

🔥 BONUS 1



BOTIQUÍN DE ALTA FRECUENCIA

Para momentos urgentes y sagrados

Una guía rápida de medicina natural + energía de luz para sanar el cuerpo y el alma en casos inmediatos.

CASOS QUE CUBRE:

- ✓ Fiebre repentina
- ✓ Dolor agudo (espalda, cabeza, cuerpo)
- ✓ Crisis de ansiedad o pánico
- ✓ Cólicos fuertes (menstruales o digestivos)
- ✓ Insomnio profundo
- ✓ Mareos o descompensación
- ✓ Ataque de nervios o llanto incontenible
- ✓ Náuseas intensas
- ✓ Congestión o dificultad para respirar
- ✓ Pérdida momentánea de energía vital

10 MEZCLAS EXPRÉS CON PLANTAS Y ACEITES

Cada una pensada para prepararse en menos de 5 minutos con ingredientes básicos del botiquín sagrado.

1. Antifiebre inmediata

Infusión exprés:

- 1 taza de agua
 - 1 cucharadita de menta
 - 1 rodaja de jengibre
 - Jugo de ½ limón
- ➔ Bebe tibia cada 2 horas. Agrega una pizca de sal si hay sudoración excesiva.

2. Dolor intenso (cabeza, cuerpo, espalda)

Aceite exprés:

- 2 gotas de menta + 2 gotas de lavanda
 - 1 cucharadita de aceite base
- ➔ Aplica en sienes, nuca y zona de dolor con respiración profunda.

3. Crisis de ansiedad o pánico

Inhalación de emergencia:

- 2 gotas de lavanda + 1 de mejorana en un pañuelo
 - ➔ Inhala durante 2 minutos con ojos cerrados.
- Mantra exprés: "Estoy a salvo. Todo está bien."

4. Cólicos menstruales o digestivos

Poción rápida:

- ½ cucharadita de anís + ½ de manzanilla
 - 1 taza de agua
 - ➔ Infusiona 5 minutos, bebe tibia con gota de miel.
- Ritual: paño tibio en el vientre con aceite de salvia.

5. Insomnio repentino

Brebaje lunar:

- ½ cucharadita de valeriana + ½ de tilo + ½ de lavanda
 - ➔ Infusiona 10 min. Bebe 30 min antes de dormir.
- Spray de almohada: agua de rosas + lavanda + afirmación:
"Me rindo al descanso. El universo me cuida."

6. Mareos o descompensación energética

Tónico exprés:

- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de miel
- Jugo de ½ limón
- 1 pizca de sal
 - ➔ Beber lento, sentado y con respiración.

7. Dolor de pecho emocional / llanto descontrolado

Aceite del alma:

- 1 gota de rosa + 1 gota de geranio
- Aplicar en el centro del pecho con afirmación:
"Estoy contenida. Me doy permiso para sentir y soltar."

8. Náusea intensa o digestión bloqueada

Mezcla de emergencia digestiva:

- 1 taza de agua
- 1 trocito de jengibre
- 1 hoja de menta
- Jugo de limón
 - ➔ Beber a sorbos lentos.

9. Congestión respiratoria o falta de aliento

Vapor exprés:

- Agua hirviendo + eucalipto + tomillo
 - ➔ Inhalar cubriéndose con una toalla 5 minutos.

10. Ataque energético (agotamiento súbito)

Fricción de resurrección:

- 1 cucharada de aceite base
 - 2 gotas de romero + 2 gotas de ruda
 - ➔ Frotar pies, manos y nuca.
- Visualización: columna de luz entrando por la coronilla.

✨ ORACIONES, DECRETOS Y VISUALIZACIONES

Para activar la medicina energética en cada urgencia

🔥 Para fiebre o malestar físico fuerte:

“Mi cuerpo se sana ahora. Cada célula vibra en armonía. Estoy en equilibrio.”

💖 Para crisis emocional o ansiedad:

“Estoy en paz. Mi alma está a salvo. Nada me falta. Todo está contenido.”

🌙 Para insomnio o angustia nocturna:

“La noche me envuelve con ternura. Duermo en los brazos de la luz.”

🔥 Para dolor intenso o colapso energético:

“Invoco la fuerza de la Madre. Ella me levanta, me sostiene, me repara.”

🌟 Visualización exprés para TODO tipo de urgencia:

1. Cierra los ojos.
2. Visualiza una esfera dorada que baja sobre ti.

3. Siente cómo esa luz penetra tu cuerpo.

4. Repite mentalmente:

“Todo está bien. Soy luz. Soy fuerza. Estoy a salvo.”

✨ Puedes imprimir esta guía y tenerla junto a tu altar o dentro de tu botiquín físico.

🌕 BONUS 2



MINI GUÍA DE RITUALES LUNARES

Para la Salud Física y Emocional

Una guía práctica y sagrada para trabajar tu cuerpo, emociones y energía femenina en conexión con las fases de la luna.

✨ Alínea tu sanación con el pulso natural del universo.

🌀 ¿Por qué sanar con la luna?

La luna rige el agua, las emociones, la sangre y los ciclos.

Nuestro cuerpo es lunar.

Nuestra energía, emocionalidad y procesos físicos también.

Esta guía es una medicina para que nunca más camines desconectada de ese pulso sagrado.

● LUNA NUEVA

Energía: Vacío fértil · Detox · Renacimiento

Emociones comunes: Apatía, cansancio, necesidad de introspección

🌿 Ritual físico:

Té depurativo de luna nueva

- Ortiga + diente de león + romero
➔ Beber en ayunas los 3 días de luna nueva

💧 Ritual emocional:

Baño de agua y sal con hojas de laurel

- Agrega tus lágrimas si necesitas llorar.
➔ Visualiza que todo lo viejo se va por el agua.

🕯️ Intención:

Escribe:

“Hoy planto la semilla de mi bienestar. Renazco en mi cuerpo y mi alma.”

◐ CUARTO CRECIENTE

Energía: Acción · Vitalidad · Movimiento

Emociones comunes: Motivación, impulso, ansiedad por hacer mucho

🌿 Ritual físico:

Agua lunar con canela y limón

➔ Tómala por las mañanas con el decreto:

“Mi energía se expande con claridad y dirección.”

Ritual emocional:

Ejercicio corporal suave (yoga, estiramientos o caminata descalza)

➔ Repite:

“Me muevo con propósito. Cada paso me fortalece.”

LUNA LLENA

Energía: Culminación · Potencia · Verdad

Emociones comunes: Sensibilidad, insomnio, intuición elevada

Ritual físico:

Infusión lunar para abrir el corazón

- Pétalos de rosa + lavanda + manzanilla
 - ➔ Bebe con intención de liberar tensiones acumuladas.

Ritual emocional:

Ritual del espejo

1. Mírate fijamente.
2. Declara:

“Soy medicina. Me reconozco. Me sostengo.”

1. Haz 3 respiraciones desde el corazón.

Activación energética:

Coloca cuarzo rosa bajo la luz de la luna.

➔ Usa ese cuarzo luego en masajes, infusiones o visualizaciones.

CUARTO MENGUANTE

Energía: Soltar · Liberar · Cerrar

Emociones comunes: Cansancio, necesidad de descanso, tristeza suave

Ritual físico:

Enema natural o infusión digestiva suave (manzanilla + anís)

➔ Ideal para soltar no solo lo físico, sino lo que ya no se necesita.

💧 Ritual emocional:

Ritual del fuego o papel

Escribe lo que deseas liberar en una hoja.

➔ Quémala con cuidado diciendo:

“Gracias por lo vivido. Ahora me libero.”

✨ ORACIÓN LUNAR DE SANACIÓN

“Luna que me habitas,

Luna que me enseñas a morir y renacer,

Ilumíname en cada ciclo con tu medicina.

Yo escucho, yo recibo, yo me entrego.

Yo soy una con tu luz y tu sombra.”

☀️ **BONUS 3**



TABLA DE CORRESPONDENCIAS EMOCIONALES Y ESOTÉRICAS DE ENFERMEDADES

Descodificación energética + herramientas místicas de autosanación

“El cuerpo grita lo que el alma calla... pero también muestra la puerta de regreso al equilibrio.”

— Yen Noiah

🧠 ¿Qué incluye esta tabla?

- Enfermedad / Dolencia
- Chakra asociado
- Emoción raíz o bloqueada

- Herida del alma (rechazo, abandono, injusticia, traición, humillación)
- Creencia limitante asociada
- Afirmación de sanación
- Cristal o piedra recomendada

Dolencia	Chakra	Emoción raíz	Herida del alma	Creencia limitante	Afirmación de sanación	Cristal	Ritual místico recomendado
Dolor de garganta	Garganta (5°)	Emoción raíz	Injusticia	"No puedo decir lo que siento"	"Mi voz es medicina. Me expreso libremente."	Lapislázuli	Gárgaras con agua de salvia + d
Colitis nerviosa	Plexo (3°)	Ansiedad / Control	Abandono	"Debo hacerlo todo sola"	"Suelto el control. Confío en el flujo divino"	Citrino	Masaje abdominal + té de manz
Migraña	Corona (7°)	Exigencia mental	Traición	"Tengo que tener todo bajo control"	"Confío en la vida. Suelto el exceso mental."	Amatista	Meditación con cuarzo en coroi
Dolor lumbar	Raíz (1°)	Inseguridad	Rechazo	"No tengo apoyo"	"La vida me sostiene. Estoy segura aquí."	Jaspe rojo	Baño de pies con sal + visualiza
Cansancio crónico	Sacro (2°)	Desvalorización	Humillación	"No tengo energía para mí"	"Mi energía es sagrada. Me la devuelvo hoy."	Cornalina	Baño con pétalos de naranja + t

 **BONUS 4**



LA MENTALIDAD CORRECTA PARA SANAR

Activa tu poder interior con la Ley de la Atracción, la energía y la conciencia cuántica

“La mente no solo influye en el cuerpo...
la mente es la llave que puede reescribirlo todo.”

— Yen Noiah

INTRODUCCIÓN

¿Sabías que más del 80% de las enfermedades tienen raíz psicoemocional?

La mente, las creencias, los pensamientos y las emociones crean realidades... incluso biológicas.

Este bonus es una guía para activar tu mentalidad sagrada de autosanación.
Desde la física cuántica hasta el alma.

PRINCIPIO 1: LO QUE CREES, CREA

“Tus células escuchan cada pensamiento.”

- ✓ Las creencias son instrucciones al cuerpo.
- ✓ Si crees que tu cuerpo se enferma fácil, lo hará.
- ✓ Si crees que eres capaz de sanar, abrirás ese canal.

 Tip cuántico:

Cambia la creencia raíz. En vez de:

- “Siempre me enfermo” → repite:

“Mi cuerpo se regenera. Tengo un sistema inmune imparable.”

PRINCIPIO 2: LA ENFERMEDAD ES UN MENSAJE, NO UN ENEMIGO

Tu cuerpo no te está castigando, te está hablando.

- ✓ Cambia la narrativa del “por qué a mí” por el “¿para qué llegó esto?”
- ✓ Haz preguntas sanadoras:
 - ¿Qué emoción me estoy tragando?
 - ¿Qué no quiero ver?
 - ¿Qué parte de mí pide atención?

 Ejercicio diario:

👉 Cada vez que sientas un síntoma, respira profundo y di:

“Te escucho, cuerpo. Gracias por avisarme.”

PRINCIPIO 3: TU CEREBRO NO DIFERENCIA ENTRE REALIDAD Y VISUALIZACIÓN

- ✓ Cuando visualizas salud, tu cuerpo lo cree y comienza a actuar en consecuencia.
- ✓ Se activan rutas neurológicas, hormonas de bienestar y respuestas inmunológicas.

 Visualización de autosanación (3 minutos diarios):

1. Cierra los ojos.
2. Visualiza luz blanca recorriendo la zona afectada.
3. Di:

“Esta parte de mí está sana. Brilla. Vibra alto.”

1. Siente gratitud como si ya estuvieras sana.

PRINCIPIO 4: LAS EMOCIONES TIENEN FRECUENCIA. SANAR ES ELEVAR TU ENERGÍA

- ✓ La tristeza, el miedo y el resentimiento bajan el sistema inmune.
- ✓ La gratitud, el amor y la alegría lo elevan al máximo.

 **Reprogramación emocional:**

- 1 minuto diario de risa (real o forzada al inicio)
- Escuchar música que eleve tu vibra
- Agradecer 5 cosas cada noche

“No hay sanación sin gratitud.”

PRINCIPIO 5: REPETICIÓN = REPROGRAMACIÓN

- ✓ Tus pensamientos son como semillas.
- ✓ Lo que repites, tu cuerpo lo integra como “verdad”.

 **Decreto de autosanación diario (3 veces al despertar y al dormir):**

“Cada célula de mi cuerpo vibra en equilibrio, luz y salud perfecta.
Estoy sanando. Estoy brillando. Estoy viva.”

PRINCIPIO 6: TÚ ERES UN CAMPO DE ENERGÍA. Y PUEDES MODULARLO.

- ✓ La física cuántica lo confirma: somos 99.9999% energía.
- ✓ Tu cuerpo es un holograma gobernado por tu campo energético.

 **Tips cuánticos:**

- Haz grounding (pies en la tierra)
- Baña tu aura con palo santo, sonidos, luz o intención
- Usa frases como:

“Reinicializo mi campo. Borro las memorias de enfermedad. Soy nueva ahora.”

PRINCIPIO 7: CONÉCTATE CON FUENTES DE SANACIÓN INVISIBLES

- ✓ Invoca a tus guías, tu Yo Superior, tu linaje de sanadoras.
- ✓ Crea un altar de sanación y conságralo como tu templo interno.

 Ritual breve:

1. Coloca una vela blanca, una piedra y una planta.
2. Escribe tu intención de sanación.
3. Di:

“Me uno al poder que sana todo. Lo recibo, lo integro, lo soy.”

FRASE DE INTEGRACIÓN

“Mi cuerpo es inteligencia pura.

Mi alma es luz creadora.

Mi mente es el canal que lo alinea todo.

Yo elijo sanar desde el amor, la conciencia y el poder de mi presencia.”

 **BONUS 5**



33 AFIRMACIONES Y DECRETOS PODEROSOS DE AUTOSANACIÓN

Para reprogramar tu cuerpo, elevar tu frecuencia y activar tu sanadora interior

“Lo que piensas, lo creas.
Lo que sientes, lo vibras.
Lo que afirmas... lo encarnas.”
— Yen Noiah

🌀 ¿Cómo usarlas?

- Elige una afirmación cada mañana y otra cada noche.
- Repítela al menos 3 veces en voz alta o frente al espejo.

- Escríbela en tu diario o colócala en tu altar.
- Combina con respiración, visualización o una vela encendida.
- Usa como mantra en meditaciones o cuando sientas síntomas.

AFIRMACIONES PARA EL CUERPO FÍSICO

1. Mi cuerpo sabe sanar. Yo solo debo escuchar.
2. Cada célula vibra en orden, armonía y vitalidad.
3. Me libero del dolor y me abro al bienestar.
4. Mis órganos están alineados con la fuente de la vida.
5. Agradezco mi respiración, mi sangre, mi piel... todo es perfecto.
6. Honro mi cuerpo como un templo sagrado.
7. Estoy presente en mí. Estoy viva y sana.
8. Mi sistema inmune es fuerte, sabio y activo.
9. Toda inflamación, tensión o bloqueo se disuelve ahora.
10. Mi digestión es fluida. Mi cuerpo procesa con amor.

AFIRMACIONES PARA LA SANACIÓN EMOCIONAL

1. Todo lo que siento tiene permiso de ser.
2. Me abrazo en mi tristeza y me sostengo en mi alegría.
3. Hoy suelto lo que ya no me sirve.
4. Me perdono y me libero del pasado.
5. Yo merezco amor, ternura y compasión.
6. Soy mi hogar seguro.
7. Cada emoción es una medicina en sí misma.
8. Me hablo con dulzura, me trato con cuidado.
9. Abrazo mi historia con respeto y gratitud.
10. Elijo sentir... y sanar desde el amor.

AFIRMACIONES ENERGÉTICAS Y CUÁNTICAS

1. Yo soy energía pura.
2. Reprogramo mis células con luz y conciencia.
3. Mi campo vibra en alta frecuencia.
4. Borro memorias de enfermedad y activo memorias de salud.
5. Me alinee con el plan perfecto de mi alma.
6. Estoy sostenida por el universo.
7. Soy canal de luz, de fuerza y de equilibrio.
8. Me conecto con mi yo sanadora.
9. Todo en mí se renueva.
10. Hoy activo mi medicina cuántica interior.

DECRETOS DE PODER PARA CASOS URGENTES

1. Yo soy sanación en acción.
2. Hoy elijo sanar desde lo más profundo.
3. La salud perfecta es mi estado natural. Yo la reclamo ahora.

AMULETOS, HECHIZOS Y RITUALES PARA LA SANACIÓN

De la Sacerdotisa Yen Noiah

“Cada planta, piedra y palabra es un canal.
Un amuleto bien creado... es una oración viva que nunca se apaga.”

1. AMULETOS DE SANACIÓN

Objetos energizados para llevar contigo y sostener tu salud física, emocional y espiritual

Amuleto básico con hierbas y cuarzo

Materiales:

- 1 saquito de tela natural (blanco, verde o violeta)
- Romero (protección y fortaleza)
- Lavanda (paz y regeneración)
- Ruda (limpieza profunda)
- Cuarzo rosa o amatista
- Tu nombre escrito en papel con intención
- 1 gota de aceite esencial (opcional)

Paso a paso:

1. Llena el saquito con las hierbas secas.
2. Coloca el cuarzo en el centro.
3. Agrega tu papelito con el nombre y una intención como:
“Yo (nombre) activo mi poder de autosanación y renuevo mi cuerpo cada día.”
4. Cierra el saquito con un nudo de 3 vueltas.
5. Sopla 3 veces sobre él mientras visualizas luz dorada o verde esmeralda.
6. Lleva contigo o colócalo bajo la almohada.

2. HECHIZO DE SANACIÓN CON VELA

Para liberar una dolencia o acelerar la recuperación física

Materiales:

- 1 vela verde (o blanca si no hay)
- Aceite de oliva + romero (para ungir la vela)
- Una hoja de papel
- Una pizca de sal
- Una gota de tu sangre o saliva (opcional para activar tu ADN)

Paso a paso:

1. Escribe en el papel el síntoma o enfermedad y luego una frase de sanación. Ejemplo: Dolor de ovarios → “Mi útero está en equilibrio. Me libero del dolor y me abrazo con amor.”
2. Unta la vela con el aceite desde la base hacia la mecha (para liberar).
3. Rodea la vela con un círculo de sal.
4. Coloca el papel debajo del plato donde irá la vela.
5. Prende la vela y di:
6. “Invoco la llama sagrada de la transformación.
Que esta dolencia se disuelva y que mi cuerpo recuerde su perfección original.”
7. Deja que se consuma. Entierra los restos en una maceta con una semilla nueva.

3. RITUAL DE SANACIÓN CON AGUA Y LUNA

Ideal para dolencias emocionales, cansancio crónico, duelos, ansiedad o nudos no físicos

Materiales:

- 1 recipiente de vidrio con agua
- 3 pétalos de rosa (autoamor)
- 3 hojas de menta o hierbabuena (vitalidad)
- 1 cuarzo (transparente, amatista o rosa)
- Luz de luna (ideal luna llena)

Paso a paso:

1. Coloca todo en el agua y deja bajo la luna al menos 1 hora.
2. Habla al agua y di:
3. “Tú que recuerdas el origen, llévate el dolor y devuélveme la claridad.”
4. Al día siguiente, lava tu rostro, manos y pecho con esta agua.
5. Si queda un poco, riega una planta con ella.

4. RITUAL CON TU CUERPO COMO ALTAR

Canalizado para activar la medicina interna

1. Párate desnuda frente al espejo (o con ropa cómoda y suelta).
2. Enciende una vela y coloca tu cuarzo o planta medicinal favorita frente a ti.
3. Recorre tu cuerpo con las manos diciendo en voz alta:
4. "Mis pies caminan con fuerza. Mis piernas me sostienen.
Mi vientre crea. Mi corazón late sabiduría.
Mi garganta canta verdad. Mis ojos ven luz.
Mi mente está en paz. Yo soy sanación en acción."
5. Respira 7 veces profundo.
6. Cierra con un beso en tu mano y llévalo al corazón.

ORACIÓN DE CONSAGRACIÓN DE TUS AMULETOS O RITUALES

"Consagro este objeto (o este ritual)
como canal de luz, equilibrio y salud.
Que solo el bien habite en él.
Que solo la sanación se manifieste a través de mí.
Que así sea, así es, así será."

 **BONUS 6**



SECRETOS NATURALES Y MÁGICOS PARA UN CABELLO LARGO, FUERTE Y SAGRADO

Hierbas, recetas y rituales para convertir tu melena en canal de poder

“El cabello no es solo belleza. Es antena. Es legado. Es magia viva.”

— Yen Noiah

🌿 1. HIERBAS SAGRADAS PARA EL CABELLO

- **Romero:** estimula el crecimiento, activa la circulación, fortalece raíces.
- **Ortiga:** detiene la caída, nutre el folículo, aporta brillo.
- **Salvia:** previene la cana prematura y fortalece el cuero cabelludo.
- **Manzanilla:** ilumina, suaviza y relaja el cuero cabelludo sensible.
- **Lavanda:** calma la picazón, armoniza la energía del chakra corona.
- **Cola de caballo:** rica en sílice, fortalece la hebra capilar.

2. AGUAS DE ENJUAGUE MILAGROSAS (post lavado)

Fórmula fortaleza lunar

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de ortiga
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

➔ Hierve, deja enfriar y usa como último enjuague luego del champú.

✨ Consejo místico: déjala una noche bajo la luna nueva o creciente.

3. ACEITES NATURALES PARA NUTRIR Y CRECER

- Aceite de ricino + romero: activa el crecimiento
- Aceite de coco + lavanda: nutre en profundidad
- Aceite de jojoba + salvia: equilibra cabellos grasos
- Aceite de oliva + ortiga macerada: frena la caída

➔ Aplica de medios a puntas 1 o 2 veces por semana.

Hazlo como un ritual de amor propio, peinando con las manos y respirando.

4. RITUAL PARA FRENAR LA CAÍDA Y RECUPERAR TU PODER

Materiales:

- Un peine de madera
- Aceite esencial de romero
- Una vela blanca
- Un espejo

Paso a paso:

1. Ungue el peine con 2 gotas de romero.
2. Peina tu cabello de raíz a puntas lentamente.
3. Frente al espejo, enciende la vela y di:
4. "Cada cabello que nace, es una hebra de fuerza.
Cada hebra que cae, deja espacio a lo nuevo.
Mi melena es poder. Mi cuerpo florece."
5. Visualiza una luz verde entrando por tu coronilla.

5. RECETAS CONTRA LA CASPA

✨ Tónico herbal antifúngico

- ½ taza de infusión de romero
- ½ taza de infusión de tomillo
- 2 gotas de árbol de té
 - ➔ Rocía en el cuero cabelludo cada noche durante 10 días.

🌿 Mascarilla de yogur y lavanda

- 2 cucharadas de yogur natural
- 2 gotas de aceite de lavanda
 - ➔ Aplica 20 min antes del lavado, 1 vez por semana.

🌞 6. TIPS MÁGICOS PARA UN CABELLO MÁS LARGO

- Corta las puntas en luna creciente con una intención clara: crecimiento y renovación.
- Peina tu cabello en silencio antes de dormir, visualizando tus metas como hilos que tecen tu destino.
- Trenza tu melena con propósito: una trenza para atraer, una trenza para liberar.
- Usa pañuelos sagrados o coronas florales en rituales para cargar tu cabello con energía.

🧘 AFIRMACIONES SAGRADAS PARA TU CABELLO

“Mi cabello es mi linaje.

Cada hebra guarda la historia de mis ancestros.

Yo lo nutro. Yo lo respeto. Yo lo dejo crecer como mi poder.”

“Mi cabello crece fuerte, sano, brillante y lleno de luz.

Yo soy raíz, yo soy flor, yo soy medicina.”

☀️ BONUS 7



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA ELEVAR TU SISTEMA INMUNE

Recetas, rituales y sabiduría nutricional desde lo natural, lo lunar y lo intuitivo

“Tu alimento es tu primer medicina.

Tu cocina es tu primer altar.

Tu cuerpo es el templo donde se manifiesta todo.”

— Yen Noiah

1. PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN HOLÍSTICA DE ALTA FRECUENCIA

- ✓ Lo que comes nutre tu cuerpo, pero también tu energía y tus emociones.
- ✓ Elegir con conciencia es una forma de autocuidado y amor propio.

✓ Comer en paz, sin culpa ni distracción, es medicina sutil.

2. ALIMENTOS PARA ELEVAR LAS DEFENSAS

- Ajo crudo (potente antibiótico natural)
- Cúrcuma (antiinflamatoria, activadora de defensas)
- Jengibre (termorregulador y protector)
- Cítricos (vitamina C activadora)
- Papaya, piña y frutos rojos (enzimas digestivas e inmunoestimulantes)
- Brócoli, espinaca, kale (clorofila y minerales)
- Semillas de chía, linaza, cáñamo (omega 3)
- Fermentados naturales (kéfir, chucrut, kombucha)
- Miel cruda y polen
- Infusiones: equinácea, tomillo, ortiga, diente de león, saúco

3. ALIMENTOS QUE DEBILITAN TU ENERGÍA

- ⊘ Azúcares refinadas
- ⊘ Harinas blancas
- ⊘ Lácteos procesados
- ⊘ Grasas hidrogenadas
- ⊘ Alcohol, gaseosas, bebidas energéticas
- ⊘ Comidas sin vida (ultraprocesados, comida chatarra)

Recuerda: lo que no tiene “prana” o energía vital, roba tu energía.

4. DIETA LUNAR – COMER SEGÚN LAS FASES DE LA LUNA

Luna nueva:

Depurar · Ayunar suavemente · Jugos verdes, caldos, infusiones

- Sopa detox: apio, calabacín, jengibre, cúrcuma, laurel
- Infusión: ortiga + diente de león (1 taza en ayunas)

Cuarto creciente:

Reactivar · Fortalecer · Proteínas vegetales, semillas, cereales integrales

- Tazón vital: arroz integral + garbanzos + aguacate + cúrcuma + limón
- Smoothie: papaya, chía, cúrcuma, canela y leche vegetal

Luna llena:

Expandir · Nutrir profundamente · Frutas, raíces, preparaciones cocidas amorosas

- Papilla dorada: avena + leche de coco + plátano + jengibre + miel
- Sopa de raíz: zanahoria, papa, remolacha, cúrcuma y perejil

 Cuarto menguante:

Soltar lo acumulado · Comer ligero y emocionalmente neutro

- Tisanas digestivas: anís + hinojo + manzanilla
- Ensalada templada: espinaca, champiñones salteados, semillas activadas

5. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

- ✓ Come con gratitud (bendice tus alimentos, aunque sea en silencio)
- ✓ Mastica lentamente y con presencia
- ✓ No comas viendo el celular o en discusiones
- ✓ Respira antes de comer (3 veces)
- ✓ Si estás muy emocional, infusión primero, comida después
- ✓ Sirve tus platos como si fueran ofrendas para tu templo interior

6. RITUAL DE PROGRAMACIÓN ENERGÉTICA DE ALIMENTOS

1. Antes de cocinar o comer, coloca tus manos sobre la comida.
2. Cierra los ojos y visualiza una luz dorada envolviéndola.
3. Di en voz baja o mentalmente:

“Que este alimento nutra mi cuerpo, mi alma y mi energía.
Que solo el bien entre en mí. Que lo que no me sirve, se disuelva.”

1. Agradece a la tierra, al agua, al sol y a tus guías.

7. RECETAS MEDICINALES EXPRES PARA DEFENSAS

 Infusión protectora diaria

- 1 rodaja de jengibre
- 1 rama de canela
- Jugo de ½ limón
- Miel cruda al final

➔ Toma al despertar durante 7 días

Miel dorada antiinflamatoria

- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 chorrito de aceite de coco

➔ Mezcla y toma una cucharadita diaria en ayunas

Sopa inmunológica

- Caldo de vegetales base (cebolla, apio, zanahoria, ajo)
- Añade romero, cúrcuma, jengibre y perejil
- Puedes incorporar champiñones o algas (reishi, wakame)
 - ➔ Bebe en días fríos o si sientes agotamiento

FRASE DE INTEGRACIÓN

“Mi alimento es mi medicina.
Yo elijo lo que entra en mi cuerpo.
Yo elevo mi energía con cada bocado.
Yo me nutro desde el amor.”

RECETARIO DE COMIDAS SANADORAS

“Alimenta tu cuerpo como un templo”

By Yen Noiah

1. Sopa Dorada de Raíces para el Alma

Ideal para: reforzar sistema inmune, transiciones emocionales, menstruación, agotamiento.

Ingredientes:

- 1 zanahoria grande
- 1 papa mediana
- ½ remolacha
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 ramita de laurel

- Sal marina y pimienta al gusto
- Agua o caldo vegetal

Preparación:

1. Corta todo en cubos medianos.
2. Sofríe la cebolla y el ajo en un poco de aceite de coco o oliva.
3. Agrega las raíces, cúrcuma, laurel, sal y pimienta.
4. Añade agua hasta cubrir y cocina 25-30 minutos.
5. Tritura si deseas textura cremosa, o deja entera.
6. Sirve con perejil fresco y bendice antes de comer.

2. Bowl Lunar Verde de Renovación

Ideal para: desintoxicar, fase de luna nueva, fortalecer hígado.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral cocido
- ½ taza de brócoli al vapor
- ½ palta (aguacate)
- ¼ taza de pepino en rodajas
- Hojas verdes (espinaca, rúcula o kale)
- Semillas activadas (chía, girasol o linaza)
- 1 cucharadita de aceite de oliva + jugo de limón + sal marina

Preparación:

1. En un bowl, sirve el arroz como base.
2. Añade las verduras cocidas y frescas por secciones.
3. Espolvorea semillas.
4. Mezcla aceite, limón y sal, y rocía como aderezo.
5. Come visualizando cómo cada ingrediente renueva tus células.

3. Tacos Sagrados de Lentejas

Ideal para: aportar proteína vegetal, energía para días de luna llena o actividades intensas.

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ cebolla morada
- 1 tomate maduro
- Cilantro fresco

- ½ aguacate
- Jugo de ½ limón
- Tortillas de maíz o plátano
- Especias: comino, cúrcuma, sal marina

Preparación:

1. Sofríe cebolla con tomate, añade lentejas, sal y especias.
2. Calienta las tortillas.
3. Sirve la mezcla en las tortillas y decora con aguacate, cilantro y limón.
4. Come lentamente, afirmando:
5. “Nutro mi fuerza. Soy la tierra que me sostiene.”

4. Batido Solar Inmunoprotector

Ideal para: elevar las defensas, post-rituales o al despertar.

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- ½ taza de papaya
- ½ banano
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua o leche vegetal
- Miel y limón al gusto

Preparación:

1. Licúa todo hasta que esté suave.
2. Bebe en ayunas o entre comidas.
3. Afirmación:
4. “Este elixir activa mi luz interior. Yo brillo con salud.”

5. Papilla de Luna Llena

Ideal para: noches de autosanación, nutrición amorosa, descanso profundo.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de avena
- 1 taza de leche de coco o almendra
- ½ manzana rallada
- Canela en polvo
- Miel o dátiles

- Pizca de sal rosada

🌿 Preparación:

1. Cocina la avena con la leche y manzana hasta espesar.
2. Agrega miel, canela y sal.
3. Sirve tibia, con pétalos secos o trozos de almendra.
4. Come en calma, en gratitud.

🍷 CONSEJO FINAL:

Bendice tus alimentos antes de cada comida.

Si puedes, repite:

“Este alimento me sana. Este alimento me honra.

Mi cuerpo lo recibe con gratitud.”

🔥 BONUS 8



GUÍA DE BATIDOS SANADORES HOLÍSTICOS

Recetas medicinales para nutrir tu cuerpo, elevar tu energía y sanar desde adentro.

1. BATIDO DE NONI SAGRADO

Para: subir defensas, depurar toxinas, combatir infecciones, regenerar células.

Ingredientes:

- 1 noni maduro
- 1 manzana verde
- Jugo de ½ limón
- ½ taza de agua o agua de coco
- 1 cucharadita de miel pura

Preparación:

Licuar todo. Tomar en ayunas, 2 o 3 veces por semana.

 Energía espiritual: activa el sistema inmune físico y el campo áurico protector.

2. BATIDO DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y CÚRCUMA

Para: inflamación, problemas digestivos, artritis, salud visual, defensas.

Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes
- 1 rodaja de jengibre fresco
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 vaso de agua
- Jugo de ½ naranja

Preparación:

Licuar y beber por la mañana.

 Energía espiritual: activa el chakra plexo solar y mejora la autoestima.

3. BATIDO DE REMOLACHA Y PIÑA

Para: anemia, fatiga crónica, oxigenación de la sangre, circulación, depurar hígado.

Ingredientes:

- ½ remolacha cruda
- 1 rodaja de piña
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Agua fría o leche vegetal

Preparación:

Licuar todo, reposar 5 minutos antes de tomar.

🧠 **Energía espiritual:** revitaliza el cuerpo energético, limpia memorias de dolor físico.

4. BATIDO VERDE CON VAINICA Y PEPINO

Para: inflamación, presión alta, digestión lenta, sobrepeso, salud renal.

Ingredientes:

- 6 vainicas crudas (bien lavadas)
- ½ pepino
- ½ manzana
- Agua fría
- Jugo de limón

Preparación:

Licuar, colar si se desea y tomar por la mañana o antes de almorzar.

🧠 **Energía espiritual:** drena emociones estancadas y mejora claridad mental.

5. BATIDO DETOX DE APIO, PEPINO Y PIÑA

Para: retención de líquidos, inflamación, piel opaca, acné, limpieza linfática.

Ingredientes:

- 1 rama de apio
- ½ pepino
- 1 rodaja de piña
- 1 taza de agua o té de diente de león

Preparación:

Tomar en ayunas o como merienda ligera.

🧠 **Energía espiritual:** purifica el campo áurico y ayuda en procesos de cierre o soltar.

6. BATIDO PARA LA MENTE Y LA CONCENTRACIÓN

Para: niebla mental, agotamiento mental, estrés, insomnio.

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharada de cacao puro
- 1 taza de leche de avena
- ½ cucharadita de canela
- 1 dátil (opcional)

Preparación:

Licuar todo. Ideal como desayuno o merienda en días de mucha carga.

🧘 Energía espiritual: nutre el tercer ojo, favorece claridad, sueños lúcidos y canalización.

❤️ 7. BATIDO PARA EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN

Para: presión alta, colesterol, circulación deficiente, energía estancada en el pecho.

Ingredientes:

- 1 tomate crudo
- 1 zanahoria
- 1 ramita de apio
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Jugo de limón

Preparación:

Tomar en ayunas durante 7 días seguidos.

🧘 Energía espiritual: libera bloqueos en el chakra corazón, sana heridas amorosas.

🧚 8. BATIDO FEMENINO PARA CÍRCULOS Y CICLOS

Para: dolor menstrual, desequilibrios hormonales, vitalidad femenina.

Ingredientes:

- ½ remolacha
- ½ taza de fresas
- 1 cucharada de linaza
- 1 taza de leche de almendras
- 1 gotita de extracto de vainilla

Preparación:

Licuar. Tomar entre días 1 y 10 del ciclo o en luna creciente.

🧠 Energía espiritual: activa el útero energético, conecta con la diosa interna.



“Cada batido es una medicina líquida.

Que lo prepares en silencio, con intención y gratitud.

Visualiza cómo entra la luz líquida a cada célula de tu cuerpo.”

BONUS 9



REMEDIOS CON HOJAS, SEMILLAS Y PARTES NATURALES DE PLANTAS COMUNES

Sanación desde lo simple, lo ancestral y lo sagrado.

1. HOJAS DE LIMÓN – Calma emocional y limpieza energética

✨ Remedio para ansiedad, insomnio o tensión:

Hierve 5 hojas frescas de limón en 1 taza de agua por 5 minutos.

➔ Bebe tibia antes de dormir o en momentos de angustia.

✨ Remedio energético:

Coloca 3 hojas de limón bajo tu almohada para absorber energía densa mientras duermes.

✨ Ritual: Escribe en una hoja de papel lo que deseas soltar. Colócala con hojas de limón sobre un plato y quema con gratitud.

2. HOJAS DE GUAYABA – Antibacterial, digestivo y purificador

✨ Remedio para diarrea o infecciones estomacales:

Hierve 5 hojas de guayaba en 2 tazas de agua. Bebe ½ taza cada 4 horas.

✨ Remedio para heridas o hongos:

Prepara infusión concentrada, enfría y aplica con algodón.

✨ Consejo mágico: Las hojas de guayaba protegen la energía cuando alguien ha sido “contaminado” por ambientes pesados. Úsalas en baños espirituales.

3. SEMILLAS DE AGUACATE – Potente antiinflamatorio y regenerador

✨ Remedio para dolores articulares o musculares:

Ralla la semilla y deja secar al sol.

➔ Mezcla con aceite de coco y masajea la zona afectada.

✨ Remedio digestivo:

Prepara infusión con una cucharadita del polvo seco y bebe 1 vez por semana. (No más de 1g por toma.)

☀ Usos esotéricos: Sirven como protección en amuletos si las llevas secas y consagradas con intención.

🌿 4. SEMILLAS DE PAPAYA – Antiparasitario natural y regenerador hepático

☀ Remedio desparasitante:

Tritura 1 cucharada de semillas secas y mézclalas con jugo de limón.
Tómalo en ayunas por 3 días.

☀ Para depurar el hígado:

Mezcla con miel y consume durante 5 días seguidos cada mes.

☀ Ritual sagrado: Usa las semillas en pequeños frascos junto con romero seco para proteger tu hogar.

🌿 5. HOJAS DE AGUACATE – Para la tos, inflamación y útero

☀ Remedio para cólicos menstruales:

Hierve 3 hojas de aguacate en 1 taza de agua, deja reposar 10 minutos.
➔ Bebe tibio dos veces al día.

☀ Para tos persistente o bronquitis:

Agrega eucalipto y miel al té de hoja de aguacate.

☀ Consejo energético: Coloca una hoja bajo la cama para absorber dolencias físicas mientras duermes. Cámbiala cada 3 días.

☀ ORACIÓN PARA CONSAGRAR CUALQUIER REMEDIO NATURAL

“Te agradezco, medicina de la Madre Tierra.

Con tu fuerza y tu esencia, devuelvo el orden a mi cuerpo, la paz a mi mente y la luz a mi alma.

Que este remedio sea guía, alivio y bendición.

Que así sea.”

SEMILLAS QUE CURAN, PROTEGEN Y ACTIVAN TU PODER

1. SEMILLAS DE CALABAZA (ayote, zapallo)

Uso medicinal:

- Son antiparasitarias, depurativas y ricas en zinc (perfectas para el sistema inmune).
Remedio:
- Tritura 1 cucharada de semillas crudas, mezcla con miel y consume en ayunas por 5 días.

Uso espiritual:

- En rituales lunares, se usan para sembrar intenciones de abundancia.
- Coloca 7 semillas bajo tu cama para anclar protección energética y fertilidad creativa.

2. SEMILLAS DE CHÍA

Uso medicinal:

- Regulan el sistema digestivo, aportan omega 3, limpian colon y estabilizan el azúcar.
Remedio:
- 1 cucharada en un vaso de agua con limón en ayunas durante 7 días para limpieza intestinal.

Uso espiritual:

- Al ser semillas que se expanden en agua, son perfectas para rituales de expansión de proyectos o sueños.
- Cárgalas con tu intención, consúmelas visualizando tu sueño floreciendo.

3. SEMILLAS DE SANDÍA

Uso medicinal:

- Diuréticas, depurativas, fortalecen riñones y vías urinarias.
Remedio:
- Machaca 1 cucharada, hierva en 1 taza de agua y bebe en ayunas por 3 días.

Uso espiritual:

- Úsalas en bolsitas como amuleto de prosperidad y renovación.
- Ideales para rituales de cierre y nuevos comienzos.

4. SEMILLAS DE LINAZA

Uso medicinal:

- Rica en fibra, combate estreñimiento, regula hormonas femeninas y limpia intestinos.
Remedio:
- 1 cucharada remojada en agua toda la noche → beber en la mañana con limón.

Uso espiritual:

- Son semillas de constancia. Úsalas como símbolo de compromiso con tu sanación.
- Puedes escribir una intención y cubrirla con linaza en un cuenco como ofrenda de paciencia.

5. SEMILLAS DE HINOJO

Uso medicinal:

- Combate gases, cólicos, hinchazón, dolores menstruales y regula la digestión.
Remedio:
- Infusión: 1 cucharadita en agua caliente → beber después de comidas o antes de dormir.

Uso espiritual:

- Utilízalas en baños para limpiar envidias, energías pesadas y ansiedad mental.
- Quema semillas de hinojo como incienso suave para liberar la mente.

6. SEMILLAS DE LIMÓN

Uso medicinal:

- Son altamente alcalinizantes, antibacterianas y depurativas.
Remedio:
- Seca las semillas, muélelas y usa 1 pizca en infusiones como limpieza natural interna.
(No exceder su uso continuo, solo por 3 días al mes.)

Uso espiritual:

- Se usan en trabajos de corte y transmutación.
- Entiérralas al hacer una petición para limpiar el camino o cerrar una etapa.

7. SEMILLAS DE COMINO NEGRO (Nigella Sativa)

Uso medicinal:

- **“La semilla que cura todo excepto la muerte”, usada en la medicina árabe para inmunidad, asma, migrañas, digestión y más.**

Remedio:

- **½ cucharadita con miel en ayunas por 21 días para subir defensas.**

Uso espiritual:

- **Para protección espiritual profunda. Puedes usarlas en saquitos, aceites o baños energéticos.**

ORACIÓN PARA CARGAR SEMILLAS

“Te honro, semilla de la Tierra.

Que en ti viva la sabiduría de mis abuelas,

la medicina de mi cuerpo y la visión de mi alma.

Hoy te recibo como canal de luz y transformación.”

 **BONUS 10**



MAGIA MEDICINAL EN LA COCINA

“No lo tires... úsalo así. Sana, protege y transforma.”

✨ Medicina de abuela. Sabiduría de bruja. Poder de sacerdotisa.

🥑 SEMILLA DE AGUACATE

No la tires... ¡Sécala y rállala!

✨ Sirve para:

- Infusión antiinflamatoria (1 cucharadita en 1 taza de agua)
- Cataplasma para dolores musculares
- Protección energética en amuletos

🍋 CÁSCARAS DE LIMÓN

No las tires... ¡Sécalas al sol!

✨ Sirve para:

- Té digestivo y purificador
- Baños energéticos (con sal y romero)
- Ralladura mágica en recetas para atraer claridad y cortar la negatividad

CÁSCARA DE BANANO (PLÁTANO)

No la tires... ¡Úsala para belleza y nutrición!

✨ Sirve para:

- Cataplasma sobre la piel para picaduras o irritaciones
- Brillo natural para el cabello (hiévela y enjuaga con esa agua)
- Fertilizante natural mágico para plantas de protección

AGUA DE COCCIÓN DE VERDURAS

No la tires... ¡Guárdala!

✨ Sirve para:

- Caldo medicinal remineralizante
- Tónico facial natural (cuando esté fría)
- Base para sopas de limpieza energética

CÁSCARA DE PIÑA

No la tires... ¡Haz una infusión poderosa!

✨ Sirve para:

- Agua fermentada para digestión y detox
- Baños para cortar cansancio energético
- Té con canela para riñones y vías urinarias

AGUA DE REMOJO DE ARROZ

No la tires... ¡Es medicina escondida!

✨ Sirve para:

- Hidratación de la piel (rociador facial o corporal)
- Calmante digestivo (1 taza fría en ayunas)
- Riego mágico para plantas del altar

CÁSCARAS DE MANZANA

No las tires... ¡Hazlas oráculo y medicina!

✨ Sirve para:

- Té antiestrés con canela
- Horno a fuego bajo con clavo para ambientar y purificar
- Usarlas en visualizaciones para conectar con lo dulce de la vida

CÁSCARA DE CEBOLLA

No la tires... ¡Quémala o infusiónala!

✨ Sirve para:

- Infusión expectorante para la tos (solo cáscara en agua caliente)
- Ritual de transmutación: escríbeles lo que quieres soltar, quémalas con intención
- Usarlas como símbolo de capas emocionales para sanar en círculos

RAÍCES O CABEZAS DE AJO VIEJO

No las tires... ¡Son protección pura!

✨ Sirve para:

- Amuleto contra malas energías (colgar en cocina o entrada)
- Infusión purificante para baños en luna menguante
- Enterrar bajo una planta para atraer salud y ahuyentar enfermedades

CÁSCARAS DE HUEVO

No las tires... ¡Lávalas, sécalas y tritúralas!

✨ Sirve para:

- Fertilizante espiritual para plantas del altar
- Protecciones en polvo para limpiar rincones de la casa
- Ritual de bendición para nuevos comienzos: esparcir en círculo con sal

✨ CONSEJO FINAL:

“Nada está demás. Todo lo que la Tierra nos da tiene un ciclo, un propósito y una medicina.

Bendice antes de botar.

**Pregunta antes de desechar.
Agradece antes de transformar.”**

**ADQUIERE NUESTROS CURSOS, TALLERES, FORMACIONES, E-BOOKS Y PRODUCTOS
DIGITALES EN**

WWW.ACADEMIAUNIVERSOHOLISTICO.COM

**ACCESO SEGURO E INMEDIATO EN TU CORREO ELECTRÓNICO TRAS TU
COMPRA**

OPEN 24 HOURS



ACADEMIA HOLISTICA
DIGITAL

A central display area with a blue and purple gradient background. At the top, the text "ACADEMIA HOLISTICA DIGITAL" is written in pink. Below the text are three items: a book titled "WorkBook" with a cover showing a person holding a flower, a laptop displaying a website with a video player, and another book titled "PASO A PASO" with a cover showing a person holding a flower.

A vertical banner with a pink and white striped awning at the top. The banner has a light blue background with a subtle pattern. In the center is a logo consisting of a gold crown above the letters "UH" in a stylized font. The "U" is black and the "H" is gold. The logo is set against a circular blue and purple gradient background.