edemas o la diarrea.



Enebro (*Juniperus communis*): Se trata de un árbol que puede llegar a medir hasta 6 metros de altura, con hojas en forma de agujas de color azulado-verdoso. Tiene pequeñas flores y frutos que son verdes el primer año, y negros el segundo y tercero. El aceite esencial se obtiene de los frutos o de las agujas y la madera, lo que resulta en un líquido blanco-acuoso o amarillo tenue, con un aroma dulce, cálido y amaderado. Es un fuerte depurativo y eliminador de toxinas, así como de líquidos o cualquier otra sustancia inconveniente acumulada en el organismo.



Eucalipto (*Eucalyptus radiata*): El eucalipto es un árbol perenne que puede alcanzar los 60 metros de altura. Tiene la particularidad de que los ejemplares jóvenes poseen hojas ovaladas, mientras que los añosos las desarrollan angostas y largas. Sus flores son blancas y solitarias, y sus frutos son unas cápsulas de un color casi negro que poseen una suerte de tapa gris-azulada. El aceite esencial se extrae de las hojas frescas o un tanto secas, y de las ramas pequeñas y jóvenes. Tiene un aroma de base alcanforada con notas dulzonas y amaderadas.

Se trata de un aceite multipropósito. Es limpiador, antiséptico, descongestionante, bactericida y, por supuesto, desodorante. Resulta especialmente benéfico para problemas respiratorios.

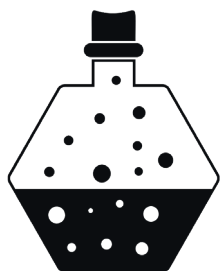


Hinojo (*Foeniculum vulgare*): Se trata de una planta de hasta 2 metros de altura, con hojas plumosas y flores amarillo-doradas. Su aceite esencial se extrae de las semillas exprimidas y es de color claro con un aroma alicorado y anisado. Se distingue como remedio digestivo y también resulta de ayuda cuando existe retención de líquidos.



Jazmín (*Jasminum grandeflorum*): El jazmín es un arbusto perenne que puede llegar a alcanzar los 10 metros de altura, con hojas de un verde brillante y flores blancas de forma estrellada. Su aceite esencial, que se extrae de las flores, es de color

pardo-anaranjado y exhala un exquisito e intenso aroma floral, cálido y dulce. Se usa para tratar trastornos nerviosos diversos.



Lavanda (*Lavandula officinalis*): La lavanda es una hierba de color verde pálido con flores espigadas de un bello tono azul violeta. Su aceite esencial se obtiene de las cabezas florecidas secas y suele ser incoloro o amarillo pálido, con un aroma dulce y floral. Posee cualidades antisépticas y antibióticas. Además, ayuda notablemente en afecciones tales como dolor de cabeza y jaquecas.



Limón (*Citrus limonium*): El limonero es un pequeño árbol que bien podemos considerar como uno de los principales regalos que la naturaleza nos ha hecho para prevenir y curar enfermedades, ya que su potente poder bactericida y antiséptico lo convierte en un poderoso aliado de nuestra salud. Su aceite esencial se extrae de la corteza fresca del fruto (y en ocasiones del jugo concentrado) y es un líquido amarillo pálido, muy

volátil y de un aroma penetrante, fresco y exquisito. Tiene innumerables propiedades y usos, y se lo utiliza principalmente para contrarrestar el efecto de virus, bacterias y gérmenes. También es efectivo en problemas digestivos, sobre todo en aquellos vinculados al mal funcionamiento del hígado. Asimismo, posee efectos desintoxicantes, tónicos y estimulantes, elevando de forma considerable el nivel energético.



Manzanilla (*Anthemis nobilis*): La manzanilla es una hierba aromática de unos 60 cm de alto con flores muy parecidas a las margaritas, pero más pequeñas. Su aceite esencial se obtiene de las cabezas de las flores y es viscoso, con tonos azulados y de aroma cálido y dulce. Se caracteriza por tener efectos calmantes y relajantes, y también es de ayuda en problemas digestivos.



Mejorana (*Origanum majorana*): La mejorana es un arbusto que suele alcanzar los 60 cm de alto, hojas verde oscuras ovaladas y flores pequeñas blanco-grisáceas agrupadas en racimos. Su aceite esencial se obtiene de la hierba seca, con lo cual se consigue un líquido amarillo con tintes ámbar y de un aroma muy penetrante, cálido, amaderado y un tanto amargo. En él se destacan sus propiedades analgésicas y sedantes.



Menta (*Mentha piperita*): La menta es una hierba perenne que puede llegar a alcanzar 1 metro de altura, con hojas de un verde vivo y flores rojo-violáceas. Su aceite esencial se extrae principalmente de las hojas y tiene un color amarillo púrpura o verdoso. Su aroma es fresco, penetrante, alcanforado y mentolado, y sus usos son múltiples. Es digestiva, combate el dolor de cabeza y por sus notas refrescantes alivia la sintomatología que acompaña la fiebre. También es energizante.





Mirra (*Commiphora myrrha*): Se trata de un árbol que puede alcanzar los 10 metros de altura, con ramas nudosas, flores blancas y hojas aromáticas. Su aceite esencial se obtiene de la resina seca y resulta en un líquido amarillo o ámbar, de olor ligeramente balsámico, y con propiedades antisépticas y anti-inflamatorias. Desde el punto de vista espiritual y energético, posee un efecto limpiador en los cuerpos sutiles y en las distintas capas del aura.



Pachuli (*Pogostemon pachuli*): Proviene de una hierba en forma de arbusto que puede alcanzar 1 metro de altura, y que posee un tallo piloso y robusto, flores blancas y púrpuras, y grandes hojas. El aceite esencial se extrae de las hojas fermentadas y secas y, con ello, se obtiene un líquido ámbar o naranja oscuro de olor dulce, terroso, intenso y caliente. Debido a que promueve la regeneración celular es una excelente alternativa para las afecciones de la piel.



Romero (*Rosmarinus officinalis*): El romero es un arbusto que crece hasta unos 2 metros de altura, con hojas verdosas en forma de aguja y pequeñas flores de un azul pálido. Su aceite esencial se obtiene de la planta completa y es un líquido incoloro o amarillo pálido, de un intenso aroma fresco con notas balsámicas y amaderadas, y un dejo de pino y alcanfor. Además de sus propiedades armonizadoras del sistema nervioso, es utilizado con frecuencia en prácticas vinculadas al trabajo sobre la espiritualidad para despertar la consciencia.



Rosa (*Rosa damascena*): El rosal es un matorral espinado, de 1 o 2 metros de altura, tallo leñoso y espinoso, con hojas de borde aserrado y flores delicadamente aromáticas de colores variados: rosas, amarillas, blanca y rojas, entre otros. Su aceite esencial se obtiene de los pétalos frescos, es de color amarillo pálido y posee el conocido aroma de la flor que lo origina: dulce, cálido, tenaz y floral. Es un remedio de naturaleza femenina y por ello, sirve de auxilio en las molestias propias

del sistema reproductor de ese sexo. Desde el punto de vista espiritual, muy a menudo es utilizado en ceremonias, rituales y prácticas de meditación, ya que ayuda a la concentración y favorece la conexión con la energía amorosa.



Sándalo (*Santalum album*): Proveniente de un árbol que puede llegar a alcanzar los 9 metros de altura, con múltiples ramas delgadas y pequeñas flores de color púrpura, el sándalo es una muy conocida fragancia amaderada que ha sido utilizada desde tiempos inmemoriales para ritos religiosos y diversas ceremonias espirituales. Su aceite esencial se obtiene de la madera y de las raíces secas y trituradas. De ello se obtiene un fluido amarillo pálido o verde suave, de aroma intenso, amaderado, dulce, muy sensual y con un vestigio oriental subyacente. Tiene un considerable efecto afrodisíaco. Desde el punto de vista espiritual, es el aceite esencial preferido por la mayoría de las personas que se dedican a prácticas meditativas.



Ylang-ylang (*Cananga odorata*): El ylang-ylang es un árbol tropical que puede alcanzar los 20 metros de altura con grandes flores rosas, malvas o amarillas, de las cuales estas últimas son las preferidas para la extracción de su aceite. El nombre de la planta significa “Flor de flores” y desde tiempos muy antiguos es uno de los aromas con más fama de afrodisíaco. Su aceite esencial se obtiene por extracción al vapor o al agua de las flores frescas recién recogidas, y resulta de color amarillo pálido y de un olor fresco, exótico y floral que recuerda al jazmín. Además de sus mencionados poderes afrodisíacos, tiene considerables propiedades sedantes, siendo especialmente eficaz en el caso de los estados de ansiedad. En relación con la cosmética, posee un efecto tónico sobre el cabello ayudando a combatir la caspa y la grasitud; en la piel, facilita el bronceado. Es necesario advertir que debe usarse con precaución y en su justa medida, ya que puede provocar jaqueca o náuseas

ACEITES BASE MÁS IMPORTANTES

Los denominados *aceites base* son los que se usan para diluir los aceites esenciales y formar distintos preparados. Tal como explicamos varias veces, los aceites esenciales nunca deben estar puros al tomar contacto con la piel, sino que siempre deben estar vehiculizados por algún elemento portador. En el caso de un baño de inmersión, el agua de la bañera hace de elemento portador. Pero, cuando los aceites van a ser utilizados, por ejemplo, para realizar masajes, deben ser diluidos en el denominado aceite base (eventualmente también conocido como *aceite portador*), aunque también existe la opción, tal como podrás apreciar a lo largo de las páginas de este volumen, de diluirlos en una base de crema humectante o nutritiva.

A continuación, te contamos cuáles son los aceites base más utilizados y algunas de las características de cada uno de ellos.



Aceite de almendras: Carece de fragancia y nutre la piel. Es muy recomendable para masajes, baños de inmersión y cuidado dermatológico en general.



Aceite de germen de trigo: Sustancia oleosa amarillenta que contiene muchos y diversos nutrientes. En general, es una muy buena elección.



Aceite de uva: Es una de nuestras opciones preferidas, ya que resulta ligero al tacto, es menos viscoso que otros aceites bases y tiene la enorme ventaja de que puede comprarse casi en cualquier supermercado, ya que también se usa para cocinar.



Aceite de girasol: En cierta medida similar al anterior, se trata de una alternativa sumamente económica que puede conseguirse en cualquier comercio que venda comestibles. Cuenta con la ventaja adicional de que es una fuente natural privilegiada de vitamina E, uno de los mayores antioxidantes conocidos.



Aceite de jojoba: Es nutritivo para la piel y tiene poderosos efectos emolientes sobre el cabello. Posee, además, la gran ventaja de que no se torna rancio con la rapidez con que lo

hacen otros aceites base. Si tienes en mente preparar una fórmula para masajes, el aceite de jojoba puede no ser el más adecuado, ya que resulta un tanto pesado para deslizarlo sobre la piel, con lo que dificulta un poco los movimientos.



Aceite de palta: Debido a su particular y alto contenido de nutrientes favorece todo tipo de piel. Es excelente para masajes ya que deja la piel suave y flexible.



Aceite de prímula: Excelente para pieles delicadas, sensibles o con manchas, debido a que favorece el crecimiento de las células epiteliales.

COMPLETANDO LA DESPENSA HECHICERA

SAHUMERIOS

Se conoce con ese nombre a unas varillas de madera revestidas de sustancias aromáticas, generalmente de origen vegetal. Pueden presentarse en otros formatos (por ejemplo, conos), pero lo cierto es que la varilla es la más extendida y conocida. Vienen en una variedad muy amplia de aromas: almizcle, mirra, jasmín, rosa, maderas de oriente, violeta, lavanda, pino, canela, reina de la noche, almendra, coco, durazno, naranja, eucalipto, manzana, nardo, tilo, vainilla, ruda, pachuli, etc.

Se adquieren en tiendas de artículos esotéricos, perfumerías, farmacias y, por supuesto, también vía Internet.

CARBONCITOS

En algunas de nuestras recetas verás que indicamos quemar algún tipo de sustancia sobre unos “carboncitos”. Se trata de unos pequeños carbones de origen vegetal que suelen venderse en tiendas especializadas en artículos esotéricos. Por supuesto, también pueden adquirirse vía Internet.

INCIENSO Y MIRRA

Son dos sustancias que tienen la particularidad de ser las que más a menudo se queman sobre los carboncitos antes mencionados, con el objetivo de sahumar el ambiente. Son altamente aromáticas, tienen como base resinas vegetales y poseen un efecto purificador del ambiente. Al igual que los carboncitos, se adquieren en tiendas esotéricas o por Internet.

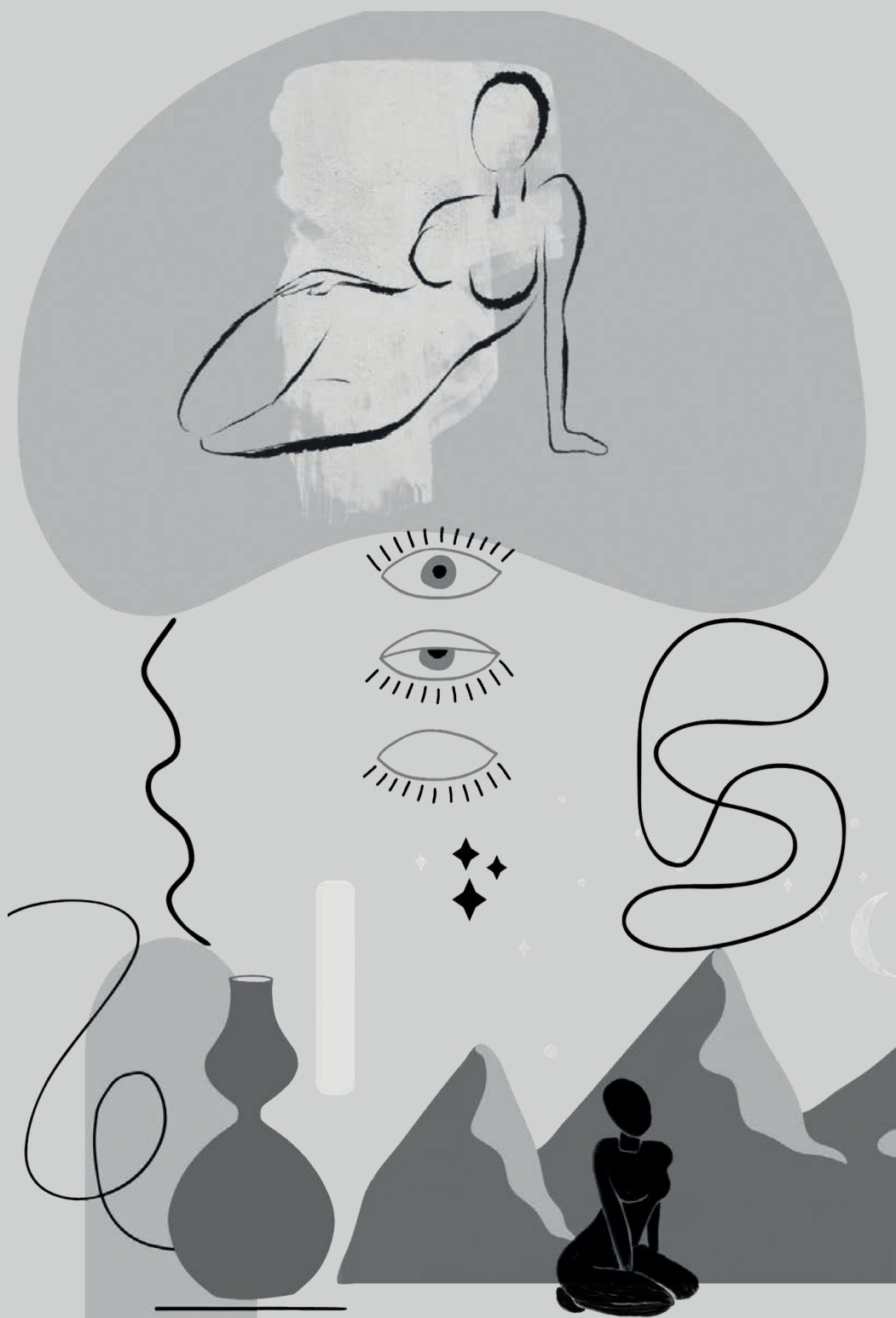
BENJUÍ

Es una sustancia similar a las dos anteriores y se utiliza de la misma manera, solo que es usada con menor frecuencia.

INCENSARIO

Podrás encender tus carboncitos y quemar sustancias sobre ellos en muchos tipos de recipientes: una pequeña taza, un platito, etc. Sin embargo, muchas hechiceras prefieren tener su propio incensario que utilizan exclusivamente para esos fines. Los más adecuados son los pequeños botafumeiros o braseros cerrados metálicos, que constan de una cadena en la parte superior, lo que posibilita hacerlo pendular en el ambiente, de manera tal de esparcir el humo y, con ellos, los aromas y vibraciones de la sustancia quemada.





UNA BRUJA COMPLETA: VARA DE PODER, BOTELLA Y BITÁCORA

Y AHORA, PARA FINALIZAR ESTA SECCIÓN DEL libro, tres elementos que tú misma deberás construir, mantener y cuidar: tu vara de poder, tu botella de bruja y tu bitácora.

LA VARA DE PODER

Es un elemento que concentra la energía del Universo y la pone a tu disposición para ser utilizada en trabajos de hechicería. De alguna manera, es una versión más heavy y real de las varitas mágicas de las hadas de los cuentos infantiles. Es importante que cuentes con ella y, sobre todo, que la fabriques y consagres tú misma, de forma tal que esté concebida desde tu energía. Asimismo, una vez en uso, nadie sino tú debe tocarla. ¿Lista para construirla?

CÓMO CONSTRUIR TU VARA DE PODER

- ✿ En una noche de luna llena corta una rama de, aproximadamente, 40 cm de largo. Debe ser firme y de cierto grosor, pues vas a hacer muchas cosas con ella. También es importante — más aún, diríamos que es fundamental— que te dé buenas vibras y que te parezca bella. Si tienes la posibilidad de obtenerla de un roble, un abedul o un fresno... ¡mejor que mejor! Eran árboles muy apreciados por nuestras antecesoras. Y, de hecho, el primero de ellos era considerado sagrado. Antes de realizar el corte, pídele permiso al árbol para hacerlo y, luego, agrádecele. Si tu intuición te lleva hacia una rama que ya se encuentra caída en el suelo y cumple con las condiciones... ¡adelante! Recógela, que por algo te ha atraído.
- ✿ Déjala secar durante un tiempo (un par de semanas, por ejemplo), y, al cabo de ese tiempo, graba en ella con un elemento punzante tu nombre completo. Eso hará que sea totalmente tuya y que solo responda a ti.

- § Ornaméntala y proporcióname energía con tres objetos naturales que ames, sean de tu agrado, te traigan recuerdos bellos, en suma, que la potencien de forma positiva: piedras, cristales, plumas. Los puedes pegar con algún pegamento o sujetar de manera más artesanal con un alambre de cobre.
- § En la punta, pégale un cristal de roca para que su energía sea en verdad potente. Y tómalala siempre del extremo opuesto a ese.
- § Por último, solo queda consagrarla. Para ello, quema sobre unos carboncitos encendidos una cucharada de mirra y otra de incienso, y sahuméala durante unos minutos, mientras las sostienes mirándola fijamente.

Ahora tu vara de poder ya está lista. Trátala con sumo respeto, guárdala siempre protegida en una bolsa de tela.

BOTELLA DE BRUJA

La botella de bruja es un objeto de protección mágica que tiene su origen en el folclore británico. Se considera que surge hacia el siglo XVI y su uso se extendió por buena parte del norte del continente europeo. Las primeras estuvieron fabricadas en piedra y luego se comenzaron a hacer de vidrio.

Hoy en día, las brujas la siguen utilizando a modo de escudo defensivo ante los maleficios y las energías negativas, y para transmutar a estas últimas en positivas y liberarlas a su alrededor.

Es el amuleto guardián por excelencia de toda hechicera y tú, si quieres ser una verdadera bruja, no puedes prescindir de ella así que te enseñaremos cómo fabricarla y conservarla.

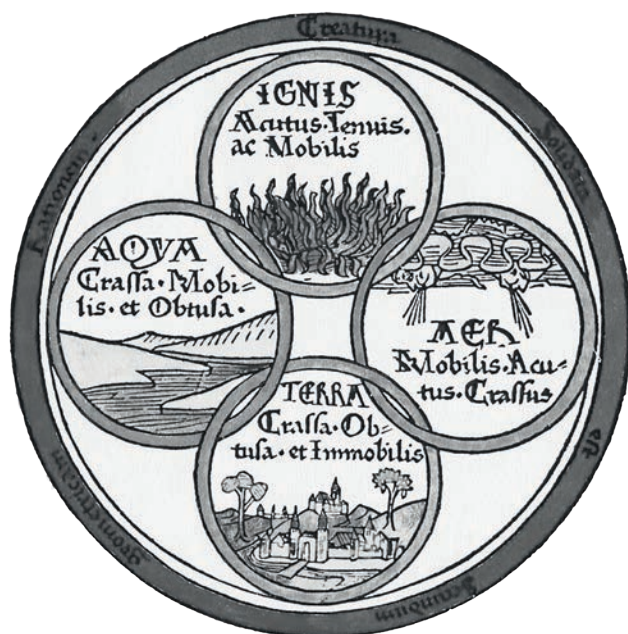
CÓMO FABRICAR TU BOTELLA DE BRUJA

En principio elige una botella de vidrio que te resulte particularmente atractiva, ya sea por el color, la forma, ambos factores o porque te la obsequió alguna hermana bruja. Es fundamental que tenga una tapa o tapón

que cierre bien. Una vez escogida, lávala bien, déjala secar y coloca en su interior y en el siguiente orden:

- 🍷 1 cucharadita de incienso
- 🍷 1 cucharadita de mirra
- 🍷 2 o 3 clavos de metal
- 🍷 2 o 3 hojas de menta
- 🍷 1 cucharadita de hojas de romero
- 🍷 7 clavos de olor
- 🍷 3 dientes de ajo
- 🍷 1 puñado de sal gruesa
- 🍷 2 o 3 espinas
- 🍷 Algunos trozos de espejos o cristales rotos
- 🍷 Unos cabellos tuyos o una uña
- 🍷 Unas gotas de vinagre o vino
- 🍷 Ciérrala bien.
- 🍷 Coloca un poco de incienso y mirra sobre un carboncito encendido, toma la botella fuertemente con tus dos manos, colócala elevada sobre la zona donde el humo asciende y repite:

*Por el poder de los cuatro elementos
yo conjuro estos objetos protectores,
en este día y en esta hora,
para salvaguardar y protegerme
en contra de todo mal y adversidad.
Que protejan también
esta casa
y todo lo que ella contiene
y a quienes en ella viven.
Que así sea.*



Para finalizar, lo usual es enterrarla con el pico hacia abajo, idealmente en el jardín o patio de casa y de preferencia cerca de la puerta de entrada. Si no tienes patio o jardín, hazlo en una maceta grande. Algunas hermanas prefieren arrojarlas a un curso de agua y que fluyan junto con lo que contienen.

BITÁCORA DE BRUJA

POR ÚLTIMO, ES IMPORTANTE QUE LLEVES una bitácora o diario de bruja, donde irás anotando tus actividades y las fechas en que las llevaste a cabo: qué día realizaste un determinado hechizo, cuándo tomaste una hierba, etc. Si lees libros o documentos referidos a hechicería y brujería, también sería conveniente que anotaras allí su título y autor. Esa bitácora te guiará y te dará una idea de cómo fuiste evolucionando en tanto hechicera, qué poderes fuiste adquiriendo, etc. Y también podrás compartirla con otras hermanas que tengan la suya para intercambiar saberes y experiencias. ¿Cómo munirte de tu bitácora?

CÓMO HACER TU BITÁCORA DE BRUJA

En principio, deberás elegir un cuaderno. Pero no cualquiera. Como algo que te acompañará durante muchos años, es importante que su tapa sea dura, y sus hojas, gruesas. Luego, deberás decorarlo para darle tu “toque personal”, sobre todo y en principio, a la tapa y a la contratapa. Si sabes dibujar o pintar, esa es una opción. Otra posibilidad es, a modo de collage, pegarle recortes de imágenes o fotografías que sientas que te conceden energía: la de algún árbol añoso, un arco iris, retratos de mujeres mayores y sabias, etc. Pero la alternativa que nosotras más recomendamos es la de secar hojas y flores que sean de tu agrado, pegarlas sobre la cara exterior de ambas tapas y, luego, barnizarlas o fijarlas con laca, para otorgarle brillo y resistencia. De esa manera, además de lograr un diseño de tu agrado y por completo personalizado, tu bitácora emanará una vibración propia que te conectará con elementos naturales.

En la primera página, a modo de carátula, deberás escribir tu nombre completo y tu fecha de nacimiento. Algunas hermanas agregan, además, su nombre mágico, que es el que utilizan para practicar hechicería. Ese apelativo, lo decide la bruja en solitario tras meditar sobre él o le es revelado en sueños o ensoñaciones. Eventualmente, puedes pedirle a una hermana mayor y más experimentada que te otorgue uno.

Si lo deseas, en la siguiente página puedes escribir una introducción, donde explicas y te explicas, qué es para ti la magia y cuáles son las razones por las que has decidido incursionar en ella. Y, una vez que comiences con tu bitácora o diario de bruja, hazlo lo más atractivo posible. Página a página, no te prives de ornamentarlas con dibujos varios, diseños coloridos, etc. Piensa en cómo sería la bitácora que a ti te gustaría ver y pon manos a la obra.

Ahora sí: ¿ya estás lista para conocer nuestros principales hechizos para la salud, el bienestar, la energía el espíritu y el amor?





PARTE II

ABUNDANCIA Y PROSPERIDAD



TODA BRUJA QUE SE PRECIE DE tal debe saber que todo nos puede ser concedido, basta con desearlo, visualizarlo y trabajar para ello. Ella nunca olvida que su misión es ayudar a entender este proceso maravilloso a quienes la rodean y a todos aquellos que acudan en busca de su asistencia.

Existe una Fuente Superior dispuesta a brindarnos la manifestación de nuestros sueños y de otorgarnos la oportunidad de ser y de estar mejor. Para conectar con este principio metafísico del mundo de la mano de la energía universal se debería llevar a cabo los rituales de Abundancia, Prosperidad y Armonía descritos a continuación.

LAS CLAVES DEL ÉXITO

Existen varios modos de tornarse verdaderamente plena, pero todos ellos responden a ciertas reglas que tienen como fin llegar con la mayor rapidez al máximo objetivo, la prosperidad. Debemos saber cumplirlas disciplinadamente para conseguir resultados satisfactorios y para que la abundancia fluya en todas sus formas.

EL CAMINO

I. CALLAR

Es necesario no hacer públicas las metas a las que se pretenden llegar. En ocasiones comentamos lo que sentimos y lo que deseamos para nuestro crecimiento sin darnos cuenta de que la influencia externa puede interrumpir la concreción de esos objetivos. Habrá que hacer un trabajo únicamente interno, solo nosotras mismas seamos las confidentes. Guarda con recelo los planes que piensas desarrollar. Ello hará que la abundancia se manifieste en el plano material sin interferencias de ningún tipo.

II. NO DUDAR

Jamás podemos pensar que aquello por lo cual estamos trabajando no se realizará. En todo momento, mantengamos la certeza de que los deseos se cumplirán. Tampoco es favorable permanecer en un estado de esperanza,

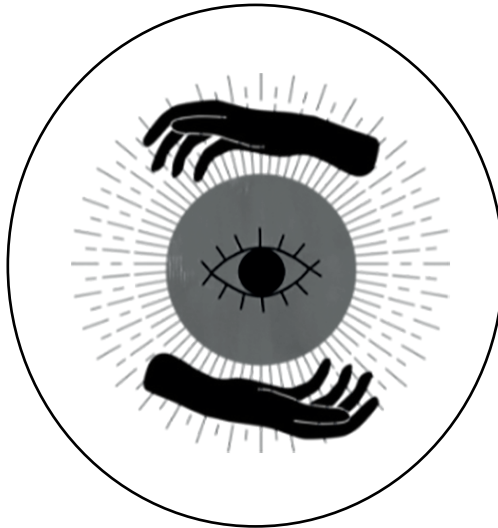
pues la esperanza indica, simplemente, que existe una posibilidad, pero no la asegura. Por lo tanto tendremos que poseer la convicción de que todas las peticiones, sin excepción, serán escuchadas en el Cosmos y que vibrarán en el Universo hasta quedar plasmadas en la realidad.

III. SABER PEDIR

En general, cuando pedimos algo lo hacemos sin especificar cómo y de qué manera lo queremos. Pensamos que con decir “quiero tal o cual cosa” será suficiente. Sin embargo, no es así. Es importante que al elevar un pedido, detallemos con precisión cada punto. No olvidemos que la Fuente Divina es sabia, y por eso mismo nos otorga lo que le pedimos tal como se lo pedimos.

IV. DEJAR DE LADO LA ANSIEDAD

A veces, por nuestra naturaleza imperfecta, nos impacientamos cuando vemos que no obtenemos rápidamente lo que esperamos. Y es precisamente en esos momentos cuando debemos recordar que todo tiene un tiempo exacto para ocurrir. Si todavía no ha llegado “eso” que tanto ansiamos es, probablemente, porque aún no estamos asbiertos para aceptarlo. Sepamos que la ansiedad solo genera impedimentos y rechazos.



PLAN DE 12 DÍAS PARA ATRAER PROSPERIDAD

¿Cómo podemos permitir que se manifieste la prosperidad y la abundancia en nuestras vidas? Si quieres motivar la abundancia y beneficiarte con lo que de ella puedas obtener, debes llevar adelante las prácticas que aquí se indican y verás que al conectar conscientemente con ellas estarás convirtiéndolo en una consecuencia natural por obrar en armonía con las Leyes del Universo.

DÍA 1



El primer paso consiste en mentalizarte positivamente para confeccionar un listado con todos tus anhelos. Este es un ejercicio sencillo que si se practica con convicción, brinda buenos resultados.

- 🌀 Toma una hoja y detalla por escrito todo lo que quieres conseguir. Mientras lo haces, visualízate a ti misma obteniendo esas cosas y agradeciéndole a la vida por haberlas facilitado.
- 🌀 Expón la hoja a los rayos del sol, primero, y luego a los de la luna para que los astros desplieguen sobre ella todo su caudal de energía. Guárdala en un lugar donde solo tu puedas verla.
- 🌀 A partir de este primer día tus deseos quedarán grabados en el plano astral, donde se empezará a trabajar para la pronta realización de estos.

DÍA 2



En este día tu propósito debe ser incentivar el ingreso económico para que crezca y se multiplique cada vez más. Para lograrlo, procede del siguiente modo:

- 🌀 Busca el billete de mayor valor que poseas y hazle una fotocopia. Sobre ella, dibuja símbolos de éxito como sonrisas, estrellas, música, amor. 🎵★❤️😊📺

- 🌀 Toma la fotocopia entre tus manos, elévela al cielo y decreta en voz alta:

Tomo este billete para hacer de él centenares. Sé que será el principio de mi prosperidad y la continuación de mi éxito.

- 🌀 Llévalo siempre contigo junto con el resto del dinero que tienes para que se expanda y se preserve la riqueza.

DÍA 3

⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️

Destina esta tercera jornada a la prosperidad de tu hogar, para que nada falte en él.

- 🌀 Sitúate en el ambiente de tu casa que creas más acogedor.
- 🌀 Consigue un recipiente dorado y pon en él los siguientes elementos: agua, en representación de la vida y la energía. Granos de arroz, como símbolo místico del alimento. Algunas monedas que tengas en tu poder.
- 🌀 Siéntate frente al recipiente, con las yemas de los dedos toca el agua imaginando que se desprende de tus dedos una intensa luz anaranjada. Mantén esta visualización el mayor tiempo posible.
- 🌀 Por último, deja el recipiente apoyado sobre un pequeño espejo para crear el efecto multiplicador de tus bienes.

DÍA 4

⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️

El cuarto día debes dedicarlo a la obtención de la plenitud amorosa.

- 🌀 Consigue una fotografía de la persona amada. Si no tienes pareja podrás obtener una imagen de alguien que te resulte agradable. Lo importante, en este caso, es que se encuentre el medio físico para encauzar la energía amorosa.

- 🌀 Observa la fotografía con atención y piensa en cada una de las cualidades que te gustaría encontrar en esa pareja y en todos los defectos que quisieras evitar.
- 🌀 A continuación, en un jardín o en una maceta, entierra la imagen junto al pie de una planta en flor con dos cintas rosas entrelazadas.
- 🌀 Para finalizar, riega la tierra con agua azucarada. Así lograrás que crezca el amor y que permanezca siempre en tu vida.

DÍA 5

•••••

Dedica este día a la obtención y el mejoramiento del trabajo.

- 🌀 Confecciona dos listas: una con las metas a conseguir y otra con los aspectos negativos que prefieres alejar.
- 🌀 Lee siete veces la primera lista frente a un espejo. La otra lista, en cambio, deberás romperla mientras repites:

Renuncio a lo que me afecta, a lo que me produce insatisfacción. Tengo el poder de hacerlo y de alejar las cosas negativas de mi vida laboral que nada aportan a mi evolución personal.

DÍA 6

•••••

La siguiente práctica apunta a que te liberes de las energías densas y hagas espacio para que ingrese todo lo bueno que está disponible para tu vida.

- 🌀 En primer lugar, prepárate a tomar un baño de purificación agregando en tu bañera sal gruesa y aceite de pachoulí. De esta manera comenzarás tu jornada emanando solo energías positivas.
- 🌀 El próximo paso consiste en conseguir una piedra blanca. Tómalala con tu mano derecha y mentalmente deposita en ella

todo lo que te enfada: defectos, vicios, aquello que pueda interferir en tu plenitud.

- 🌀 Finalmente arroja la piedra al mar, a un río o a cualquier lugar de aguas abiertas con fuerza.

DÍA 7

⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️

Dedica esta jornada a programar el cumplimiento de sus más firmes anhelos.

- 🌀 Escoge tu bebida favorita, no importa cuál sea. Viértela en la copa más llamativa que tengas.
- 🌀 Piensa en los tres primeros deseos que quisieras ver realizados. A continuación, coloca la copa a la altura de tu corazón y di:

*Quiero (menciona tu deseo) y haré que se produzca
su materialización en mi existencia.*

- 🌀 Bebe un sorbo. Pide por el segundo deseo y repite nuevamente la frase anterior.
- 🌀 Tome otro sorbo. Reitera el mismo procedimiento para el último deseo.

La bebida simbolizará, en este día, la Fuente Divina que materializará lo que estás pidiendo. Por esa razón, la fe deberá ser el ingrediente fundamental de tu trabajo.

DÍA 8

⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️ ⬅️⬅️⬅️

Para atraer la buena fortuna hacia ti y hacer que la abundancia emane aún más, comienza a entregar algo a cambio. Cuando damos, inmediatamente el Universo nos hace recibir. Esa es la ley perfecta de Causa y Efecto. Por eso mismo, dedica este octavo día a la entrega.

- 🌀 Confecciona un objeto con tus propias manos, un objeto en el cual vuelques tu energía, tu amor y obséquialo a la persona que más lo precise. Puede ser una amiga, una compañera de trabajo, un mendigo. Sin duda, su señal será bien interpretada por la Providencia, produciéndose la apertura de los canales de recepción.

DÍA 9

✦✦✦ .. ✦✦✦ .. ✦✦✦

Abra las puertas del triunfo.

- 🌀 Busca una llave que ya no uses, rocíala con vinagre para renovar los fluidos que en ella estén depositados y pronuncia la siguiente frase:

Con esta llave abro las puertas del progreso, del poder y las ganancias, por lo que acepto todos los bienes materiales y espirituales que vendrán. Agradezco por lo que tengo y por lo que he de tener.

- 🌀 Toma la llave y guárdala en una bolsita marrón entre tus pertenencias más preciadas. Ella irradiará su magnetismo y captará para ti las mejores vibraciones.

DÍA 10

✦✦✦ .. ✦✦✦ .. ✦✦✦

Para proteger tus pertenencias y eliminar, a la vez, el riesgo de perder alguna de ellas. Reúne los siguientes materiales:

- ▶ 16 monedas;
- ▶ 4 puñados de azúcar;
- ▶ 4 velas de color verde;
- ▶ Un cuenco con agua hasta la mitad.

- 🌀 Este ritual debe hacerse en las horas del mediodía en un lugar tranquilo, solitario, donde nadie presencie el trabajo.

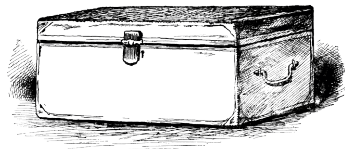
- 🌀 Forma con las monedas un círculo alrededor del cuenco.
- 🌀 Ubica detrás, hacia el lado derecho, la vela. Enciéndela.
- 🌀 Arroja los puñados de azúcar visualizando los bienes que quieres resguardar y, al mismo tiempo, multiplicar.
- 🌀 Selecciona las monedas que estén más cerca de la vela y échalas al agua.
- 🌀 Deja que la llama se extinga por sí sola.
- 🌀 Las monedas tendrán que conservarse en un sitio en el cual ninguna persona pueda acceder. Tampoco podrán usarse.

DÍA 11

☼☼☼☼ ☼☼☼☼ ☼☼☼☼ ☼☼☼☼

Prepara en este día El Cofre de la Felicidad, respetando al pie de la letra estas instrucciones.

- 🌀 Consigue un pequeño cofre.
- 🌀 Coloca dentro de él las imágenes gráficas que representen cada uno de sus anhelos (si quieres adquirir un bien inmueble, por ejemplo, introduce allí la foto o un dibujo).
- 🌀 Si pretendes la felicidad amorosa, adjunta un dibujo que la simbolice. Procede de esta forma con cada meta que desees alcanzar.
- 🌀 A medida que se vayan cumpliendo tus objetivos retira del cofre las imágenes correspondientes.
- 🌀 Este es un modo eficaz de enviar a tu mente el mensaje exacto de lo que desees para que después ella se ocupe de generarlo en el plano terrenal.



DÍA 12

•••••

Por ser este el último día, el de cierre del plan, es recomendable hacer un trabajo netamente de visualización. Prácticalo al despertar y a la noche antes de dormir.

- 🌀 Recuéstate en un lugar silencioso y comienza a respirar lentamente hasta sentir tu cuerpo y estar perfectamente relajada.
- 🌀 Cuenta de cero a diez. Cuando llegues al último número inicia el repaso mental de todo lo que has hecho, desde el primer día hasta el penúltimo, recuerda cada detalle y cada momento. Este ejercicio te ayudará a registrar situaciones de éxito y placer, lo que contribuirá a la manifestación de la prosperidad.

AFIRMACIÓN PARA LA ABUNDANCIA

*Desde este instante me declaro
una persona triunfante,
libre y feliz, sin límites y dispuesta a recibir de la vida
todo lo que ella reserva para mí.
Afirmo que seré mejor cada día y que
crearé mi propio Universo con alegría,
paz y abundancia.
Mi fe y energía convertirán todo
lo que me rodea en perfecta armonía.
Soy el éxito y la fuerza y reafirmo que
aquello que sea para mi beneficio y crecimiento
se tornará visible a mis ojos y a mi corazón.
Yo merezco cada uno de los bienes
que anhelo y necesito.
Acepto con gratitud el desarrollo
espiritual y material de mi ser.*

CONSEJOS PARA CONSERVAR LA PROSPERIDAD

- 🌀 Evita quejarte por los gastos o por las pérdidas materiales. No maldigas las circunstancias actuales por más difíciles que resulten, pues esto actuaría como un poderoso freno postergando toda posibilidad de mejoría.
- 🌀 Aprende a reemplazar el NO por el SÍ. Elimina el “no puedo”, “no lo conseguiré”. Reemplaza las palabras negativas por las positivas y verás como las cosas suceden casi naturalmente, sin que nos esforcemos demasiado por obtenerlas.
- 🌀 Trata de rodearte de personas optimistas para que te contagien altas vibraciones y creen un campo energético favorable para alcanzar tus objetivos de prosperidad.
- 🌀 Procura llevar siempre prendas y objetos de color amarillo o tonos tierra, pues ayudan a la atracción del dinero y de los bienes materiales. Cuando necesites incrementar tu nivel económico ponte una prenda amarilla, actuará como un potente imán.



EJERCICIO: RITUAL DE LA PROSPERIDAD

UNA BUENA MANERA DE EMPEZAR A construir el recorrido para lograr obtener prosperidad y abundancia es llevando a cabo un ritual que opere como una suerte de potenciador energético de todo lo que se hará a posteriori. Pero... ¡atención! El rito que se describe a continuación es sumamente potente y no es recomendable efectuarlo más que un par de veces por año.

- ☼ En una noche o un día correspondiente al período de Cuarto Creciente escoge un lugar tranquilo (puede ser al aire libre o un interior) y purifica el ambiente con el humo de un sahumerio o de un puñado de incienso o mirra colocado sobre unos carboncitos encendidos.
- ☼ Una vez purificado el lugar enciende una vela blanca (que representará al elemento fuego), coloca a su lado un vaso con agua (para equilibrar el elemento anterior con la energía emocional del agua) y una piedra (que simbolizará a la tierra). No será necesario invocar al elemento aire ya que estará presente.
- ☼ Después de reunir simbólicamente los cuatro elementos, colócate frente a ellos y decreta en voz alta:
- ☼ “A partir de ahora y frente a las distintas manifestaciones de la creación del Universo, elijo conectarme con la eterna energía de la prosperidad.
- ☼ Invoco al fuego, al aire, a la tierra y al agua para que manifiesten ante mí (di tu nombre completo) toda la abundancia de la Vida que el Creador ha puesto a mi entera disposición.”
- ☼ Permanece unos segundos frente a los elementos en actitud de meditación.
- ☼ Deja que la vela se consuma o se apague por sí sola y, cuando lo haya hecho, coloca la piedra y los restos de vela (si los hubiera) dentro del vaso con agua y arroja todo el contenido a un curso de agua (río, arroyo, etcétera) o entiérralo.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN DE ABUNDANCIA








- ☁️ Instálate en un lugar y posición en que te encuentres cómodo y sepas que nadie te interrumpirá mientras realizas la visualización.
- ☁️ Imagínate que caminas al borde del mar y que llevas un recipiente para recoger parte de ese océano. Visualízate a ti mismo caminando serenamente por la orilla, mientras llevas ese recipiente.
- ☁️ Ahora, agáchate y llena el receptáculo con agua de mar. Una vez que lo hayas hecho, respira profundamente y abre los ojos.

- ☁️ En esta visualización, el océano representa la abundancia del Universo que se te ofrece en plenitud. La pregunta es, entonces: ¿en qué recipiente recogiste el agua, cuánta capacidad tenía? La interpretación de la respuesta es: cuanto más chico era el receptáculo por ti elegido, menor es tu capacidad de aceptar la abundancia del Universo. ¿Qué escogiste? ¿Una copita, un vaso, un balde? Las personas que se visualizan con recipientes pequeños son individuos con poca disposición para tomar lo que la Fuente les ofrece. Contrariamente, quienes se ven a sí mismos recogiendo el agua en algún receptáculo de buen tamaño están más dispuestos a tomar y conservar lo que el Universo tiene para darles.



- ☁️ Pero si te viste recogiendo el agua en, por ejemplo, un pequeño vaso, no te desanimes. Tal vez por eso mismo es que hoy estás leyendo este libro que tiene por objetivo elevar tu conciencia para que puedas lograr un nivel de prosperidad y abundancia satisfactorio que te permita arribar a una existencia plena y feliz.

EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN DE ABUNDANCIA (2)

-  Nuevamente, instálate en un lugar cómodo y libre de interrupciones.
-  Cierra los ojos y concentra tu atención en todas las demostraciones de abundancia del Universo.
-  Visualiza un bosque: mira cada uno de sus árboles, de sus plantas y de los animales que habitan en él.
-  Piensa en la inmensidad de los mares y en la enorme cantidad de criaturas que viven en él.
-  Enfoca tu pensamiento en cualquier manifestación de abundancia que ofrece la naturaleza: los campos sembrados, la multiplicidad de frutos, las semillas, etcétera.
-  Ve más allá con tu pensamiento acerca de la abundancia: piensa en las estrellas, las constelaciones.
-  Siéntete parte integrante de la abundancia de ese Universo que se manifiesta aquí y ahora.

EJERCICIO DE AFIRMACIÓN DE PROSPERIDAD

Realiza diariamente la siguiente afirmación:

“Yo vivo en un Universo de abundancia. Yo formo parte de ese Universo y de esa abundancia y, por lo tanto, tengo derecho a ella.

Mi meta diaria es vivir una vida feliz y próspera, plena y armoniosa, sin derroches ni necesidades insatisfechas.

Por ello, a partir de hoy y cada día de mi vida, me comprometo a recorrer paso a paso el camino más directo que me lleve a mis objetivos”.

¿Cómo realizar esta afirmación, al igual que todas las otras que aparecen a lo largo de este libro? Puedes hacerla en voz alta, baja o, simplemente, repasarla mentalmente. Pero, cualquiera sea la modalidad elegida, debes entrar en profundo contacto con las palabras, debes pensar y sentir cada una de las frases que conforman la afirmación. Si, en cambio, la realizas repitiendo mecánicamente las frases, no importa cuán fuerte sea el volumen, la afirmación no será efectiva.

*“La abundancia es una experiencia
en la que nuestras necesidades se
satisfacen con facilidad y nuestros
deseos se cumplen espontáneamente”.
(Deepak Chopra)*







PARTE III








PROPICIAR EL AMOR








DESDE LA NOCHE DE LOS TIEMPOS, uno de los pedidos y encargos más recurrentes del trabajo de las brujas ha estado vinculado al amor. Durante siglos y siglos enamorados de ambos sexos han reclamado pociones y filtros mágicos para lograr el acercamiento de la persona que les quitaba el sueño, lo cual hizo que esos hechizos se tornaran sumamente populares y que en el mercado se vendieran amuletos, objetos mágicos y pociones. Hoy en día, por supuesto, seguimos recibiendo ese tipo de solicitudes, así que, para finalizar este primer volumen, compartimos algunas ancestrales recetas para el mal más doloroso, antiguo y placentero del que tenga noticia el ser humano: el amor.

INTENSIFICAR EL MAGNETISMO Y EL ATRACTIVO PERSONAL

El magnetismo personal es la capacidad que tenemos de seducir a las personas que nos rodean y se ve influenciado por la energía espiritual que desprendemos. A continuación, te presentamos una serie de rituales para que puedas canalizar ese caudal energético hacia tu magnetismo y se bloqueen las fuerzas que interfieran con ese objetivo. Éxito asegurado.

-  Escribe tu nombre completo, incluido el apellido, en un pequeño papel blanco.
-  Derrama sobre un carboncito encendido unas gotas de aceite esencial de benjuí.
-  Sahumea un cristal de roca (cuarzo hialino) con el humo que desprende.
-  Envuelve la gema con el papel que tiene escrito tu nombre, átala con una lana de color rojo, guárdala en una pequeña bolsita de tela de igual color y tócalo durante un par de segundos con tu vara de poder.
-  Lleva siempre contigo ese talismán.
-  Toma tres velas rojas y procede a ungir las con unas gotas de aceite de sándalo.
-  Con un elemento punzante graba sobre cada una de ellas tu nombre completo, incluido el apellido.

-  Colócalas sobre una base firme y segura, de manera tal que conformen la figura de un triángulo.
 -  Realiza otro triángulo con pétalos rojos alrededor de las tres velas. Los pétalos pueden ser de cualquier flor: rosa, clavel, rosa china, geranio, etc. Lo importante es el color.
 -  Enciende las velas y deja que se consuman en su totalidad.
 -  Cuando lo hayan hecho, arroja los restos de vela (en caso de que hayan quedado) y los pétalos a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuelve los restos en papel y tíralos al cesto de basura.
-
-  Múnete de un pequeño palito, mójalo en miel y, con ella, escribe tu nombre completo, incluido el apellido, en un pequeño papel rojo. Es probable que, debido a la miel, no se pueda leer de forma totalmente clara, pero no importa: le has transferido a ese papel tu vibración personal única.
- ▶ Procede a ungir una vela roja con dos gotas de aceite esencial de rosa y colócala sobre un soporte seguro.
 - ▶ Enciende la vela y utiliza su llama para quemar el papel.
 - ▶ Deja que la vela se consuma en su totalidad junto con las cenizas del papel.
 - ▶ Cuando la vela se haya apagado totalmente, recoge los restos de parafina y ceniza, y colócalos en una pequeña botella de vidrio y agrégale: 7 pétalos de rosa roja, una ramita de canela, un pequeño trozo de cristal de roca o cuarzo hialino y tres cabellos tuyos.
 - ▶ Cierra herméticamente la botella, tócala durante un par de segundos con tu vara de poder y guárdala entre tu ropa íntima.



ENCONTRAR EL AMOR

¿Estás deseando hallar el amor, y sientes que te es esquivo? Asegúrate de realizar alguno de estos rituales con actitud positiva, intención pura y corazón abierto, y verás cómo cambia tu suerte.



Durante cualquiera de las noches de luna llena hierve siete pétalos de rosa blanca en $\frac{1}{4}$ litro de agua de lluvia.

- ▶ Deja entibiar el líquido y, luego de tomar tu baño nocturno, vuelca el té de rosas sobre tu cuerpo desde el cuello hacia abajo, mentalizándote y focalizando tu energía en encontrar pareja.



En el atardecer de una noche de luna llena coloca en una fuente con agua tres flores blancas y una gema cuarzo rosa.

- ▶ A la izquierda, enciende una vela rosa previamente ungida con una gota de aceite esencia de azahar y coloca a la derecha un sahumerio encendido de rosa.
- ▶ Cuando la vela se haya consumido en su totalidad, arroja sus restos (en caso de que hayan quedado) junto con todos los elementos del ritual (menos la fuente) a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuélvelos en papel y tíralos al cesto de basura.



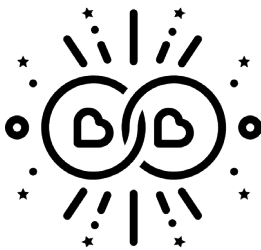
Toma dos agujas de coser de igual tamaño.

- ▶ Colócalas juntas de manera tal que el ojo de una de ellas quede al lado de la punta de la otra.
- ▶ En dicha posición envuélvelas en un papel de arroz color rojo.
- ▶ Ata el pequeño paquete con un trozo de lana roja.
- ▶ Introduce el amuleto en una bolsita de tela de color rojo.
- ▶ Toma la bolsita fuertemente con ambas manos, eléva-

las y procede a consagrar el amuleto a través de las siguientes palabras:

- ▶ “Yo (pronuncia tu nombre completo) convoco a la energías superiores para que me permitan encontrar el amor que tanto busco”.
- ▶ Lleva el amuleto siempre contigo hasta que el maravilloso encuentro se produzca.

CONQUISTAR A LA PERSONA DESEADA



Si nada de lo que has hecho hasta el momento ha funcionado para atraer a la persona que te quita el sueño, a continuación te presentamos algunos rituales para que él caiga rendido a tus pies.

✂ Consigue una foto de la persona deseada. En caso de que eso te resulte imposible, escribe tres veces con tinta roja su nombre en un papel.

- ▶ Sobre la foto o papel con el nombre vierte siete gotas de cera derretida de una vela roja (previamente ungida con aceite de oliva) y otras siete del perfume que usas habitualmente.
- ▶ Durante todas las noches de luna llena de un mes, toca con tu vara de poder durante unos minutos la foto o el papel con el nombre.
- ▶ Al cabo de ese tiempo, envuelve con un papel o tela los elementos del ritual, y guárdalos entre tu ropa íntima hasta que conquistes a la persona deseada.



En una noche de luna llena graba con un objeto punzante sobre una vela roja el nombre de la persona que deseas atraer.

- ▶ Posteriormente, procede a ungir la vela con 4 gotas de aceite esencial de pachuli.
- ▶ Enciéndela y deja que se consuma.

- ▶ Guarda los restos de la vela aromatizada utilizada en el ritual y colócalos en el agua del baño de inmersión que tomarás antes de ir a la cita.



Toma dos tiras de seda o raso de color rojo y escribe, sobre una de ellas, tu nombre completo y, sobre la otra, el de la persona que deseas conquistar.

- ▶ Coloca un puñado de pétalos secos de rosa roja sobre unos carboncitos encendidos y, con el humo que desprenden, consagra las tiras de tela sahumándolas durante un par de minutos.
- ▶ Con hilo o lana roja, cose ambas tiras a lo largo de todo su perímetro, de modo tal que queden unidas con los nombres escritos en su parte interna.
- ▶ Guárdalo entre tu ropa íntima hasta que conquistes a la persona deseada.

CONTRAER MATRIMONIO

¿La relación funciona de maravillas, ya lleva un buen tiempo, pero la otra parte se resiste a dar el “Sí”? Te ofrecemos una serie de hechizos que harán que casi mañana mismo esté de rodillas ante ti ofreciéndote las tan preciadadas alianzas y preguntándote si quieres casarte.



En una noche de luna llena escribe en un papel rojo el nombre de tu novio, dóblalo tres veces repitiendo su nombre y guárdalo en la parte más alta del placard o ropero.

- ▶ Luego de tres días, saca el papel, sumérgelo en una copa llena de vino tinto y déjalo allí durante tres horas.
- ▶ Retíralo y deja que se seque en contacto con el aire.
- ▶ Guárdalo entre tu ropa íntima hasta que se concrete el enlace.



Múnete de un 0,50 cm de tul blanco.

- ▶ Extiéndelo sobre una superficie plana y coloca en su centro un puñado de arroz, una pequeña campana de metal, un puñado de flores de azahar, un cabello tuyo y un cabello de tu pareja.
- ▶ Rocía todo con unas gotas de aceite esencial de azahar y aceite esencial de rosa.
- ▶ Cierra el tul con los elementos en su interior y realiza uno o dos nudos de modo tal que se forme una suerte de paquete.
- ▶ Tócalo durante unos segundos con la punta de tu vara de poder mientras cierras los ojos y visualizas con el mayor detalle posible la escena de tu boda.
- ▶ Esconde el paquete en un lugar donde no puedan verlo.



Toma un candado y, sobre él, escribe con tinta indeleble (por ejemplo, de un marcador) tu nombre y el de tu pareja.

- ▶ Consigue dos anillos que se parezcan lo más posible a un par de alianzas matrimoniales, pero de un material lo más económico posible.
- ▶ Coloca todo ello dentro de un sobre blanco de tela o de papel, y tócalo durante unos segundos con la punta de tu vara de poder, mientras cierras los ojos y visualizas con el mayor detalle posible la escena de tu boda.
- ▶ Esconde el sobre en un lugar donde nadie pueda verlo.

PRESERVAR LA ARMONÍA EN LA PAREJA

Como en toda relación humana, es normal que una pareja tenga sus idas y vueltas, sus conflictos y sus malentendidos. Pero, si sientes que estos ya ocupan demasiado tiempo o se están llevando demasiada energía valiosa que debería encaminarse hacia otro lugar más placentero y positivo, te

proponemos realizar alguno de los rituales o la meditación que describimos a continuación.



Unge una vela color azul con unas gotas de aceite esencial de romero.

- ▶ Con un elemento punzante, graba sobre ella el primer nombre de ambos miembros de la pareja.
- ▶ Confecciona un círculo con hojas de romero seco y, en el centro, emplaza la vela, a la que habrás colocado previamente en una base firme y segura.
- ▶ Enciéndela y deja que se consuma en su totalidad.
- ▶ Cuando lo haya hecho, arroja los restos de vela (en caso de que hayan quedado) y las hojas a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuelve los restos en papel y tíralos al cesto de basura.
- ▶ Repite dos veces más, siempre teniendo en cuenta que el ritual debe realizarse en tres días consecutivos y siempre a la misma hora.



Toma una botella de vidrio y coloca dentro de ella un papel que tenga escrito con tinta roja el nombre de ustedes dos.

- ▶ Agrégale una pizca de pasiflora en polvo, tres pétalos de rosa roja y unas gotas de aceite esencial de rosa.
- ▶ Cierra la botella con un corcho y ata a su pico tres cintas violetas.
- ▶ Guárdala en un lugar oscuro.



Realiza una mezcla con una cucharada de aceite de girasol, ½ cucharadita de canela y unas gotas de vinagre de vino.

- ▶ Unge una vela azul y otra de color rosa con la mezcla realizada en la preparación anterior, y colócalas en un soporte seguro.
- ▶ Traza un círculo con sal fina y ubica el soporte con las velas en el centro.

- ▶ Enciende las velas, colócate ante ellas en una posición cómoda, entrecierra los ojos, fija la mirada en las llamas de los pabilos y realiza una meditación breve concentrándote en la idea de la armonía amorosa que deseas conservar.
- ▶ Cuando lo consideres conveniente da por finalizada la meditación.
- ▶ Espera a que las velas se consumen en su totalidad y, en caso de que hayan quedado, arroja los restos a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuélvelos en papel y tíralos al cesto de basura.

REENCENDER LA PASIÓN

El viejo y conocido mal de las parejas de larga data: la pasión que, poquito a poco y como una llama sin oxígeno, se va apagando. Un poco más abajo, en esta misma sección del libro, te ofrecemos opciones culinarias para una mesa afrodisíaca que te permitirán, además de comer muy rico, reanimar el fuego un tanto debilitado. Si, además, las puedes potenciar con algo de lo que te detallamos a continuación, mejor.

⇒ Derrama sobre un carboncito encendido unas gotas de aceite esencial de rosa.

- ▶ Sahumea tres gemas cornalinas con el humo que desprende.
- ▶ Colócalas debajo de la cama matrimonial y repite el sahumado una vez por semana.



Toma una vela roja y procede a ungir la con unas gotas de aceite esencial de sándalo.

- ▶ Con un elemento punzante, graba sobre ella el primer nombre de ambos miembros de la pareja.
- ▶ Colócala sobre una base firme y segura.

- ▶ Tócala durante un par de segundos con tu vara de poder.
- ▶ Por delante de ella, ubica un bol, compotera o vaso donde habrás colocado un puñado de pétalos rojos. Estos pueden ser de cualquier flor: rosa, clavel, rosa china, geranio, etc. Lo importante es el color.
- ▶ Enciende la vela y deja que se consuma en su totalidad.
- ▶ Cuando lo hayas hecho, arroja los restos de vela (en caso de que hayan quedado) y los pétalos a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuelve los restos en papel y tíralos al cesto de basura.
- ▶ Repite seis veces más, siempre teniendo en cuenta que el ritual debe realizarse en siete días consecutivos y, preferentemente, siempre a la misma hora.

LOGRAR EL REGRESO DE LA PERSONA AMADA

El abandono es, tal vez, la pena de amor más antigua y más cantada por los poetas. Si esa es tu situación y deseas que tu amado regrese, te ofrecemos una serie de rituales.



Escribe siete veces en un papel blanco y con tinta roja el nombre completo y la fecha de nacimiento de la persona que deseas que regrese.

- ▶ Realiza una mezcla con una cucharadita de aceite de rosa mosqueta, una gota de aceite esencia de frutilla y una pizquita de benjuí.
- ▶ Toma una vela roja y otra de color rosa, y procede a ungir las con la mezcla que preparaste en el punto anterior.
- ▶ Colócalas en un soporte seguro y ubícalas una al lado de la otra sobre el papel escrito.
- ▶ Enciende las velas y deja que se consuman.
- ▶ Envuelve con un papel los elementos del ritual, y guárdalos entre tu ropa íntima hasta que logres el regreso de la persona amada.



En un recipiente de vidrio coloca: un vaso de agua de lluvia, un puñado de pétalos de rosa roja y unas gotas de aceite esencial de rosa. Mezcla bien.

- ▶ Toma una vela roja, con un elemento punzante escribe en ella tres veces el nombre completo de la persona cuyo regreso deseas y procede a ungir la vela con unas gotas del mismo aceite esencial de rosas.
- ▶ Coloca el recipiente de vidrio sobre una foto de la persona, enciende la vela y derrama en el líquido unas gotas de cera derretida, mientras te concentras en el deseo del regreso de tu amado.
- ▶ Coloca la vela en un soporte seguro cerca del recipiente con agua y deja que se consuma.
- ▶ Cuando se haya consumido en su totalidad, tira el agua en una pileta, deja secar los pétalos y los restos de vela que cayeron en el líquido, y guárdalos junto con la foto en una bolsita de tela roja entre tu ropa íntima.



En un pequeño cuenco de madera mezcla: 2 cucharaditas de sándalo en polvo, ½ cucharadita de incienso, 3 pétalos de rosa roja secos y reducidos a polvo y 1 cucharadita de talco.

- ▶ En la primera noche de luna llena introduce tu dedo índice en el recipiente donde se encuentra el polvo y escribe sobre tu pecho el nombre de la persona cuyo regreso deseas.
- ▶ Repítelo durante todas las noches de luna llena.
- ▶ En la primera noche de Cuarto Menguante, arroja al viento lo que quede del polvo.

CORTAR LAZOS U OLVIDAR

¿Hay alguien que hizo nido en tu corazón y no lo puedes desalojar de allí, por más que lo intentes, para empezar una nueva vida amorosa? Prueba con alguno o varios de estos rituales.



En el atardecer de una noche de Cuarto Menguante, hierve un vaso de agua y, cuando se haya entibiado, échale 1 gota de amoníaco y 1 cucharadita de sal marina.

- ▶ Derrama ese preparado sobre tu cuerpo, desde el cuello hacia abajo, invocando el poder purificador de la Luna Menguante para que limpie tu corazón.
- ▶ Repite dos noches consecutivas más.



En una noche de Cuarto Menguante escribe siete veces en un papel blanco el nombre de la persona que deseas olvidar.

- ▶ Espolvorea sobre ese papel una pizca de incienso.
- ▶ Arrúgalo hasta formar con él una especie de pelota y colócala dentro de un recipiente de metal.
- ▶ Rocía con unas gotas de alcohol de quemar, arroja un fósforo encendido y quema su contenido.
- ▶ Cuando las llamas se apaguen, agrega agua para que nada quede encendido, espera a que el recipiente se enfríe y desecha las cenizas en la tierra.



Toma tres tiras de tela de, aproximadamente, 20 cm de largo cada una, dos de color rojo y una negra. En una de las tiras rojas escribe tu nombre y, en la otra, el de la persona que quieres olvidar o con quien deseas que se corte el lazo.

- ▶ Realiza una trenza con esas dos tiras de tela más la de color negro.
- ▶ Sostén la trenza con la mano izquierda, una tijera con la derecha y, elevando la trenza hacia el cielo, repite: "De la misma forma en que corto esta trenza, así nos separaremos en cuerpo, espíritu, mente y corazón, desde ahora y para siempre".
- ▶ Corta la trenza en tres sectores y, luego, quémala en algún lugar a cielo abierto.

MESA AFRODISÍACA

EL PLACER SEXUAL HA SIDO Y continúa siendo uno de los más buscados por el ser humano. De hecho, nuestras antecesoras eran famosas por fabricar pócimas y filtros que, ora incitaban a la atracción y a un deseo irrefrenable, ora volvían más “eficientes” a los hombres entre las sábanas. Y en todo el repertorio disponible para lograr esas pociones se encontraban los alimentos afrodisíacos, o sea, los que tenían y tienen el poder de aumentar el deseo sexual y/o el goce erótico.

El abanico de alimentos afrodisíacos fue y sigue siendo bastante numeroso pero no siempre son exquisitos o, más aún, algunos de ellos bien pueden generar ciertos inconvenientes. Por ejemplo, el ajo y la cebolla están indudablemente dentro de esa lista, pero... ¿quién querría besar a alguien que acaba de comer cebolla o ajo crudo?





Por esa razón hemos sido sumamente meticulosas al elegir los platos de nuestra mesa afrodisíaca buscando halagar, al mismo tiempo, al deseo y al paladar, por lo que nuestra selección ha recaído en un muy contado número de ingredientes afrodisíacos: las ostras, el champagne, el vino, el chocolate, las nueces, la miel y la canela.







ENTRADAS INQUIETANTES

OSTRAS GRATINADAS

Ingredientes:

-  12 ostras
-  2 yemas de huevo
-  4 cucharadas de manteca
-  Jugo de 1 limón










Preparación:

-  Abre las ostras. Para ello, lo ideal es que te ayudes con un cuchillo especial para ese menester. Si no tienes uno, utiliza otro común un tanto desgastado para evitar correr el riesgo de cortarte. Al abrirlas, descarta una de las conchas y reserva el jugo que sueltan en ese proceso. Pon una olla baño María.
-  Coloca una sartén al fuego bajo y, antes de que se caliente, pon la manteca para que se vaya derritiendo. Manténla templada y reserva.
-  En la olla que tienes a baño María, coloca las yemas, el jugo de ostras y el de limón, y mezcla enérgicamente con un batidor hasta que adquiera una textura cremosa. Sin dejar de batir, incorpora la manteca y, cuando la preparación adquiera una consistencia homogénea, cubre con ella las ostras.
-  Ponlas sobre una placa y llévalas a horno caliente durante 5 minutos o hasta que adquieran un tono dorado. Sírvelas calientes.






OSTRAS CON SALSA DE VINO

Ingredientes:

-  12 ostras
-  2 cucharadas de salsa inglesa
-  1 vaso de vino tinto
-  1 cucharada de vinagre de vino
-  4 echalotes
-  4 cucharadas aceite
-  1 hoja de laurel
-  1 limón cortado en rodajas
-  Hielo picado








Preparación:

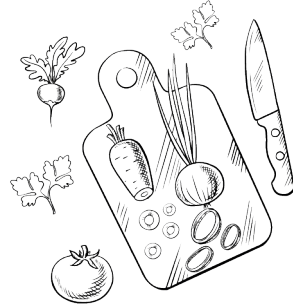
-  Pela y pica los echalotes, y rehógalos en el aceite. Cuando estén dorados, incorpora la salsa inglesa, el vino tinto, la hoja de laurel y el vinagre. Cocina a fuego lento hasta que se reduzca y espese.
-  Abre las ostras. Para ello, lo ideal es que te ayudes con un cuchillo especial para este menester. Si no tienes uno, utiliza otro común un tanto desgastado para evitar correr el riesgo de cortarte. Al abrirlas, descarta una de las conchas y rocía sobre las restantes el jugo obtenido.
-  Tapiza una fuente con el hielo molido, distribuye sobre ella las ostras y las rodajas de limón, y sirve con la salsa aparte.







ENSALADA VERDE CON SALSA DE CHAMPAGNE (OPCIÓN VEGANA)

Ingredientes:

-  Abundantes hojas verdes a gusto (lechugas varias, rúcula, espinaca cruda, etc.)
-  1 copa de champagne
-  1 pocillo de caldo
-  1 vaso de crema de leche
-  1 cucharada de fécula de maíz
-  1 pocillo de nueces
-  Sal a gusto






Preparación:






-  Disuelve la fécula de maíz en el caldo frío hasta que no quede ningún grumo.
-  Mezcla bien con el champagne y la crema de leche, y lleva a fuego bajo revolviendo constantemente hasta que espese.
-  Retira del fuego, deja que entibie y derrama sobre las hojas verdes dispuestas sobre una fuente.
-  Sala y decora con las nueces.

SUCULENTOS PRIMEROS PLATOS





LOMO AL CHAMPAGNE

Ingredientes:

-  4 churrascos de lomo
-  4 cucharadas de aceite
-  1 cucharadita de salvia fresca picada










-  1 cucharadita de tomillo
-  1 cucharadita de pimienta negra recién molida
-  1 taza de tomates pelados y cortados en cubos
-  1 vaso de champagne extra-brut
-  Sal a gusto

Preparación:

-  Dora los churrascos de ambos lados en el aceite bien caliente. Sala y añade la pimienta.
-  Agrega la salvia, el tomillo y el champagne, y cocina a fuego medio con la olla o sartén tapada.
-  Incorpora los tomates y cocina 5 minutos más.
-  Sirve con papas al natural.






POLLO CON CANELA A LA PERSA

Ingredientes:

-  4 cucharadas de aceite
-  4 muslos de pollo
-  1 cebolla
-  1 cucharada de canela en polvo
-  4 vainas de cardamomo
-  1 puñado de nueces
-  ½ taza de caldo
-  4 cucharadas de miel
-  Sal a gusto









Preparación:




-  Retírale la piel a los muslos y dóralos por ambos lados a fuego bien alto.
-  Pica la cebolla, baja el fuego e incorpórasela. Cuando esté apenas dorada, pica las nueces y agrégalas, junto con el cardamomo y la canela.
-  Saltea un par de minutos, añade el caldo y sala. Sube el fuego e incorpora la miel.
-  Cocina unos 20-25 minutos sin tapar y, si fuera necesario, agrega más caldo.
-  Sirve acompañado de un timbal de arroz por cada porción.



MOLLEJAS CON CREMA DE CHAMPAGNE

Ingredientes:

-  900 g de mollejas
-  4 cucharadas de aceite
-  3 blancos de puerro
-  1 vaso de champagne extra-brut
-  ½ vaso de crema de leche
-  Sal y pimienta a gusto









Preparación:

-  Retírales a las mollejas toda la grasa posible y filetéalas de manera tal que queden bifes bien finos.
-  Pon el aceite en una olla o sartén y, cuando esté bien caliente, dora las mollejas de ambos lados. Agrega la sal y la pimienta.
-  Corta en rodajas el blanco de puerro, agrégaselos a las mollejas, dora un poco y añade el champagne.






-  Cocina a fuego bajo durante unos 15 minutos, incorpora la crema de leche, mezcla bien y cuece unos 2 minutos más.
-  Retira y sirve acompañado de un timbal de arroz blanco por cada porción.

COUS COUS DE CALABAZA CON NUECES (OPCIÓN VEGANA)

Ingredientes:

-  250 g de cous cous
-  2 tazas de caldo
-  ½ cucharadita de canela en polvo
-  1 cucharadita de miel
-  1 calabaza grande
-  Aceite, cantidad necesaria
-  1 taza de nueces peladas
-  Sal a gusto






Preparación:

-  Hidrata los cous cous con el caldo y, cuando estén tiernos, cuece la y retira el caldo sobrante.
-  Incorpórale un poco de aceite, la canela, la miel y la sal. Revuelve bien y reserva.
-  Pela la calabaza, córtala en cubos grandes, hiévela hasta que quede bien tierna y cuélala.
-  En una fuente amplia, coloca el cous cous a modo de piso y por encima los cubos de calabaza. Rocía con un poco más de aceite.
-  Sala y espolvorea sobre todo ello las nueces previamente picadas.



GUARNICIONES

ZANAHORIAS CON MIEL

Ingredientes:









-  6 zanahorias
-  4 cucharadas de manteca
-  4 cucharadas de miel
-  1 pizca de sal
-  Agua, cantidad necesaria

Preparación:








-  Pela las zanahorias, córtalas en juliana y colócalas junto con la manteca y la miel en una cacerola. Tapa apenas con algo de agua y sala.
-  Cocina a fuego fuerte durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que el agua se haya evaporado y las zanahorias estén cubiertas con un glaseado de manteca y miel.

PUERROS GRATINADOS CON MIEL Y CHAMPAGNE

Ingredientes:

-  6 puerros grandes
-  2 cucharadas de miel
-  2 cucharadas de queso gruyere en hojuelas
-  2 cucharadas de jugo de limón
-  ½ cucharadita de nuez moscada molida
-  1 pocillo de champagne
-  Agua, cantidad necesaria
-  Sal a gusto




Preparación:

-  Desecha las hojas oscuras o arruinadas de los puerros y colócalos horizontalmente en una asadera.
-  Agrega agua de modo tal que queden cubiertos hasta la mitad.
-  Disuelve la miel en el jugo de limón y rocía los puerros con la preparación obtenida.
-  Espolvorea con la a nuez moscada y la sal.
-  Llévalos a horno a fuego medio y cocina durante 30 minutos.
-  Dalos vuelta, repone el agua evaporada, añádele el champagney y cocina 30 minutos más.
-  A último momento, espolvorea con el queso gruyere y vuélvelos al horno para que gratinen.



TRAGOS PARA EL AMOR

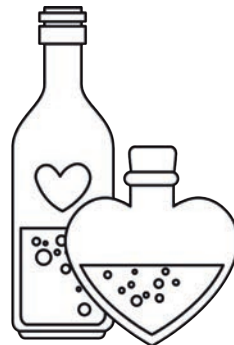
BERNARDETTE

Ingredientes:

-  5 partes de vino blanco
-  1 parte de miel
-  Hielo picado, cantidad necesaria



Preparación:

-  Coloca en la coctelera el vino blanco y la miel, y agrégale el hielo picado en la cantidad deseada.
-  Agita enérgicamente y sirve en una copa de vino.






MIMOS

Ingredientes:

-  3 partes de champagne
-  2 partes de jugo de naranja



Preparación:

-  Enfría con hielo una copa champagne flute.
-  Retira el hielo, y vierte primero el jugo de naranja y luego el champagne, ambos bien fríos.
-  Sirve de inmediato con una rodaja de naranja sobre el borde de la copa.





TERCIOPELO NEGRO

Ingredientes:





-  1 parte de champagne brut
-  1 parte de cerveza negra



Preparación:

-  Coloca la cerveza en una copa champagne flute y, luego, agrega suavemente el champagne.
-  Mezcla apenas y sirve.





BREBAJE DE ROSA Y JAZMÍN

Ingredientes:

-  2 copas de vino tinto dulce
-  1 cucharadita de cognac
-  3 cucharadas de jugo de cereza
-  3 pétalos de rosa roja






-  3 pétalos de jazmín
-  Hielo picado, cantidad necesaria

Preparación:








-  Mezcla el vino, el cognac y el jugo de cereza.
-  Coloca sobre ella los pétalos.
-  Deja reposar en un lugar oscuro durante ½ hora.
-  Retira los pétalos, enfría el cóctel y sírvelo con hielo picado en copas altas de cristal.

ELIXIR DE AFRODITA

Ingredientes:







-  1 botella de champagne
-  1 medida de vodka
-  Una vela roja
-  2 gotas de aceite esencial de rosa
-  1 sahumerio de rosa

Preparación:






-  Vierte el champagne en una jarra y agrégle el vodka.
-  Revuelve suavemente y vuelve a embotellar y a tapar.
-  Cubre la mesa con un mantel y ubica la botella sobre este.
-  Unge la vela roja con el aceite esencial de rosa, colócala en una base firme, enciéndela y ubícala a la izquierda de la botella.
-  Enciende el sahumerio y colócalo a la derecha de la botella.
-  Una vez consumidos la vela y el sahumerio, envuelve los restos en un papel y tíralos.
-  Refrigera la botella hasta el momento de servirla.

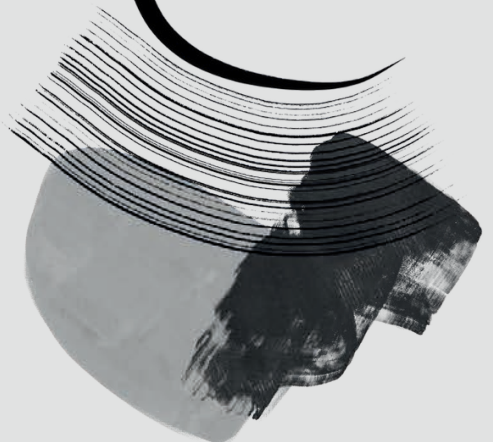
ATOLE DE NUEZ PARA CALENTAR CORAZONES

Ingredientes:

-  200 g de nueces peladas
-  ½ litro de leche
-  200 cm3 de crema de leche
-  1 cucharada de fécula de maíz
-  4 cucharadas de azúcar mascabo
-  ½ cucharada de canela en polvo

Preparación:

-  Disuelve la fécula de maíz en la leche aún fría, hasta que no quede ningún grumo.
-  Mézclala con la crema de leche y el azúcar.
-  Procesa las nueces hasta que se hagan casi un polvo y añádeselo a la mezcla.
-  Lleva al fuego, revolviendo con cuchara de madera y, cuando rompa el hervor, bájalo al mínimo.
-  Sigue revolviendo hasta que espese y sirve bien caliente espolvoreado con la canela.





PARTE IV

RESTAURAR EL ESPÍRITU



EN MUCHAS OCASIONES NO PADECEMOS DE un problema físico concreto. No nos duele la cabeza ni tosemos ni tenemos fiebre. Sin embargo, no estamos bien. Carecemos de paz, experimentamos tristeza sin llegar a entender la causa que la origina o, noche a noche y por más agotadas que estemos, el insomnio nos hace su víctima y no podemos conciliar el sueño o, si lo hacemos, dormimos muy mal.

En todos esos casos (y en los otros que mencionamos en esta sección de nuestro libro) no es nuestro organismo lo que necesita ser sanado, sino nuestro espíritu, nuestro cuerpo etéreo. Algo en nuestro interior se ha lastimado o desbalanceado y, para estar en plenitud, se nos hace imperioso volver al equilibrio interno. Pero... ¿cómo hacerlo? ¿Con qué herramientas podemos contar para ello si no tenemos el tiempo ni tal vez el dinero suficiente para ponernos en manos de una buena profesional de la psicología?

Por suerte, nuestras antecesoras nos han legado recetas al respecto y varias de las integrantes de nuestro círculo han complementado sus dones con actualizados estudios sobre gemoterapia y uso de aceites esenciales, entre otras disciplinas no exentas de magia que se encuentran en plena vigencia.

Con todo ello, a continuación te ofrecemos una serie de recetas para volver al tan necesario equilibrio espiritual y energético.

ANSIEDAD Y AUSENCIA DE PAZ INTERIOR

Muchas veces, los grandes retos a los que nos enfrenta la existencia o, simplemente, los repetidos problemas de la vida cotidiana hacen que poco a poco vayamos perdiendo nuestra paz interna y nos sumerjamos en estados de ansiedad. Si ese es tu caso, aquí van algunas recetas.



Coloca en el ambiente donde permanecerás un hornito con su correspondiente dosis de agua y unas gotas de aceite esencial de ylang-ylang, mejorana, manzanilla, jazmín o romero.



Si el estado de ansiedad adquiere las características de un ataque, esto es, se presenta de manera pronunciada y repentina, vierte unas 2 o 3 gotas de alguno de los aceites esencia-

les mencionados en el punto anterior en un pañuelo de mano, colócalo debajo de tu nariz y aspíralo profundamente hasta comenzar a sentir alivio.



Una de las maneras más efectivas y bellas de recuperar la paz del espíritu es que cuentes con un pequeño fragmento de gema cuarzo rosa tallado en forma de corazón y lo uses a modo de dije en una cadenita colgada del cuello. De esa forma, estarás recibiendo de modo permanente las armonizadoras y amorosas vibraciones de esa piedra que, además, irán dirigidas hacia el corazón y la zona pectoral, áreas corporales privilegiadas en todo lo que hace a los sentimientos.



Otra forma consiste en que ubiques estratégicamente varias gemas cuarzo rosa en los lugares por donde te mueves habitualmente, de modo tal de conformar con ellas una suerte de “barrera energética” contra los efluvios negativos que puedan desestabilizar tu alma. Una buena manera de hacerlo es, por ejemplo, que tengas una de ellas en tu lugar de trabajo y otra en tu dormitorio para que vele por ti durante el transcurso de la noche.



Un amanecer, toma un baño de inmersión tibio.



Sécate y vístete íntegramente de blanco. Permanece descalza.



Diluye en un litro de agua mineral una cucharada de sal marina y coloca esa solución en un recipiente.



Agrega tres flores blancas y tres caracoles del mismo color.



Enciende un sahumerio de mirra junto al recipiente y concéntrate unos minutos en la imagen del humo que se desprende, mientras respiras de forma lenta y profunda.



Luego, cierra los ojos y efectúa una visualización en la que veas tu propio rostro, rodeado de una luz blanca y brillante. Mantén esa imagen durante unos minutos.



Retira las flores y los caracoles del recipiente, tira el agua y entierra los caracoles y las flores debajo de un árbol.

BLOQUEOS EMOCIONALES

A todas nos puede pasar. De repente un día o, poco a poco, nos damos cuenta de que no podemos expresar lo que sentimos o, peor aún, nos encontramos emocionalmente anestesiadas y deseamos despertar del letargo. Para ello, prueba alguna o algunas de estas alternativas:



Tómate diariamente un par de minutos en un lugar tranquilo donde no puedan interrumpirte. Si es al aire libre, en contacto con la naturaleza, mejor que mejor.

- ▶ Una vez allí, acuéstate boca arriba, coloca una esmeralda sobre tu corazón y cierra los ojos.
- ▶ Respira varias veces de manera lenta y profunda.
- ▶ Visualiza mentalmente la esmeralda que se encuentra sobre tu pecho e imagina que esta envía bellos rayos verdes y traslúcidos a tu corazón.
- ▶ Percibe cómo esos rayos llegan a ese órgano, y lo inundan de forma placentera y armonizadora.
- ▶ Siente la manera en que ablandan tu corazón, lo desbloquean, y le permiten experimentar sensaciones y sentimientos con mayor intensidad y profundidad.
- ▶ Disfruta de esa sensación todo el tiempo que quieras o que creas conveniente.
- ▶ Cuando lo desees, abre los ojos, levántate, guarda la esmeralda y prosigue con tus actividades.



Todos los días, resérvate un par de minutos en un lugar tranquilo donde no puedan interrumpirte. Si es al aire libre, en contacto con la naturaleza, mejor que mejor.

- ▶ Acuéstate boca arriba y derrama una gota de aceite esencial de rosa diluido en aceite base sobre la zona central de tu pecho.









- ▶ Utilizando el dedo índice de la mano derecha realiza pequeños círculos sobre el aceite hasta que la piel lo absorba un poco.
- ▶ Cierra los ojos y respira varias veces de forma profunda.
- ▶ Percibe cómo el aceite de rosa llega a tu corazón en forma de una corriente de ese mismo color, y lo inunda en forma de luz.
- ▶ Siente el modo en que la oleosidad del aceite ablanda tu corazón, lo desbloquea y le posibilita experimentar las emociones con mayor intensidad, y comunicarlas.
- ▶ Disfruta de esa sensación todo el tiempo que quieras o que creas conveniente.
- ▶ Cuando lo desees, abre los ojos, levántate y prosigue con tus actividades.



• **Tómate diariamente un par de minutos en un lugar tranquilo donde no puedan interrumpirte. Si es al aire libre, en contacto con la naturaleza, mejor que mejor.**

- ▶ Acuéstate boca arriba, cierra los ojos y respira varias veces de forma profunda.
- ▶ Concéntrate en la idea de enviar el aire al corazón y de visualizar a este como una flor (la que tú elijas) que se abre un poco más en cada inspiración.
- ▶ Percibe cómo, con cada pétalo que se despliega, se hace más fuerte tu capacidad de experimentar emociones y cómo eso no mina tu sentimiento de identidad sino que, por el contrario, lo afianza.
- ▶ La flor ya se encuentra abierta en su totalidad y la plenitud de las emociones antes descritas es absoluta.
- ▶ Disfruta de la capacidad sanadora de esos sentimientos y emociones liberados todo el tiempo que quieras.
- ▶ Cuando lo desees, abre los ojos, levántate y prosigue con tus actividades

DEPRESIÓN Y TRISTEZA










¿Quién no ha atravesado un período, largo o corto, de tristeza? Es –casi, casi– algo inevitable en toda vida. Sin embargo, acudir a la magia natural y mover energías, puede ser una ayuda considerable para salir de esos estados. Y para tan importante misión, en una de las opciones que te ofrecemos, vamos a convocar a los ángeles a modo de auxiliares celestiales.

-  Toma diariamente un baño de inmersión en cuya agua habrás disuelto 10 gotas de aceite esencial de menta o de romero.
-  Enciende una vela en el correspondiente hornito, colócale agua en el lugar indicado, diluye unas gotas de aceite esencial de menta y de limón, y colócalo en el lugar donde te encuentras. También es muy efectivo verter igual cantidad de aceite esencial de albahaca.
-  Coloca en un rociador una cucharada de alcohol fino, 10 gotas de aceite esencial de jazmín, 100 cm³ de agua destilada, mezcla bien y utiliza para rociar en el ambiente donde te encuentras.
-  Lleva siempre puesta una joya que la incluya una gema ágata de fuego: collar, anillo, dije, etc.
-  Cuelga de tu cuello una cadena con un pequeño dije de ámbar y, durante la noche, coloca el dije debajo de su almohada.
-  Coloca en un recipiente de metal un puñado de hojas secas de menta, dos cucharadas de mostaza en polvo y tres hojas secas de limonero.
-  Cubre con un tela fina muy seca, arroja un fósforo encendido sobre la tela y, mientras arden los elementos, concéntrate en las llamas, y percibe cómo la energía del fuego entra en ti y te potencia.
-  Cuando las llamas se apaguen, agrega agua para que nada quede encendido, espera a que el recipiente se enfríe y desecha las cenizas en la tierra.






-  Múnete de tu vara de poder y frótala con la siguiente mezcla:
1 cucharadita de alcanfor reducido a polvo, otra de azafrán y otra de sal marina pulverizada.
-  Durante siete noches consecutivas, antes de acostarte, tócate con ella los hombros y el pecho, mientras visualizas mentalmente tu propio rostro con expresión feliz y rodeado de una luz brillante.

TISANA PARA ESTADOS DEPRESIVOS

Ingredientes:

-  15 g de manzanilla
-  15 g de menta
-  10 g de salvia
-  10 g de melisa
-  10 g de valeriana
-  10 g de canela en rama
-  10 g de verbena
-  10 g de artemisa
-  10 g ortiga

Preparación:

-  Pica y mezcla bien todos los ingredientes.
-  Para preparar la tisana coloca una cucharada en una taza de agua hirviendo y deja infusionar tapado durante 10 minutos.
-  Cuela y bebe, si lo deseas, endulzada con miel.
-  La dosis recomendada es de 3 tazas diarias.
-  Guarda lo que sobra de la mezcla en un recipiente hermético.



Múnete de dos velas de color naranja y dos de color rosa, y procede a ungir las velas con unas gotas de aceite de oliva.

- ▶ Luego, con un elemento punzante, graba en cada una de ellas la palabra “Lauviah”, nombre del ángel cuya energía es especialmente potente para aquellas etapas de nuestra vida en las que sentimos que todo está oscuro y que será imposible que la luz vuelva a brillar
- ▶ Enciende las velas y, a medida que lo haces, colócalas sobre un soporte firme y seguro en una línea recta.
- ▶ Cuando todas estén encendidas, ubícate frente a ellas, concentrada y en una posición que te resulte cómoda.
- ▶ Una vez de esa manera, fija tu mirada en las velas con los ojos entrecerrados y repite en voz baja, pero con esperanza y devoción, la siguiente plegaria:

*“Hermano superior del hombre,
mensajero del Dios admirable y todopoderoso,
ángel Lauviah, sincero y bondadoso:
del mismo modo en que estas velas a ti consagradas
me alumbran en este momento,
ayúdame en el camino de la existencia
alumbrándolo con tu luz
y socorriéndome con ello
en este momento de tanta oscuridad.
Amén”*

- ▶ Cuando lo consideres adecuado, agradécele al ángel y da por finalizado el ritual.
- ▶ Deja que las velas se consuman en su totalidad.
- ▶ Si quedan restos, tíralos.
- ▶ Repite durante tres días consecutivos, realizando el ritual siempre a la misma hora.

DESARMONIZACIÓN E INESTABILIDAD EMOCIONAL

Todas tenemos un eje. Y cuando nos encontramos allí, estamos armónicas y estables. Pero, en algunas ocasiones, nos corremos de esas coordenadas y perdemos nuestra armonía y nuestra estabilidad. Si te está pasando eso:


- Múnete de dos gemas obsidianas, toma una en cada mano, ciérralas con fuerza pero sin que llegue a hacerte daño la presión y concéntrate en percibir las sanadoras vibraciones que esa maravillosa piedra envía a todo tu ser a través de las manos. Repite la acción descrita varias veces durante el día, y verás cómo poco a poco tu campo emocional se estabiliza y comienza a fluir en armonía.
- Lleva siempre contigo —ya sea en una joya o en el bolsillo— una gema ágata dendrítica, de forma tal que puedas contar con su lenta pero benéfica influencia de modo constante para que la piedra en cuestión efectúe su labor energética.
- Diariamente, coloca durante unos cinco minutos un ágata dendrítica en un vaso con agua mineral sin gas fresca y, al cabo de ese tiempo retírala, y bebe el líquido allí contenido.

ENERGÍA AJENA NEGATIVA


Nosotras, en tanto hechiceras urbanas, preferimos llamar de esa forma a lo que muchas de nuestras antecesoras denominaban “envidia”, porque, en realidad, estamos hablando de esto último y también de muchas otras cargas energéticas ajenas que, de manera consciente o no, terminan perjudicándonos. Algunos tips para evitarlo:

- ☕ En una noche de Cuarto Menguante, toma un puñado de pétalos de jazmín, colócalos en una taza, vierte agua hirviendo e infusiona durante 5 minutos.
 - ▶ Deja enfriar y una vez tibia colócala en un frasco o botella de vidrio verde.

- ▶ Ubica sobre un espejo el recipiente elegido y alrededor de él forma un círculo con hojas de ruda.
- ▶ Deja reposar la poción de un día para el otro, colócala en un rociador y, antes de salir cada día, rocíate con ese preparado.

•  Al atardecer, coloca un mantel blanco sobre una mesa y encima de este dos ramas de olivo de manera tal que formen la figura de una cruz.

- ▶ Enciende a su derecha una vela blanca ungida con aceite de oliva, emplázala sobre un soporte seguro y coloca a su izquierda una flor blanca y una copa con agua.
- ▶ Colócate (parada o sentada) ante esos elementos, entrecierra los ojos, fíjalos en la llama y realiza una meditación corta visualizando tu rostro en la llama.
- ▶ Mientras lo haces, solicita mentalmente protección contra las malas energías ajenas.
- ▶ Cuando lo creas conveniente, finaliza el ritual y espera a que la vela se consuma.
- ▶ Tira el agua, envuelve en un papel las ramas de olivo, la flor blanca y los restos de vela en caso de que hayan quedado, y entiérralos.

 Limpia profundamente el cuarto de baño, coloca en su interior un sahumerio de sándalo y cierra la puerta.

- ▶ Una hora después, llena la bañera con agua que esté a una temperatura que sea de tu agrado y agrégale: 2 cucharadas de vinagre blanco, 2 cucharadas de sal y un puñado de pétalos blancos.
- ▶ Revuelve en el mismo sentido de las agujas del reloj.
- ▶ Enciende una vela blanca previamente ungida con unas gotas de aceite esencial de jazmín, emplázala en el baño y sumérgete en el agua.

- ▶ Permanece allí por un mínimo de 15 minutos, con los ojos cerrados y visualizando la imagen de tu rostro enmarcado por una luz blanca.
- ▶ Cuando lo consideres adecuado, sal de bañera y, de ser posible, deja que tu cuerpo se seque en contacto con el aire sin utilizar toalla.



Cerca de una medianoche que se encuentre dentro del período de Cuarto Menguante llena la bañera y coloca dentro de ella una cucharada de vinagre, una de limón, 3 clavos de olor y un puñado de hojas de ruda macho.

- ▶ Revuelve con la mano en el mismo sentido de las agujas del reloj.
- ▶ Enciende 3 sahumerios de lavanda, emplázalos en una base segura y colócalos en el cuarto de baño.
- ▶ Entra a la bañera y permanece allí hasta que pasen las 0.00 h, con los ojos cerrados y visualizándote plena y feliz.
- ▶ Cuando lo consideres adecuado, sal de bañera y derrama sobre tu cuerpo un litro de agua mineral bien fría.

ESTANCAMIENTO ESPIRITUAL

Afortunadamente, muchas de nosotras estamos interesadas en evolucionar desde el punto de vista espiritual porque hemos comprendido que nuestro paso por este plano no consiste solo en resolver asuntos cotidianos. Sin embargo, también es cierto que para algunas de nosotras y en ciertos momentos, ese progreso parece inalcanzable y es como si nuestro espíritu se hubiera estancado en un nivel. Si ese es tu caso, te ofrecemos un ritual y una meditación de destrabe espiritual



Toma tres velas de color violeta y procede a ungir las con unas gotas de aceite esencial de lavanda.

- ▶ Con un elemento punzante graba sobre una de ellas tu primer nombre, sobre otra la palabra “Movimiento” y en la tercera algo más específico que desees obtener con la invocación.
- ▶ Colócalas sobre una base firme y segura, de manera tal que formen un triángulo.
- ▶ Realiza otro triángulo con flores de lavanda alrededor de las velas.
- ▶ Enciéndelas y deja que se consuman en su totalidad.
- ▶ Cuando lo hayan hecho, tira los restos de vela (en caso de que hayan quedado) y los pétalos a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuélvelos en papel y tíralos al cesto de basura.



Toma una vela de color violeta y procede a ungir la con unas gotas de aceite de oliva.

- ▶ Con un elemento punzante graba sobre ella la palabra “Evolución”.
- ▶ Colócala sobre una base firme y segura.
- ▶ Enciéndela y siéntate frente a ella en una postura cómoda.
- ▶ Entrecierra los ojos, fija tu mirada en la llama y focaliza la atención en la respiración, cuyo aire debe ir a la zona baja del estómago.
- ▶ Siente cómo el aire entra a tu organismo, llega a tu espíritu, permanece un tiempo en su interior y luego lo abandona.
- ▶ Percibe cómo la luz del pabilo tiene el poder de iluminar, en el sentido simbólico, esto es, de producir un alumbramiento espiritual y mental.
- ▶ Permite que la luz se expanda en tu interior de manera tal que ilumine tu mente, tus pensamientos, tus intuiciones y tu conciencia.

- ▶ Esa llama está ahora en tu espíritu, llevando a este al máximo de sus potencialidades, tanto las conocidas como las que aún tienes por descubrir.
- ▶ Disfruta de ese estado de crecimiento y plenitud.
- ▶ Cuando lo desees, abre los ojos, levántate y prosigue con tus actividades
- ▶ En caso de que hayan quedado, envuelve los restos de vela y tíralos al cesto de basura.

FALTA DE VOLUNTAD

Si deseas dejar de fumar, de tomar alcohol o abandonar cualquier otro hábito pernicioso y sientes que la voluntad no te acompaña con la fuerza o en la medida necesaria, ayúdate con alguna de las opciones que te detallamos a continuación. Las que convocan alguna presencia angélica son las más potentes y efectivas.



Todas las mañanas y en ayunas, coloca una gema cornalina durante 5 minutos en un vaso de agua mineral sin gas fresca, al cabo de ese tiempo retírala y bebe el contenido del vaso. Luego, llévala siempre contigo (en la cartera, en el bolsillo, etc.) a lo largo de todo el día.



Toma un baño de inmersión en cuya agua habrás disuelto un té hecho con un puñado de hojas de cerezo en una taza de agua hirviendo.



Múnete de tres velas rojas y procede a ungir las con unas gotas de aceite esencial de naranja.

- ▶ Colócalas sobre una base segura y firme y enciéndelas.
- ▶ Siéntate frente a ellas de una forma que te resulte cómoda, entrecierra los ojos y respira varias veces de manera profunda.
- ▶ En el momento en que lo consideres conveniente, invo-

ca mentalmente a Elemiah, el ángel de las energías positivas y la voluntad, y solicítale aquello que crees necesitar. Concéntrate en visualizar cómo cambiaría tu vida si esa entidad angélica te ayudara a conseguir aquello que necesitas. Intenta visualizar todo con la mayor claridad posible.

- ▶ Cuando lo consideres adecuado, agradécele a Elemiah y da por finalizado el ritual.
- ▶ Deja que las velas se consuman en su totalidad.
- ▶ Cuando lo hayan hecho, tira los restos de vela (en caso de que hayan quedado) a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuélvelos en papel y tíralos al cesto de basura.



Múnete de una vela roja y de otra naranja, y procede a ungir las con unas gotas de aceite esencial de naranja.

- ▶ Con un elemento punzante, graba en cada una de ellas la palabra “lelahiah”, nombre del ángel de la voluntad y el poder personal.
- ▶ Colócalas sobre una base firme y segura, y enciéndelas.
- ▶ Siéntate frente a ellas y medita acerca de aquello por lo que invocas la presencia del ángel lelahiah y solicítale mentalmente y con devoción su presencia y ayuda, repitiendo en voz baja la siguiente plegaria:

*“Lelahiah, poderosa Potestad,
entidad cósmica y sutil:
te invoco y te convoco a presentarte aquí
para que me ampires espiritualmente
en pos de que me sea dado descubrir
el verdadero potencial
de mi poder y voluntad personal*

*para ponerlo al servicio de
(menciona lo que deseas)
de acuerdo con los Planes
que el Padre Creador
tiene para conmigo.
Amén”.*

- ▶ Cuando lo consideres adecuado, agradécele a Ielalahiah, y da por finalizado el ritual.
- ▶ Deja que las velas se consuman en su totalidad.
- ▶ Cuando lo hayas hecho, tira los restos de vela (en caso de que hayan quedado) a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuélvelos en papel y tíralos al cesto de basura.

INSOMNIO

En algunos casos, la dificultad para conciliar el sueño puede estar causada por algo orgánico. Pero, muchas veces, son nuestras preocupaciones o una energía particularmente densa las que nos lo impiden. Aquí te ofrecemos muchas alternativas para que pongas manos a la obra, lo remedies y tengas un descanso reparador.



Coloca una amatista debajo de tu almohada de manera tal de recibir sus benéficas influencias en cuanto posas tu cabeza sobre ella.



Pon una amatista en un vaso de agua mineral sin gas, déjala allí por espacio de cinco minutos, retira la gema y bebe el agua, unos minutos antes de irse a dormir.



Antes de ir a la cama toma una amatista y deslízala suavemente por ambas sienes durante un par de minutos y finaliza colocándola también un par de minutos sobre el entrecejo o “tercer ojo”.



Coloca en el dormitorio y en el correspondiente hornito unas gotas de aceite esencial de manzanilla, tilo o valeriana disueltas en un poco de agua y enciende la vela inferior. Precaución fundamental a tener en cuenta: apaga la vela del hornito junto con la luz del velador, ya que dormirte con la primera de ellas encendida podría provocar un desagradable accidente.



Antes de acostarte, masajea la planta de tus pies con 1 gota de aceite esencial de manzanilla disuelta en una cucharadita de aceite base.



Vierte unas gotas de aceite esencial de tilo sobre la almohada momentos antes de acostarse.



Vierte unas gotas de aceite esencial de valeriana en la ropa de cama (pijama o camisón, sábanas, etc.).



Los masajes en espalda y cuello, al mismo tiempo que facilitan la relajación muscular y también por ello, ayudan a un buen ritmo de sueño. Efectúalos con 3 gotas de aceite esencial de manzanilla o ylang-ylang disueltos en una cucharada de aceite base y los harás doblemente efectivos.





Antes de dormir, toma un baño de inmersión en cuya agua habrás disuelto 5 gotas de aceite esencial de ylang-ylang e igual cantidad de aceite esencial de manzanilla.



Otra fórmula para incrementar el poder relajante de un baño de inmersión consiste en diluir en la bañera unas gotas de aceite esencial de abedul, ya que debido a sus propiedades calmantes y relajantes musculares ayuda a conciliar un buen sueño. Lo mismo puede decirse del aceite de lavanda.







Bebe todas las noches antes de acostarte un pequeño vaso de jugo de lechuga. Para ello, lava bien las hojas de un atado de lechuga, colócalas en la juguera, prepara el jugo y bébelo de inmediato.






-  Coloca una cucharada de raíz de valeriana en una taza de agua, déjala hervir a fuego lento durante 15 minutos, cuéla-la y bébela aún caliente, unos 45 a 60 minutos antes de ir a acostarte.
-  Agrega 3 cucharadas de lúpulo a una taza de agua hirviendo, deja reposar un par de minutos, cuela y bebe mientras esté caliente, unos 45 a 60 minutos antes de ir a acostarte

TISANA PARA EL INSOMNIO

Ingredientes:

-  20 g de lechuga
-  20 g de pasionaria
-  20 g de tilo
-  5 g de valeriana

PREPARACIÓN:

-  Pica y mezcla bien todos los ingredientes.
-  Coloca una cucharada en una taza de agua hirviendo y deja infundir tapado durante 10 minutos.
-  Cuela y bebe, si lo deseas, endulzada con miel.
-  La dosis recomendada es de 1 taza tibia unos 45 a 60 minutos antes de acostarse.
-  Guarda lo que sobra de la mezcla en un recipiente hermético.

MIEDO

Se trata, tal vez, de la emoción más difícil de controlar y aplacar. Y no es porque sea “mala”. De hecho, los humanos hemos sobrevivido, en parte, gracias a nuestros miedos que nos han protegido de ciertos peligros. Sin embargo, para crecer y evolucionar es necesario enfrentarlos, cosa que se torna muy compleja si se vuelven inmanejables, pues entonces se alzan ante nosotras como un monstruo inmenso y fuera de control. No dejes que

esto te suceda. A continuación, te ofrecemos algunas formas de intentar domar tus miedos.



Agarra con fuerza en una de tus manos una gema malaquita hasta que comiences a sentir cómo sus emanaciones van diluyendo los sentimientos acentuados de miedo y temor.



Múnete de un papel y, con una birome, escribe por todo el borde del mismo la afirmación: “No tengo miedo” tantas veces como sientas que es necesario hacerlo.

- ▶ Repite el proceso del otro lado de la hoja.
- ▶ Luego, escribe tu miedo en el centro del papel y de ambos lados.
- ▶ Toma tu vara de poder, toca con su punta el sector del papel donde has escrito tu miedo, cierras los ojos y concéntrate en enviarle a tu vara la energía suficiente para que pulverice ese temor.
- ▶ Efectúa ese traspaso energético todo el tiempo que puedas.
- ▶ Luego, dobla el papel en cuatro y entiérralo en alguna maceta o, directamente, en la tierra.



En una noche de Cuarto Menguante (si es ventosa, mucho mejor) toma un papel y escribe en él el miedo que deseas superar.

- ▶ Toma tu vara de poder, toca con su punta el sector del papel donde has escrito tu miedo, cierras los ojos y concéntrate en enviarle a tu vara la energía suficiente para que pulverice ese temor.
- ▶ Sobre unos carboncitos encendidos coloca una cucharita de incienso y sahúma una tijera con el humo que desprende.
- ▶ Con ella, corta el papel en siete partes lo más iguales posible.
- ▶ Dirígete a un lugar al aire libre y esparce los papeles al viento.

NERVIOS ALTERADOS

A veces estamos “nerviosas”. Y esa palabra resulta suficiente para describir un estado de ánimo irritado y las reacciones que podemos tener a partir de él: gritos por cuestiones mínimas, súbitos estallidos de llanto, etc. ¿Qué puedes hacer para no estar desquiciada?



Toma en tus manos una amatista y apriétala con fuerza mientras te concentras en respirar hondo y a una velocidad lenta.



Si eres una de esas personas que se alteran con facilidad cuando la vida le presenta una dificultad o te trastornan situaciones que al resto de la gente no suelen alterarla, usa una joya con una gema lapislázuli. En caso de que no te guste usar adornos, podrás llevarla en un bolsillo, en la cartera o en la billetera.



Derrama 5 gotas de aceite esencial del ylang-ylang en un pañuelo de tela e inhala profundamente hasta que comiences a sentir que regresa la calma.



Toma un baño de inmersión en cuya agua habrás disuelto 10 gotas de aceite esencial de ylang-ylang.



Si la tensión nerviosa ha originado algún malestar físico aún difuso (leve dolor de cabeza, principio de contractura muscular) tomar un baño de inmersión con 10 gotas de aceite esencial de mejorana podrá servirte de calmante, al tiempo que tendrá también efectos analgésicos.

ELIXIR CALMANTE

Ingredientes:



1 cucharada de regaliz en polvo



50 g de manzanilla



10 g de ruibarbo



3 g de genciana



½ litro de alcohol fino

Preparación:



Pica bien todos los ingredientes y deja en maceración en el alcohol durante 15 días, en un recipiente de vidrio convenientemente tapado. De vez en cuando, agita el preparado.



Al cabo de ese tiempo, agrégale un litro de agua y deja macerar durante una semana más, esta vez en la heladera.



Cuela y filtra con una muselina. Guarda en un recipiente de vidrio bien tapado y refrigerado.



La dosis recomendada es de una cucharadita 2 o 3 veces por día

NOSTALGIA DEL PASADO

¿Vives añorando un tiempo ido que jamás volverá y eso te impide conectar en un cien por ciento con el aquí y ahora? A continuación, algunas formas de enraizarte en el presente. Tal como podrás ver, en una de ellas también solicitaremos el auxilio de una entidad angélica.



Múnete de 2 cuarzos ahumados y dirígete a un lugar tranquilo, donde no puedas ser interrumpida. Si ese sitio se encuentra al aire libre y en contacto con la naturaleza, mejor.

- ▶ Acuéstate en una posición que te resulte cómoda (puede ser boca arriba o boca abajo) pero, cualquiera sea la elegida, con un cuarzo ahumado en contacto con cada una de las plantas de tus pies.
- ▶ Cierra tus ojos y percibe la forma en que las vibraciones energéticas de las gemas entran por la zona a través de la cual estas toman contacto contigo y se elevan por tus pantorrillas, rodillas, muslos, vientre, boca del estómago, pecho y aún más arriba hasta abarcar la totalidad de

tu cuerpo y expandirse hacia todos tus niveles (físico, espiritual, psíquico, energético, etc.).

- ▶ Cuando lo consideres conveniente, abre tus ojos, levántate, guarda los cuarzos y prosigue con sus tareas habituales.



Dirígete a un lugar tranquilo, donde no puedas ser interrumpida, munida de una obsidiana. Si ese sitio se encuentra al aire libre y en contacto con la naturaleza, mejor

- ▶ Acuéstate boca arriba, cierra tus ojos y respira profundamente varias veces, inspirando por la nariz y sacando el aire por la boca.
- ▶ Coloca la obsidiana sobre tu corazón y visualiza mentalmente la persona, etapa o circunstancia a la que te encuentras atada.
- ▶ Después, visualízate mentalmente a ti misma frente a esa persona, etapa o circunstancia, y mírate despidiéndote de ello o ella de la forma en que desees hacerlo.
- ▶ Hecho esto, borra de tu pantalla mental aquello con lo que desees cortar.
- ▶ Cuando lo creas conveniente, abre lentamente los ojos, incorpórate, guarda la gema y prosigue con tus tareas habituales.
- ▶ Repite la visualización meditativa diariamente hasta que sientas que comienzas a liberarte de lo que te ataba y, luego, efectúala 1 o 2 veces por semana.



Durante tres días consecutivos, siempre a la misma hora, quema tres cucharadas de incienso sobre unos carboncitos encendidos y sahúma con ellas tu habitación

- ▶ A la misma hora del cuarto día, luego de sahumar la habitación, enciende una vela de color azul y otra de color naranja, a las que habrás ungido previamente con unas

gotas de aceite de oliva y habrás emplazado sobre una base firme y segura.

- ▶ Colócate frente a ellas en una posición que te resulte cómoda, entrecierra los ojos e invoca mentalmente, con esperanza, fuerza y devoción la presencia de Caliel, ángel del presente, quien tiene como misión ayudarnos a dejar ir el pasado, de modo tal que podamos arraigarnos en el precioso regalo del aquí y ahora que nos toca vivir.
- ▶ Cuando percibas la presencia del ángel, relátale mentalmente qué es lo que te sucede y qué tipo de ayuda crees que te sería necesaria. Hazlo de manera detallada y con devoción.
- ▶ Cuando lo considere adecuado, agradécele a Caliel y da por finalizado el ritual.
- ▶ Deja que las velas se consuman en su totalidad.
- ▶ Cuando lo hayan hecho, tira los restos (en caso de que hayan quedado) a un curso de agua: río, arroyo, etc. Si no tienes uno cerca, envuelve los restos en papel y tíralos al cesto de basura.

PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Cuando alguien que amamos parte hacia otro plano, nunca lo olvidaremos. Pero, muchas veces, necesitamos algún auxiliar en la tarea de realizar el duelo y proseguir con nuestra vida. Si ese es tu caso, seguramente algunas de las prácticas que detallamos a continuación podrán serte de ayuda.



Tómate diariamente un par de minutos en un lugar tranquilo donde no puedas ser interrumpida. Si ese sitio se encuentra en contacto con la naturaleza, mucho mejor.

- ▶ Una vez allí, siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos apretando en una de sus manos una gema jade.
- ▶ Respira varias veces de forma lenta y profunda.

- ▶ Visualiza mentalmente el rostro sonriente de la persona perdida e imagina que se encuentra en un lugar mejor, donde halló la paz y la armonía. “Instálate” en esa imagen todo el tiempo que lo necesites.
- ▶ Cuando lo consideres conveniente, despide mentalmente a la persona, abre los ojos, guarda el jade y prosigue con tus actividades.



Múnete de un ramo de las flores preferidas por la persona fallecida.

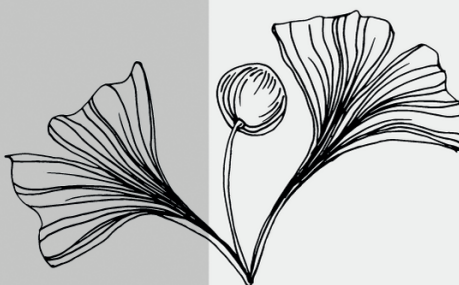
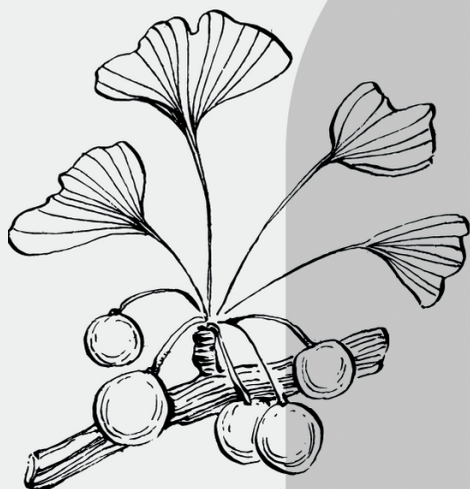
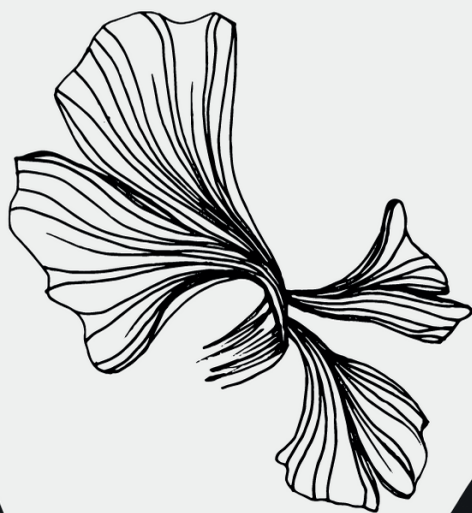
- ▶ Consigue una cinta de raso blanco y sobre ella, escribe todo aquello que le agradeces a esa persona.
- ▶ Ata las flores con ese lazo y realízale tres nudos bien fuertes y apretados.
- ▶ En una noche de Luna Nueva dirígete a un curso de agua (si es torrentoso, mejor) o, en su defecto, a un calmo espejo de agua y, mientras te concentras en la sensación de agradecimiento que anida en tu corazón, arroja con fuerza el ramo al agua.
- ▶ Retorna a tu hogar y date inmediatamente una ducha.





PARTE V

SANAR EL CUERPO



LA ENFERMEDAD NO ES SOLO PADECER. Es energía en movimiento que quiere sanar. Y si a esa danza energético sanadora le agregas algunas de las recetas que mencionamos en este apartado, mejor que mejor.

Hace siglos, y hasta milenios, nuestras antecesoras han descubierto una enorme multiplicidad de plantas curativas, nos han dejado un legado escrito de cómo utilizarlas y, a todo ello, se le ha agregado que varias de las integrantes de nuestro círculo han complementado sus dones heredados y potenciados con estudios actualizados sobre, por ejemplo, gemoterapia y uso de aceites esenciales, entre otras disciplinas no exentas de magia que se encuentran en plena vigencia. También, algunas de nosotras hemos dedicado mucho tiempo a hacer verdadera magia con nuestros platos y bebidas, con lo que podrás encontrar que muchas recetas curativas son exquisitos tragos o galletitas, en lugar de un medicamento, en el sentido más tradicional del término.

Algo importantísimo que, si bien repetimos varias veces a lo largo de esta sección del libro, no está de más aclararlo desde un principio: ninguna, pero ninguna de las recetas que ofrecemos aquí, por más probada eficacia que hayan tenido a lo largo del tiempo, reemplaza la consulta al médico ni el seguimiento de las observaciones que este te haga.

ACIDEZ DE ESTÓMAGO

Casi todas conocemos esa particular sensación de ardor en la boca del estómago. Cuando esto sucede, lo mejor es dejar de comer picante, de beber café y bebidas alcohólicas, y ayudarse con algunos de estos paliativos que te presentamos.



Ingiere cada día, en ayunas, un trozo de pulpa de aloe vera.



Toma 1 cucharadita de jugo de limón en medio vaso de agua tibia cada 15 minutos hasta que desaparezca la sensación de ardor.



Agrega un saquito de té de manzanilla en una taza de agua hirviendo, deja infusionar un par de minutos, cuela y bebe

mientras esté caliente después de cada una de las comidas principales.



Coloca 1 cucharada de hierba del burro o burrito en una taza de agua hirviendo y deja infusionar durante 15 minutos, con la taza tapada. Cuela y bebe caliente, después de cada una de las comidas principales.

ANEMIA

Si te han diagnosticado anemia, puedes ayudar al tratamiento que te recomendó el médico con estos remedios cien por ciento naturales.



Diariamente y en ayunas ingiere un vaso de agua mineral sin gas, fresca, en el que habrás dejado previamente reposar una gema cornalina durante 5 minutos.



Pon en remojo en vino tinto un puñado de peras deshidratadas y, cuando estén bien tiernas, cocina todo con dos cucharadas de miel, de modo tal que se evapore parte del alcohol del vino. Tómalolo a modo de desayuno.

ELIXIR DE DAMASCOS

Ingredientes:



250 g de damascos deshidratados



½ litro de agua



1 litro de vino tinto



1 cucharada de tintura madre de ortiga



½ cucharada de tintura madre de diente de león

Preparación:



Hierve a fuego bajo los damascos hasta que queden bien tiernos.



Cuando la preparación se haya enfriado, licúa y agrégle el vino tinto, la tintura madre de ortiga y la de diente de león.



Mezcla bien todo y guárdalo bien tapado en una botella de vidrio.



Toma 1 copita después del desayuno y otra, antes de acostarte.

ASMA

La vida de quien padece esta dolencia crónica, que requiere atención médica, puede tener más calidad si se incorporan uno o varios de los paliativos que mencionamos a continuación.



Ante un ataque, toma una cucharadita de jugo de limón caliente cada 5 minutos.



Bebe diariamente 1 cucharada de jugo de cebolla cruda.



Mantén el ambiente aromatizado con eucalipto, ya sea colocando unas gotas de su aceite esencial en el hornito con su correspondiente dosis de agua o diluyendo una pequeña cantidad en un rociador con agua para, luego, vaporizar el lugar.

CURA DE AJOS PARA EL ASMA

Ingredientes:



3 cabezas de ajo



½ litro de agua



1 taza de vinagre



4 cucharadas de miel



4 cucharadas de azúcar mascabo



Preparación:



Pela los dientes de ajo y hiérvelos a fuego lento durante 20 minutos. Retíralos, colócalos en un recipiente y reserva.



Agrega el vinagre, la miel y el azúcar al agua de cocción de los ajos, y hierve hasta que adquiera consistencia de almíbar.







-  Vierte el almíbar encima de los ajos, deja enfriar y tapa.
-  Guarda refrigerado y, diariamente, ingiere un diente de ajo con un poco de almíbar.

BRONQUITIS





En ocasiones, una simple gripe mal curada termina en bronquitis. Suele ser un poco difícil salir totalmente de ella, requiere atención médica y te puedes ayudar con esto:

PONCHE BRONQUIAL

Ingredientes:

-  1 litro de vino tinto
-  5 ramas de canela
-  Cáscara de 1 limón sin la parte blanca
-  1 clavo de olor
-  1 medida de cognac
-  5 cucharadas de miel










Preparación:

-  Agrégale al vino todos los ingredientes, menos el cognac, y caliéntalo a baño María durante unos 10 minutos.
-  Retira del fuego, cuela y agrégale el cognac.
-  Deja reposar sin tapar durante 5 minutos y, al cabo de ese tiempo, colócalo en una botella o recipiente similar de vidrio y guárdalo bien tapado.
-  La dosis recomendada es de 3 pocillos diarios bien calientes.









TISANA PARA LA BRONQUITIS

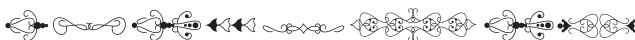
Ingredientes:

-  30 g de eucalipto
-  20 g de poligala
-  20 g de pino
-  20 g de culantrillo
-  20 g de chañar
-  10 g de borraja
-  10 g de saúco
-  10 g de tomillo
-  Cantidad necesaria de miel



Preparación:

-  Pica y mezcla bien todos los ingredientes, menos el eucalipto, y deja macerar en 2 litros de agua durante 4 horas.
-  Transcurrido ese tiempo, lleva la mezcla al fuego y, cuando rompa el hervor, bájalo al mínimo y deja hervir durante 10 minutos.
-  Retira del fuego y agrega las hojas de eucalipto. Mezcla bien para que el líquido las cubra.
-  Cuando la preparación esté fría, cuela y filtra con un lienzo o una muselina.
-  Guarda el preparado en un frasco de vidrio bien tapado en un lugar refrigerado.
-  La dosis recomendada es de 3 tazas por día, endulzada con miel y bien caliente.



CISTITIS

Por esas cosas de la naturaleza, las mujeres somos más propensas que los hombres a sufrir cistitis. Sigue las indicaciones del médico, toma mucha agua y ayúdate con alguno de los tratamientos naturales que te ofrecemos a continuación.



Toma diariamente un buen vaso de jugo de arándanos.



Acuéstate boca arriba y coloca en la zona de la vejiga una gema citrino.



Tres veces por día, coloca una gema citrino en un vaso de agua fresca, déjala allí por espacio de 5 minutos, retírala y bebe el contenido del vaso.



Coloca 4 cucharadas de diente de león por litro de agua hirviendo, deja infusionar durante 20 minutos en un recipiente tapado y cuela. Toma 3 tazas por día.

TISANA PARA LA INFLAMACIÓN DE VEJIGA

Ingredientes:



20 g de barba de choclo



20 g de yerba meona



20 g de congorosa



20 g de cola de caballo

Preparación:





Pica y mezcla bien todos los ingredientes.



Toma un puñado de la mezcla y ponla a macerar en 1 litro de agua fría durante 4 horas.






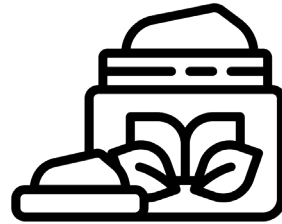
Luego, calienta a fuego lento y, cuando rompa el hervor, déjalo 2 o 3 minutos.

-  Cuela y bebe 3 o 4 tazas por día.
-  Guarda lo que sobra de la mezcla en un recipiente hermético.

CONTRACTURAS MUSCULARES






El estrés diario que nos toca vivir en este siglo XXI –sobre todo en las grandes ciudades– hace que, tarde o temprano, algún grupo de músculos se contracture. Si tu agenda diaria no te deja lugar para ir a una sesión de masajes con un profesional, acá te ofrecemos algunos tips.

-  Coloca una gema amatista en el agua de un baño de inmersión y déjala allí durante todo el tiempo en que permanezcas en la bañera, o ubica una o varias piedras sobre la bañera, lo más cercanas posible al sector corporal que se encuentra más tenso.
-  Diluye 10 gotas de aceite esencial de abedul, manzanilla o mejorana en una bañera con agua a una temperatura que resulte de tu gusto y toma un baño tan prolongado como desees.
-  Mezcla 7 gotas de aceite de abedul, 7 de manzanilla y 7 de mejorana en 60 cm3 de aceite base, guarda tapado en un frasco oscuro de vidrio y utiliza para realizar masajes en la zona afectada.








ACEITE PARA MASAJES

Ingredientes:




-  20 g de menta
-  20 g de salvia
-  5 g de árnica
-  15 cm3 de esencia de trementina
-  100 cm3 de aceite de almendras

Preparación:

-  Pica las hierbas y colócalas en un recipiente de vidrio junto al aceite de almendras. Tapa bien y deja reposar durante un mes.
-  Al cabo de ese tiempo, calienta a baño María durante 2 horas, deja enfriar y, cuando lo hagas, agrégle la esencia de trementina.
-  Deja macerar una semana más y filtra con un lienzo o una muselina. Retuerce el paño con las hojas adentro de forma tal de escurrir y aprovechar todos sus principios activos.
-  Guarda nuevamente en un frasco de vidrio bien tapado.
-  Para efectuar los masajes, vierte unas gotas tibias del aceite en la palma de tus manos y realiza suaves movimientos sobre la zona afectada hasta que esta absorba el aceite en su totalidad.

DIARREA Y COLITIS




Cuando sientas que el cuerpo ya expulsó todo lo que tenía que expulsar (no conviene intentar cortar antes una diarrea) ayúdate con algunos de estos remedios. Y en todo el proceso bebé mucho líquido para evitar deshidratarte.

-  Toma 1 cucharadita de miel mezclada con una pizca de semillas de limón molidas.
-  Ingiere 1 cucharada de jugo de limón mezclado con 1 cucharadita de tomillo molido.
-  Realiza masajes circulares sobre el vientre con 2 gotas de aceite esencial de cedro disuelto en 1 cucharada de algún aceite base.




POCIÓN ANTIDIARREICA

Ingredientes:


-  100 g de miel
-  25 cm³ de tintura de aloe vera
-  0,25 cm³ de tintura de belladona


Preparación:

-  Mezcla bien todos los ingredientes, coloca el fluido obtenido en un frasco de vidrio oscuro con tapa, guarda refrigerado y, en caso de diarrea, toma una cucharada de postre por la mañana y otra por la noche hasta que desaparezcan los síntomas.

DIFICULTADES PARA CONCEBIR

Por suerte y a diferencia de épocas pasadas, la ciencia cuenta hoy con muchas alternativas para cumplirle el sueño de ser mamá a muchas mujeres que tienen dificultades para concretarlo. Igualmente, no cuesta nada ayudarla con algunos pases mágicos.

-  Múnete de tu vara de poder y úntala con una cucharada de aceite esencial de incienso desde la base hasta el extremo. Unas horas antes de mantener relaciones sexuales, traza con ella tres círculos en el aire: uno sobre el costado izquierdo de la cama, otro del lado derecho y el último a los pies de la misma.

-  Realiza una mezcla con 1 cucharadita de sándalo en polvo, ½ cucharadita de incienso, 2 gotas de tintura de benjuí, 3 cucharadas de vinagre de alcohol y 1 cucharada de talco. Unas doce horas antes de tener relaciones sexuales, diluye casi todo el polvo en un balde con agua y limpia bien el piso del dormitorio con ese preparado. Deja el polvo restante debajo de la cama.



DOLOR ARTICULAR

Después de los 45 o 50 años, son casi inevitables. Cuando no es una rodilla es la muñeca o son los codos. ¡Y sí! El tiempo pasa. Ayúdate con una buena rutina física no agresiva y algunos de los variados paliativos que te ofrecemos.



Coloca un trozo de gema ámbar en la zona afectada (rodilla, codo, hombro, etc.) y déjalo allí la mayor cantidad de tiempo posible. Ten en cuenta que puedes hacer eso mientras, por ejemplo, estás mirando televisión o leyendo en la cama.



Ubica sobre el área dolorida una gema cuarzo rutilado y déjala allí hasta que la molestia comience a menguar.



Ingiere diariamente el jugo de un limón mezclado en agua caliente y endulzado con miel.



Disuelve una parte de aceite esencial de ajo por diez de aceite de oliva y utiliza el preparado obtenido para efectuar masajes sobre la zona dolorida.



Corta al medio 3 cebollas, colócalas en una olla, agrégale 1 litro de agua y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos. Cuela y bebe una taza diaria del preparado obtenido, preferentemente en ayunas o antes de ir a dormir.



Mezcla 60 cm³ de aceite de almendras y 15 gotas de aceite esencial de abedul, aplica unas gotas sobre la zona dolorida y masajea suavemente. En caso de que sobre algo de la preparación, colócala en un frasco de vidrio oscuro y tápalo bien.



Vierte 20 gotas de aceite esencial de mejorana en 50 g de una crema humectante o hidratante, aplica sobre la zona dolorida y masajea suavemente. Guarda el resto de la crema en un envase oscuro de opalina o vidrio y tápalo bien.







Aplica jugo o gel de aloe vera en la parte afectada y masajea suavemente hasta que desaparezca absorbido por la piel. Para





que la terapia resulte más completa es bueno combinar ese uso externo con la ingestión diaria de 2 cucharadas de jugo de aloe vera mezclado con agua, un poco de miel o algún jugo de frutas.

TISANA PARA LAS ARTICULACIONES

Ingredientes:








-  30 g de bardana
-  30 g de grama
-  30 g de cola de caballo
-  30 g de milhombres

Preparación:

-  Pica y mezcla bien todos los ingredientes.
-  Colócalos en 1 y ½ litro de agua, y pon todo al fuego.
-  Cuando rompa el hervor, baja al mínimo y deja hervir durante 5 minutos.
-  Cuela y bebe 3 tazas por día.





MEZCLA PARA REALIZAR FRICCIONES

Ingredientes:

-  500 cm³ de alcohol fino
-  10 cm³ de esencia de trementina
-  50 g de chamico
-  20 g de beleño
-  20 g de árnica
-  15 g de acónito
-  15 g de belladona









Preparación:



-  Macera todos los ingredientes (menos la esencia de trementina) en el alcohol durante 20 días.
-  Transcurrido ese tiempo, cuela y agrega la trementina.
-  Deja reposar 1 semana, filtra con un lienzo o una muselina y embotéllalo en un recipiente de vidrio bien tapado.
-  Utiliza la mezcla para friccionar tres veces por día las zonas afectadas.

ACEITE PARA MASAJES

Ingredientes:

-  1 cucharada de talco
-  1 pizca de incienso en polvo
-  ½ cucharadita de cincoenrama en polvo
-  ½ cucharadita de jengibre en polvo
-  1 cucharadita de aceite esencial de incienso
-  1 cucharada de aceite de almendras

Preparación:

-  Coloca todos los ingredientes en un pequeño recipiente de madera.
-  Mézclalos bien, déjalo reposar durante veinticuatro horas y utiliza el preparado para masajear las articulaciones doloridas.

DOLOR DE CABEZA, MIGRAÑA Y JAQUECA

De vez en cuando, todas sufrimos alguna. En lugar de atiborrarte con analgésicos, que seguro no le hacen nada bien a tu estómago, prueba con algunas de las siguientes opciones.



Coloca un trozo de ámbar sobre la zona de la cabeza más afectada por el dolor y déjala allí hasta que la molestia comience a ceder y desaparezca.



Corta rodajas de limón y aplícalas en las sienes, la nuca o el área de la cabeza afectada.



Ponte sobre tus sienes y frente hojas de abedul húmedas.



Colócate un frasco de aceite esencial de lavanda debajo de la nariz (teniendo la precaución no tocar el vidrio) y aspira profundamente el aroma. Eso sí: ten en cuenta que no es conveniente realizar eso por más de unos segundos, ya que corres el riesgo de que el aceite comience a perder propiedades.



Vierte en la palma de tus manos unas gotas de aceite esencial de mejorana diluidas en una cucharada de aceite base y masajea frente, sienes y nuca.



Mezcla bien 10 gotas de aceite esencial de menta y 10 gotas de aceite esencial de lavanda en 60 cm³ de aceite base y utiliza unas gotas de esta fórmula para realizar masajes en el cuello, las sienes y los hombros.



Vierte 1 gota de aceite esencial de lavanda y otra de menta en un pañuelo, llévalo a la nariz y aspira profundamente varias veces.



Aplica sobre las sienes 1 gota de aceite esencial de lavanda diluida en una cucharada de aceite base y masajea suavemente en forma de círculo sobre la zona afectada.



Coloca un trozo de hoja de aloe vera, partido de manera transversal sobre la frente y frótalo con suavidad por el área dolorida.



Bebe un vaso de leche tibia con miel, y acuéstate en un lugar oscuro y silencioso con un pañuelo húmedo sobre los ojos.



Si sospechas que la causa del dolor de cabeza es la tensión nerviosa, toma un baño de inmersión en cuya agua habrás disuelto 5 gotas de aceite esencial de lavanda y 5 de aceite esencial de manzanilla.



Coloca 1 cucharada de diente de león en una taza, agrégle agua hirviendo y deja reposar durante 10 minutos, preferentemente con la taza tapada. Al cabo de ese tiempo, cuela y bebe.



Coloca 1 cucharada de flores de lavanda en una taza, agrégle agua hirviendo y deja reposar durante 10 minutos, preferentemente con la taza tapada. Al cabo de ese tiempo, cuela y bebe.

TISANA PARA LA CEFALEA

Ingredientes:



35 g de carqueja



35 g de celidonia



20 g de cola de caballo



10 g de verbena

Preparación:



Pica cuidadosamente los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.



Coloca la mezcla obtenida en 2 litros de agua, dejándola en maceración de un día para el otro



A la mañana siguiente, pon la mezcla a fuego lo más bajo posible y, cuando rompa el hervor, déjalo hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad.



Deja enfriar, filtra con un lienzo o una muselina y guarda refrigerado.



La dosis recomendada es de 3 tazas diarias.

DOLOR DE GARGANTA

Una molestia por demás común cuando llega el frío. Aquí van varias formas de aliviarla de modo natural.



Come varias veces al día un plato de ensalada (con los vegetales que desees) aderezada con abundante cebolla cruda picada o cortada en juliana muy fina.



Antes de dormir, toma el jugo de un limón mezclado con 1 o 2 cucharadas miel.



Coloca jugo de limón puro en un vaporizador y aplícalo en la parte posterior de la garganta.



Diluye 2 gotas de aceite esencial de ajo en una cucharada de aceite base y realiza masajes en la zona anterior del cuello con ese preparado. Luego, cubre el área con un pañuelo, preferentemente de seda.



Acuéstate cómodamente boca arriba y coloca una o varias gemas heliotropo sobre la garganta. Una aclaración importante: en general, como muchos de los trastornos de esa zona están relacionados con las bajas temperaturas, sería bueno que, antes de colocarla, entibies la piedra en cuestión dejándola durante un breve tiempo en agua caliente.

ECCEMA

A continuación, un breve pero sustancioso popurrí de métodos de alivio natural para este problema.



Diariamente y en ayunas, ingiere unos 2 cm de pulpa de aloe vera. Si el gusto o la textura te resultan muy desagradables, divide la porción en trozos pequeños e ingiérelos con varios tragos de agua mineral, como si fueran píldoras.



Para tratamiento localizado, aplica pulpa o jugo de aloe vera en las zonas afectadas, de 2 a 5 veces por día. Si notas que al

cabo de un tiempo la piel se reseca en esas áreas, antes de dormir masajéalas con aloe vera mezclado con unas gotas de aceite de almendras, hasta que esa preparación sea totalmente absorbida por la piel.



Coloca sobre la zona afectada un paño al que habrás embebido y luego estrujado con una solución de ½ litro de agua y 5 gotas de aceite esencial de sándalo o de mirra.



Realiza un preparado mezclando 50 g de crema humectante o nutritiva y 20 gotas de aceite esencial de manzanilla o pachuli y, luego de cada baño, aplica una pequeña cantidad sobre la zona afectada y masajea hasta que se absorba totalmente.

EDEMA Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Si notas que te puede estar pasando algo de esto, ni se te ocurra tomar pastillas o píldoras diuréticas si no te las receta el médico. Y, mientras esperas la consulta, ayúdate con alguna de estas alternativas.



Desliza suavemente y durante 5 minutos varias veces al día, una gema aguamarina sobre la zona afectada.



Coloca sobre el área edematizada un paño al que habrás embebido y luego estrujado con una solución de ½ litro de agua y 5 gotas de aceite esencial de enebro. Déjalo 5-10 minutos en la zona y repite el procedimiento 2 o 3 veces por día.










Diluye 15 gotas de aceite esencial de hinojo en 60 cm³ de aceite base y con unas gotas de ese preparado realiza masajes sobre la zona afectada 2 o 3 veces por día.



Mezcla 50 g de crema humectante o hidratante con 15 gotas de aceite esencial de ciprés y utilízala para realizar masajes en la zona afectada 2 o 3 veces al día.










Aplica 3 veces al día compresas imbuidas con 4 partes de miel, 1 parte de pulpa de aloe vera y 1 parte de fécula de maíz.

-  Pon a fuego bajo 2 cucharadas de cola de caballo en 1 litro de agua y déjalo hervir durante 30 minutos.
-  Deja reposar unos minutos y cuela.
-  Guarda en un frasco de vidrio, bien tapado y refrigerado.
-  Bébelo a lo largo del día, fraccionándolo en 5-6 tomas pequeñas, cada una de ellas de la medida aproximada de un pocillo de café.
-  Coloca 4 cucharadas de flores de brezo en un litro de agua hirviendo.
-  Deja reposar durante 10 minutos y cuela.
-  Bebe la totalidad del preparado a lo largo del día, en pequeñas dosis equivalentes a un pocillo de café.

ESTREÑIMIENTO







Problema típico de esta época, en buena medida, por una dieta inadecuada, pobre en fibras. Dale el “Sí” a una alimentación con abundantes frutas, verduras y legumbres. Y, en caso de ser necesario, ayúdate con alguno de estos remedios. Importante: las tres tisanas laxantes úsalas solo en caso de emergencia.

-  Toma en ayunas el jugo de ½ limón disuelto en 1 vaso de agua caliente con una pizca de sal marina y 1 cucharadita de miel.
-  Coloca una cucharadita de sen en una taza de agua hirviendo, tápala, déjala infusionar durante 5 minutos y cuela.
-  Recomendamos tomar una taza antes de dormir, de modo tal que el preparado pueda surtir efecto a la mañana siguiente.
-  Coloca una cucharadita de zaragotana en una taza de agua hirviendo, tápala, déjala infusionar durante 5 minutos y cuélala.





-  Se recomienda tomar $\frac{1}{2}$ taza al acostarse y otra $\frac{1}{2}$ taza en ayunas, al levantarse.
-  Ingiera diariamente una cucharada de jugo de aloe vera, preferentemente en ayunas.
-  Todas las noches, come 4 ciruelas disecadas luego de la cena.

JALEA DE LIMÓN Y ROSAS PARA ACELERAR EL TRÁNSITO LENTO

Ingredientes:

-  8 pétalos de rosa blanca
-  4 cucharadas de jugo de limón
-  2 cucharadas de jugo de naranja
-  4 cucharadas de miel
-  4 tazas de azúcar mascabo
-  1 taza de agua



Preparación:

-  Coloca el jugo de limón, el de naranja, la miel, el azúcar mascabo y el agua en una olla que pueda ir al fuego. Déjalos reposar hasta que el azúcar se haya disuelto.
-  Agrégale los pétalos de rosa y calienta a fuego bajo, revolviendo de manera constante, hasta que parezca que los pétalos de rosa se disuelven.
-  Retira la preparación del fuego, déjala enfriar, envásala en un recipiente de vidrio con tapa y guárdala refrigerada.
-  Toma en ayunas una cucharadita de esta jalea y obtendrás un laxante suave.







AGUA DE CIRUELAS

Ingredientes:




-  15-20 ciruelas disecadas, preferentemente sin carozo
-  1 litro de agua caliente

Preparación:

-  Efectúale a las ciruelas varios tajos con un cuchillo, colócalas en un recipiente y cúbre las con el agua.
-  Déjalas en remojo de un día para el otro.
-  Embotella en recipiente de vidrio el líquido obtenido y refrigera.
-  Toma diariamente un pequeño vaso en ayunas.

FIEBRE

Si bien la fiebre es una señal de que el cuerpo se está defendiendo adecuadamente contra algún ataque siempre es conveniente que no suba demasiado. Bebe mucho líquido y ayúdate con alguna de las siguientes recetas naturales y/o energéticas.

-  Coloca una gema lapislázuli en una jarra de agua mineral sin gas fresca, déjala allí durante 5 minutos, retírala y bebe el contenido con la frecuencia que desees.
-  Una ayuda adicional te la podrá brindar la vaporización en de aceites esenciales especialmente refrescantes, tales como el de menta, el de eucalipto y el de limón. Para ello, coloca en un vaporizador unas gotas de alguno o algunos de esos aceites, llena con agua fresca, agita bien y rocía el ambiente con la mezcla.
-  Si es invierno y tienes alguna fuente de calor encendida, coloca sobre ella un pequeño recipiente con agua y una cucharadita de aceite esencial de eucalipto.



Frótate un trozo de pulpa de aloe vera por la frente, la nuca y la planta de los pies.



Masajea la planta de tus pies con unas gotas de aceite esencial de eucalipto, salvia o lavanda diluídas en una cucharadita de aceite base.

GRIPES Y RESFRÍOS

Casi ninguna de nosotras puede atravesar una temporada otoño-invierno sin pasar, por lo menos, por un resfrío. En esos casos, hay que beber mucho líquido y agregar alguno o algunos de estos remedios naturales. En caso de gripe se impone, además, hacer reposo.



Mezcla 1 parte de miel, 1 parte de jugo de limón y otra de alguna bebida blanca (están especialmente recomendadas el brandy, el whisky y el vodka) y toma de a 1 cucharadita por hora.



Ingiera cada ½ hora el jugo de ½ limón mezclado con una cucharadita de miel.



Bebe cada hora una infusión bien caliente formada por el jugo de ½ limón y ¼ de cucharadita de canela molida disueltos en una taza de agua hirviendo.



Haz un caldo fuerte de cebollas e inhala por la boca y la nariz los vapores que desprende.



Coloca varias rodajas de cebolla con unos pocos clavos de olor en una habitación.



Coloca una rama de canela en una taza. Llévala con agua hirviendo y deja reposar tapado durante 10 minutos. Bebe bien caliente endulzado con miel. La dosis recomendada es de 3 tazas por día.





Coloca 2 cucharadas soperas de malva en un recipiente y vierte sobre ella un litro de agua hirviendo. Deja reposar tapado durante 15 minutos. Cuela. Bebe bien caliente y endulzado con miel. Se recomienda beber 3 tazas por día.

COCCIÓN PARA LA GRIPE ACOMPAÑADA DE DOLOR MUSCULAR



Tritura 10 g de raíz de equinacea, y añádele 1 y ½ litro de agua.

- ▶ Coloca al fuego y, cuando llegue a punto de ebullición, bájalo el fuego al mínimo y deja hervir durante ½ hora.
- ▶ Deja entibiar y cuela.
- ▶ Bebe bien caliente y endulzado con miel.
- ▶ Se recomienda beber 3 tazas por día.

TISANA PARA RESFRÍO O GRIPE CON CATARRO

Ingredientes:



100 g de hisopo



50 g de ambay



10 higos secos

Preparación:



Pica y mezcla bien todos los ingredientes, añádeles 1 litro de agua y deja en maceración de un día para el otro.



A la mañana siguiente, lleva a fuego bajo hasta que rompa el hervor y hierve durante 5 minutos.



Deja que se entibie y cuela.







Se recomienda tomar tres pocillos al día, bien calientes y endulzados con abundante miel.







POCIÓN DE CEBOLLAS

Ingredientes:




-  1 litro de agua
-  1 k de cebollas frescas peladas ralladas
-  1 taza de miel
-  3 tazas de mascabo

Preparación:

-  Coloca todos los ingredientes en una olla, ponla al fuego y deja hervir a fuego muy bajo durante 3 horas.
-  Si fuera necesario, agrega agua.
-  Deja enfriar, cuela y colócala en un recipiente de vidrio con tapa.
-  Toma entre 2 y 3 cucharadas por día

HEMORROIDES

Es una dolencia muy común y una vez que la vena se ha ensanchado no vuelve a su tamaño anterior. Pero se la puede manejar bien evitando comidas y bebidas irritantes (básicamente, picantes, alcohol y café), y acudiendo a los paliativos naturales que aquí te ofrecemos cuando aparezca una crisis.

-  Para hemorroides externas, coloca un trozo de hoja abierta de aloe vera u hojas frescas de acelga cubriendo la zona afectada.
-  Pica muy fino unos dientes de ajo, colócalos sobre la zona afectada por un par de minutos, retíralos y enjuaga con abundante agua bien fría.
-  Cocina un puñado de arándanos con un poco de agua. Cuando estén tiernos, cuela, espera a que se enfríen, písalos y colócalos sobre la zona afectada hasta que comiences a sentir alivio. Retira y enjuaga con abundante agua fría.



Diluye 1 gota de aceite esencial de malva en una cucharadita de aceite de oliva y aplica como ungüento.



Diluye 3 gotas de aceite esencial de ciprés en una taza de agua bien fría, mezcla bien, empapa con paño o pañuelo limpio, estrújalo y colócalo sobre el área afectada.



Para hemorroides internas, toma un trozo de pulpa de aloe vera del tamaño aproximado de medio dedo y guárdalo un par de minutos en el freezer, de manera tal que se enfríe mucho, pero sin llegar a congelarse.



Sácalo e introdúcelo con suavidad en tu ano utilizando, si fuera necesario, la ayuda de un lubricante o vaselina.



Déjalo un par de minutos y retíralo.

FÓRMULA PARA BAÑOS DE ASIENTO

Ingredientes:



50 g de charrúa



30 g de cola de caballo



2 cucharadas de sal gruesa



1 litro de agua

Preparación:



Coloca la charrúa y la cola de caballo en el agua, y pon al fuego.



Cuando rompa el hervor, deja hervir durante un minuto.










Cuela y agrégle la sal gruesa.



Cuando el líquido esté totalmente frío utilízalo para tomar baños de asiento durante un mínimo de 5 minutos tres veces por día.


IRRITACIÓN Y PICAZÓN VULVAR

Los remedios que te detallamos a continuación suelen en algunos casos ser suficiente para que desaparezca. Si no la hace, se impone la consulta al médico.

-  Colócate en la vulva una cucharada de yogurt natural. Déjala unos 10 minutos y enjuaga bien.
-  Lava la zona afectada con una solución de 2 cucharadas de vinagre (preferentemente, de manzana) en ½ litro de agua.
-  Esparce 1 cucharada de bicarbonato de sodio en la vulva, deja actuar unos 30 segundos y retira por completo con abundante agua fresca.
-  Durante la noche, higieniza muy bien y a fondo tus manos y un cuchillo.
-  Con este último, corta una hoja de aloe vera y extrae una pequeña porción de pulpa, aproximadamente del tamaño de una cucharadita.
-  Vuelve a lavarte concienzudamente las manos e introduce la pulpa de aloe vera en tu vagina, de forma tal que permanezca allí toda la noche.
-  A la mañana siguiente, caerá sola por la fuerza de gravedad o durante la micción. Si así no fuera, lávate muy bien las manos y retírala.





LUMBAGO

Todas lo sufrimos alguna vez. Intenta aliviarlo con alguno de los paliativos que te ofrecemos a continuación.






-  Hidrata con vinagre 1 taza de avena arrollada y aplícala a modo de cataplasma sobre la zona afectada.

TISANA PARA DOLORES LUMBARES

Ingredientes





-  35 g de espina colorada
-  35 g de milhombres
-  35 g de yerba meona
-  10 g de cola de caballo

Preparación:




-  Pica cuidadosamente los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
-  Para preparar la tisana coloca un puñado de la mezcla en 1 litro de agua hirviendo y deja infusionar tapado durante 15 minutos.
-  Cuela y bebe tibio.
-  La dosis recomendada es de 3 tazas diarias.
-  Guarda lo que sobra de la mezcla en un recipiente hermético.

MALESTAR DIGESTIVO

¡Puede ser tan diverso y tener causas tan distintas! Mientras esperas a consultar con el médico, puedes probar con los siguientes preparados naturales para aliviar los síntomas.

-  Bebe una cucharadita de jugo de limón disuelta en medio vaso de agua tibia antes de cada comida.
-  Aplasta un diente de ajo, hiérvelo durante unos minutos en una taza de agua, cuélalo e ingiere el líquido.
-  Coloca una gema pirita sobre la boca del estómago y déjala allí durante 5 minutos.
-  Mezcla una cucharadita de aceite base con 1 gota de aceite





esencial de manzanilla o de menta y masajea con ella la zona del abdomen.

-  Diluye en una cucharadita de aceite base 1 gota de aceite esencial de hinojo y masajea la zona del abdomen ½ hora antes de cada comida principal.
-  Toma cada mañana en ayunas una cucharada de jugo de aloe vera en un vaso de cuajada de leche o, en su defecto, yogurt natural.
-  Prepara una infusión con 3 clavos de olor, 1 cucharadita de jengibre en polvo y 1 cucharada de romero. Cada noche, antes de acostarte, realízate un masaje de forma circular en el vientre con una cucharada de ese líquido.




Para remedios más elaborados, recomendamos:

TÓNICO DE LIMÓN Y SALVIA

Ingredientes:

-  2 cucharadas de hojas de salvia
-  2 cucharadas de miel
-  3 cucharadas de jugo de limón
-  1 litro de agua hirviendo

Preparación:








-  Coloca todos los ingredientes en una jarra, cúbrela con un género que le permita respirar y déjalos reposar durante 1 hora.
-  Cuela y mantiene refrigerado.
-  Bebe de a 1 cucharadita, tan a menudo como sea necesario para encontrar alivio






PÓCIMA HEPÁTICO-DIGESTIVA

Muchas veces, la sensación de indigestión tiene origen en el hígado. Cuando es así, esta pócima ancestral resulta un ayudante casi infalible.

Ingredientes:



-  2 tazas de agua
-  1 limón (pulpa y cáscara, sin las semillas)
-  1 cucharada de incayuyo
-  1 cucharada de cedrón
-  1 cucharadas de carqueja
-  1 cucharada de alcachofa
-  1 cucharada de boldo

Preparación:

-  Coloca las hierbas (incayuyo, cedrón, carqueja, alcachofa y boldo) y el limón en el agua, y hierve todo durante 5 minutos.
-  Deja en reposo hasta que se entibie o enfríe y cuélalo.
-  Conserva en la heladera en frasco o botella de vidrio tapado y toma de 1 a 3 cucharadas después del desayuno, el almuerzo y la cena, a temperatura natural, nunca frío.

NÁUSEAS

Tipo específico de malestar digestivo que puede ir acompañado de mareo. Intenta con algo de esto.

-  Coloca en el ambiente donde te encuentras un hornito con unas gotas de aceite esencial de hinojo o de manzanilla y su correspondiente dosis de agua.
-  Para reforzar la acción anterior, masajea la zona del abdomen con 1 gota de aceite esencial de hinojo o manzanilla (siempre

el mismo que flota en el ambiente) disuelta en una cucharadita de aceite base.



Coloca 1 cucharada de menta en una taza, agrégle agua hirviendo y deja reposar durante 10 minutos, preferentemente con la taza tapada. Al cabo de ese tiempo, bébelo.



Si sospechas que el origen de las náuseas es hepático, lo mejor, entonces, será que recurras al aceite esencial de limón, para lo cual deberás mezclar 1 gota de esa sustancia con una cucharadita de aceite base, y masajear con la mezcla obtenida la zona del hígado y alrededores. Por supuesto, puedes reforzar esa acción local colocando en el ambiente un hornito con su correspondiente dosis de agua y algunas gotas del mismo aceite.

PARÁSITOS INTESTINALES

Desde hace muchísimo tiempo la humanidad se ha curado de la “lombrices” (tal como se las conoce popularmente) con preparados naturales. Estos son algunos de los más conocidos y efectivos.

MACERADO ANTIPARASITARIO DE GRANADA

Ingredientes:



20 g de cáscara de granada



½ litro de agua

Preparación:



Macera durante 24h la cáscara de granada en el agua.






Al cabo de ese tiempo, ponlo al fuego y, cuando comience a hervir, bájalo al mínimo y déjalo hasta que el líquido se reduzca a la mitad.






Deje entibiar, cuela y bébelo con miel, repartido en 3 tomas diarias a lo largo del día.

TISANA PARA EXPULSAR LOMBRICES INTESITNALES

Ingredientes:





-  2 g de ajeno
-  2 g de regaliz
-  2 g de anís

Preparación:

-  Tritura bien todos los ingredientes, colócalos en una taza y vierte sobre ellos agua hirviendo hasta completar. Tapa y deja infusionar durante 5 minutos.
-  Cuela y bebe.
-  La dosis recomendada es de una taza en ayunas durante 5 días.

PICADURAS DE INSECTOS

Ante una roncha que delata de manera inequívoca que un insecto anduvo por algún lugar de tu cuerpo e hizo de las suyas, algunos auxilios.

-  Coloca sobre la picadura un poco de pulpa de aloe vera.
-  Unta sobre las picaduras 1 gota de aceite esencial de limón disuelta en una cucharada de aceite base.
-  Mezcla 1 gota de aceite esencial de albahaca en una cucharada de crema hidratante o nutritiva y masajea sobre la zona afectada.
-  Coloca sobre la picadura una mota de algodón embebida con dos cucharadas de agua tibia mezcladas con unas gotas de aceite esencial de mirra, sándalo o pachuli.



PRURITO O URTICARIA

Suele ser algo molesto, pero, por lo general, no reviste gravedad alguna. Algunas formas de buscar alivio:



Realiza una infusión hirviendo durante 10 minutos a fuego bajo 1 cucharada de malva, 1 cucharada de cola de caballo y 1 cucharada de ortiga en un litro de agua.

- ▶ Llena la bañera con agua a una temperatura que sea de tu agrado y vierte en ella la infusión obtenida en el punto anterior junto a un vaso de jugo de aloe vera y 2 cucharadas de bicarbonato de sodio.
- ▶ Toma un baño de inmersión en esa agua.
- ▶ Al salir, enjuágate tomando una ducha de agua fría.
- ▶ Sécate con una toalla lo más suave posible, sin restregar.



Toma un baño de inmersión (con agua no demasiado caliente) en la que habrás disuelto 10 gotas de aceite esencial de manzanilla o ylang-ylang.



Si el escozor está localizado en una zona determinada, disuelve 2 gotas de aceite esencial de mirra, sándalo o pachuli en una cucharada de aceite base y masajea con esa preparación el área afectada.

QUEMADURAS

Alternativas naturales y efectivas para salir del paso. Antes de implementar cualquiera de ellas, ponte hielo en la zona afectada.



Empapa una gasa con gel de aloe vera y colócala sin presionar sobre la zona afectada.

- ▶ Deja que penetre durante 1 minuto.
- ▶ Retira la gasa con suavidad.
- ▶ Lava la zona afectada, al menos durante las 8 horas siguientes, varias veces con abundante agua fría.



Coloca varios dientes de ajo pelados y partidos al medio en $\frac{1}{4}$ litro de aceite de oliva extra-virgen o aceite de germen de trigo.

- ▶ Deja reposar durante un mínimo de 1 mes en un lugar oscuro y fresco.
- ▶ Utilízalo para colocar sobre las quemaduras.



Embebe un algodón con aceite de oliva extra-virgen y limpia con ella la zona, teniendo en cuenta que es necesario que la piel quede bien aceitosa.

- ▶ A continuación, aplica cebolla picada lo más finamente posible.
- ▶ Dejar actuar durante unos 15 minutos y vuelve a limpiar con un algodón embebido en aceite de oliva.

UNGÜENTO PARA QUEMADURAS

Ingredientes:



100 g de crema base humectante o nutritiva



50 gotas de tintura de aloe vera



50 gotas de tintura de caléndula

Preparación:



Mezcla bien hasta obtener una crema homogénea.








Guarda en un frasco de vidrio y muy bien tapada.



Cuando sea necesario, aplica sobre las zonas afectadas.






RESACA

¿Anoche tomaste de más y tu cuerpo te “pasó factura”? En esos casos, lo primordial es que ingieras la mayor cantidad de agua posible para des-intoxicar el organismo. Además, agrégale algo de lo que te indicamos a continuación:


-  Si, además, en cada vaso de agua ingerido, colocas unos minutos antes una gema aguamarina y la dejas allí durante un par de minutos para que le transmita sus vibraciones, el poder desintoxicante del agua se tornará mucho más potente.
-  Bebe 1 cucharada de yogurt natural cada 15 minutos.
-  Ingiere 1 cucharada de miel por hora.
-  Echa unas rodajitas de jengibre fresco en una taza de agua, pásalas a una pequeña olla, llévala al fuego y, cuando rompa el hervor, baja el fuego al mínimo y deja hervir durante 15 minutos.
-  Cuela y bebe endulzado con una cucharadita de miel.

ELIXIR ANTIRRESACA

Ingredientes:


-  4 tomates grandes y maduros
-  1 puñado de hojas de perejil
-  1 pocillo de agua fría
-  1 cubito de hielo
-  Sal a gusto

Preparación:

-  Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una preparación homogénea.

Tos

Trastorno molesto, si los hay, que puede acompañar gripes y resfríos o presentarse sola. Algunas formas de aliviarla son:

-  Ingiere todos los días, preferentemente en ayunas, una ensalada (de tomate, de lechuga, de rúcula, etc.) preparada con

abundante cebolla cruda (rallada o cortada en juliana) y aderezada con la mayor cantidad posible de jugo de limón.



Coloca en el ambiente un hornito con su correspondiente dosis de agua y unas gotas de aceite esencial de cedro.



Pon una olla al fuego y, cuando rompa el hervor, baja el fuego y coloca en ella 3 gotas de aceite esencial de eucalipto y 2 de aceite esencial de ajo. Ubícate con la cabeza sobre la olla (de manera tal de aspirar los vapores emanados) tapada con una toalla y permanece allí todo el tiempo que te sea posible.



Colócate sobre el pecho un paño embebido en agua lo más caliente posible en el cual hayas diluido unas 2 o 3 gotas de aceite esencial de ciprés. Una vez entibiado, no dejes que se enfríe y reemplázalo por otro paño húmedo que se encuentre, nuevamente, a la máxima temperatura que se puedas soportar sin quemarte.



Diluye 10 gotas de aceite esencial de cedro en 30 cm³ de aceite base mezcla bien y guarda en un frasco de vidrio oscuro bien tapado. Cuando tengas tos, efectúa un masaje en la zona pectoral con unas gotas de la preparación indicada y colócate encima una bolsa de agua caliente envuelta en un paño, de modo tal que pase el calor sin quemar la piel. Déjala allí, como mínimo, 20 minutos.





Pon a hervir agua en una olla, coloca en ella varios dientes de ajo pelados y troceados, y, cuando hierva, colócate encima de ella de forma tal de aspirar los vapores todo el tiempo que se pueda.







Coloca un diente de ajo pelado sobre un carboncito encendido y permanece en ese ambiente, de forma tal de respirar esa emanación benéfica y antiséptica.

UNGÜENTO CONTRA LA TOS

Ingredientes:



-  12 dientes de ajo
-  2 pocillos de vaselina

Preparación:

-  Pela y tritura los dientes de ajo, por ejemplo, en un mortero. Colócalos en un recipiente de metal junto a la vaselina y llévalos a baño María.
-  Tapa y déjalo cocinar a fuego muy bajo durante unos minutos, siempre teniendo la precaución de renovar el agua del baño María, en caso de que evapore por completo.
-  Cuando se enfríe, envásalo en un recipiente de vidrio con tapa.
-  Utilízalo para dar friegas en el pecho y en la espalda, teniendo siempre en cuenta que estas friegas resultan más efectivas si las acompañas con calor, por ejemplo, colocando una bolsa de agua caliente en la zona afectada inmediatamente después de efectuarlas.

TRASTORNOS DE LA MENOPAUSIA

Aunque sea una etapa más en nuestra vida y nos encuentre plenas de sabiduría, lo cierto es que la menopausia tiene sus molestias de las cuales las más conocidas son los sofocos. Para ellos y otros malestares del climaterio van algunas recetas.

-  Coloca 4 cucharadas de melisa por litro de agua hirviendo, deja infusionar durante 20 minutos en un recipiente tapado y cuela. La dosis recomendada es de 3 tazas por día.
-  Coloca 2 cucharadas de lúpulo y 2 de artemisa por litro de agua hirviendo, deja infusionar durante 20 minutos en un recipiente tapado y cuela. La dosis recomendada es de 3 tazas por día.



Coloca 4 cucharadas de lúpulo por litro de agua hirviendo, deja infusionar durante 15 minutos en un recipiente tapado y cuela. La dosis recomendada es de 3 tazas por día.

APERITIVO DE SALVIA

Ingredientes:



100 g de hojas frescas de salvia



1 litro de vino blanco

Preparación:



Coloca las hojas de salvia en el vino y pon todo en una botella de vidrio. Tápala bien.



Guarda en un lugar oscuro y deja macerar por 15 días.



Endúlzalo con 2 cucharadas de miel y deja reposar 2 días más.



Fíltralo con un lienzo o muselina.



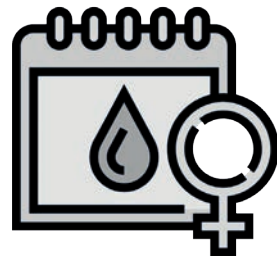
Toma una copita antes de cada una de las comidas principales.

TRASTORNOS MENSTRUALES

En este apartado te ofrecemos opciones para aliviar diferentes molestias de la menstruación siempre dejando en claro que, si son realmente muy fuertes y se suceden mes a mes, se impone la consulta médica



Los diversos problemas relacionados con el ciclo (amenorrea o ausencia de menstruación, menstruaciones irregulares, metrorragia o hemorragia menstrual, etc.) pueden solucionarse con la ayuda de la gema cornalina. Al estricto seguimiento de las recomendaciones del profesional médico, podrás añadir la siempre benéfica acción que ejerce esta piedra. Para ello, lo mejor es que la deslices diariamente du-



rante un par de minutos sobre el bajo vientre, de forma tal que sus vibraciones se dirijan hacia los genitales internos y armonicen los procesos que tienen lugar allí.



Para el dolor de cintura y de abdomen que suele producirse antes y durante el período menstrual lo mejor es mezclar 20 gotas de aceite esencial de rosa en 50 g de una crema humectante o nutritiva y, con el preparado obtenido, realizar masajes en forma circular sobre la zona afectada.



Otra fórmula igualmente efectiva consiste en realizar la misma mezcla que en el punto anterior y proceder de igual forma, pero utilizando aceite esencial de mejorana en lugar de rosa.



Como muchas veces los malestares menstruales se vinculan a estados nerviosos, también puede ayudarte mucho tomar un baño de inmersión con algunas gotas de algún aceite esencial relajante: manzanilla, tilo, etc.



Una mezcla especialmente potente para tomar un baño que alivie las molestias menstruales es la siguiente: 5 gotas de aceite esencial de rosa (que alivia todo dolor proveniente del aparato reproductor femenino) y 5 de manzanilla que, al mismo tiempo que relaja, actúa de manera benéfica sobre los dolores del aparato digestivo que muchas veces también se ve afectado durante los períodos menstruales.

TISANA REGULADORA DE LA MENSTRUACIÓN

Ingredientes:



20 g de angélica



15 g de caléndula







15 g de manzanilla



15 g de romero


Preparación:

-  Coloca todos los ingredientes en 1 litro de agua y llévalos al fuego.
-  Cuando rompa el hervor, apaga y deja reposar hasta que entibie.
-  Cuela y bebe a temperatura natural.
-  La dosis recomendada es de 2 a 3 tazas diarias.




VÁRICES

Una várice es una vena dilatada. Generalmente, se ubican en piernas y pies y, aunque la preocupación por ellas suele ser más que nada estética, en algunos casos provocan incomodidad y hasta dolor. Algunas formas de aliviarlas son.

-  Echa 100 g de castaño Indias en un litro de agua, lleva al fuego y, cuando rompa el hervor, baja el al mínimo y deja hervir durante 15 minutos.
 - ▶ Deja enfriar y cuela.
 - ▶ La dosis recomendada es de 2 tazas por día.

FOMENTOS DE COLA DE CABALLO

-  Hierve 100 g de cola de caballo en $\frac{1}{2}$ litro de agua durante 15 minutos en un recipiente tapado.
 - ▶ Cuélalo y, cuando se encuentre frío, aplica en forma de fomento en los lugares con várices.
 - ▶ Déjalos allí durante 15-20 minutos.
 - ▶ Se recomienda aplicar 3 veces al día.

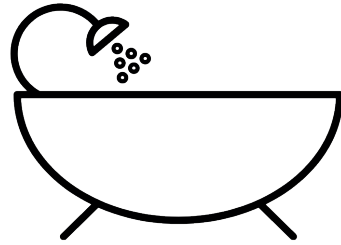


BAÑO DE HAMAMELIS



Antes de acostarte, sumerge las piernas hasta las rodillas en agua apenas tibia a la que habrás agregado una infusión concentrada de hamamelis (50 g de esta hierba en 1 litro de agua).

- Déjalas reposar durante 15 minutos y, luego, sécalas energicamente con una toalla.



ELEVAR LA ENERGÍA

El trabajo, la casa, los chicos... A veces parece que necesitáramos un día de 30 horas y no bien nos levantamos ya nos sentimos cansadas y con ganas de meternos otra vez entre las sábanas. Sin embargo, el día nos espera y es posible que sea largo. A continuación, te ofrecemos distintas alternativas para energizarte físicamente.



Llena un vaso con agua mineral sin gas, deja allí por cinco minutos una gema ágata de fuego, retírala y bebe el contenido del vaso.



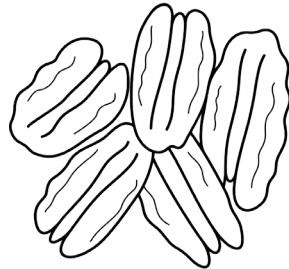
En la primera noche de Luna Llena coloca un trozo de cristal de roca en $\frac{1}{2}$ vaso de agua y déjalo reposar toda la noche en un lugar donde reciba los rayos de la luna. Al cabo de ese tiempo, retira la gema del agua y embotella el líquido obtenido en un frasco de vidrio oscuro con gotero. ¡Atención! Es de primordial importancia que el envase sea del material que acabamos de indicar, en pos de asegurar la potencia y pureza del brebaje.

- Todas las mañanas y en ayunas, coloca el gotero sobre tu boca abierta y sin que este toque la lengua, dientes ni labios, deja caer 10-12 gotas del elixir concentrado de gemas, y bébelo.

- ▶ Tapa bien el gotero y espera un mínimo de 15 minutos para desayunar.
- ⚡ Duerme con una gema jade debajo de tu almohada, de modo tal de recibir sus vibraciones energizantes a lo largo de toda la noche.
- 💣 Tener una o varias piedras de jade en los lugares por los que habitualmente transitas o te encuentras también te ayudará a balancear tu energía y a contrarrestar su falta. Por ello, considera la posibilidad tener una de estas bellas piedras sobre tu escritorio de trabajo o decorando la mesada de su cocina.
- ⚡ En las primeras horas del atardecer de la primera noche de Cuarto Creciente, llena un cuenco con agua, agrégle una cucharadita de sal marina, disuélvela y pon la mezcla obtenida en un rociador. Rocíate todo el cuerpo y, luego, enciende una vela de color naranja ungida con aceite de oliva.
- 💣 La albahaca es una planta tónica por naturaleza. Siempre que la ingieras, estarás elevando tu nivel energético.

TESOROS ENERGÉTICOS

Las frutas secas (almendras, nueces, etc.), el germen de trigo, el jengibre, las bananas, la avena, el coco, las frutas deshidratadas (higos secos, dátiles, medallones de durazno, etc.), las uvas, la leche condensada, la miel y las semillas (de sésamo, de lino, de amapola, etc.) son verdaderos tesoros a la hora de convertir tus comidas en energía contenida en un plato. Eso sí: ten en cuenta que precisamente por ser ingredientes tan energéticos también tienen muchas calorías.



EPÍLOGO

NUESTRO PRIMER LIBRO TERMINA AQUÍ. PERO no se trata de un final, sino de dos principios.

Por un lado, es el comienzo de tu camino como hechicera. Ahora, te toca poner manos a la obra y cultivar tu jardín de plantas medicinales, preparar tisanas, ir muníendote de gemas especialmente potentes, ungir velas para propiciar energías, fabricar tu vara de poder, armar tu botella de bruja y empezar a llevar tu bitácora, escribiendo en ella tus pasos y tus progresos. No hay apuro: tómate todo el tiempo necesario para disfrutar del maravilloso camino que supone adentrarse en el mágico mundo de la brujería.

Por otro, este es nuestro primer volumen, pero no será el único ni el último. Ya estamos abocadas a recopilar recetas para favorecer la prosperidad y la abundancia, proteger el hogar y la familia, y honrar a nuestros ancestros.

¡Nos vemos en el próximo libro!





El placer de darse cuenta no tiene comparación. Aceptar mi conexión con el Universo me quitó el velo, corrió el manto que cubría mis ojos permitiéndome ver y aceptar a lo que mora en mí.



