

**"¿Te sientes mal y no tienes medicina en casa?"**

**EL GRIMORIO DE REMEDIOS NATURALES y Mágicos  
de una Sacerdotisa Mayor**

**Esto es:**

- **Una guía de Sabiduría Ancestral para Sanar Cuerpo y Alma**

- Una enciclopedia Sagrada de Sanación Holística
  - Un oráculo de Sanación: Dolencias, Rituales y Remedios de Luz
  - Manual de Remedios Naturales y Rituales Holísticos
- 

## **ADVERTENCIA LEGAL Y RESPONSABLE**

Este material tiene fines educativos, holísticos y espirituales.

No sustituye en ningún caso la consulta médica, diagnóstico, tratamiento o intervención de profesionales de la salud.

Si presentas síntomas persistentes, severos o nuevos, acude siempre a tu médico o terapeuta autorizado.

La autora y su equipo no se hacen responsables por el mal uso de la información aquí contenida.

Confía en la medicina ancestral... pero también en la sabiduría de consultar cuando sea necesario.

---

## **INTRODUCCIÓN**

Querida alma...

Si llegaste hasta aquí es porque sentiste un llamado.

Tal vez tu cuerpo te está hablando. Tal vez tu energía se bajó. Tal vez no tienes medicina a mano, pero sabes que hay un poder dentro de ti que puede despertar y sanar.

En este eBook te comparto los secretos de mi práctica como sacerdotisa, mujer medicina y guía espiritual, para ayudarte a aliviar dolencias comunes con lo que tienes en casa.


Son remedios naturales, consejos energéticos y rituales simples que pueden ayudarte a recuperar el equilibrio desde la sabiduría ancestral.

Aquí no necesitas nada externo.

Solo tu cuerpo, tu intención... y una pizca de magia 🌙

## **PREPARA TU ESPACIO SAGRADO**

Antes de sanar el cuerpo, calma el alma.

 Paso a paso para crear tu espacio de autocuidado:

1. Respira hondo. Cierra los ojos. Inhala por la nariz, exhala por la boca. Hazlo 3 veces.
2. Busca un lugar tranquilo. No importa si es tu cama, un rincón del baño o la cocina. Ese será tu "altar momentáneo".
3. Pon una vela (si tienes). El fuego conecta con el espíritu.
4. Ten a mano agua o una infusión. Vas a necesitar hidratarte. El agua es medicina.
5. Habla contigo: Dite: "Estoy aquí para mí. Estoy segura. Estoy regresando a mi centro."
6. Coloca tus manos sobre tu corazón. Visualiza una luz dorada llenándote.

## REMEDIOS CON LO QUE HAY EN CASA

Hierbas, especias y alimentos mágicos que alivian y sanan

Ingrediente	Uso medicinal	Uso mágico / energético
Jengibre	Náuseas, dolor, gripe	Activa el fuego interno, desbloquea
Canela	Mejora circulación	Atrae calor, energía y protección
Manzanilla	Calma, dolor estomacal	Paz, sueño, ternura maternal
Orégano	Infecciones, tos	Purificación del campo energético
Miel	Antibiótico natural	Sella, protege y endulza la vida
Limón	Vitamina C, desintoxica	Limpia, corta energías densas
Romero	Dolor muscular, fatiga	Limpieza espiritual, claridad mental

## RITUALES DE EMERGENCIA POR DOLENCIA

 Dolor de cabeza:

- Frota tus sienes con aceite de coco + romero.
- Coloca un hielo en la nuca y respira profundo por 1 minuto.
- Visualiza una luz azul calmando tu mente.

 Malestar estomacal:

- Té de manzanilla con un poquito de jengibre.
- Acuéstate sobre tu lado izquierdo.

- **Dibuja una espiral en el vientre mientras dices:**  
"Te libero, te suelto, me sano. Todo está bien."

### **Fiebre / Gripe:**

- Té de limón, canela y miel.
- Paño húmedo con menta en la frente.
- Declara: "Mi cuerpo sabe sanar. Me entrego al proceso."

### **Ansiedad / No puedes dormir:**

- Infusión de lavanda o manzanilla.
- Crea un saquito con arroz + lavanda bajo la almohada.
- Mantra: "Estoy a salvo. Mi cuerpo y alma descansan en paz."

## **MAGIA EN LA COCINA**

### **Infusiones, elixires y alimentos con intención**

- **Elixir de recuperación:**  
Agua caliente + jengibre + limón + miel + un pensamiento positivo.
- **Agua de luna:**  
Deja un frasco de agua bajo la luna llena con una intención de sanación.  
Bébelo o úsalo para lavarte las manos cuando lo necesites.
- **Sopa ritual:**  
Prepara sopa de vegetales y al remover repite:  
"Cada ingrediente nutre, cura y transforma."

## **TU PODER INTERNO ES LA MEDICINA**

**Recuerda esto: no estás sola. Tu cuerpo es sabio. Tu alma también.**

- ★ **Mantra de activación:**  
"Soy medicina. Soy sanadora. Estoy volviendo a mi centro."

- 🧠 **Respiración consciente:**  
Inhala 4... retén 4... exhala 4...  
Hazlo 3 veces y siente cómo se armoniza tu energía.

- 👐 **Coloca las manos sobre la parte afectada:**  
Y di con amor: "Gracias cuerpo por mostrarme lo que debo atender. Yo me hago cargo."

## **TU BOTIQUÍN SAGRADO**

**Lo básico que puedes tener siempre a mano:**

- Sal marina
- Romero seco
- Vela blanca
- Miel
- Aceite esencial de menta o lavanda
- Té de manzanilla o jengibre
- Agua de luna
- Tu cuaderno de intenciones
- Un espejo (para verte con amor)



## 🔥 1. DOLOR DE CABEZA

🌀 Descodificación emocional:

Exceso de pensamientos, sobrecarga mental, rigidez en el pensamiento, perfeccionismo o autocontrol. El cuerpo pide soltar.

## Remedio 1: Compresa de romero y lavanda

### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de flores de lavanda
- 1 paño limpio de algodón

### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua.
2. Agrega el romero y la lavanda, tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela la infusión.
4. Remoja el paño en el líquido tibio, exprímelo y colócalo sobre la frente o la nuca durante 15 minutos.

### Consejo ancestral:

El romero limpia la mente y la lavanda equilibra las emociones. Usa este ritual con una vela azul encendida.

## Remedio 2: Infusión de menta, limón y jengibre

### Ingredientes:

- 1 cucharada de hojas de menta
- 1 rodaja de jengibre fresco
- Jugo de medio limón
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Calienta el agua y añade la menta y el jengibre.
2. Deja hervir por 5 minutos.
3. Apaga, tapa y deja reposar 5 minutos más.
4. Cuela, añade el jugo de limón y bebe lentamente.

### Consejo ancestral:

La menta es refrescante, el jengibre activa la circulación y el limón corta la energía densa acumulada en la cabeza.

## Remedio 3: Masaje de aceites

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de coco o de oliva
- 3 gotas de aceite esencial de menta o lavanda

## Preparación paso a paso:

1. Mezcla los aceites en un pequeño recipiente.
2. Frota con las yemas de los dedos las sienes, el cuello y la frente haciendo círculos suaves.
3. Respira profundamente mientras repites el decreto.

## Consejo ancestral:

El toque consciente activa la sanación inmediata. Usa este aceite como un “ungüento sagrado” y respira la intención.

## Ritual + Decreto:

Cierra los ojos, coloca tus manos sobre la cabeza y repite:  
“Liberó el exceso. Mi mente se aclara. Estoy en paz.”

## 2. DOLOR MENSTRUAL / CÓLICOS

### Descodificación emocional:

Rechazo del cuerpo femenino, bloqueos emocionales no liberados, resistencia al ritmo cíclico. Es el llamado del útero a ser escuchado.

### Remedio 1: Infusión para el útero

## Ingredientes:

- 1 rama de canela
- 1 rodaja de jengibre fresco
- 3 hojas de albahaca
- 1 taza de agua

## Preparación paso a paso:

1. Hierva todos los ingredientes durante 5 minutos.
2. Cuela y bebe lentamente mientras aplicas calor en el vientre.

### **Consejo ancestral:**

Este brebaje lo usaban las abuelas como "té del despertar femenino". Sana no solo el cuerpo, sino la conexión con tu matriz.

### **Remedio 2: Compresa caliente con aceite floral**

#### **Ingredientes:**

- 1 toalla pequeña
- Agua caliente
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda o ylang-ylang

#### **Preparación paso a paso:**

1. Llena un recipiente con agua caliente.
2. Agrega el aceite esencial.
3. Empapa la toalla, exprímela y colócala sobre el vientre.
4. Reposa por 15 minutos en silencio.

### **Consejo ancestral:**

La calidez simboliza el cuidado interno. Aplica este remedio en un ambiente oscuro y suave como un útero.

### **Remedio 3: Baño de asiento con manzanilla y ruda**

#### **Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de manzanilla
- 1 cucharada de ruda

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y añada las hierbas.
2. Tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Llena un recipiente grande o bidet con esta infusión tibia.
4. Siéntate encima durante 10-15 minutos.

### **Consejo ancestral:**

Este baño limpia memorias uterinas y energías de dolor acumulado. Ideal para hacerlo durante los días de mayor malestar.

### **Ritual + Decreto:**

Pon tus manos sobre tu vientre, acarícialo y repite:

“Honro mi ritmo. Mi útero es un templo sagrado. Fluyo con amor.”

### 3. ANSIEDAD

#### Descodificación emocional:

Miedo al futuro, falta de conexión con el presente, desconexión con la raíz. El cuerpo entra en alerta cuando el alma pide centro.

#### Remedio 1: Té calmante de lavanda, pasiflora y toronjil

##### Ingredientes:

- 1 cucharadita de lavanda
- 1 cucharadita de pasiflora
- 1 cucharadita de toronjil (melisa)
- 1 taza de agua

##### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua.
2. Agrega las hierbas, tapa y deja reposar 7-10 minutos.
3. Cuela y bebe en sorbos lentos antes de dormir.

##### Consejo ancestral:

Las hierbas para la ansiedad deben beberse con los ojos cerrados y con respiraciones largas, sintiendo el corazón.

#### Remedio 2: Baño de pies con sal y hierbas

##### Ingredientes:

- 2 litros de agua caliente
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 cucharada de romero o lavanda

##### Preparación paso a paso:

1. Coloca todos los ingredientes en un recipiente.
2. Sumerge tus pies y quédate allí durante 15-20 minutos.
3. Cierra los ojos y respira lento.

### Consejo ancestral:

Los pies son nuestras raíces. El baño disuelve el miedo y nos regresa a la Tierra.

### Remedio 3: Inhalación de aceite esencial en las manos

#### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial de lavanda o incienso
- Tus manos

#### Preparación paso a paso:

1. Frota tus manos y pon la gota de aceite.
2. Cúbrete la nariz con las palmas en forma de cuenco.
3. Respira profundo y lento por 5 ciclos.

### Consejo ancestral:

Este es un "ancla de poder". Llévalo contigo y hazlo cada vez que sientas que tu mente se va.

### Ritual + Decreto:

Coloca ambas manos sobre tu pecho y di:

"Estoy aquí. Estoy a salvo. Me sostengo en el ahora con amor y confianza."

## 4. DOLOR DE GARGANTA

### Descodificación emocional:

Dificultad para expresarte, guardar silencio frente a lo que duele o incomoda. Reprimir la verdad o tus emociones ahoga tu voz interna.

### Remedio 1: Gárgaras purificadoras

#### Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ limón exprimido

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que la sal se disuelva.
2. Haz gárgaras durante 30 segundos, 3 veces seguidas.
3. Repite 2 veces al día hasta sentir alivio.

#### Consejo ancestral:

La sal limpia las palabras no dichas y el limón corta energías estancadas en la garganta.

#### Remedio 2: Té medicinal para desbloquear la voz

##### Ingredientes:

- 1 cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de agua

##### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua con el tomillo y el jengibre durante 5 minutos.
2. Cuela y añade la miel.
3. Bebe tibio, idealmente por la mañana y antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Este té era usado por cantoras y oradoras del linaje femenino para activar el poder de la voz y el canto del alma.

#### Remedio 3: Vaporización con eucalipto

##### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 hojas de eucalipto fresco o 1 cucharadita seco
- 1 toalla

##### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua con las hojas.
2. Retira del fuego y coloca el rostro sobre el vapor cubriendo la cabeza con una toalla.
3. Inhala profundamente por 5-10 minutos.

#### Consejo ancestral:

El vapor abre no solo las vías respiratorias, sino también la palabra atrapada en el alma.

#### Ritual + Decreto:

Frente a un espejo, toca suavemente tu garganta y di:

**“Tengo derecho a expresarme. Mi verdad es luz. Mi voz es medicina.”**

## 5. DOLOR DE ESTÓMAGO

 **Descodificación emocional:**

**No digerir emociones, vivir en preocupación o ansiedad. El estómago retiene tensiones y “nudos emocionales” no procesados.**

### **Remedio 1: Infusión digestiva**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de anís
- 1 cucharadita de hinojo
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. **Hierve el agua.**
2. **Añade las hierbas y deja reposar 10 minutos tapado.**
3. **Cuela y bebe en sorbos lentos.**

**Consejo ancestral:**

**Las abuelas lo llamaban el “té de la paz interna”. Ideal después de una comida pesada o una emoción intensa.**

### **Remedio 2: Cataplasma de arcilla**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de arcilla en polvo
- Agua tibia

**Preparación paso a paso:**

1. **Mezcla la arcilla con agua hasta formar una pasta suave.**
2. **Aplica sobre el abdomen y cubre con una tela limpia.**
3. **Déjala actuar durante 20 minutos.**

**Consejo ancestral:**

**La arcilla extrae inflamación y memorias atrapadas. Es tierra que absorbe lo que duele.**

## Remedio 3: Masaje con aceite de ruda o menta

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal (oliva o coco)
- 2 gotas de aceite esencial de ruda o menta

### Preparación paso a paso:

1. Calienta el aceite en tus manos.
2. Masajea el vientre en círculos en sentido horario durante 5 minutos.

### Consejo ancestral:

El contacto físico consciente relaja al estómago y libera emociones atascadas.

### Ritual + Decreto:

Coloca ambas manos en el vientre, respira y di:

“Digiero lo que la vida me trae. Confío en el proceso. Estoy segura.”

## 6. INSOMNIO

### Descodificación emocional:

Mente hiperactiva, temor al descanso, exceso de pendientes o pensamientos sin cerrar.  
Tu alma necesita soltar y descansar para repararse.

## Remedio 1: Infusión de sueño profundo

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de valeriana
- 1 cucharadita de lavanda
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua y añade las hierbas.
2. Reposar 8 minutos con tapa.
3. Cuela y bebe 30 minutos antes de dormir.

### Consejo ancestral:

Las hierbas del sueño funcionan mejor si apagas pantallas y te acuestas con intención de

soñar.

## Remedio 2: Saquito bajo la almohada

**Ingredientes:**

- Un pequeño saquito de tela
- Un puñado de arroz
- 1 cucharadita de lavanda seca
- 1 hoja de laurel

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla el arroz con la lavanda y la hoja de laurel.
2. Coloca en el saquito y ciérralo.
3. Ponlo bajo tu almohada.

**Consejo ancestral:**

Este saquito se usa como “guardián del descanso”. También puedes dormir con una piedra amatista cerca.

## Remedio 3: Baño de pies relajante

**Ingredientes:**


- 2 litros de agua tibia
- 1 puñado de sal
- 1 cucharadita de flores de manzanilla

**Preparación paso a paso:**

1. Coloca los ingredientes en un recipiente grande.
2. Sumerge los pies por 15-20 minutos.
3. Respira profundamente durante el baño.

**Consejo ancestral:**

Los pies descargan la energía del día. Este baño desconecta la mente y arraiga el cuerpo.

 **Ritual + Decreto:**

Recuéstate, pon una mano sobre el corazón y otra en el abdomen, y di:

“Merezco descanso. Me entrego al sueño con confianza. Estoy protegida.”

## 7. DOLOR DE ESPALDA BAJA

## Descodificación emocional:

Falta de apoyo, sentirse sola o con demasiadas cargas. También se relaciona con la preocupación por la supervivencia y el dinero.

### Remedio 1: Baño caliente con sal y romero

#### Ingredientes:

- Agua caliente para tina o recipiente
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 puñado de romero fresco o seco

#### Preparación paso a paso:

1. Llena la tina o un balde grande con agua caliente.
2. Añade la sal y el romero.
3. Sumérgete o coloca solo los pies y deja que el calor relaje tu cuerpo por 20 minutos.

#### Consejo ancestral:

El agua con romero extrae el dolor emocional. Si puedes, cántale al agua antes de entrar.

### Remedio 2: Aceite de alivio con árnica

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite base (oliva o coco)
- 5 gotas de tintura madre de árnica o aceite esencial de árnica

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla el aceite y el árnica.
2. Aplica en la zona lumbar con movimientos circulares suaves y profundos, de abajo hacia arriba.

#### Consejo ancestral:

Este masaje se considera una transmisión de “manos medicina”. Realízalo con presencia y cariño.

### Remedio 3: Infusión de raíz de diente de león

#### Ingredientes:


- 1 cucharadita de raíz de diente de león seca
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva la raíz durante 10 minutos.
2. Apaga y deja reposar 5 minutos más.
3. Cuela y bebe lentamente.

**Consejo ancestral:**

Esta raíz limpia hígado y riñones, que están vinculados al miedo y al sostén vital.

 **Ritual + Decreto:**

Pon tus manos en la espalda o pídelo a alguien que lo haga por ti, y repite:

“Estoy sostenida por la vida. Dejo de cargar lo que no es mío. Me libero.”

## **8. TRISTEZA PROFUNDA**

 **Descodificación emocional:**

Sentir vacío, pérdida, desconexión del alma. Necesidad de llorar, aceptar el duelo, reconocer la emoción para poder transmutarla.

 **Remedio 1: Baño floral de rosas**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 1 puñado de pétalos de rosa (rojos o rosados)
- 1 cucharadita de miel

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta el agua y vierte sobre los pétalos.
2. Añade la miel y revuelve con intención.
3. Usa el agua para bañar el cuerpo lentamente, desde el corazón hacia abajo.

**Consejo ancestral:**

El baño de rosas devuelve el amor propio. Es el abrazo del alma a sí misma.

 **Remedio 2: Té del corazón**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de espino blanco
- 1 cucharadita de melisa

- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve el agua y vierte sobre las hierbas.
2. Tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe despacio mientras escuchas música suave.

**Consejo ancestral:**

Las plantas del corazón abren los canales de la ternura. Déjate sentir sin culpa.

### **Remedio 3: Fricción con esencia de jazmín**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de almendras
- 3 gotas de aceite esencial de jazmín

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla los aceites en tus manos.
2. Aplica en el pecho y hombros con suaves masajes circulares.

**Consejo ancestral:**

El jazmín es usado para elevar el ánimo y restaurar la esperanza en rituales de consagración femenina.

### **Ritual + Decreto:**

Mírate al espejo con los ojos brillosos y repite:

“Mi tristeza es sagrada. Me permito sentir para sanar. Todo pasa, y yo florezco.”

## **9. NÁUSEAS**

### **Descodificación emocional:**

Rechazo a algo o alguien, sensación de estar “forzada” a algo que no deseas. El cuerpo busca expulsar lo que no tolera.

### **Remedio 1: Té de jengibre fresco**

**Ingredientes:**

- 1 rodaja de jengibre fresco
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel (opcional)

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua con el jengibre por 5 minutos.
2. Cuela y bebe a sorbos muy pequeños.

**Consejo ancestral:**

El jengibre "calienta" el estómago y corta el rechazo energético.

### **Remedio 2: Oler cáscara de limón**

**Ingredientes:**

- 1 limón fresco

**Preparación paso a paso:**

1. Pela el limón sin quitar la parte blanca.
2. Coloca la cáscara debajo de tu nariz y respira lentamente durante 2 minutos.

**Consejo ancestral:**

El limón limpia el campo áurico y "despierta" el centro digestivo.

### **Remedio 3: Compresa fría en la nuca**

**Ingredientes:**

- Paño limpio
- Agua fría
- Opcional: gotas de aceite de menta

**Preparación paso a paso:**

1. Humedece el paño con agua fría.
2. Aplica en la nuca mientras respiras profundo.

**Consejo ancestral:**

Esta técnica ayuda a cortar los picos de náusea desde el sistema nervioso.

### **Ritual + Decreto:**

Toca tu estómago suavemente y repite:

"Acepto lo que la vida me muestra. Suelto el rechazo. Todo se acomoda en mí."

## **10. FIEBRE**

 **Descodificación emocional:**

Tu cuerpo está liberando algo que ya no necesita. Es un proceso de purificación física y energética. El alma está quemando lo viejo.

### Remedio 1: Paños fríos con menta

**Ingredientes:**

- Agua fría
- 5 hojas de menta o 2 gotas de aceite esencial
- Paño de algodón

**Preparación paso a paso:**

1. Remoja el paño en agua con menta.
2. Coloca sobre la frente o el pecho.
3. Cambia cada 10-15 minutos.

**Consejo ancestral:**

El paño con hierba es usado como “bajada de fuego sagrado”. No es para cortar la fiebre, sino para sostenerla.

### Remedio 2: Infusión para purificar

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de flor de saúco
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de limón
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua con todos los ingredientes por 5 minutos.
2. Cuela y bebe lentamente.

**Consejo ancestral:**

Esta mezcla estimula la transpiración suave, ayuda a soltar toxinas y emociones.

### Remedio 3: Baño tibio con ruda

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua caliente
- 1 cucharada de ruda
- 1 puñado de sal

**Preparación paso a paso:**

1. Haz una infusión con la ruda y la sal.
2. Deja reposar y luego cuélalo.
3. Usa el líquido para un baño corporal, o lava pies y manos.

**Consejo ancestral:**

La ruda es protectora y rompe fiebre espiritual. Se usa para cortar trabajos energéticos que causan calor interno.

 **Ritual + Decreto:**

Cierra los ojos, respira por la nariz y repite:

“Mi cuerpo sabe cómo sanar. Me rindo al proceso. El fuego me purifica.”

## 11. DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

 **Descodificación emocional:**

Rigidez frente a los cambios, miedo a avanzar, exceso de control sobre cómo deben ser las cosas.

 **Remedio 1: Infusión de cúrcuma y jengibre**

**Ingredientes:**

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- Miel al gusto

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve el agua y agrega la cúrcuma y el jengibre.
2. Cocina a fuego bajo por 5 minutos.
3. Cuela, agrega miel y bebe tibio.

**Consejo ancestral:**

La cúrcuma es una medicina sagrada para desbloquear rigidez emocional y articular.

 **Remedio 2: Baño de sal y eucalipto**

**Ingredientes:**

- 2 litros de agua caliente
- 1 puñado de sal marina
- 1 puñado de hojas de eucalipto

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve el agua con las hojas de eucalipto.
2. Vierte en un recipiente y añade la sal.
3. Remoja pies o zonas afectadas durante 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este baño ayuda a liberar la energía estancada que se acumula en las articulaciones.

### **Remedio 3: Masaje con aceite de ruda**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de ruda (o ruda fresca en aceite caliente)

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta ligeramente el aceite.
2. Aplica sobre las articulaciones con masajes lentos y firmes.

**Consejo ancestral:**

La ruda "destraba" lo que no fluye, tanto física como energéticamente.

### **Ritual + Decreto:**

Coloca tus manos sobre la articulación afectada y di:

"Me permito fluir con los cambios. Libero la rigidez. Me muevo con libertad."

## **12. ACNÉ**

### **Descodificación emocional:**

Autoexigencia, rechazo hacia uno mismo, emociones retenidas que quieren salir. La piel expresa lo que no te permites mostrar.

### **Remedio 1: Mascarilla de miel y cúrcuma**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de miel cruda
- ½ cucharadita de cúrcuma

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla bien hasta formar una pasta suave.
2. Aplica sobre el rostro limpio.
3. Deja actuar 15 minutos y enjuaga con agua tibia.

### Consejo ancestral:

Esta combinación purifica la piel y transmuta el fuego emocional.

### Remedio 2: Tónico de romero

#### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de romero fresco

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada el romero.
2. Reposo 10 minutos, cuela y deja enfriar.
3. Aplica en el rostro con algodón, mañana y noche.

#### Consejo ancestral:

El romero es protector, limpia y purifica no solo el cuerpo, sino el aura.

### Remedio 3: Infusión interna de diente de león

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva por 10 minutos.
2. Cuela y bebe una vez al día.

#### Consejo ancestral:

Limpia el hígado, órgano relacionado con la piel y con la expresión emocional.

### Ritual + Decreto:

#### Mírate al espejo y di:

“Mi piel es el reflejo de mi alma. Me acepto, me perdono, me amo en todas mis formas.”

## 13. DOLOR EN EL PECHO (emocional)

## Descodificación emocional:

Pérdida, duelo, sensación de abandono o traición. El corazón guarda memorias profundas que necesitan ser sostenidas y liberadas.

### Remedio 1: Infusión de espino blanco

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de espino blanco
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y agrega la planta.
2. Reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe despacio.

#### Consejo ancestral:

El espino blanco es la planta por excelencia para los corazones rotos.

### Remedio 2: Aceite con cuarzo rosa

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite esencial de rosa
- 1 cuarzo rosa pequeño

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla los aceites en un frasco pequeño y guarda con el cuarzo dentro.
2. Aplica en el pecho con caricias suaves.

#### Consejo ancestral:

El cuarzo rosa consuela, contiene y suaviza el dolor emocional.

### Remedio 3: Baño de rosas

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 puñado de pétalos de rosa (roja o rosada)

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada los pétalos.

2. Reposa y úsala para bañarte o en forma de baño de asiento.

**Consejo ancestral:**

Este baño es una caricia para el alma y activa el amor propio.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca una mano en tu corazón y otra en el útero. Respira y repite:

“Mi corazón se abre al amor. Estoy a salvo para sentir y sanar.”

## 14. CANSANCIO EXTREMO

 **Descodificación emocional:**

Exceso de dar sin recibir, agotamiento del alma, carga energética acumulada. El cuerpo grita que necesita reposo.

 **Remedio 1: Tónico de agua con limón y sal**

**Ingredientes:**

- 1 vaso de agua
- Jugo de ½ limón
- Una pizca de sal rosa o marina

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla bien y bebe en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Este tónico remineraliza y da un “choque vital” al sistema.

 **Remedio 2: Infusión de maca y canela**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de maca en polvo
- 1 pizca de canela
- 1 taza de agua caliente

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla la maca y la canela en agua caliente.
2. Bebe una vez al día, preferiblemente por la mañana.

### Consejo ancestral:

La maca era utilizada por los pueblos andinos como energizante espiritual.

### Remedio 3: Baño energético con laurel

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua caliente
- 5 hojas de laurel

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada el laurel.
2. Deja reposar y cuela.
3. Báñate con esa agua desde los hombros.

### Consejo ancestral:

El laurel restaura la vitalidad y limpia el campo energético agotado.

### Ritual + Decreto:

Siéntate en silencio con las palmas hacia arriba y repite:

“Mi energía es sagrada. La recupero, la cuido, la nutro con amor.”

## 15. DOLOR DE ESTÓMAGO

Punto #5

## 16. ALERGIAS

### Descodificación emocional:

Reacción a algo que no quieres aceptar. Sensibilidad extrema ante el entorno. El cuerpo reacciona cuando el alma siente amenaza o rechazo.

### Remedio 1: Miel local + polen

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de miel cruda local (de tu zona)
- Opcional: 1 pizca de polen de abeja

#### Preparación paso a paso:

1. Consume la miel sola en ayunas cada mañana.

2. Si toleras bien el polen, agrégalo poco a poco (consulta si hay historial de alergias fuertes).

**Consejo ancestral:**

La miel "enseña" al cuerpo a tolerar el ambiente local. Es una medicina viva.

 **Remedio 2: Infusión de ortiga**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de hojas secas de ortiga
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y agrega la ortiga.
2. Tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe 1-2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

La ortiga limpia la sangre y equilibra las reacciones excesivas. Se usaba para "purificar el cuerpo del alma reactiva".

 **Remedio 3: Inhalación de eucalipto y laurel**

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua
- 3 hojas de laurel
- 3 hojas de eucalipto

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las hojas en el agua.
2. Retira del fuego y cúbrete con una toalla.
3. Inhala profundamente por 5-7 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este vapor abre los pulmones y despeja memorias ancestrales de intolerancia y rechazo.

 **Ritual + Decreto:**

Conéctate con la tierra (descalza si puedes) y repite:

"Acepto el entorno. Me adapto con sabiduría. Mi cuerpo responde en armonía."

 **17. FALTA DE CONCENTRACIÓN**

## Descodificación emocional:

Desconexión del propósito, saturación mental, fuga de energía a través de preocupaciones. Necesidad de volver al centro.

### Remedio 1: Té de romero y menta

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de menta
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua.
2. Añade las hierbas y deja reposar 7 minutos.
3. Cuela y bebe en la mañana o antes de estudiar/trabajar.

#### Consejo ancestral:

El romero era símbolo de claridad en los antiguos rituales griegos. "Don de los sabios".

### Remedio 2: Aceite esencial activador

#### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial de menta o limón
- Tus manos

#### Preparación paso a paso:

1. Frota una gota en tus palmas.
2. Inhala con intención 3 veces profundas.

#### Consejo ancestral:

El aroma activa centros neuronales y ayuda a cortar pensamientos repetitivos.

### Remedio 3: Agua con albahaca

#### Ingredientes:

- 3 hojas frescas de albahaca
- 1 taza de agua


#### Preparación paso a paso:

1. Machaca las hojas y colócalas en agua.

2. Deja reposar por 10 minutos.
3. Bebe lentamente, con respiración profunda.

**Consejo ancestral:**

La albahaca ayuda a enfocar el “tercer ojo”. En rituales, se usaba para activar la visión espiritual.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca una gota de aceite en el entrecejo y repite:

“Estoy presente. Estoy enfocada. Mi mente está clara y en calma.”

## **18. DOLOR EN LAS PIERNAS**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a avanzar, inseguridad sobre el futuro, carga energética por sostener a otros. Las piernas nos dicen cuánto nos sostenemos a nosotras mismas.

 **Remedio 1: Baño de pies con sal y vinagre**

**Ingredientes:**

- Agua tibia (1 balde)
- 1 puñado de sal gruesa
- 2 cucharadas de vinagre de manzana

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla los ingredientes en el balde.
2. Remoja tus pies por 20 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este baño no solo relaja, sino que limpia y “descarga” el cansancio físico y emocional.

 **Remedio 2: Fricción de aceite de árnica**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 gotas de tintura o aceite de árnica

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y calienta ligeramente.
2. Masajea las piernas con movimientos ascendentes.

**Consejo ancestral:**

**El masaje con árnica devuelve vitalidad y rompe los bloqueos de avance.**

### **Remedio 3: Compresa de romero**

**Ingredientes:**

- 1 taza de infusión de romero
- Paño de algodón

**Preparación paso a paso:**

1. Prepara una infusión fuerte de romero.
2. Remoja el paño y colócalo sobre las piernas por 10 minutos.

**Consejo ancestral:**

**El romero revitaliza y “da piernas” para caminar tu destino.**

### **Ritual + Decreto:**

**Mientras caminas descalza o mueves las piernas, repite:**

**“Avanzo con seguridad. Confío en mi camino. Mis pasos son firmes.”**

## **19. DOLOR DE CUELLO**

### **Descodificación emocional:**

**Carga por no expresar, resistencia al cambio, sentirse atrapada entre lo que se piensa y lo que se dice. Falta de flexibilidad interior.**

### **Remedio 1: Compresa caliente con jengibre**

**Ingredientes:**

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Paño pequeño

**Preparación paso a paso:**

1. Haz una infusión de jengibre.
2. Remoja el paño, exprime y aplica en el cuello 10 minutos.

**Consejo ancestral:**

El jengibre “calienta” el cuello y disuelve nudos energéticos.

## Remedio 2: Auto masaje con aceite de menta

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de menta

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y aplica sobre la zona cervical.
2. Masajea con firmeza pero con cariño.

**Consejo ancestral:**

En la zona del cuello habita la “puerta de la palabra”. Se debe tratar con reverencia.

## Remedio 3: Estiramientos conscientes

**Ingredientes:**

- Silencio
- Respiración
- Tu cuerpo

**Preparación paso a paso:**

1. Inhala profundo.
2. Inclina la cabeza hacia cada lado lentamente.
3. Repite 5 veces por lado.

**Consejo ancestral:**

Estirarse es orar con el cuerpo. Es decirle al alma: “te doy espacio”.

## Ritual + Decreto:

Conecta tus manos en oración frente al cuello y di:

“Suelto la tensión. Confío en el movimiento de la vida. Fluyo con flexibilidad.”

## 20. MAREOS

 **Descodificación emocional:**

Desconexión con la tierra, exceso de pensamientos, sentirte desorientada o sin rumbo. El alma pide centrarse.

## Remedio 1: Agua con limón y azúcar

### Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de azúcar

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla todo y bebe despacio.

### Consejo ancestral:

Este remedio reestablece la presión baja o la energía dispersa.

## Remedio 2: Oler esencia de menta o limón

### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial de menta o limón
- Tus manos

### Preparación paso a paso:

1. Coloca una gota en tus manos.
2. Inhala con conciencia durante 2 minutos.

### Consejo ancestral:

Los aromas despiertan el alma cuando la mente se va.

## Remedio 3: Sentarte con los pies en la tierra

### Ingredientes:

- Un espacio tranquilo
- Tierra o piso firme

### Preparación paso a paso:

1. Siéntate, coloca los pies en el suelo.
2. Respira profundamente durante 5 minutos.
3. Visualiza raíces creciendo desde tus pies.

### Consejo ancestral:

Este acto simple es un retorno al cuerpo, al presente, a la Tierra.

## Ritual + Decreto:

Coloca una mano en el corazón y otra en el ombligo:

“Estoy aquí. Estoy presente. Nada me saca de mi centro.”

¿Listísima para que siga con los males 21 al 25?

¿Te gustaría que al final de todo el eBook pongamos también una sección con “Botiquín mágico de emergencia” con materiales básicos para tener siempre a mano? 🌿 ✨

## 🔥 21. IRRITACIÓN OCULAR

👁️ Descodificación emocional:

Resistencia a “ver” una situación, negación a observar con claridad algo que duele o confunde. Los ojos reflejan lo que el alma evita mirar.

### 🌿 Remedio 1: Compresa de manzanilla

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de manzanilla
- 2 discos de algodón

Preparación paso a paso:

1. Prepara la infusión y deja reposar 10 minutos.
2. Deja enfriar completamente.
3. Empapa los algodones y colócalos sobre los ojos cerrados durante 10 minutos.

Consejo ancestral:

La manzanilla es una planta de visión y ternura. Ayuda a calmar la mirada interior.

### 🌿 Remedio 2: Baño ocular de eufrasia

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de eufrasia seca (planta oftálmica)

Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua con la eufrasia durante 5 minutos.
2. Deja enfriar, cuela muy bien y lava los ojos con una copita estéril o con compresas.

### Consejo ancestral:

La eufrasia era llamada “la que devuelve la claridad”. Se usa para limpiar la mirada energética.

### Remedio 3: Agua de rosas casera

#### Ingredientes:

- 1 taza de pétalos de rosa
- 2 tazas de agua purificada

#### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua, añade los pétalos, apaga y tapa.
2. Deja reposar hasta enfriar.
3. Cuela y guarda en frasco de vidrio.
4. Usa con algodón para limpiar suavemente los párpados.

### Consejo ancestral:

El agua de rosas alivia ojos tristes, llorosos y fatiga emocional visual.

### Ritual + Decreto:

Coloca tus manos sobre los ojos cerrados y repite:

“Veo con el alma. Acepto la verdad con amor. La luz me guía.”

## 22. INFECCIÓN URINARIA

### Descodificación emocional:

Sentimientos de invasión, enojo reprimido, límites personales traspasados. El cuerpo habla cuando algo nos “quema” por dentro.

### Remedio 1: Té de perejil

#### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de perejil fresco

#### Preparación paso a paso:

1. Hierve el agua.
2. Añade el perejil, tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe 2 veces al día.

### Consejo ancestral:

El perejil limpia y enfría. Se usaba para bajar la “rabia interna” en el útero.

### Remedio 2: Infusión de gayuba (uva ursi)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas de gayuba secas
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua, añada las hojas, tapa y deja reposar 15 minutos.
2. Cuela y bebe 1 o 2 veces al día por máximo 5 días.

### Consejo ancestral:

Planta de guerreras. Ayuda a cortar infecciones y proteger el templo interior.

### Remedio 3: Baño de asiento con bicarbonato y sal

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua tibia
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de bicarbonato

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente.
2. Siéntate durante 10-15 minutos.

### Consejo ancestral:

Este baño neutraliza el ardor y armoniza la zona del segundo chakra.

### Ritual + Decreto:

Coloca una mano en tu bajo vientre y di:

“Protejo mi espacio sagrado. Pongo límites sanos. Me cuido con amor.”

## 23. FALTA DE APETITO

### Descodificación emocional:

Desconexión con el placer de vivir, rechazo inconsciente a la vida o a nutrirse. A veces es señal de tristeza profunda o de exigencia interna.

## Remedio 1: Infusión de jengibre con anís

### Ingredientes:

- 1 rodaja de jengibre
- ½ cucharadita de semillas de anís
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua con los ingredientes durante 5 minutos.
2. Cuela y bebe 20 minutos antes de comer.

### Consejo ancestral:

Jengibre y anís abren el “fuego digestivo” y la conexión con el deseo de vivir.

## Remedio 2: Jarabe de aloe y miel

### Ingredientes:

- 1 cucharada de gel de aloe vera fresco
- 1 cucharada de miel cruda

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla bien y toma en ayunas.

### Consejo ancestral:

El aloe limpia y abre el sistema digestivo; la miel despierta el deseo dulce de nutrirse.

## Remedio 3: Masaje en el plexo solar

### Ingredientes:

- Aceite tibio (oliva o coco)
- 3 gotas de aceite esencial de naranja dulce

### Preparación paso a paso:

1. Aplica en el centro del abdomen en círculos suaves.
2. Respira profundo mientras masajearas.

### Consejo ancestral:

Este masaje devuelve la conexión con el “sol interior”, el centro del placer y la acción.

## Ritual + Decreto:

Cierra los ojos, acaricia tu abdomen y repite:

“Acepto nutrirme. Disfruto de la vida. El alimento me fortalece y me conecta.”

## 24. FALTA DE DESEO SEXUAL

 **Descodificación emocional:**

Desconexión con el cuerpo, energía vital bloqueada, heridas de intimidad no sanadas. El cuerpo pide reconexión amorosa, no obligación.

### **Remedio 1: Infusión afrodisíaca**

**Ingredientes:**

- 1 rama de canela
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de cacao puro

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva 1 taza de agua con la canela y jengibre.
2. Añade el cacao al final y mezcla bien.
3. Bebe en ritual de conexión con tu cuerpo.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas activan el fuego interior. Se usaban en rituales de conexión tántrica femenina.

### **Remedio 2: Aceite sagrado para masajes**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de almendras
- 2 gotas de aceite de ylang ylang
- 1 gota de aceite esencial de jazmín

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y masajea vientre, senos y muslos lentamente.

**Consejo ancestral:**

El tacto amoroso activa la energía sexual sagrada, no solo erótica, sino de creación.

### **Remedio 3: Baño con flores rojas**

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua
- Pétalos de rosa roja y clavel
- Canela en rama

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva los ingredientes.
2. Deja reposar y cuela.
3. Baña tu cuerpo desde el útero hacia los pies.

**Consejo ancestral:**

Este baño reactiva el deseo vital, el poder magnético y la conexión con la sensualidad femenina.

 **Ritual + Decreto:**

Mírate al espejo con amor y repite:

“Honro mi cuerpo. Soy fuego, placer y creación. Me merezco disfrutar.”

## **25. DOLORES EN LOS BRAZOS**

 **Descodificación emocional:**

Cansancio por dar demasiado, sentirte obligada a sostener o hacer por otros. Bloqueo en el recibir o exceso de esfuerzo sin recompensa.

 **Remedio 1: Compresa de árnica y lavanda**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de flores de árnica
- 1 cucharadita de lavanda

**Preparación paso a paso:**

1. Prepara una infusión.
2. Remoja una toalla en el líquido tibio.
3. Aplica en los brazos 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

El dolor en los brazos habla de dar sin límite. Es tiempo de volver a ti.

 **Remedio 2: Auto masaje con aceite tibio**

## Ingredientes:

- Aceite de oliva o coco
- Opcional: 2 gotas de aceite de romero

## Preparación paso a paso:

1. Calienta un poco el aceite.
2. Masajea tus brazos desde los hombros hasta las muñecas.

## Consejo ancestral:

El masaje devuelve el equilibrio entre dar y recibir.

## Remedio 3: Baño de sal con flores

## Ingredientes:

- Agua tibia
- 1 puñado de sal gruesa
- Pétalos de flores blancas o rosadas

## Preparación paso a paso:

1. Prepara un baño para sumergir brazos o cuerpo.
2. Permanece en silencio 15 minutos.

## Consejo ancestral:

El agua con flores limpia memorias de carga ancestral femenina.

## Ritual + Decreto:

Cruza los brazos sobre tu pecho y di:

“No necesito sostenerlo todo. Me abrazo. Me doy permiso de descansar y recibir.”

## 26. CAÍDA DEL CABELLO

## Descodificación emocional:

Inseguridad, miedo a perder el control, sensación de fragilidad. El cabello representa la fuerza vital y conexión con lo espiritual.

## Remedio 1: Mascarilla fortalecedora con romero y ortiga

## Ingredientes:

- ½ taza de infusión concentrada de romero
- 1 cucharada de ortiga seca
- 1 cucharadita de aceite de ricino

**Preparación paso a paso:**

1. Haz una infusión con el romero y la ortiga.
2. Cuela, deja enfriar y mezcla con el aceite.
3. Aplica en el cuero cabelludo con masajes suaves.
4. Deja actuar 30 minutos y lava con shampoo natural.

**Consejo ancestral:**

Romero y ortiga eran usadas por las abuelas para "despertar la raíz" de la fuerza interior.

## Remedio 2: Agua de luna para el cabello

**Ingredientes:**

- 1 frasco con agua purificada
- 1 cuarzo
- 1 intención escrita en papel

**Preparación paso a paso:**

1. Coloca todo bajo la luna llena durante una noche.
2. Usa esta agua para el último enjuague del cabello.

**Consejo ancestral:**

El agua lunar consagra la energía de tu melena como símbolo de poder y conexión espiritual.

## Remedio 3: Té interno de cola de caballo y ortiga

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cola de caballo
- 1 cucharadita de ortiga
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua con ambas plantas durante 5 minutos.
2. Tapa, deja reposar y cuela.
3. Bebe una taza al día.

### Consejo ancestral:

Fortalece desde dentro, especialmente para mujeres que han vivido grandes transiciones o pérdidas.

### Ritual + Decreto:

Mientras cepillas tu cabello, di:

“Cada hebra es un hilo de poder. Mi fuerza está viva. Mi energía florece.”

## 27. HERIDAS QUE NO CICATRIZAN

### Descodificación emocional:

Resistencia a cerrar un ciclo, dolor emocional que sigue activo, necesidad de sanar más allá de lo físico.

### Remedio 1: Cataplasma de miel y cúrcuma

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de miel cruda
- ¼ cucharadita de cúrcuma

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla bien hasta formar una pasta.
2. Aplica sobre la herida limpia.
3. Cubre con gasa y deja actuar mínimo 30 minutos.

#### Consejo ancestral:

La miel es medicina del alma y la cúrcuma es fuego que renueva.

### Remedio 2: Infusión de caléndula para lavar heridas

#### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de caléndula

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva y reposa 10 minutos.
2. Usa para lavar la herida 1-2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

La caléndula se usaba para bendecir los cuerpos heridos, y cerrar memorias de

sufrimiento.

### Remedio 3: Aloe vera y lavanda

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de gel fresco de aloe
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y aplica sobre la herida.
2. Repite 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

El aloe sana tejidos y emociones; la lavanda calma y protege.

 **Ritual + Decreto:**

Sopla sobre la herida y di:

“Esta herida ya cumplió su misión. Me doy permiso de cerrar, sanar y avanzar.”

## 28. SUDORACIÓN EXCESIVA

 **Descodificación emocional:**

Exceso de energía reprimida, ansiedad no expresada, necesidad de liberar tensión interna acumulada.

### Remedio 1: Té de salvia

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y agrega la salvia.
2. Tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe una vez al día (no prolongado en el tiempo).

**Consejo ancestral:**

La salvia regula, calma y purifica el exceso de fuego interno.

### Remedio 2: Polvo natural desodorante

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharada de bicarbonato
- 3 gotas de aceite esencial de árbol de té

## Preparación paso a paso:

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Aplica en axilas limpias con una brocha o con las manos.

## Consejo ancestral:

El árbol de té es protector energético. Este polvo también corta miedos sutiles.

## Remedio 3: Baño de hojas amargas

## Ingredientes:

- Ruda, romero y eucalipto (1 puñado cada una)
- 1 litro de agua

## Preparación paso a paso:

1. Hierva las hierbas y deja reposar.
2. Baña el cuerpo con esa agua después de la ducha.

## Consejo ancestral:

Las hojas amargas limpian lo que el cuerpo intenta liberar con sudor.

## Ritual + Decreto:

Frente al vapor del baño, di:

“Libero lo que me pesa. Mi cuerpo regula con equilibrio. Estoy en paz conmigo.”

## 29. TENSION EN LOS HOMBROS

## Descodificación emocional:

Exceso de responsabilidad, cargar lo que no te corresponde, tensión por sostener a otros sin pedir ayuda.

## Remedio 1: Compresa caliente con sal y romero

## Ingredientes:

- 1 litro de agua caliente

- 1 puñado de sal
- 1 ramita de romero

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el romero y añada la sal.
2. Remoja un paño y colócalo en los hombros 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

Esta compresa se usa para “bajar la carga”. Puedes hacerlo en silencio o con mantras.

## **Remedio 2: Masaje con aceite de jengibre**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de jengibre

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta el aceite en tus manos.
2. Masajea hombros en dirección descendente.

**Consejo ancestral:**

El jengibre calienta y libera. Úsalo con respiración profunda.

## **Remedio 3: Estiramiento de apertura de pecho**

**Ingredientes:**

- Tu cuerpo
- Una banda elástica o toalla

**Preparación paso a paso:**

1. Toma la toalla con ambas manos.
2. Estira los brazos hacia atrás abriendo el pecho.
3. Mantén por 30 segundos.

**Consejo ancestral:**

Abrir el pecho libera peso acumulado en la espalda emocional.

## **Ritual + Decreto:**

Haz una reverencia hacia ti misma y di:

“No necesito cargarlo todo. Me libero con amor. Elijo soltar.”

## **30. GASES E INFLAMACIÓN ABDOMINAL**

### **Descodificación emocional:**

Retención de emociones, “tragar” lo que no se puede expresar. El cuerpo inflama lo que no puede digerir en paz.

### **Remedio 1: Infusión de anís, hinojo y manzanilla**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas.
2. Reposar 10 minutos, cuela y bebe después de las comidas.

#### **Consejo ancestral:**

Esta mezcla es una bendición para el vientre. Reposar después de beber es parte del ritual.

### **Remedio 2: Masaje con aceite tibio**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 gotas de aceite esencial de menta

#### **Preparación paso a paso:**

1. Calienta el aceite y aplica con masajes en círculos en el sentido del reloj.

#### **Consejo ancestral:**

El vientre es tu “segundo cerebro”. Trátalo como un altar.

### **Remedio 3: Agua tibia con limón en ayunas**

#### **Ingredientes:**


- 1 vaso de agua tibia
- Jugo de medio limón

#### **Preparación paso a paso:**

1. Bebe lentamente en la mañana, en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Este simple gesto despierta el cuerpo y lo invita a fluir.

 **Ritual + Decreto:**

**Coloca tus manos sobre el vientre y repite:**

“Digiero la vida con calma. Mi cuerpo fluye. Mi energía se libera con amor.”

## **31. TAQUICARDIA / PALPITACIONES**

 **Descodificación emocional:**

Miedo al futuro, ansiedad, sobresalto emocional. El corazón está acelerado porque el alma no se siente segura en el presente.

 **Remedio 1: Infusión de toronjil y espino blanco**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de toronjil (melisa)
- 1 cucharadita de espino blanco
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas.
2. Tapa, deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe en estado de calma.

**Consejo ancestral:**

El espino blanco cuida el corazón físico y emocional. El toronjil lo serena.

 **Remedio 2: Respiración guiada con aroma calmante**

**Ingredientes:**

- 1 gota de aceite esencial de lavanda
- Tus manos

**Preparación paso a paso:**

1. Coloca la gota en tus palmas.

2. Frota y forma un cuenco sobre la nariz.
3. Respira en ciclos: inhala 4, retén 4, exhala 4.

#### Consejo ancestral:

El aroma es llave del sistema nervioso. Esta técnica "habla" al corazón desde el alma.

#### Remedio 3: Masaje de manos con agua de rosas

##### Ingredientes:

- Agua de rosas fría
- Una toalla húmeda

##### Preparación paso a paso:

1. Empapa la toalla y envuelve las manos.
2. Respira y repite palabras suaves mientras mantienes las manos cubiertas.

#### Consejo ancestral:

Las manos conectan con el corazón a través del meridiano cardíaco. Calmar manos = calmar corazón.

#### Ritual + Decreto:

Coloca ambas manos sobre el pecho y repite:

"Estoy a salvo. Mi corazón late en armonía con mi alma."

## 32. ARDOR DE ESTÓMAGO / REFLUJO

#### Descodificación emocional:

Rabia contenida, palabras no dichas, necesidad de "tragar" situaciones que generan acidez emocional.

#### Remedio 1: Té de manzanilla con anís

##### Ingredientes:

- 1 cucharadita de manzanilla
- ½ cucharadita de semillas de anís
- 1 taza de agua

##### Preparación paso a paso:

1. Hervir el agua y añadir las hierbas.
2. Reposar 8 minutos.

3. Colar y beber lentamente después de comer.

**Consejo ancestral:**

Manzanilla y anís enfrían el fuego interno de la ira silenciosa.

### **Remedio 2: Bicarbonato con agua tibia**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de agua tibia

**Preparación paso a paso:**

1. Disolver y beber a sorbos pequeños (1 vez al día máximo).

**Consejo ancestral:**

El bicarbonato neutraliza la acidez, tanto física como emocional.

### **Remedio 3: Infusión de olmo rojo (opcional)**

**Ingredientes:**


- ½ cucharadita de corteza de olmo rojo
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hervir 10 minutos, reposar y colar.
2. Beber para proteger y calmar la mucosa gástrica.

**Consejo ancestral:**

Planta de los chamanes nativos de América. Calma y protege lo interno.

 **Ritual + Decreto:**

Lleva tus manos al plexo solar y repite:

“Suelto lo que me quema. Mi fuego interno se transforma en sabiduría.”

## **33. HIPERTENSIÓN / PRESIÓN ALTA**

 **Descodificación emocional:**

Presión interna por deber, exceso de control, emociones contenidas por largo tiempo. El corazón pide liberar.

## Remedio 1: Infusión de flor de jamaica

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de flor de jamaica seca
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hervir agua y agregar la flor.
2. Reposar 10 minutos.
3. Beber 1-2 veces al día sin azúcar.

### Consejo ancestral:

La flor de jamaica baja la presión y enfría el exceso de fuego interno.

## Remedio 2: Agua con ajo en ayunas

### Ingredientes:

- 1 diente de ajo machacado
- ½ vaso de agua

### Preparación paso a paso:

1. Macerar el ajo en agua durante 30 minutos.
2. Beber en ayunas si se tolera bien.

### Consejo ancestral:

El ajo limpia la sangre y rompe bloqueos, también emocionales.

## Remedio 3: Baño de pies con sal y hojas amargas

### Ingredientes:

- Agua tibia
- 1 puñado de sal
- Hojas de laurel o ruda

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla todo y remoja los pies 15-20 minutos.
2. Respira con los ojos cerrados mientras lo haces.

### Consejo ancestral:

El exceso de presión baja cuando regresas a la Tierra. Los pies descargan el alma.

## Ritual + Decreto:

Con la mano en el corazón, di:

“Suelto el control. Confío. Mi corazón se relaja, mi alma respira.”

## **34. GRIPE / RESFRIADO**

### Descodificación emocional:

Necesidad de pausa, cuerpo saturado. Momento para detenerse, escucharse y soltar lo acumulado.

### Remedio 1: Té de limón, canela y miel

#### Ingredientes:

- Jugo de ½ limón
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva la canela.
2. Agrega el limón y la miel al final.
3. Bebe caliente.

#### Consejo ancestral:

Esta infusión es la medicina clásica de las abuelas para “desintoxicar el cuerpo y el alma”.

### Remedio 2: Vaporización con eucalipto y romero

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 3 ramas de romero
- 5 hojas de eucalipto

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva las hierbas.
2. Inhala con toalla sobre la cabeza.

#### Consejo ancestral:

Este vapor limpia pulmones, mente y campo áurico.

## Remedio 3: Caldo de huesos o vegetales con ajo y cúrcuma

### Ingredientes:

- 1 litro de caldo base
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma

### Preparación paso a paso:

1. Cocina a fuego lento hasta integrar bien.
2. Beber tibio, en estado de descanso.

### Consejo ancestral:

El caldo es medicina líquida. Consuela, fortalece y reconecta.

### Ritual + Decreto:

Acostada, tápate con una manta y di:

“Me permito descansar. Mi cuerpo se sana. Mi energía se regenera.”

## 35. DOLOR EN LAS MUÑECAS Y MANOS

### Descodificación emocional:

Miedo a soltar, fatiga por dar en exceso. Las manos representan lo que creamos, damos, y también lo que no permitimos que llegue.

## Remedio 1: Baño tibio con sal y manzanilla

### Ingredientes:

- Agua tibia
- 1 puñado de sal
- 1 cucharada de manzanilla

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla todo en un recipiente.
2. Sumerge manos por 10 minutos.

### Consejo ancestral:

Este baño devuelve suavidad y “livianidad” a manos sobrecargadas.

## Remedio 2: Masaje con aceite de árnica o eucalipto

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de árnica o eucalipto

### **Preparación paso a paso:**

1. Calienta el aceite en tus manos.
2. Masajea muñecas y dedos en círculos.

### **Consejo ancestral:**

Masajear manos es una forma de “cerrar el ciclo del dar sin recibir”.

### **Remedio 3: Estiramiento + cierre energético**

### **Ingredientes:**

- Tus manos
- Un momento de silencio

### **Preparación paso a paso:**

1. Abre y cierra tus manos con conciencia 10 veces.
2. Frótalas y colócalas sobre el pecho.

### **Consejo ancestral:**

Las manos son portales. Cuando las fricciones, las reactivas como canales de poder.

### **Ritual + Decreto:**

Mientras frota tus manos, repite:

“Mis manos dan, reciben y crean en equilibrio. Soy canal de vida.”

## **36. ESTREÑIMIENTO**

### **Descodificación emocional:**

Miedo a soltar, apego al pasado, necesidad de control. El cuerpo retiene lo que la mente no quiere dejar ir.

### **Remedio 1: Agua tibia con limón en ayunas**

### **Ingredientes:**

- 1 vaso de agua tibia
- Jugo de ½ limón

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y bebe lentamente al despertar, en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Este gesto despierta el intestino y le dice: “puedes soltar, estoy lista”.

## **Remedio 2: Té de sen o ciruela pasa**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de hojas de sen o
- 2 ciruelas pasas remojadas toda la noche
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y añade el sen, o licúa las ciruelas con el agua.
2. Cuela si es necesario y bebe por la noche.

**Consejo ancestral:**

El sen desbloquea, la ciruela suaviza. Ambas invitan a fluir con dulzura.

## **Remedio 3: Masaje abdominal con aceite tibio**

**Ingredientes:**

- Aceite de oliva o coco
- 3 gotas de aceite esencial de menta (opcional)

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta el aceite y masajea el abdomen en círculos hacia la derecha, durante 5 minutos.

**Consejo ancestral:**

El intestino es un canal de emociones. Masajearlo es liberar lo que te pesa en silencio.

## **Ritual + Decreto:**

**Con tus manos sobre el vientre, repite:**

“Suelto lo que ya no necesito. Fluyo con la vida, fluyo con confianza.”

## **37. FALTA DE MOTIVACIÓN**

### **Descodificación emocional:**

Desconexión con el propósito, alma cansada o estancada. Es la voz interna diciendo: “necesito sentido”.

### **Remedio 1: Infusión de hierba de San Juan y cacao**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de hierba de San Juan (hipérico)
- ½ cucharadita de cacao puro
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Infusiona el hipérico.
2. Añade el cacao y mezcla bien.
3. Bebe por la mañana.

#### **Consejo ancestral:**

El hipérico “enciende” la chispa interna. El cacao abre el corazón.

### **Remedio 2: Baño energético con romero y naranja**

#### **Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 1 rama de romero
- Cáscara de naranja

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierve las hierbas, deja enfriar y cuela.
2. Báñate con esa agua desde la cabeza hasta los pies.

#### **Consejo ancestral:**

Este baño despierta la energía solar y la alegría del alma.

### **Remedio 3: Respiración solar + afirmación**

#### **Ingredientes:**


- Un lugar con sol o luz cálida
- Tu intención

**Preparación paso a paso:**

1. Cierra los ojos, respira profundamente bajo el sol.
2. Visualiza un fuego dorado en tu plexo solar.

**Consejo ancestral:**

La motivación viene del fuego interno. Este ejercicio lo enciende.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos sobre tu abdomen, di:

“Mi luz se enciende. Mi energía me guía. Hoy me levanto por mí.”

## **38. CORTESÍA OBLIGADA / NO SABER DECIR QUE NO**

 **Descodificación emocional:**

Necesidad de agradar, miedo al rechazo, desconexión con el poder personal. El “sí automático” agota el alma.

 **Remedio 1: Infusión de valeriana y canela**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de valeriana
- 1 trozo pequeño de canela
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve la canela 3 min, añade valeriana y deja reposar 10 min.
2. Cuela y bebe en momentos donde necesites firmeza interior.

**Consejo ancestral:**

La valeriana calma el miedo, la canela devuelve fuerza al plexo solar.

 **Remedio 2: Baño de pies con sal, clavo y ruda**

**Ingredientes:**

- Agua tibia
- 1 puñado de sal
- 5 clavos de olor
- 1 rama de ruda

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla los ingredientes en un recipiente.
2. Remoja los pies 15 minutos antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

Este baño fortalece el límite y limpia las decisiones que hiciste desde el miedo.

### **Remedio 3: Ritual con vela dorada**

**Ingredientes:**

- 1 vela dorada o amarilla
- Tu voz

**Preparación paso a paso:**

1. Enciende la vela y colócala frente a ti.
2. Escribe un "NO" que quieras decir.
3. Léelo en voz alta y quémalo con seguridad.

**Consejo ancestral:**

Decir "no" también es un acto de amor. Encender el fuego te devuelve el poder.

### **Ritual + Decreto:**

Coloca las manos sobre tu pecho y repite:

"Tengo derecho a decir no. Mi voz es soberana. Me respeto."

## **39. ENOJO REPRESADO**

 **Descodificación emocional:**

Ira no expresada, rabia contenida por años. El fuego no expresado se convierte en implosión o dolor físico.

### **Remedio 1: Té de diente de león y cúrcuma**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de raíz de diente de león
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve todo por 10 minutos.
2. Cuela y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Esta infusión desintoxica hígado, el órgano donde vive la ira no dicha.

## **Remedio 2: Golpeo con almohada**

**Ingredientes:**

- Una almohada
- Un espacio seguro

**Preparación paso a paso:**

1. Grita o respira fuerte.
2. Golpea la almohada con intención de liberar.
3. Finaliza con respiraciones profundas.

**Consejo ancestral:**

Mover el cuerpo con rabia consciente transforma la emoción en energía limpia.

## **Remedio 3: Escritura de desahogo y quema**

**Ingredientes:**


- Papel y bolígrafo
- Una vela

**Preparación paso a paso:**

1. Escribe sin filtro todo lo que te enoja.
2. Léelo en voz alta.
3. Quémalo como símbolo de transformación.

**Consejo ancestral:**

El fuego transmuta la rabia en fuerza creadora.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca las manos sobre tu vientre y di:

“Reconozco mi enojo. Me doy permiso de sentir. Lo transformo en fuerza y claridad.”

## **40. VERGÜENZA / SENTIRSE INADECUADA**

 **Descodificación emocional:**

Heridas de infancia, juicio propio, comparación constante. Falta de conexión con el valor interno.

## Remedio 1: Té de lavanda, rosa y melisa

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hervir el agua.
2. Añadir las plantas y reposar 10 minutos.
3. Beber en un espacio de autoabrazo.

### Consejo ancestral:

Estas flores devuelven la ternura y el amor hacia una misma.

## Remedio 2: Agua con cuarzo rosa y afirmación

### Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 1 cuarzo rosa limpio

### Preparación paso a paso:

1. Coloca el cuarzo en el agua por 1 hora.
2. Bebe repitiendo una afirmación de amor propio.

### Consejo ancestral:

El cuarzo rosa infunde vibración de merecimiento y amor.

## Remedio 3: Baño con pétalos y espejo

### Ingredientes:

- Agua tibia
- Pétalos de rosa
- Un espejo pequeño

### Preparación paso a paso:

1. Báñate con agua con pétalos.
2. Al final, mírate en el espejo y sonríe.
3. Di algo bonito sobre ti.

### Consejo ancestral:

Verte con amor es medicina. El agua + la mirada sanan lo que creías defectuoso.

## Ritual + Decreto:

Con una mano en el corazón y otra en la garganta, repite:

“Soy suficiente. Me amo como soy. Mi esencia es hermosa y sagrada.”

## 41. DOLORES EN LOS PIES

### Descodificación emocional:

Resistencia al camino, sensación de no avanzar o de estar “cargando demasiado”. Los pies representan el sostén, la base, el presente.

### Remedio 1: Baño tibio con sal, romero y lavanda

#### Ingredientes:

- Agua tibia (para sumergir los pies)
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de lavanda seca

#### Preparación paso a paso:

1. Añade todos los ingredientes al agua tibia.
2. Remoja los pies durante 15 a 20 minutos.
3. Respira profundamente durante el proceso.

#### Consejo ancestral:

Los pies son portales de descarga. Las hierbas amargas limpian la energía estancada.

### Remedio 2: Masaje con aceite de árnica y menta

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base (coco, oliva o almendra)
- 3 gotas de aceite esencial de árnica
- 2 gotas de aceite esencial de menta

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla los aceites.
2. Masajea pies y tobillos con movimientos circulares.
3. Agradece a tus pies por sostenerte cada día.

### Consejo ancestral:

Masajear los pies honra tu camino. Los sabios decían que “el alma entra y sale por los pies”.

### Remedio 3: Compresa de hojas de eucalipto

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 5 hojas de eucalipto

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva las hojas por 10 minutos.
2. Deja entibiar, cuela y remoja una toalla.
3. Envuelve los pies durante 10-15 minutos.

### Consejo ancestral:

El eucalipto libera cargas. Ideal tras un día de “caminar demasiado para otros”.

### Ritual + Decreto:

Mientras tocas tus pies, repite:

“Agradezco mis pasos. Estoy lista para avanzar en equilibrio y confianza.”

## 42. LATIDOS EN LOS OÍDOS / ZUMBIDOS

### Descodificación emocional:

Sensibilidad energética, ansiedad reprimida, intuición bloqueada. El cuerpo intenta hacerte escuchar algo que no estás oyendo.

### Remedio 1: Infusión de ginkgo biloba

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas secas de ginkgo
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añade el ginkgo.
2. Tapa y deja reposar 10 minutos.
3. Cuela y bebe una vez al día.

**Consejo ancestral:**

El ginkgo mejora la circulación cerebral y la percepción sutil.

## **Remedio 2: Vaporización con lavanda y menta**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de lavanda
- 1 cucharadita de menta

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las hierbas, retira del fuego.
2. Cubre la cabeza con una toalla y respira el vapor durante 7 minutos.

**Consejo ancestral:**

El vapor limpia la cabeza y abre la escucha intuitiva.

## **Remedio 3: Aceite de sésamo templado en los oídos (uso externo)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de aceite de sésamo (no muy caliente)
- Un algodón limpio

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta suavemente el aceite.
2. Empapa el algodón y colócalo sobre el oído (sin introducir).
3. Recuéstate unos minutos.

**Consejo ancestral:**

Este método calma el sistema nervioso auditivo y equilibra el oído interno.

## **Ritual + Decreto:**

Coloca tus manos en los oídos y di:

“Me abro a escuchar lo que mi alma quiere decirme. El silencio me guía.”

## **43. DOLORES EN LA CADERA**

 **Descodificación emocional:**

Miedo al cambio, al movimiento, dificultad para avanzar con firmeza. La cadera guarda memorias de bloqueos generacionales.

## Remedio 1: Baño con ruda, romero y canela

### Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 cucharadita de ruda
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de romero

### Preparación paso a paso:

1. Hierva los ingredientes por 10 minutos.
2. Cuela y vierte en la tina o en un recipiente grande.
3. Remoja la zona de las caderas o aplica con paños calientes.

### Consejo ancestral:

Esta mezcla “mueve lo que está estancado” en el centro del poder femenino.

## Remedio 2: Cataplasma de arcilla caliente

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla en polvo
- Agua tibia

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla hasta lograr una pasta suave.
2. Aplica en la zona dolorida.
3. Deja actuar 20–30 minutos.

### Consejo ancestral:

La arcilla extrae el dolor físico y espiritual acumulado en la pelvis.

## Remedio 3: Masaje con aceite de jengibre y clavo

### Ingredientes:


- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de jengibre
- 2 gotas de clavo

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla y calienta el aceite.
2. Aplica en la zona de la cadera con movimientos firmes.

**Consejo ancestral:**

**El fuego del jengibre devuelve el impulso de avanzar con firmeza.**

 **Ritual + Decreto:**

**Conecta tus manos con tus caderas y di:**

**“Estoy lista para moverme. Libero bloqueos. Confío en mi fuerza para avanzar.”**

## **44. LLANTO FRECUENTE / LLORAR SIN RAZÓN**

 **Descodificación emocional:**

**Liberación de antiguas emociones, sensibilidad del alma, apertura de canales emocionales. A veces, es el cuerpo soltando lo que ya no cabe.**

 **Remedio 1: Infusión de tilo, flor de azahar y lavanda**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua.
2. Añade las hierbas, tapa y reposa 10 minutos.
3. Cuela y bebe tibio.

**Consejo ancestral:**

**Estas flores consuelan el corazón sin apagar la emoción.**

 **Remedio 2: Saquito de contención bajo la almohada**

**Ingredientes:**

- Pétalos de rosa
- Lavanda seca
- Un poco de arroz

**Preparación paso a paso:**

1. Llena un saquito de tela con los ingredientes.
2. Colócalo bajo tu almohada por la noche.

**Consejo ancestral:**

**Este saquito calma el corazón y acompaña el duelo silencioso.**

## Remedio 3: Baño de luna con intención

### Ingredientes:

- Un recipiente con agua
- Tu presencia
- La luna

### Preparación paso a paso:

1. Sal bajo la luna.
2. Lava tus manos o rostro con el agua.
3. Habla con la luna mientras lloras.

### Consejo ancestral:

Llorar bajo la luna es medicina para la sacerdotisa herida.

### Ritual + Decreto:

Con una mano en el corazón y otra en el vientre, repite:

“Mis lágrimas me limpian. Me permito sentir. Soy amor incluso en mi dolor.”

## 45. TICS / ESPASMOS NERVIOSOS

### Descodificación emocional:

Tensión contenida, estrés acumulado, necesidad de liberar una emoción que no encuentra salida.

## Remedio 1: Infusión de valeriana y pasiflora

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de valeriana
- ½ cucharadita de pasiflora
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua, añada las hierbas.
2. Tapa, reposa 10 minutos.
3. Cuela y bebe en la noche.

### Consejo ancestral:

Estas hierbas relajan los nervios y calman espasmos físicos y emocionales.

## Remedio 2: Fricción con aceite de lavanda en nuca y sienes

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla los aceites.
2. Aplica en sienes, cuello y detrás de las orejas con masajes suaves.

### Consejo ancestral:

La lavanda suaviza el impulso involuntario y devuelve serenidad al sistema.

## Remedio 3: Compresas de manzanilla en la nuca

### Ingredientes:

- 1 taza de infusión de manzanilla
- Paño limpio

### Preparación paso a paso:

1. Haz la infusión y deja entibiar.
2. Empapa el paño y colócalo en la nuca por 10 minutos.

### Consejo ancestral:

Manzanilla en la nuca calma impulsos nerviosos. Era usada en rituales de contención energética.

### Ritual + Decreto:

Con tus manos en la cabeza, respira profundo y di:

“Libero la tensión. Mi cuerpo está en calma. Todo se suaviza en mí.”

## 46. SENSACIÓN DE OPRESIÓN EN EL PECHO

### Descodificación emocional:

Dolor no expresado, emociones contenidas, ansiedad que oprime. El corazón pide espacio para respirar y sentir.

## Remedio 1: Infusión de espino blanco y toronjil

## **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de espino blanco
- 1 cucharadita de toronjil (melisa)
- 1 taza de agua

## **Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas.
2. Tapa y reposa 10 minutos.
3. Cuela y bebe con respiración lenta.

## **Consejo ancestral:**

Estas plantas sostienen el corazón cuando se siente atrapado.

## **Remedio 2: Baño tibio con pétalos de rosa y lavanda**

### **Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- Pétalos de rosa rosada
- 1 cucharadita de lavanda seca

### **Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y añada las flores.
2. Reposas, cuela y báñate con esta agua desde el cuello.
3. Acaricia el pecho mientras respiras.

### **Consejo ancestral:**

Este baño abre el centro del pecho y permite soltar con dulzura.

## **Remedio 3: Aceite esencial de rosa en el corazón**

### **Ingredientes:**

- 1 gota de aceite esencial de rosa
- Tu dedo índice

### **Preparación paso a paso:**

1. Coloca la gota en el dedo y toca suavemente el centro del pecho.
2. Respira con los ojos cerrados durante 3 minutos.

### **Consejo ancestral:**

El corazón reconoce el aroma de la rosa como un lenguaje de consuelo.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en el corazón, di:

“Mi pecho se abre. Mi corazón respira. Me doy permiso de sentir y liberar.”

## **47. DOLORES EN LOS DIENTES / MANDÍBULA**

### Descodificación emocional:

Rabia contenida, tensión no expresada, necesidad de controlar. Rechinar los dientes es querer controlar lo que no puedes soltar.

### Remedio 1: Infusión de valeriana con pasiflora

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de valeriana
- ½ cucharadita de pasiflora
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada las hierbas.
2. Reposar 10 minutos.
3. Bebe antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Relajar el sistema nervioso detiene el apretón inconsciente de la mandíbula.

### Remedio 2: Compresa de manzanilla en la cara y cuello

#### Ingredientes:

- 1 taza de infusión de manzanilla
- Un paño limpio

#### Preparación paso a paso:

1. Empapa el paño en la infusión tibia.
2. Colócalo en la zona de la mandíbula durante 10 minutos.

#### Consejo ancestral:

La manzanilla suaviza la rabia guardada detrás de los dientes apretados.

### Remedio 3: Masaje con aceite de lavanda o mejorana

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de lavanda o mejorana

## Preparación paso a paso:

1. Mezcla y aplica en la mandíbula y sienes.
2. Haz masajes suaves y circulares.

## Consejo ancestral:

El contacto consciente libera la palabra no dicha y el enojo no expresado.

## Ritual + Decreto:

Con tus manos en la mandíbula, di:

“Suelto la tensión que no me pertenece. Me permito relajar y expresar lo que siento.”

## **48. DIFICULTAD PARA RESPIRAR (por ansiedad)**

## Descodificación emocional:

Miedo profundo, sensación de estar atrapada, necesidad de controlar todo. El alma pide espacio para fluir.

## Remedio 1: Inhalación con aceite esencial de pino o eucalipto

### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial de pino o eucalipto
- Tus manos

### Preparación paso a paso:

1. Frota la gota en tus palmas.
2. Inhala con cuencos de manos sobre nariz.
3. Hazlo en 4 respiraciones lentas.

### Consejo ancestral:

El aroma de los árboles reconecta con la Tierra y el presente.

## Remedio 2: Infusión de toronjil, lavanda y albahaca

### Ingredientes:

- 1/2 cucharadita de cada planta

- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Prepara la infusión, deja reposar 10 minutos.
2. Cuela y bebe con respiración consciente.

Consejo ancestral:

Estas hierbas abren el pecho y devuelven la calma al sistema nervioso.

### Remedio 3: Respiración 4-7-8

Ingredientes:

- Solo tú y tu intención

Preparación paso a paso:

1. Inhala 4 segundos.
2. Retén 7 segundos.
3. Exhala 8 segundos.
4. Repite por 4 ciclos.

Consejo ancestral:

El ritmo pausado devuelve la confianza al cuerpo. Respirar es rendirse.

### Ritual + Decreto:

Con ambas manos en el pecho, di:

“Mi respiración es libre. Estoy a salvo. Me permito inhalar paz y exhalar el miedo.”

## 49. CULPA / AUTOREPROCHE

 Descodificación emocional:

Castigo interno, creencias de no merecimiento. El alma pide compasión, no juicio.

### Remedio 1: Té de rosas con miel

Ingredientes:

- 1 cucharadita de pétalos de rosa
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel

Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada los pétalos.
2. Reposo 10 minutos.
3. Añade miel y bebe con intención de perdón.

**Consejo ancestral:**

La rosa sana las heridas invisibles. La miel suaviza las memorias duras.

## Remedio 2: Baño con sal, lavanda y flores blancas

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 cucharada de lavanda
- Flores blancas (jazmín, margaritas)

**Preparación paso a paso:**

1. Haz una infusión, deja enfriar.
2. Baña tu cuerpo desde el corazón hacia los pies.

**Consejo ancestral:**

Este baño es un rito de absolución y renacimiento interior.

## Remedio 3: Escritura de perdón

**Ingredientes:**


- Papel, lápiz
- Una vela blanca

**Preparación paso a paso:**

1. Escribe una carta de perdón hacia ti misma.
2. Léela frente a la vela.
3. Quémala y agradece la liberación.

**Consejo ancestral:**

El fuego no solo transforma... también limpia el alma.

 **Ritual + Decreto:**

Con la frente tocando tu pecho, di:

“Me perdono. Libero el juicio. Merezco amor, incluso en mis errores.”

 **50. INSEGURIDAD / FALTA DE CONFIANZA**

## Descodificación emocional:

Duda interna, desconexión con el poder personal. Has olvidado quién eres. El alma te pide que regreses a ti.

### Remedio 1: Infusión de albahaca, canela y clavo

#### Ingredientes:

- 3 hojas de albahaca
- 1 ramita de canela
- 2 clavos de olor
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierve todo por 5 minutos.
2. Cuela y bebe lentamente.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas “encienden” el fuego de la autoconfianza en el plexo solar.

### Remedio 2: Ungüento de poder con aceite esencial

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de naranja o romero

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla y aplica sobre el ombligo y el pecho antes de una situación desafiante.

#### Consejo ancestral:

El ombligo es centro de poder. Activarlo con intención reactiva tu luz interna.

### Remedio 3: Ritual del espejo

#### Ingredientes:


- Un espejo
- Tu mirada

#### Preparación paso a paso:

1. Mírate directo a los ojos en el espejo.
2. Repite una afirmación: “Confío en mí. Mi alma sabe lo que hace.”

**Consejo ancestral:**

**Verte con tus propios ojos y sostener la mirada es el ritual de soberanía más profundo.**

 **Ritual + Decreto:**

**Con una mano sobre tu ombligo y otra en tu corazón, di:**

**“Confío en mí. Soy capaz. Mi poder despierta ahora.”**

## **51. DOLOR EN LOS OJOS / VISTA CANSADA**

 **Descodificación emocional:**

**Fatiga visual, exceso de esfuerzo mental, no querer ver una verdad o futuro incierto. El alma pide pausa y descanso interior.**

 **Remedio 1: Compresas de té de manzanilla fría**

**Ingredientes:**

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de manzanilla seca
- 2 algodones

**Preparación paso a paso:**

1. Prepara la infusión, deja enfriar completamente.
2. Empapa dos algodones y colócalos sobre los ojos cerrados durante 10 minutos.

**Consejo ancestral:**

**La manzanilla relaja la visión interna y emocional.**

 **Remedio 2: Masaje alrededor de los ojos con aceite de almendras**

**Ingredientes:**

- 3 gotas de aceite de almendras dulce
- 1 gota de aceite esencial de lavanda (opcional)

**Preparación paso a paso:**

1. Frota entre los dedos y masajea con mucha suavidad el contorno de los ojos.
2. Hazlo en la noche antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

Este acto acaricia la percepción interior, suaviza lo que no quieres mirar.

### **Remedio 3: Infusión de eufrasia (uso externo)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de eufrasia seca
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva la planta durante 5 minutos.
2. Deja reposar, cuela bien y usa para enjuagar suavemente los ojos con copita ocular o gasa estéril.

**Consejo ancestral:**

La eufrasia limpia la mirada espiritual y devuelve visión a largo plazo.

### **Ritual + Decreto:**

Con las manos cubriendo tus ojos suavemente, repite:

“Veo con amor. Descanso mi mirada. Estoy en paz con lo que veo y con lo que vendrá.”

## **52. FALTA DE LÍBIDO DESPUÉS DE UN TRAUMA**

### **Descodificación emocional:**

Desconexión del cuerpo por autodefensa. Miedo a la intimidad, pérdida del deseo vital. El alma necesita sentirse segura para volver a abrirse.

### **Remedio 1: Infusión de damiana y canela**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de damiana
- 1 ramita de canela
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva la canela, añada la damiana y tapa 10 minutos.
2. Bebe con música suave o en ritual contigo misma.

**Consejo ancestral:**

La damiana enciende el deseo desde el corazón, no desde la obligación.

## Remedio 2: Baño de pétalos rojos y miel

### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- Pétalos de rosa roja
- 1 cucharadita de miel

### Preparación paso a paso:

1. Hierva los pétalos, deja reposar.
2. Añade la miel y báñate con esta agua lentamente desde el útero hacia los pies.

### Consejo ancestral:

Este baño es un reencuentro amoroso contigo misma y tu energía creadora.

## Remedio 3: Masaje de útero con aceite de rosa y ylang ylang

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de rosa
- 2 gotas de ylang ylang

### Preparación paso a paso:

1. Aplica sobre el vientre con movimientos circulares, ojos cerrados, respirando profundo.

### Consejo ancestral:

Masajear el útero es hablarle al templo interior y recordarle que está a salvo.

### Ritual + Decreto:

Con las manos sobre tu útero, di:

“Estoy segura. Mi cuerpo me pertenece. Me abro al placer sagrado, cuando esté lista.”

## **53. TENSION EN LA NUCA**

### Descodificación emocional:

Cargas mentales, exceso de pensamientos, responsabilidades que pesan. La nuca guarda lo que no queremos soltar.

## Remedio 1: Compresa caliente de romero y sal

## **Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de sal

## **Preparación paso a paso:**

1. Hierva los ingredientes, deja enfriar un poco.
2. Remoja un paño y colócalo en la nuca 10-15 minutos.

## **Consejo ancestral:**

El calor afloja el “nudo del deber”. El romero aligera el pensamiento rígido.

## **Remedio 2: Masaje con aceite de menta y jengibre**

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite esencial de menta
- 1 gota de jengibre

### **Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y aplica con masajes ascendentes desde los hombros hacia la cabeza.

### **Consejo ancestral:**

Estos aceites abren caminos. Se usan para disolver presión ancestral.

## **Remedio 3: Estiramiento de liberación con respiración**

### **Ingredientes:**

- Silencio
- Tu cuerpo

### **Preparación paso a paso:**

1. Inhala, lleva la cabeza hacia un lado.
2. Exhala y baja el mentón al pecho.
3. Repite hacia el otro lado. Hazlo 5 veces.

### **Consejo ancestral:**

Mover la cabeza es “decir sí a soltar”. Es rendirse con dignidad.

## **Ritual + Decreto:**

Con las manos detrás de la nuca, di:

“Suelto la tensión. Me libero de las cargas invisibles. Respiro con ligereza.”

## **54. FRIALDAD CORPORAL / MANOS Y PIES FRÍOS**

 **Descodificación emocional:**

Falta de circulación energética, desmotivación, alejamiento del fuego vital. El alma está buscando volver al cuerpo.

 **Remedio 1: Infusión de jengibre, canela y clavo**

**Ingredientes:**

- 1 rodaja de jengibre
- 1 trozo pequeño de canela
- 1 clavo de olor
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve todo por 5 minutos.
2. Cuela y bebe caliente.

**Consejo ancestral:**

Este trío es fuego líquido. Enciende la sangre y el espíritu.

 **Remedio 2: Masaje en pies y manos con aceite de eucalipto**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de eucalipto

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta el aceite entre tus manos.
2. Masajea pies y manos con firmeza durante 5 minutos.

**Consejo ancestral:**

El contacto físico reactiva la energía de la raíz y el centro.

 **Remedio 3: Baño de agua caliente con sal y mostaza**

**Ingredientes:**


- Agua tibia para pies o manos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de mostaza en polvo

Preparación paso a paso:

1. Mezcla los ingredientes en el agua.
2. Remoja por 15 minutos.

Consejo ancestral:

La mostaza despierta la circulación y saca el frío emocional.

 Ritual + Decreto:

Con las manos sobre el pecho, di:

“Vuelvo a mí. Mi cuerpo se enciende. Mi energía fluye cálida y viva.”

## **55. DIFICULTAD PARA TOMAR DECISIONES**

 Descodificación emocional:

Miedo al error, desconexión con la intuición, desconfianza en tu propio juicio. El alma pide claridad, no perfección.

 Remedio 1: Infusión de romero y salvia

Ingredientes:

- ½ cucharadita de romero
- ½ cucharadita de salvia
- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua y añada las hierbas.
2. Reposar 7 minutos.
3. Cuela y bebe con respiración pausada.

Consejo ancestral:

Romero y salvia iluminan la mente y limpian el exceso de opciones mentales.

 Remedio 2: Baño de claridad con laurel y limón

Ingredientes:

- 1 litro de agua

- 3 hojas de laurel
- 1 rodaja de limón

Preparación paso a paso:

1. Hierva todo por 10 minutos.
2. Reposa, cuela y báñate con esta agua al amanecer o al anochecer.

Consejo ancestral:

Este baño aclara la mente y fortalece tu voz interior.

### Remedio 3: Meditación con cuarzo transparente

Ingredientes:

- Un cuarzo transparente
- Un espacio tranquilo

Preparación paso a paso:

1. Siéntate en calma con el cuarzo en la frente.
2. Respira y pide claridad en silencio.
3. Escucha lo que tu cuerpo dice.

Consejo ancestral:

El cuarzo canaliza la verdad desde lo más puro de ti.

### Ritual + Decreto:

Con una mano en el corazón y otra en el plexo, di:

“Tomo decisiones desde mi sabiduría. Confío en mi verdad. Elijo con claridad.”

## 56. MIEDO CONSTANTE / ALGO MALO VA A PASAR

### Descodificación emocional:

Ansiedad, trauma no resuelto, falta de confianza en la vida. El cuerpo vive en alerta porque el alma está desconectada del presente.

### Remedio 1: Infusión de raíz de valeriana y toronjil

Ingredientes:

- ½ cucharadita de valeriana

- 1 cucharadita de toronjil
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y agregue las hierbas.
2. Tapa, reposa 10 minutos y cuela.
3. Bebe en un espacio de calma.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas bajan la alarma del sistema nervioso y devuelven la sensación de "estás a salvo".

## **Remedio 2: Baño de protección con sal, ruda y lavanda**

**Ingredientes:**

- 2 litros de agua
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 cucharada de ruda
- 1 cucharadita de lavanda

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las hierbas y deja reposar.
2. Báñate con esta agua desde los hombros.
3. Agradece en voz alta: "Estoy protegida".

**Consejo ancestral:**

Las plantas protectoras "cierran el campo energético" y te devuelven a tu centro.

## **Remedio 3: Rocío de lavanda y amatista**

**Ingredientes:**

- Agua purificada
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda
- 1 amatista

**Preparación paso a paso:**

1. Coloca la amatista dentro de una botellita de spray con el agua y la lavanda.
2. Rocía tu aura cuando sientas miedo.

**Consejo ancestral:**

La amatista transmuta el miedo y te reconecta con tu guía interior.

## Ritual + Decreto:

Tócate el pecho y repite:

“Estoy segura. Estoy protegida. Todo está bien en mi mundo interior.”

## **57. PÁNICO / ATAQUES DE ANSIEDAD**

### Descodificación emocional:

Desbordamiento emocional, el alma intenta huir de algo que aún no está resuelto. El cuerpo activa alarma aunque no haya peligro real.

### Remedio 1: Respiración 3-6-9 con menta

Ingredientes:

- Aceite esencial de menta
- Tu respiración

Preparación paso a paso:

1. Inhala durante 3 segundos.
2. Retén 6 segundos.
3. Exhala 9 segundos.
4. Inhala el aroma de menta entre ciclos.

Consejo ancestral:

El ritmo y el aroma regulan la mente y el corazón.

### Remedio 2: Infusión de melisa y amapola (si se consigue)

Ingredientes:

- 1 cucharadita de melisa
- ½ cucharadita de pétalos de amapola
- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua, añada las hierbas y tapa.
2. Deja reposar 10 minutos, cuela y bebe.

Consejo ancestral:

Estas flores calman el sistema y protegen tu energía de sobresaltos.

### Remedio 3: Baño de pies con piedras frías

## Ingredientes:

- Agua fría
- Piedras pequeñas
- Un puñado de sal gruesa

## Preparación paso a paso:

1. Coloca los pies en el agua fría con sal y piedras.
2. Respira lento.
3. Visualiza raíces bajando desde tus pies.

## Consejo ancestral:

El agua fría en los pies corta el ataque y te arraiga al presente.

## Ritual + Decreto:

Mientras te abrazas a ti misma, repite:

“Estoy en mi cuerpo. Estoy aquí. Mi alma y mi cuerpo caminan juntas.”

## **58. DOLORES EN LOS SENOS**

### Descodificación emocional:

Retención emocional, necesidad de dar en exceso, conflictos con la feminidad o la nutrición emocional.

### Remedio 1: Compresa tibia de manzanilla y rosa

## Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de pétalos de rosa

## Preparación paso a paso:

1. Prepara la infusión.
2. Empapa dos paños pequeños y colócalos sobre los senos.
3. Reposar 15 minutos.

## Consejo ancestral:

Este es un ritual de autocuidado y ternura para tu energía femenina.

### Remedio 2: Masaje circular con aceite de caléndula

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de caléndula
- (Opcional: 2 gotas de ylang ylang)

## Preparación paso a paso:

1. Aplica con movimientos circulares suaves alrededor de cada seno.
2. Hazlo en silencio, con respiración profunda.

## Consejo ancestral:

Masajear tus senos es un acto sagrado de reconexión con tu poder creador.

## Remedio 3: Infusión interna de bardana o salvia

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de bardana seca o salvia
- 1 taza de agua

## Preparación paso a paso:

1. Hierva 5 minutos, reposa y cuela.
2. Bebe 1 vez al día.

## Consejo ancestral:

Estas hierbas limpian el sistema hormonal y drenan lo que se retiene.

## Ritual + Decreto:

Con tus manos en los senos, di:

“Me cuido con amor. Mi energía femenina es bendita y está en equilibrio.”

## **59. INSATISFACCIÓN / SENTIR QUE NADA ALCANZA**

## Descodificación emocional:

Autoexigencia extrema, desconexión del disfrute, olvido del momento presente. El alma quiere sentir gratitud y gozo.

## Remedio 1: Té de cáscara de naranja, vainilla y canela

## Ingredientes:

- Cáscara seca de naranja
- ½ rama de canela

- 1 gota de esencia natural de vainilla

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva la cáscara y la canela.
2. Añade la vainilla al final.
3. Bebe como “té de la dulzura”.

**Consejo ancestral:**

El sabor reconecta con el placer sencillo, recordando que lo simple también es mágico.

## **Remedio 2: Ritual de gratitud con velita y diario**

**Ingredientes:**

- Una vela blanca o dorada
- Un cuaderno

**Preparación paso a paso:**

1. Escribe 3 cosas que valoras de tu día.
2. Enciende la vela y agradece en voz alta.

**Consejo ancestral:**

La gratitud desbloquea la escasez emocional y enciende el gozo.

## **Remedio 3: Baño con flores coloridas y frutas cítricas**

**Ingredientes:**

- Pétalos de flores de colores
- Rodajas de naranja o limón
- Agua tibia

**Preparación paso a paso:**

1. Coloca todo en la bañera o recipiente grande.
2. Sumérgete o báñate con alegría y disfrute.

**Consejo ancestral:**

Las flores y cítricos elevan la vibración y reconectan con la abundancia natural.

## **Ritual + Decreto:**

Frente al espejo sonriente, di:

“Lo que soy y tengo es suficiente. Disfruto la vida con plenitud.”

## **60. CELOS / COMPARACIÓN CONSTANTE**

### **Descodificación emocional:**

Herida de no sentirse vista, desvalorización. El alma olvida su brillo cuando mira demasiado el de los demás.

### **Remedio 1: Té de albahaca y menta**

#### **Ingredientes:**

- 3 hojas de albahaca
- 1 cucharadita de menta
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierve y reposa 10 minutos.
2. Bebe con la intención de limpiar el campo emocional.

#### **Consejo ancestral:**

La albahaca purifica y la menta refresca pensamientos repetitivos.

### **Remedio 2: Baño de espejo y brillo propio**

#### **Ingredientes:**

- 1 espejo
- Una vela blanca
- Tu voz

#### **Preparación paso a paso:**

1. Mírate a los ojos y nómbrate en voz alta.
2. Enciende la vela y di 3 virtudes tuyas.

#### **Consejo ancestral:**

Este ritual devuelve la atención a tu propio templo interior.

### **Remedio 3: Escritura de reconocimiento diario**

#### **Ingredientes:**


- Un cuaderno
- Lápiz

**Preparación paso a paso:**

1. Escribe cada día 1 cosa que hiciste bien o que te hizo sentir orgullosa.
2. Lee en voz alta.

**Consejo ancestral:**

La autovaloración es un acto de sanación profunda.

 **Ritual + Decreto:**

Tócate el corazón y repite:

“Yo brillo con mi propia luz. Soy única, valiosa y completa.”

## **61. FALTA DE CREATIVIDAD / BLOQUEO CREATIVO**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a expresarte, perfeccionismo, falta de confianza en tus dones. El alma quiere crear, pero teme ser juzgada o rechazada.

 **Remedio 1: Infusión de albahaca y jengibre**

**Ingredientes:**

- 3 hojas de albahaca
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua y añada los ingredientes.
2. Deja reposar 10 minutos, cuela y bebe por la mañana.

**Consejo ancestral:**

Albahaca abre el canal creativo y el jengibre enciende la acción.

 **Remedio 2: Baño con flores naranjas y esencia de mandarina**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- Pétalos de flores naranjas (caléndula, gerbera, etc.)
- 3 gotas de aceite esencial de mandarina

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las flores, reposa y cuela.
2. Añade las gotas de mandarina.
3. Báñate con esta agua desde el vientre.

**Consejo ancestral:**

Este baño activa el segundo chakra, donde habita la creatividad y el gozo.

### **Remedio 3: Ritual de escritura libre**

**Ingredientes:**

- Papel y lápiz
- Tu intención

**Preparación paso a paso:**

1. Escribe sin pensar, sin juzgar, por 10 minutos.
2. No corrijas ni edites.
3. Quema el papel si lo deseas.

**Consejo ancestral:**

Soltar la voz interna abre la puerta a lo nuevo. Escribir sin control es liberar al artista interior.

### **Ritual + Decreto:**

Coloca tus manos en el útero o vientre y di:

“Estoy abierta a crear. Lo que nace de mí es bello, valioso y único.”

## **62. CANSANCIO MENTAL / SATURACIÓN**

 **Descodificación emocional:**

Exceso de pensamientos, exigencia intelectual, falta de descanso profundo. La mente pide espacio y el alma necesita silencio.

### **Remedio 1: Infusión de lavanda y mejorana**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de lavanda
- 1 cucharadita de mejorana
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierva el agua, añada las hierbas y deja reposar 10 minutos.
2. Cuela y bebe al final del día.

### Consejo ancestral:

Estas hierbas despejan la mente y calman los pensamientos intrusivos.

### Remedio 2: Compresa fría de agua de rosas en la frente

#### Ingredientes:

- Agua de rosas
- Un paño o gasa fría

#### Preparación paso a paso:

1. Empapa el paño en agua de rosas.
2. Coloca en la frente durante 10 minutos.

#### Consejo ancestral:

El agua de rosas enfría la mente y refresca el pensamiento.

### Remedio 3: Meditación con vela y respiración nasal alternada

#### Ingredientes:

- Una vela encendida
- Tu respiración

#### Preparación paso a paso:

1. Enciende la vela y siéntate en silencio.
2. Tapa una fosa nasal, inhala por la otra.
3. Cambia y exhala. Repite 10 veces.

#### Consejo ancestral:

Equilibrar los hemisferios cerebrales restaura la energía mental y emocional.

### Ritual + Decreto:

Coloca las manos sobre tus sienes y repite:

“Mi mente se aquieta. Encuentro paz en el silencio. Elijo pensar con claridad.”

## 63. PENSAMIENTOS OBSESIVOS / RUMIACIÓN

## Descodificación emocional:

Exceso de control, ansiedad por el futuro, culpa del pasado. El alma grita por volver al presente.

### Remedio 1: Infusión de pasiflora, melisa y amapola

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de mezcla de las tres plantas
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva y deja reposar 10 minutos.
2. Bebe por la noche.

#### Consejo ancestral:

Estas flores envuelven la mente y la llevan de regreso al corazón.

### Remedio 2: Baño de limpieza mental con salvia blanca

#### Ingredientes:

- Agua tibia
- Hojas de salvia blanca
- 1 pizca de sal gruesa

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva las hojas, deja reposar y cuela.
2. Báñate con esa agua desde la cabeza.
3. Siente cómo los pensamientos se disuelven.

#### Consejo ancestral:

La salvia limpia memorias repetitivas y pensamientos estancados.

### Remedio 3: Técnica de cortar la espiral mental

#### Ingredientes:


- Tu voz
- Un objeto físico (piedra o cuerda)

#### Preparación paso a paso:

1. Cuando llegue un pensamiento obsesivo, sujeta la piedra y di en voz alta: "Corto esto ahora".
2. Repite cuantas veces necesites.

Consejo ancestral:

Nombrar y cortar es un acto de soberanía energética.

 **Ritual + Decreto:**

Con una mano en el corazón y otra en la cabeza, di:

"Mis pensamientos se calman. Yo dirijo mi mente. Yo elijo en qué creer."

## **64. APEGO EMOCIONAL / DIFICULTAD PARA SOLTAR**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a la soledad, dependencia afectiva, vacío interior no reconocido. El alma busca sostenerse en lo externo por temor a hundirse.

 **Remedio 1: Infusión de flor de tila y pétalos de rosa**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de flor de tila
- 1 cucharadita de pétalos de rosa
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona las hierbas, reposa 10 minutos.
2. Bebe con una intención de soltar con amor.

Consejo ancestral:

Estas flores suavizan el desprendimiento y acarician la herida.

 **Remedio 2: Baño de corte energético con laurel y limón**

**Ingredientes:**

- 3 hojas de laurel
- 3 rodajas de limón
- 1 litro de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve y deja reposar.

2. **Báñate desde los hombros con esta agua y agradece lo vivido.**

**Consejo ancestral:**

**El laurel corta, pero también honra. El limón limpia las cadenas invisibles.**

### **Remedio 3: Ritual del hilo rojo**

**Ingredientes:**

- 1 hilo rojo
- Una vela blanca

**Preparación paso a paso:**

1. **Ata simbólicamente el hilo entre tus dedos y di: "Gracias".**
2. **Corta el hilo mientras dices: "Ahora te libero con amor".**

**Consejo ancestral:**

**Soltar no es olvidar, es dejar de retener. El hilo conecta, pero no ata.**

### **Ritual + Decreto:**

**Con ambas manos en tu pecho, di:**

**"Agradezco lo vivido. Me libero con amor. Estoy completa conmigo."**

## **65. BLOQUEO EN EL CHAKRA GARGANTA / DIFICULTAD PARA HABLAR**

### **Descodificación emocional:**

**Miedo a expresarte, trauma por no ser escuchada, creencia de que tu voz no vale. El alma quiere hablar con verdad.**

### **Remedio 1: Té de tomillo, limón y miel**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de tomillo
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de miel
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. **Hierve el tomillo, deja reposar 10 minutos.**

2. Añade el limón y la miel.
3. Bebe lentamente.

#### Consejo ancestral:

El tomillo fortalece la voz interna. La miel suaviza el camino para decir la verdad.

#### Remedio 2: Gárgaras con sal y agua tibia

##### Ingredientes:

- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia

##### Preparación paso a paso:

1. Disuelve la sal en el agua.
2. Haz gárgaras 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

Este acto limpia la garganta y la energía de lo no dicho.

#### Remedio 3: Canto del sonido HAM

##### Ingredientes:

- Tu voz
- Tu presencia

##### Preparación paso a paso:

1. Cierra los ojos.
2. Inhala profundo y canta "HAM" (sonido del chakra garganta) al exhalar.
3. Repite por 3 minutos.

#### Consejo ancestral:

El canto consciente desbloquea y activa tu canal expresivo.

#### Ritual + Decreto:

Con tus manos en la garganta, di:

"Mi voz es sagrada. Hablo con verdad, amor y poder."

## 66. DOLORES EN EL ÚTERO / CALAMBRES MENSTRUALES

## Descodificación emocional:

Dolor por linaje femenino, memorias retenidas, resistencia a soltar. El útero habla cuando el alma no se ha vaciado emocionalmente.

### Remedio 1: Infusión de canela y jengibre

#### Ingredientes:

- 1 rama de canela
- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierva ambos ingredientes por 5 minutos.
2. Cuela y bebe caliente durante el sangrado.

#### Consejo ancestral:

Este té calienta el vientre, alivia los espasmos y honra el ciclo sagrado.

### Remedio 2: Cataplasma de arcilla y lavanda

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla
- Infusión de lavanda (para formar pasta)

#### Preparación paso a paso:

1. Mezcla la arcilla con la infusión hasta hacer una pasta.
2. Aplica en el vientre bajo por 20 minutos.
3. Enjuaga con agua tibia.

#### Consejo ancestral:

La arcilla extrae el dolor ancestral. La lavanda calma el campo energético.

### Remedio 3: Masaje uterino con aceite de ricino y rosa

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de ricino
- 2 gotas de aceite esencial de rosa


#### Preparación paso a paso:

1. Calienta el aceite en tus manos.

2. Masajea el bajo vientre en círculos, con respiración profunda.

Consejo ancestral:

Este masaje es una ceremonia. El ricino libera bloqueos, la rosa bendice.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos sobre tu útero, di:

“Mi útero es un templo. Honro su voz, libero el dolor, y recibo su poder.”

## **67. DOLORES DE CABEZA / MIGRAÑAS**

 **Descodificación emocional:**

Exceso de control, saturación mental, autoexigencia. La mente necesita descanso y el alma clama por bajar al cuerpo.

 **Remedio 1: Infusión de lavanda, manzanilla y menta**

**Ingredientes:**

- 1/2 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas, tapa y reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe en silencio.

Consejo ancestral:

Estas hierbas relajan la tensión craneal y el alma pensante.

 **Remedio 2: Compresa fría de vinagre de manzana**

**Ingredientes:**

- ½ taza de agua fría
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Un paño

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla, empapa el paño y colócalo sobre la frente o la nuca.
2. Mantén por 10 minutos.

**Consejo ancestral:**

El vinagre "disuelve" lo acumulado en la mente.

### **Remedio 3: Masaje con aceite esencial de menta en sienes**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite esencial de menta

**Preparación paso a paso:**

1. Aplica en las sienes y masajea en círculos suaves.
2. Inhala profundo.

**Consejo ancestral:**

La menta enfría los pensamientos y da claridad.

 **Ritual + Decreto:**

Con tus manos en la cabeza, di:

"Suelto el control. Mi mente se libera. Mi cuerpo encuentra paz."

## **68. VÉRTIGO / DESEQUILIBRIO**

 **Descodificación emocional:**

Falta de conexión con el presente, miedo a perder el control, confusión interna. El alma necesita enraizarse.

### **Remedio 1: Té de jengibre y limón**

**Ingredientes:**

- 1 rodaja de jengibre
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el jengibre, añada el limón.
2. Bebe lentamente.

**Consejo ancestral:**

El jengibre estabiliza. El limón ancla la energía dispersa.

## Remedio 2: Oler aceite esencial de albahaca o lavanda

### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial
- Tus manos

### Preparación paso a paso:

1. Frota la gota entre tus manos.
2. Inhala con ojos cerrados por 3 minutos.

### Consejo ancestral:

El aroma sagrado centra el alma que se estaba “yendo”.

## Remedio 3: Baño de pies con sal y piedras negras

### Ingredientes:

- Agua tibia
- Sal marina
- Piedras volcánicas o negras

### Preparación paso a paso:

1. Remoja los pies mientras tocas las piedras.
2. Visualiza que te enraizas a la Tierra.

### Consejo ancestral:

Los pies son raíces. Tocarlos con presencia restaura el equilibrio.

### Ritual + Decreto:

Coloca tus manos en el ombligo y di:

“Estoy presente. Estoy en mi cuerpo. Estoy firme y en equilibrio.”

## **69. HORMONAS DESEQUILIBRADAS / CICLOS IRREGULARES**

### Descodificación emocional:

Falta de conexión con el ritmo interno, estrés crónico, linaje femenino alterado. El alma pide sintonía con su naturaleza cíclica.

## Remedio 1: Infusión de salvia, caléndula y canela

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de salvia
- ½ cucharadita de caléndula
- 1 trozo de canela
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva todo y reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe 1 vez al día (excepto durante la menstruación).

**Consejo ancestral:**

Estas plantas regulan y armonizan la danza hormonal femenina.

## **Remedio 2: Masaje de útero con aceite de geranio**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de aceite esencial de geranio

**Preparación paso a paso:**

1. Masajea el vientre bajo en espiral durante 5 minutos.
2. Respira y honra tu ciclo.

**Consejo ancestral:**

El geranio armoniza el corazón con el útero. Es medicina emocional.

## **Remedio 3: Ritmo lunar con semillas (semillado cíclico)**

**Ingredientes:**


- Día 1–14: Semillas de linaza y calabaza
- Día 15–28: Semillas de girasol y sésamo

**Preparación paso a paso:**

1. Consume 1 cucharada al día según la fase de tu ciclo (o luna).
2. Puedes agregarlas en batidos o crudas.

**Consejo ancestral:**

Las semillas llevan la memoria del ciclo natural. Las mujeres cíclicas las usaban como aliadas sagradas.

 **Ritual + Decreto:**

Con tus manos sobre el útero, di:

“Honro mi ritmo. Soy una con la luna. Mi cuerpo se regula con amor y sabiduría.”

## **70. SUEÑO LIGERO / DESPERTAR EN LA MADRUGADA**

 **Descodificación emocional:**

Mente inquieta, alma que recibe mensajes, preocupaciones no resueltas. El cuerpo está cansado, pero el espíritu está activo.

 **Remedio 1: Infusión de valeriana, lavanda y flor de naranjo**

**Ingredientes:**

- 1/2 cucharadita de cada hierba
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Bebe antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas apagan el ruido mental y llaman a los sueños reparadores.

 **Remedio 2: Saquito para dormir con lavanda y arroz**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de lavanda seca
- 1 cucharada de arroz
- Un saquito de tela

**Preparación paso a paso:**

1. Llena el saquito.
2. Colócalo bajo la almohada o sobre el pecho.

**Consejo ancestral:**

El aroma guía al cuerpo a entregarse al descanso profundo.

 **Remedio 3: Técnica de respiración 4-4-8 antes de dormir**

**Preparación paso a paso:**

1. Inhala 4 segundos.

2. Retén 4 segundos.
3. Exhala 8 segundos.
4. Repite por 5 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este patrón guía al cuerpo hacia el sueño theta, el portal del descanso profundo.

 **Ritual + Decreto:**

Tómate del corazón antes de dormir y di:

“Merezco descansar. Mi cuerpo duerme, mi alma reposa en paz.”

## **71. RINITIS ALÉRGICA**

 **Descodificación emocional:**

Rechazo inconsciente hacia algo o alguien, hipersensibilidad al entorno, necesidad de protección excesiva. El alma se siente invadida y reacciona.

 **Remedio 1: Infusión de ortiga y eucalipto**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ortiga seca
- 2 hojas de eucalipto
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve el agua con las hojas, reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe 1 vez al día durante episodios alérgicos.

**Consejo ancestral:**

La ortiga limpia la sangre y el eucalipto abre los pulmones y limpia el campo energético.

 **Remedio 2: Vaporización con romero, laurel y menta**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de menta seca

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva todo, retira del fuego.
2. Cúbrete con una toalla e inhala durante 10 minutos.

**Consejo ancestral:**

El vapor purifica los canales nasales y corta la energía estancada.

### **Remedio 3: Gotas nasales caseras con sal y bicarbonato**

**Ingredientes:**


- 1 taza de agua hervida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla bien todos los ingredientes.
2. Coloca en un gotero y aplica 1-2 gotas por fosa nasal.

**Consejo ancestral:**

Limpia físicamente y energéticamente la entrada del “aliento vital”.

 **Ritual + Decreto:**

**Cierra los ojos y di:**

“Acepto mi entorno. Me permito respirar con libertad. Estoy protegida desde mi interior.”

## **72. DIABETES**

 **Descodificación emocional:**

Exceso de dulzura negada, desvalorización prolongada, falta de gozo en la vida. El alma ha perdido el sabor por el presente.

### **Remedio 1: Infusión de hojas de guayaba y canela**

**Ingredientes:**

- 3 hojas tiernas de guayaba
- 1 rama de canela
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las hojas y la canela 5-10 minutos.
2. Cuela y bebe después de las comidas principales.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas regulan el azúcar y devuelven estabilidad al sistema.

## **Remedio 2: Licuado de sábila y nopal (en ayunas)**

**Ingredientes:**

- 2 cm de sábila (gel limpio)
- 1 nopal pequeño pelado
- ½ vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo y bebe en ayunas.
2. Descansa 30 minutos antes de comer.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas “recogen” el exceso de azúcar desde el amor.

## **Remedio 3: Polvo de fenogreco en alimentos**

**Ingredientes:**


- 1 cucharadita de fenogreco en polvo (molido)
- 1 vaso de agua o jugo natural

**Preparación paso a paso:**

1. Puedes espolvorearlo en la comida o beberlo mezclado en agua.

**Consejo ancestral:**

Se usaba para equilibrar los fuegos internos y la dulzura emocional.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos en el corazón y el ombligo, di:

“Me permito disfrutar. Recupero la dulzura de la vida. Mi cuerpo y alma están en armonía.”

## **73. HIPERTENSIÓN (presión alta)**

 **Descodificación emocional:**

Tensión contenida, querer controlarlo todo, emociones reprimidas. El alma vive bajo presión.

### Remedio 1: Infusión de flor de jamaica y toronjil

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de flor de jamaica
- 1 cucharadita de toronjil
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona por 10 minutos.
2. Cuela y bebe 1-2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Estas flores liberan el fuego interno del corazón.

### Remedio 2: Jugo verde con apio y pepino

**Ingredientes:**

- 1 rama de apio
- ½ pepino
- 1 vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo y bebe en ayunas.
2. Acompaña con respiración lenta.

**Consejo ancestral:**

Las plantas verdes calman, limpian y enfrían el cuerpo emocional.

### Remedio 3: Baño de pies con agua tibia, sal y ruda

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua
- 1 puñado de sal gruesa
- 1 cucharada de ruda seca

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva la ruda, mezcla con la sal y agua tibia.
2. Remoja los pies por 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

Descargar por los pies la “presión acumulada” devuelve equilibrio.

 **Ritual + Decreto:**

Mientras respiras lento, repite:

“Suelto el control. Confío. Mi corazón late tranquilo. Mi presión se equilibra.”

## **74. COLESTEROL ALTO**

 **Descodificación emocional:**

Dificultad para procesar emociones, acumulación interna, rigidez mental. El alma guarda lo que no ha digerido emocionalmente.

 **Remedio 1: Té de alcachofa y diente de león**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de hoja de alcachofa
- 1 cucharadita de diente de león
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona por 10 minutos.
2. Bebe en ayunas durante 15 días.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas limpian el hígado y liberan lo que ha sido “retenido”.

 **Remedio 2: Licuado de manzana, avena y limón**

**Ingredientes:**

- 1 manzana verde
- 1 cucharada de avena
- Jugo de ½ limón
- ½ vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo y bebe en la mañana.

**Consejo ancestral:**

La avena y la manzana “barren” el colesterol y suavizan el cuerpo interior.

## Remedio 3: Polvo de cúrcuma con pimienta negra

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 vaso de agua tibia

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla bien y bebe antes de dormir.

### Consejo ancestral:

La cúrcuma purifica la sangre y despierta la fuerza del fuego sanador.

### Ritual + Decreto:

#### Toca tu pecho y repite:

“Mi sangre es ligera, mi cuerpo fluye. Me libero de lo que ya no necesito.”

## 75. CISTITIS / INFECCIÓN URINARIA RECURRENTE

### Descodificación emocional:

Rabia contenida, límites violados, emociones “ardientes” que no han sido expresadas. El alma clama por respeto y protección.

## Remedio 1: Infusión de perejil y cola de caballo

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Infusiona 10 minutos.
2. Bebe 2 veces al día mientras dure el malestar.

### Consejo ancestral:

Estas plantas limpian, enfrían y protegen el territorio sagrado del útero.

## Remedio 2: Jugo de arándanos puros sin azúcar

### Ingredientes:

- ½ taza de jugo de arándanos
- ½ vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Los arándanos impiden que las bacterias se adhieran. Son guardianes del canal sagrado.

### **Remedio 3: Baño de asiento con manzanilla y bicarbonato**

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de manzanilla
- 1 cucharadita de bicarbonato

**Preparación paso a paso:**

1. Haz la infusión, cuela y añade el bicarbonato.
2. Realiza un baño de asiento 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este baño desinflama, limpia y devuelve dignidad energética a la zona íntima.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca una mano sobre el bajo vientre y di:

“Mi cuerpo está protegido. Mi espacio es sagrado. Me libero del enojo y sano en paz.”

## **76. ANEMIA**

 **Descodificación emocional:**

Falta de energía vital, desvalorización, agotamiento emocional. El alma se siente sin fuerza para sostener la vida.

### **Remedio 1: Infusión de ortiga y diente de león**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ortiga seca
- 1 cucharadita de diente de león

- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas.
2. Tapa, reposa 10 minutos y cuela.
3. Bebe 2 veces al día, durante 3 semanas.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas remineralizan la sangre y despiertan la energía de raíz.

## **Remedio 2: Jugo de remolacha, zanahoria y naranja**

**Ingredientes:**

- ½ remolacha
- 1 zanahoria
- Jugo de 1 naranja

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo hasta obtener un batido.
2. Bebe en ayunas por 10 días.

**Consejo ancestral:**

Este elixir “enciende” la sangre y llena de color el cuerpo y la energía.

## **Remedio 3: Infusión de hojas de guayaba y espinaca (¡sí, en té!)**

**Ingredientes:**


- 2 hojas tiernas de guayaba
- 2 hojas de espinaca
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva por 5 minutos.
2. Cuela y bebe una vez al día con una cucharadita de miel de abeja.

**Consejo ancestral:**

Hierbas verdes = hierro natural = fortaleza del alma encarnada.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos sobre tu corazón, di:

“Mi sangre está viva. Mi energía vital se renueva. Soy fuerte, valiosa y llena de vida.”

## **77. GASTRITIS**

 **Descodificación emocional:**

Rabia contenida, dificultad para digerir emociones, preocupación crónica. El alma “arde” por dentro.

### **Remedio 1: Infusión de malva, manzanilla y linaza**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de malva
- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de semillas de linaza
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve el agua, añade todo y reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas suavizan, enfrían y protegen las paredes del estómago.

### **Remedio 2: Gel de sábila con miel y papaya**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de gel de sábila
- 1 trozo de papaya
- 1 cucharadita de miel pura

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo.
2. Tómalo en ayunas o antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

La sábila sana desde adentro. La miel es bálsamo y la papaya un digestivo ancestral.

### **Remedio 3: Agua de arroz tibia**

**Ingredientes:**


- ½ taza de arroz
- 2 tazas de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Cocina a fuego lento y cuela.
2. Bebe el agua tibia con pequeños sorbos.

**Consejo ancestral:**

Calma, recubre y protege como un manto interior.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca tus manos sobre tu estómago y di:

“Digiero la vida con calma. Suelto la rabia y me lleno de paz.”

## **78. COLON IRRITABLE**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a no poder controlar, estrés constante, represión emocional. El alma grita por soltar lo que ya no necesita.

 **Remedio 1: Infusión de hinojo, anís y menta**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva, reposa 10 minutos y cuela.
2. Bebe después de las comidas.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas liberan el gas emocional atrapado en el vientre.

 **Remedio 2: Gel de sábila + agua tibia en ayunas**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de gel de sábila
- ½ vaso de agua tibia

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla bien y toma en ayunas por 7 días.

Consejo ancestral:

La sábila purifica y desinflama la raíz del malestar digestivo.

### Remedio 3: Masaje abdominal con aceite esencial de manzanilla

Ingredientes:


- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de manzanilla

Preparación paso a paso:

1. Calienta en tus manos.
2. Masajea el vientre en sentido horario con respiración profunda.

Consejo ancestral:

Liberar el intestino es liberar lo que no pudiste decir.

 Ritual + Decreto:

Con ambas manos sobre el abdomen, repite:

“Confío en mi cuerpo. Suelto lo que no necesito. Mi sistema digestivo está en equilibrio.”

## 79. HÍGADO GRASO

 Descodificación emocional:

Acumulación de emociones no procesadas, dificultad para filtrar la rabia, exceso de preocupación. El alma necesita depuración.

### Remedio 1: Infusión de boldo y diente de león

Ingredientes:

- 1 cucharadita de boldo
- 1 cucharadita de diente de león
- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Toma 2 veces al día por 2 semanas.

**Consejo ancestral:**

Estas hierbas son guardianas del hígado y drenadoras de ira ancestral.

### **Remedio 2: Licuado de limón con perejil**

**Ingredientes:**

- Jugo de 1 limón
- 5 ramitas de perejil
- 1 vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo.
2. Toma en ayunas por 5 días, descansa 2.

**Consejo ancestral:**

Perejil y limón "exprimen" lo que el cuerpo ya no quiere guardar.

### **Remedio 3: Cúrcuma y pimienta negra en polvo (nocturno)**

**Ingredientes:**


- ½ cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra
- 1 taza de agua tibia

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y bebe antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

La cúrcuma limpia el fuego emocional retenido. Es medicina del alma y del hígado.

 **Ritual + Decreto:**

Con tu mano derecha sobre el costado derecho, repite:

"Depuro mi cuerpo. Libero mis emociones. Mi hígado está en armonía."

## **80. HIPOTIROIDISMO**

 **Descodificación emocional:**

Bloqueo del chakra garganta, negación del deseo, sentirse invisible. El alma se apagó por falta de expresión.

## Remedio 1: Infusión de fucus (alga marina)

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de fucus seco
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierve 5 minutos.
2. Cuela y bebe 1 vez al día (consulta si hay tratamiento médico).

### Consejo ancestral:

El mar trae el yodo y la sabiduría del agua para reactivar la voz dormida.

## Remedio 2: Baño de cuello con sal marina y lavanda

### Ingredientes:

- Agua tibia
- 1 cucharada de sal marina
- 5 gotas de aceite esencial de lavanda

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla y aplica compresas en el cuello durante 15 minutos.

### Consejo ancestral:

La garganta guarda la voz de la mujer sabia. Este baño la despierta.

## Remedio 3: Ungüento con aceite de coco, romero y yodo natural

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco
- 3 gotas de aceite esencial de romero
- 1 gota de yodo orgánico (si lo usas)

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla y aplica suavemente en el cuello.

### Consejo ancestral:

El romero activa, el yodo despierta, el coco suaviza.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en la garganta, repite:

“Recupero mi voz. Me expreso con poder. Activo mi fuego interno.”

## **81. ARTRITIS**

 **Descodificación emocional:**

Rigidez mental, resentimientos antiguos, dolor emocional no perdonado. El alma se resiste a fluir y perdonar.

### **Remedio 1: Infusión de cúrcuma y jengibre**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve por 5 minutos, cuela y bebe 2 veces al día.
2. Agrega una pizca de pimienta negra si deseas potenciar el efecto.

**Consejo ancestral:**

Estas raíces disuelven el enojo anclado en los huesos.

### **Remedio 2: Baño de manos/pies con sal, romero y clavo**

**Ingredientes:**

- Agua tibia
- 1 puñado de sal
- 1 cucharadita de romero
- 3 clavos de olor

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve las hierbas, deja enfriar y mezcla con sal.
2. Remoja por 15–20 minutos.

**Consejo ancestral:**

Este baño “saca” el frío de los huesos y suaviza la dureza del alma.

### **Remedio 3: Aceite caliente con eucalipto y árnica**

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite esencial de eucalipto
- 2 gotas de árnica

## Preparación paso a paso:

1. Calienta y aplica en zonas afectadas con masaje lento.

## Consejo ancestral:

El calor sana memorias congeladas. El contacto devuelve el flujo.

## Ritual + Decreto:

Con tus manos en la articulación que duela, repite:

“Suelto el pasado. Libero la rigidez. Mis articulaciones fluyen con amor.”

## **82. BRONQUITIS**

## Descodificación emocional:

Tristeza profunda, palabras ahogadas, duelo no expresado. El alma quiere exhalar lo que pesa.

## Remedio 1: Té de eucalipto, tomillo y miel

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de eucalipto
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel

## Preparación paso a paso:

1. Hierva las hierbas, reposa, cuela y agrega la miel.
2. Bebe caliente 2 veces al día.

## Consejo ancestral:

Estas plantas abren el pecho, sacan flemas y liberan lágrimas retenidas.

## Remedio 2: Vaporización con menta y cebolla morada

## Ingredientes:

- 1 litro de agua
- ½ cebolla morada
- 1 cucharadita de menta

Preparación paso a paso:

1. Hierve, inhala con una toalla sobre la cabeza durante 10 minutos.

Consejo ancestral:

La cebolla despeja el pecho físico y emocional.

### Remedio 3: Jarabe casero de rábano, jengibre y miel

Ingredientes:

- 1 rábano rallado
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas de miel

Preparación paso a paso:

1. Mezcla todo y deja reposar por 6 horas.
2. Toma 1 cucharada 3 veces al día.

Consejo ancestral:

Es una receta de abuelas para “sacar el mal del pecho”.

### Ritual + Decreto:

Coloca las manos sobre el pecho y di:

“Respiro profundo. Libero el dolor. Mis pulmones se llenan de vida.”

## 83. HÍGADO INFLAMADO

### Descodificación emocional:

Rabia no procesada, frustración acumulada, necesidad de control. El alma quiere desintoxicarse emocionalmente.

### Remedio 1: Infusión de cardo mariano y diente de león

Ingredientes:

- 1 cucharadita de cardo mariano
- 1 cucharadita de diente de león
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierva y reposa por 10 minutos.
2. Bebe 2 veces al día.

### Consejo ancestral:

Estas plantas drenan el hígado físico y emocional. Son las guardianas del “fuego justo”.

### Remedio 2: Jugo de apio, manzana y perejil

#### Ingredientes:

- 1 tallo de apio
- ½ manzana verde
- 5 ramas de perejil
- ½ vaso de agua

### Preparación paso a paso:

1. Licúa todo y toma en ayunas por 7 días.

### Consejo ancestral:

Este jugo enfría y purifica. Se usaba como “purga emocional”.

### Remedio 3: Cataplasma tibia de arcilla en el costado derecho

#### Ingredientes:

- Arcilla + agua
- Gasa o trapo

### Preparación paso a paso:

1. Haz una pasta, aplícala en el área del hígado.
2. Cubre con la gasa por 30 minutos y enjuaga.

### Consejo ancestral:

La arcilla absorbe el enojo y baja la inflamación física y espiritual.

### Ritual + Decreto:

Con tu mano derecha sobre el hígado, di:

“Libero la rabia. Mi hígado se limpia. Me lleno de equilibrio y claridad.”

## **84. INSUFICIENCIA RENAL (leve o moderada)**

## Descodificación emocional:

Miedo profundo, desconfianza en la vida, bloqueo para filtrar emociones. El alma se siente incapaz de sostener tanto.

### Remedio 1: Infusión de cola de caballo y perejil

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Hierve, reposa, cuela y bebe 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

Estas hierbas ayudan al drenaje y alivian la carga emocional acumulada.

### Remedio 2: Jugo de pepino con apio y manzana

#### Ingredientes:

- ½ pepino
- 1 rama de apio
- ½ manzana
- Agua

#### Preparación paso a paso:

1. Licúa todo y bebe en ayunas.

#### Consejo ancestral:

Estos alimentos son filtros líquidos. Limpian sin agredir.

### Remedio 3: Baño de pies con agua fría y sal

#### Ingredientes:


- Agua fría
- 1 puñado de sal marina

#### Preparación paso a paso:

1. Remoja los pies 15 minutos en silencio.
2. Visualiza cómo drenas a través de la Tierra.

**Consejo ancestral:**

Los riñones están conectados al miedo. Este baño lo libera.

 **Ritual + Decreto:**

Toca tu espalda baja con amor y di:

“Mis riñones filtran con fuerza y sabiduría. Confío en la vida. Estoy en paz.”

## **85. OSTEOPOROSIS**

 **Descodificación emocional:**

Sensación de fragilidad, falta de sostén, desvalorización profunda. El alma no se siente suficientemente fuerte.

 **Remedio 1: Infusión de cola de caballo y ortiga**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cola de caballo
- 1 cucharadita de ortiga
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve, reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe 1 vez al día.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas remineralizan y fortalecen la base.

 **Remedio 2: Leche dorada con cúrcuma y canela**

**Ingredientes:**

- 1 taza de leche vegetal
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de pimienta negra

**Preparación paso a paso:**

1. Calienta todo sin hervir.
2. Bebe tibia por la noche.

**Consejo ancestral:**

La cúrcuma activa la regeneración y nutre la estructura interior.

### **Remedio 3: Baño de sol matutino con movimiento suave**

**Ingredientes:**


- Sol de la mañana
- Tu cuerpo

**Preparación paso a paso:**

1. Mueve tu cuerpo con gratitud bajo el sol.
2. Respira profundamente.

**Consejo ancestral:**

El sol "calienta los huesos" y activa la energía de sostén.

 **Ritual + Decreto:**

Con tu cuerpo en postura erguida, di:

"Estoy sostenida por la vida. Mis huesos son fuertes. Confío en mi estructura interior."

## **86. REFLUJO GÁSTRICO**

 **Descodificación emocional:**

Palabras no expresadas, rabia tragada, ansiedad reprimida. El alma quiere liberar lo que no puede digerir.

### **Remedio 1: Té de manzanilla y malvavisco**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 cucharadita de raíz de malvavisco
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona las hierbas por 10 minutos.
2. Cuela y bebe después de las comidas.

**Consejo ancestral:**

Este té alivia y protege el esófago. Suaviza la energía atrapada.

### **Remedio 2: Licuado de papaya, avena y linaza**

**Ingredientes:**

- ½ taza de papaya
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharadita de linaza
- ½ taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo y bebe en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Refresca el fuego interno y calma el estómago desde el alma.

### **Remedio 3: Gotas de vinagre de manzana en agua**

**Ingredientes:**


- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- ½ vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y bebe 20 minutos antes de comer (solo si no hay gastritis activa).

**Consejo ancestral:**

Corrige la acidez desde el equilibrio interno, no desde la represión.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando el plexo solar, di:

“Digiero la vida con amor. Suelto lo que me quema. Estoy en calma conmigo.”

## **87. CÁLCULOS RENALES**

 **Descodificación emocional:**

Ira cristalizada, miedo retenido, dificultad para dejar ir. El alma está saturada de tensión y necesita fluir.

### **Remedio 1: Infusión de cola de caballo y perejil**

## **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

## **Preparación paso a paso:**

1. Infusiona 10 minutos.
2. Cuela y bebe 2 veces al día.

## **Consejo ancestral:**

Estas hierbas rompen lo sólido y lo convierten en movimiento.

## **Remedio 2: Agua tibia con limón en ayunas**

### **Ingredientes:**

- Jugo de ½ limón
- 1 vaso de agua tibia

### **Preparación paso a paso:**

1. Bebe cada mañana en ayunas.

### **Consejo ancestral:**

El limón disuelve lo que el cuerpo y el alma ya no pueden retener.

## **Remedio 3: Jugo de sandía con pepino**

### **Ingredientes:**

- 1 taza de sandía
- ½ pepino
- ½ vaso de agua

### **Preparación paso a paso:**

1. Licúa y bebe en ayunas o como merienda.

### **Consejo ancestral:**

Este jugo es diurético, refrescante y limpiador del alma y el cuerpo.

## **Ritual + Decreto:**

Con las manos sobre tu abdomen bajo, repite:

“Suelto lo retenido. Todo fluye. Mis riñones están limpios y sanos.”

## **88. CÁLCULOS BILIARES**

### **Descodificación emocional:**

Rabia antigua, emociones reprimidas, dificultad para digerir decisiones de vida. El alma está sobrecargada de frustración.

### **Remedio 1: Infusión de boldo y alcachofa**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierva, reposa 10 minutos y cuela.
2. Bebe por la mañana y después del almuerzo.

#### **Consejo ancestral:**

Estas hierbas limpian la bilis y liberan la rabia energética acumulada.

### **Remedio 2: Licuado de manzana, jengibre y limón**

#### **Ingredientes:**

- 1 manzana verde
- 1 rodaja de jengibre
- Jugo de ½ limón
- Agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Licúa y bebe en ayunas durante 7 días.

#### **Consejo ancestral:**

Este trío rompe las piedras, física y simbólicamente.

### **Remedio 3: Aceite de oliva con limón antes de dormir**

#### **Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de jugo de limón

#### **Preparación paso a paso:**

1. Tómallo cada noche por 7 días (si no hay contraindicaciones médicas).

**Consejo ancestral:**

Este remedio “lubrica” los canales del alma y del cuerpo.

 **Ritual + Decreto:**

Toca tu lado derecho bajo las costillas y repite:

“Libero mi enojo. Mis emociones fluyen. Mi vesícula está limpia y ligera.”

## **89. ECZEMA**

 **Descodificación emocional:**

Irritación profunda, necesidad de protección, sentirse atacada o invadida. La piel muestra lo que el alma quiere gritar.

 **Remedio 1: Infusión para compresas con caléndula y avena**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de flores de caléndula
- 1 cucharada de avena molida
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Empapa una gasa y colócala sobre la piel afectada.

**Consejo ancestral:**

Caléndula es sanadora, avena es calmante. Ambas son caricias medicinales.

 **Remedio 2: Crema natural de aceite de coco con lavanda**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla y aplica suavemente 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

El aceite de coco sella y la lavanda devuelve el equilibrio.

## Remedio 3: Baño con agua de arroz y manzanilla

### Ingredientes:

- Agua de arroz cocido
- 1 taza de infusión de manzanilla

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla ambos y aplícalo con una esponja sobre la piel.
2. No enjuagues.

### Consejo ancestral:

Baños blancos para calmar lo que arde por dentro.

### Ritual + Decreto:

Toca la piel afectada con amor y repite:

“Estoy a salvo. Mi piel respira en paz. Me permito sanar suavemente.”

## 90. ACNÉ INFLAMATORIO

### Descodificación emocional:

Autoagresión, rechazo a uno mismo, emociones reprimidas. El alma necesita aceptarse tal como es.

## Remedio 1: Mascarilla de arcilla verde y miel

### Ingredientes:

- 1 cucharada de arcilla verde
- 1 cucharadita de miel

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla hasta formar una pasta suave.
2. Aplica 15 minutos y enjuaga con agua tibia.

### Consejo ancestral:

La arcilla limpia toxinas; la miel devuelve dulzura a tu reflejo.

## Remedio 2: Agua de rosas como tónico diario

### Ingredientes:

- Agua de rosas pura

Preparación paso a paso:

1. Aplica cada mañana y noche con algodón.

Consejo ancestral:

La rosa te enseña a mirarte con ternura incluso en la transformación.

### Remedio 3: Infusión de bardana y ortiga (uso interno)

Ingredientes:

- 1 cucharadita de bardana
- 1 cucharadita de ortiga
- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe una vez al día.

Consejo ancestral:

Estas plantas limpian la sangre, el campo áurico y el juicio propio.

### Ritual + Decreto:

Frente al espejo, toca tu rostro con cariño y di:

“Mi piel es sagrada. Me acepto y me amo como soy. Estoy en transformación amorosa.”

## 91. ESTREÑIMIENTO CRÓNICO

### Descodificación emocional:

Apego al pasado, dificultad para soltar, miedo al cambio. El alma se aferra a lo que ya no sirve.

### Remedio 1: Agua tibia con limón y aceite de oliva en ayunas

Ingredientes:

- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de agua tibia

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla bien y bebe en ayunas todos los días por 7 días.

### Consejo ancestral:

Este brebaje desbloquea la energía de retención y activa el flujo interno.

### Remedio 2: Infusión de semillas de lino (linaza)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de linaza
- 1 taza de agua

#### Preparación paso a paso:

1. Deja la linaza en remojo durante la noche.
2. Bebe el líquido gelatinoso por la mañana.

#### Consejo ancestral:

La linaza lubrica no solo los intestinos, también las emociones rígidas.

### Remedio 3: Baño de vientre con compresa caliente de manzanilla y romero

#### Ingredientes:

- Infusión concentrada de manzanilla y romero
- Paño o toalla

#### Preparación paso a paso:

1. Empapa el paño en la infusión caliente.
2. Aplica en el vientre bajo por 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

El calor libera lo estancado y reconecta el cuerpo con su sabiduría ancestral.

### Ritual + Decreto:

Coloca tus manos sobre tu abdomen y di:

“Suelto lo que ya no necesito. Fluyo con confianza. Todo en mí se libera con amor.”

## **92. INFECCIONES VAGINALES (LEVE O RECURRENTE)**

### Descodificación emocional:

Heridas del linaje femenino, culpa sexual, falta de límites. El alma reclama atención en su templo sagrado.

### **Remedio 1: Baño de asiento con agua de tomillo y caléndula**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de caléndula

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve, reposa, cuela.
2. Haz un baño de asiento 10–15 minutos diarios.

**Consejo ancestral:**

Estas hierbas limpian, sanan y restauran la dignidad de tu espacio íntimo.

### **Remedio 2: Yogur natural (uso externo y/o interno vaginal)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de yogur natural sin azúcar

**Preparación paso a paso:**

1. Aplicar externamente como mascarilla por 15 minutos.
2. Opcional: introducir con aplicador en casos más severos (consultar terapeuta holística).

**Consejo ancestral:**

Los probióticos equilibran la flora vaginal y restauran el templo interior.

### **Remedio 3: Infusión de equinácea y rosa mosqueta (uso interno)**

**Ingredientes:**


- 1 cucharadita de equinácea
- 1 cucharadita de rosa mosqueta
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona por 10 minutos y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas fortalecen la inmunidad femenina y te devuelven tu trono.

 **Ritual + Decreto:**

Con una mano sobre tu útero, di:

“Mi cuerpo es sagrado. Me protejo, me respeto, me sano desde dentro.”

## **93. HEMORROIDES**

 **Descodificación emocional:**

Presión interna, miedo a soltar, emociones contenidas relacionadas con el deber y el sacrificio. El alma está reteniendo más de lo que puede sostener.

 **Remedio 1: Baño de asiento con hamamelis y manzanilla**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de hamamelis
- 1 cucharada de manzanilla

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Báñate por 10–15 minutos una o dos veces al día.

**Consejo ancestral:**

Calma el ardor del cuerpo y el del alma. Suaviza lo inflamado.

 **Remedio 2: Gel casero de sábila y aceite de coco (uso tópico)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de gel de sábila
- 1 cucharadita de aceite de coco

**Preparación paso a paso:**

1. Mezcla bien y aplica directamente en la zona afectada.
2. Usa de 2 a 3 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Ambos ingredientes regeneran y calman, como una caricia sanadora.

## Remedio 3: Infusión de castaño de indias (uso interno)

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de corteza seca
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierve 5 minutos, cuela y bebe una vez al día.

### Consejo ancestral:

El castaño mejora la circulación y fortalece las paredes internas.

### Ritual + Decreto:

Con la mano en la base de tu columna, di:

“Suelto la presión. Libero el exceso. Estoy en equilibrio con lo que doy y recibo.”

## 94. INSOMNIO CRÓNICO

### Descodificación emocional:

Ansiedad, mente hiperactiva, miedo al descanso, control excesivo. El alma no encuentra reposo.

## Remedio 1: Té de valeriana, pasiflora y flor de azahar

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada una
- 1 taza de agua

### Preparación paso a paso:

1. Hierve, reposa y bebe 30 minutos antes de dormir.

### Consejo ancestral:

Estas plantas bajan el volumen mental y relajan el espíritu.

## Remedio 2: Baño nocturno de lavanda y sal

### Ingredientes:

- 1 litro de agua caliente
- 1 cucharada de lavanda

- 1 cucharada de sal gruesa

Preparación paso a paso:

1. Haz una infusión y viértela en tu baño o en un recipiente para manos/pies.
2. Báñate en silencio antes de acostarte.

Consejo ancestral:

El agua limpia el aura antes del sueño. La lavanda guía hacia los sueños.

### Remedio 3: Leche dorada (bebida sagrada nocturna)

Ingredientes:

- 1 taza de leche vegetal
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de canela
- Miel al gusto

Preparación paso a paso:

1. Calienta todo sin hervir.
2. Bebe despacio en gratitud.

Consejo ancestral:

Ritual de descanso que calma cuerpo, alma y mente.

### Ritual + Decreto:

Tocando tu corazón, di:

“Merezco descansar. Mi alma duerme en paz. El universo me sostiene.”

## 95. DOLOR DE ESPALDA (CARGAS EMOCIONALES)

### Descodificación emocional:

Exceso de responsabilidad, falta de apoyo, necesidad de soltar peso ajeno. El alma grita por descanso.

### Remedio 1: Compresa caliente de romero, laurel y sal

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 2 hojas de laurel

- 1 cucharada de sal

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva, reposa, cuela.
2. Aplica con paño caliente en la espalda durante 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

Estas hierbas limpian el “peso” físico y energético.

## **Remedio 2: Masaje con aceite de eucalipto y jengibre**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de eucalipto
- 2 gotas de jengibre

**Preparación paso a paso:**

1. Masajea la zona lumbar y dorsal con movimientos lentos.

**Consejo ancestral:**

El calor activa la energía estancada y moviliza lo retenido.

## **Remedio 3: Infusión de cúrcuma y ortiga (uso interno)**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de ortiga
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona, cuela y bebe 1 vez al día por 7 días.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas desinflan y fortalecen la estructura interna del cuerpo.

## **Ritual + Decreto:**

Con tus manos en la espalda, di:

“Suelto las cargas que no me pertenecen. Estoy en equilibrio. Mi columna es fuerte y libre.”

## **96. HIPERTIROIDISMO**

### **Descodificación emocional:**

Exceso de movimiento interno, necesidad de controlar el tiempo, hiperexigencia. El alma quiere frenar, pero el cuerpo sigue corriendo.

### **Remedio 1: Infusión de melisa y agripalma**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de melisa (toronjil)
- 1 cucharadita de agripalma (leonurus cardiaca)
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Hierva el agua, añada las hierbas y reposa 10 minutos.
2. Cuela y bebe 1 o 2 veces al día.

#### **Consejo ancestral:**

Estas plantas calman el corazón y bajan la energía acelerada.

### **Remedio 2: Compresa tibia de salvia en la garganta**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de infusión concentrada de salvia
- Un paño o gasa

#### **Preparación paso a paso:**

1. Empapa el paño en la infusión tibia.
2. Coloca en la garganta durante 15 minutos al atardecer.

#### **Consejo ancestral:**

Salvia calma, ordena y sella el exceso de energía expresiva.

### **Remedio 3: Jugo de alfalfa con pera (1 vez al día)**

#### **Ingredientes:**


- 1 cucharada de brotes de alfalfa
- 1 pera
- ½ vaso de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Licúa todo y bebe a media tarde.

**Consejo ancestral:**

La alfalfa nutre desde el centro y reconecta con el ritmo natural.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca ambas manos sobre tu garganta y di:

“Suelto la prisa. Estoy a salvo en la calma. Mi energía se equilibra.”

## **97. FIBROMIALGIA**

 **Descodificación emocional:**

Dolor acumulado, emociones no expresadas, alma cansada de sostenerlo todo. El cuerpo grita lo que la voz calló por años.

 **Remedio 1: Infusión de cúrcuma y jengibre con canela**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 rodaja de jengibre
- 1 trocito de canela
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierve todo por 5 minutos.
2. Cuela y bebe caliente, una vez al día.

**Consejo ancestral:**

Este trío desinflama tejidos y memorias emocionales.

 **Remedio 2: Baño caliente con romero, lavanda y sal gruesa**

**Ingredientes:**

- 2 litros de agua
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de lavanda
- 2 cucharadas de sal gruesa

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva las hierbas, cuela y añade a la bañera.
2. Sumérgete por 20 minutos.

**Consejo ancestral:**

El agua cálida afloja el dolor retenido por generaciones.

### **Remedio 3: Masaje con aceite de hipérico y árnica**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite de hipérico
- 1 cucharadita de aceite de árnica

**Preparación paso a paso:**

1. Aplica en zonas doloridas con masajes suaves y circulares.

**Consejo ancestral:**

El hipérico ilumina el alma. El árnica libera traumas físicos antiguos.

 **Ritual + Decreto:**

Con tus manos recorriendo suavemente tu cuerpo, di:

“Reconozco mi dolor. Le doy espacio. Y ahora lo suelto, con amor.”

## **98. GASTRITIS NERVIOSA**

 **Descodificación emocional:**

Angustia constante, exceso de preocupación, emociones que “quemar por dentro”. El alma quiere descansar del juicio interior.

### **Remedio 1: Té de manzanilla, valeriana y tilo**

**Ingredientes:**

- 1/2 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Estas flores calman la tormenta interna. Devuelven paz al plexo solar.

## Remedio 2: Gel de sábila con miel y gota de lavanda (uso oral)

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de gel de sábila
- 1 cucharadita de miel
- 1 gota de aceite esencial de lavanda (grado comestible)

### Preparación paso a paso:

1. Mezcla y bebe en ayunas o antes de dormir.

### Consejo ancestral:

Sábila enfría el fuego. Lavanda calma la mente. Miel devuelve dulzura.

## Remedio 3: Visualización guiada del fuego sanador

### Ingredientes:

- Tu respiración
- Tu intención

### Preparación paso a paso:

1. Cierra los ojos, inhala y visualiza un fuego violeta transformando la acidez.
2. Exhala todo lo que te arde por dentro.

### Consejo ancestral:

La mente también inflama. Imaginarla en calma es medicina profunda.

### Ritual + Decreto:

Toca tu estómago y di:

“Calmo mi fuego interior. Digiero la vida con amor y suavidad.”

## 99. VÉRTIGO EMOCIONAL / MAREOS POR ANSIEDAD

### Descodificación emocional:

Falta de enraizamiento, miedo al presente, exceso de control mental. El alma necesita anclarse en el ahora.

## Remedio 1: Infusión de jengibre y albahaca sagrada

### Ingredientes:

- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharadita de tulsi (albahaca sagrada)
- 1 taza de agua

**Preparación paso a paso:**

1. Hierva, reposa 10 minutos y cuela.
2. Bebe lentamente sentado.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas devuelven equilibrio, tierra y claridad.

### **Remedio 2: Rocío de lavanda con amatista (uso energético)**

**Ingredientes:**

- Agua purificada
- 5 gotas de lavanda
- Amatista en el frasco

**Preparación paso a paso:**

1. Rocía tu rostro y coronilla cuando sientas desequilibrio.

**Consejo ancestral:**

Lavanda calma el aura. La amatista centra el alma.

### **Remedio 3: Baño de pies con agua fría y sal marina**

**Ingredientes:**

- Agua fría
- 2 cucharadas de sal marina

**Preparación paso a paso:**

1. Remoja tus pies 10 minutos con respiración profunda.

**Consejo ancestral:**

Los pies son las raíces del alma. Este baño las despierta.

### **Ritual + Decreto:**

**De pie, con firmeza, di:**

“Estoy en mi centro. Me sostengo en el presente. Todo gira en armonía.”

## **100. TENSIÓN MUSCULAR GENERALIZADA**

### **Descodificación emocional:**

Exceso de responsabilidad, sobrecarga emocional, querer controlarlo todo. El alma está pidiendo descanso físico y emocional.

### **Remedio 1: Infusión de lavanda, pasiflora y melisa**

#### **Ingredientes:**

- 1/2 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### **Preparación paso a paso:**

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe al anochecer.

#### **Consejo ancestral:**

Relajar el sistema nervioso es liberar lo que aprieta el cuerpo.

### **Remedio 2: Baño caliente con sales de Epsom y romero**

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de sales de Epsom
- 1 cucharada de romero
- Agua caliente

#### **Preparación paso a paso:**

1. Añade todo al agua del baño.
2. Sumérgete 20 minutos con respiración profunda.

#### **Consejo ancestral:**

El agua saca el peso emocional retenido en músculos y nervios.

### **Remedio 3: Aceite para masaje nocturno con mejorana y manzanilla**

#### **Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite base
- 3 gotas de mejorana
- 2 gotas de manzanilla

#### **Preparación paso a paso:**

1. Aplica en nuca, hombros y espalda antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

Este ungüento es una caricia ancestral para aflojar tensiones del alma.

 **Ritual + Decreto:**

Mientras masajeas tu cuello, repite:

“Suelto la tensión. Estoy a salvo. Mi cuerpo se relaja y se rinde al descanso.”

## **101. CIÁTICA**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a avanzar, inseguridad sobre el futuro, sentirse sin apoyo. El alma quiere moverse, pero algo la detiene con dolor.

### **Remedio 1: Infusión de sauce blanco y cúrcuma**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de corteza de sauce blanco
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierva el agua con el sauce y cúrcuma por 5 minutos.
2. Reposar, cuela y bebe 1 vez al día.

**Consejo ancestral:**

Sauce = analgesia natural. Cúrcuma = desinflamación energética.

### **Remedio 2: Baño caliente con sal gruesa y romero**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 2 cucharadas de sal gruesa
- 1 cucharada de romero

**Preparación:**

1. Haz la infusión, añade a un baño o compresa.

2. Aplica en la zona lumbar y glúteos.

Consejo ancestral:

Este baño libera el "peso" retenido en las raíces.

### Remedio 3: Masaje con aceite de hipérico y jengibre

Ingredientes:


- 1 cucharada de aceite de hipérico
- 2 gotas de aceite esencial de jengibre

Preparación:

1. Calienta en tus manos.
2. Masajea la zona desde la cintura hacia la pierna.

Consejo ancestral:

El hipérico enciende el movimiento. El jengibre lo empuja hacia adelante.

 Ritual + Decreto:

Con las manos sobre la cadera, repite:

“Avanzo sin miedo. Estoy sostenida. Me muevo con confianza y libertad.”

## 102. HERPES LABIAL

 Descodificación emocional:

Emociones reprimidas, culpa, miedo al juicio. El alma quiere hablar, pero la herida se activa al no poder expresar.

### Remedio 1: Infusión de melisa para uso interno y externo

Ingredientes:

- 1 cucharadita de melisa (toronjil)
- 1 taza de agua

Preparación:

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Bebe y también aplica con algodón en la zona afectada.

Consejo ancestral:

La melisa calma la emoción que “quema” la boca.

## Remedio 2: Aceite de coco + aceite esencial de árbol de té

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 gota de árbol de té

### Preparación:

1. Mezcla y aplica directo en la lesión 2 veces al día.

### Consejo ancestral:

Estos aceites purifican y sellan lo que debe cicatrizar.

## Remedio 3: Cubo de hielo envuelto en tela (aplicación local)

### Ingredientes:

- 1 cubo de hielo
- Una tela limpia

### Preparación:

1. Aplica sobre la zona afectada para bajar la inflamación.

### Consejo ancestral:

El frío "congela" el fuego emocional.

### Ritual + Decreto:

Con la mano sobre los labios, di:

"Expreso mi verdad con amor. Me libero de la culpa. Mi voz es medicina."

## 103. VARICES

### Descodificación emocional:

Estancamiento, sensación de estar atrapada, presión por cargas familiares. El alma quiere fluir, pero la sangre se retiene.

## Remedio 1: Infusión de castaño de indias y cola de caballo

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Bebe 1 vez al día por 15 días.

### Consejo ancestral:

Estas hierbas activan la circulación física y energética.

### Remedio 2: Compresas frías de vinagre de manzana y lavanda

#### Ingredientes:

- ½ taza de vinagre de manzana
- 3 gotas de aceite de lavanda
- Agua fría

#### Preparación:

1. Mezcla todo y empapa una toalla.
2. Aplica en las piernas elevadas por 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

El vinagre despeja el dolor de cargar más de lo que toca.

### Remedio 3: Masaje ascendente con gel de aloe y romero

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de gel de aloe
- 5 gotas de extracto de romero

#### Preparación:

1. Masajea con suavidad desde tobillos hacia muslos.

#### Consejo ancestral:

Aloe refresca. El romero moviliza.

### Ritual + Decreto:

Tocando tus piernas, di:

“Suelto lo que me estanca. La vida fluye por mí con fuerza y ligereza.”

## 104. LARINGITIS

### Descodificación emocional:

Silencio forzado, dolor no expresado, rabia contenida. El alma quiere gritar pero la voz se apaga.

### Remedio 1: Gárgaras con sal marina y cúrcuma

#### Ingredientes:

- ½ taza de agua tibia
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de sal marina

#### Preparación:

1. Mezcla y realiza gárgaras 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

Sana lo no dicho desde la garganta sagrada.

### Remedio 2: Té de jengibre, limón y miel

#### Ingredientes:

- 1 rodaja de jengibre
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de miel

#### Preparación:

1. Hierva el jengibre, añada los demás y bebe tibio.

#### Consejo ancestral:

Esta mezcla activa la voz y purifica la verdad retenida.

### Remedio 3: Inhalaciones con eucalipto y romero

#### Ingredientes:


- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 3 gotas de aceite de eucalipto

#### Preparación:

1. Hierva el agua con romero, añada eucalipto.
2. Inhala cubriéndote la cabeza con una toalla.

**Consejo ancestral:**

El vapor suaviza lo rasgado en el alma que quería ser oído.

 **Ritual + Decreto:**

Toca tu garganta y di:

“Mi voz es sagrada. Me expreso con verdad y libertad.”

## **105. TENDINITIS**

 **Descodificación emocional:**

Fuerza mal dirigida, hacer sin parar, cansancio de sostenerlo todo. El alma necesita descanso y suavidad.

 **Remedio 1: Infusión de cola de caballo y cúrcuma**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Bebe una vez al día.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas restauran desde adentro lo que se ha desgastado por exceso.

 **Remedio 2: Cataplasma de arcilla verde y romero (uso externo)**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de arcilla
- 1 infusión de romero

**Preparación:**

1. Mezcla hasta formar una pasta.
2. Aplica en la zona dolorida por 30 minutos.

**Consejo ancestral:**

La tierra y el fuego del romero limpian el exceso de esfuerzo.

 **Remedio 3: Masaje con aceite de mejorana y árnica**

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de mejorana
- 2 gotas de árnica

## Preparación:

1. Aplica en la zona afectada con cariño.

## Consejo ancestral:

Este masaje dice al cuerpo: "basta, ahora puedes descansar".

## Ritual + Decreto:

Toca la parte afectada y repite:

"Merezco descanso. Suelto la rigidez. Mi cuerpo se mueve con suavidad y amor."

## **106. HERNIA DISCAL**

### Descodificación emocional:

Presión emocional crónica, sensación de estar "partida", haber sostenido más de lo que puedes. El alma pide liberar la carga estructural.

### Remedio 1: Infusión de cúrcuma y cola de caballo

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de cola de caballo
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Hierva por 5 minutos, reposa y cuela.
2. Bebe 1 vez al día por 2 semanas.

#### Consejo ancestral:

Fortalece huesos, regenera tejidos y desinflama la raíz del problema.

### Remedio 2: Cataplasma de arcilla tibia con romero (uso externo)

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla verde
- Infusión de romero caliente

**Preparación:**

1. Mezcla hasta hacer una pasta.
2. Aplica en la zona lumbar por 20 minutos, 1 vez al día.

**Consejo ancestral:**

La arcilla absorbe el dolor físico y energético acumulado.

### **Remedio 3: Baño de sales y mejorana**

**Ingredientes:**


- 1 taza de sales de Epsom
- 1 cucharada de mejorana seca
- Agua caliente

**Preparación:**

1. Añade los ingredientes al baño y sumérgete por 20 minutos.

**Consejo ancestral:**

El agua caliente con hierbas libera tensión de vértebras y emociones retenidas.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando tu espalda, di:

“Suelto la carga. Me permito descansar. Mi columna se alinea con amor y poder.”

## **107. DESGARRO MUSCULAR**

 **Descodificación emocional:**

Exceso de esfuerzo sin sostén, impulso sin dirección, autoexigencia. El alma dice “basta” a la velocidad desmedida.

### **Remedio 1: Compresa fría con aceite esencial de eucalipto**

**Ingredientes:**

- Agua con hielo
- 4 gotas de aceite de eucalipto
- Paño limpio

### Preparación:

1. Empapa el paño y aplica en la zona afectada por 10 minutos.

### Consejo ancestral:

El frío sella la lesión y calma la inflamación.

### Remedio 2: Ungüento de árnica y jengibre (uso externo)

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de ungüento base o aceite
- 2 gotas de árnica
- 1 gota de jengibre

#### Preparación:

1. Aplica masajeando suavemente, 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

El árnica sana el trauma. El jengibre activa la energía estancada.

### Remedio 3: Infusión de manzanilla y cúrcuma (uso interno)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de manzanilla
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona por 10 minutos.
2. Bebe por la noche para relajar.

#### Consejo ancestral:

Relajar el cuerpo = permitirle repararse. El descanso es sagrado.

### Ritual + Decreto:

Toca la zona afectada y di:

“Honro mi cuerpo. Me detengo y me cuido. Me reparo desde el amor.”

## 108. HEMATOMA / MORETONES FRECUENTES

### Descodificación emocional:

Golpes emocionales, sensibilidad extrema, no poner límites. El alma muestra en la piel lo que dolió en silencio.

### Remedio 1: Cataplasma de árnica con barro (uso externo)

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de barro natural o arcilla
- 1 cucharada de tintura de árnica

#### Preparación:

1. Mezcla hasta hacer una pasta.
2. Aplica en el hematoma por 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

Esta mezcla "absorbe el golpe" y acelera la recuperación.

### Remedio 2: Infusión de cola de caballo (uso interno)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cola de caballo
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe 1 vez al día.

#### Consejo ancestral:

Fortalece vasos capilares y devuelve vitalidad a la sangre.

### Remedio 3: Compresas con vinagre y salvia

#### Ingredientes:

- ½ taza de vinagre
- 1 cucharada de salvia
- ½ taza de agua

#### Preparación:

1. Hierva la salvia, mezcla con vinagre y aplica como compresa.

#### Consejo ancestral:

Vinagre limpia la emoción del golpe. La salvia sana memorias físicas.

## Ritual + Decreto:

Con tus manos sobre el moretón, di:

“Lo que me hirió, se libera. Me recupero con fuerza, dignidad y amor.”

## **109. DESHIDRATACIÓN**

### Descodificación emocional:

Falta de emoción, sequedad interior, desconexión con la fluidez. El alma pide volver a fluir y nutrirse.

### Remedio 1: Agua con sal marina y limón (rehidratante natural)

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 pizca de sal marina
- Jugo de ½ limón

#### Preparación:

1. Mezcla todo y bebe a pequeños sorbos durante el día.

#### Consejo ancestral:

El cuerpo necesita agua... y también emoción y dulzura.

### Remedio 2: Infusión de menta y flor de jamaica fría

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de menta
- 1 cucharadita de flor de jamaica
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y deja enfriar.
2. Bebe como bebida refrescante.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas devuelven frescura y placer al cuerpo reseco.

### Remedio 3: Batido de pepino, manzana verde y apio

#### Ingredientes:


- ½ pepino
- ½ manzana
- 1 rama de apio
- Agua

**Preparación:**

1. Licúa todo y toma en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Los frutos verdes traen humedad, limpieza y energía.

 **Ritual + Decreto:**

Mientras bebes agua, di:

“Hidrato mi cuerpo. Nutro mi alma. Fluyo con la vida, gota a gota.”

## 110. RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

 **Descodificación emocional:**

Acumulación emocional, miedo a soltar, apego inconsciente. El alma guarda lo que aún no ha podido llorar.

 **Remedio 1: Infusión de perejil y cola de caballo**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona por 10 minutos.
2. Bebe 1 vez al día por 5 días.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas limpian el agua que ya no fluye.

 **Remedio 2: Agua tibia con limón en ayunas**

**Ingredientes:**

- 1 vaso de agua tibia
- Jugo de ½ limón

### Preparación:

1. Bebe en ayunas durante 1 semana.

### Consejo ancestral:

El limón moviliza, disuelve y purifica. También abre la emoción.

### Remedio 3: Baño de pies con sal gruesa y laurel

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua caliente
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal gruesa

#### Preparación:

1. Remoja los pies durante 15 minutos al final del día.

#### Consejo ancestral:

El laurel es una planta de liberación emocional. Su aroma guía el soltar.

#### Ritual + Decreto:

Con la mano sobre tu vientre, di:

“Suelto con amor. Lo que no necesito se va. Mi cuerpo fluye con ligereza.”

## 111. DOLOR DE CUELLO

### Descodificación emocional:

Falta de flexibilidad, dificultad para mirar hacia diferentes direcciones, tensión por responsabilidad. El alma necesita soltar el control.

### Remedio 1: Compresa caliente de jengibre y romero

#### Ingredientes:

- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharada de romero
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Hierve por 10 minutos, cuela.
2. Empapa un paño tibio y aplica en el cuello 15 minutos.

**Consejo ancestral:**

**Calor + romero = desbloqueo de rigidez física y emocional.**

## **Remedio 2: Masaje con aceite esencial de lavanda y mejorana**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de lavanda
- 2 gotas de mejorana

**Preparación:**

1. Masajea suavemente el cuello con respiración profunda.

**Consejo ancestral:**

La lavanda relaja, la mejorana suelta lo que el cuello carga en silencio.

## **Remedio 3: Estiramiento ritual con respiración guiada**

**Ingredientes:**

- Tu cuerpo
- Tu tiempo sagrado

**Preparación:**

1. Inhala al girar la cabeza lentamente hacia un lado.
2. Exhala al volver al centro.
3. Repite con suavidad hacia ambos lados.

**Consejo ancestral:**

El movimiento consciente desbloquea el alma estancada en la mente.

## **Ritual + Decreto:**

Toca tu cuello y di:

**“Suelto el peso. Me vuelvo flexible. Miro la vida desde nuevas perspectivas.”**

## **112. DOLORES MENSTRUALES INTENSOS**

 **Descodificación emocional:**

**Desconexión con el ciclo, emociones retenidas en el útero, heridas del linaje femenino. El alma clama por ser honrada.**

## Remedio 1: Infusión de canela, clavo y jengibre

### Ingredientes:

- 1 trozo de canela
- 2 clavos de olor
- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Hierva todo por 5 minutos.
2. Cuela y bebe caliente durante el primer día de sangrado.

### Consejo ancestral:

Estas especias calientan, abren y honran la sangre sagrada.

## Remedio 2: Compresa caliente de lavanda y manzanilla sobre el vientre

### Ingredientes:

- 1 taza de infusión
- Un paño suave

### Preparación:

1. Empapa el paño y colócalo en el vientre por 20 minutos.

### Consejo ancestral:

El calor con flores relaja los músculos y la energía creativa.

## Remedio 3: Baño de pies con sal y pétalos de rosa

### Ingredientes:

- Agua tibia
- 2 cucharadas de sal gruesa
- Pétalos de rosa fresca

### Preparación:

1. Sumérgete y respira con conciencia.

### Consejo ancestral:

Las rosas devuelven suavidad y belleza al cuerpo que sangra.

## Ritual + Decreto:

Con las manos sobre el útero, di:

“Mi ciclo es sagrado. Honro mi cuerpo. El dolor se transforma en poder.”

## **113. MAREO AL LEVANTARSE**

 **Descodificación emocional:**

Desequilibrio interno, falta de enraizamiento, desconexión con el presente. El alma necesita más sostén físico y energético.

 **Remedio 1: Infusión de ginkgo biloba y albahaca**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ginkgo
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona, cuela y bebe por la mañana.

**Consejo ancestral:**

Activa el flujo sanguíneo y el enfoque espiritual.

 **Remedio 2: Agua con miel y una pizca de sal marina (rehidratante rápido)**

**Ingredientes:**

- 1 vaso de agua
- 1 cucharadita de miel
- Una pizca de sal

**Preparación:**

1. Bebe a pequeños sorbos al levantarte.

**Consejo ancestral:**

El equilibrio también se bebe.

 **Remedio 3: Aroma de menta o romero en las mañanas**

**Ingredientes:**

- 2 gotas de aceite esencial
- Difusor o algodón

## Preparación:

1. Inhala profundamente al despertar.

## Consejo ancestral:

Los aromas despiertan la conciencia del cuerpo.

## Ritual + Decreto:

Con las plantas de tus pies en el suelo, di:

“Estoy firme. Me sostengo. Me levanto con equilibrio y presencia.”

## 114. LUMBALGIA

### Descodificación emocional:

Falta de apoyo, carga excesiva, emociones no expresadas sostenidas en la espalda. El alma necesita reposar.

### Remedio 1: Cataplasma caliente de jengibre, arcilla y sal

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de arcilla
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- 1 pizca de sal

#### Preparación:

1. Mezcla todo con infusión caliente hasta formar una pasta.
2. Aplica en la zona lumbar durante 20 minutos.

#### Consejo ancestral:

La tierra con fuego transforma el dolor en liberación.

### Remedio 2: Baño con romero, eucalipto y laurel

#### Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 cucharada de cada hierba

#### Preparación:

1. Haz infusión, añade al baño caliente y sumérgete.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas limpian la espalda de cargas invisibles.

### **Remedio 3: Masaje con aceite de árnica y mejorana**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de árnica
- 2 gotas de mejorana

**Preparación:**

1. Masajea suavemente con respiración profunda.

**Consejo ancestral:**

Este toque bendice la espalda que ha sostenido demasiado.

 **Ritual + Decreto:**

Con ambas manos en la espalda baja, di:

“Estoy apoyada. Suelto la carga. Mi columna descansa en la confianza.”

## **115. VISION BORROSA OCASIONAL**

 **Descodificación emocional:**

Miedo a ver la verdad, exceso de futuro o pasado. El alma pide reenfocar la mirada hacia lo esencial.

### **Remedio 1: Infusión de eufrasia (planta ocular)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de eufrasia
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona, cuela y bebe 1 vez al día.
2. También puedes usarla como colirio natural si es estéril.

**Consejo ancestral:**

Eufrasia abre la visión interior y externa.

### **Remedio 2: Agua de rosas como tónico ocular externo**

## Ingredientes:

- Agua de rosas pura

## Preparación:

1. Humedece dos algodones y colócalos sobre los ojos cerrados por 10 minutos.

## Consejo ancestral:

La rosa te enseña a mirar con amor.

## Remedio 3: Licuado de zanahoria, manzana y perejil

## Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 5 ramitas de perejil
- Agua

## Preparación:

1. Licúa y bebe en ayunas.

## Consejo ancestral:

Los alimentos que iluminan los ojos también iluminan la conciencia.

## Ritual + Decreto:

Con los ojos cerrados, di:

“Veo con claridad. Reconozco la verdad. Mi visión se alinea con mi alma.”

## 116. DOLOR EN LAS RODILLAS

## Descodificación emocional:

Resistencia a avanzar, miedo a doblarse, orgullo que impide soltar el control. El alma pide humildad y movimiento flexible.

## Remedio 1: Infusión de cola de caballo y cúrcuma

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de cola de caballo
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Hierve 5 minutos, reposa, cuela y bebe 1 vez al día.

### Consejo ancestral:

Fortalece articulaciones y limpia el dolor emocional del caminar.

### Remedio 2: Cataplasma de arcilla con romero (uso externo)

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla verde
- Infusión de romero

#### Preparación:

1. Mezcla hasta formar una pasta.
2. Aplica en la rodilla por 20 minutos, luego enjuaga.

#### Consejo ancestral:

La tierra desinflama y el romero despierta el flujo bloqueado.

### Remedio 3: Masaje con aceite de sésamo y jengibre

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 gotas de aceite esencial de jengibre

#### Preparación:

1. Masajea con firmeza y amor en sentido circular.

#### Consejo ancestral:

El calor ayuda a “desdoblar” el orgullo y abrir nuevos caminos.

### Ritual + Decreto:

Toca tus rodillas y di:

“Me muevo con confianza. Mi camino es sagrado. Mis rodillas me sostienen con amor.”

## 117. HIPOGLUCEMIA

### Descodificación emocional:

**Exceso de entrega sin recibir, falta de nutrición emocional, desconexión con el placer. El alma necesita dulzura verdadera.**

### **Remedio 1: Infusión de canela y hoja de guayaba**

#### **Ingredientes:**

- 1 ramita de canela
- 2 hojas tiernas de guayaba
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Hierve 5 minutos, cuela y bebe después de las comidas.

#### **Consejo ancestral:**

**Equilibra los altibajos y aporta estabilidad interna.**

### **Remedio 2: Snack rápido de dátiles y nueces**

#### **Ingredientes:**

- 2 dátiles
- 5 nueces

#### **Preparación:**

1. Consume cuando sientas debilidad o hambre repentina.

#### **Consejo ancestral:**

**Dulce natural, lleno de energía vital. No solo azúcar, también contención.**

### **Remedio 3: Jugo de zanahoria con manzana y canela**

#### **Ingredientes:**

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1 pizca de canela
- Agua

#### **Preparación:**

1. Licúa todo y bebe en ayunas o como merienda.

#### **Consejo ancestral:**

**Las frutas dulces despiertan la energía solar del cuerpo.**

## Ritual + Decreto:

Con la mano en el corazón, di:

“Recibo la dulzura de la vida. Me nutro con placer y equilibrio.”

## **118. ESPASMO MUSCULAR**

### Descodificación emocional:

Tensión acumulada, emociones reprimidas, reacciones inconscientes del cuerpo. El alma está sobrealerta.

### Remedio 1: Baño caliente con sales y lavanda

#### Ingredientes:

- 1 taza de sales de Epsom
- 5 gotas de aceite de lavanda
- Agua caliente

#### Preparación:

1. Añade al agua del baño y sumérgete por 20 minutos.

#### Consejo ancestral:

El agua caliente relaja el sistema nervioso y el músculo emocional.

### Remedio 2: Infusión de valeriana y pasiflora

#### Ingredientes:

- 1/2 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe por la noche.

#### Consejo ancestral:

Estas hierbas “apagan” el sistema de alarma interna.

### Remedio 3: Masaje con aceite de mejorana y clavo

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base


- 2 gotas de mejorana
- 1 gota de clavo

**Preparación:**

1. Aplica con movimiento lento y profundo en la zona del espasmo.

**Consejo ancestral:**

El tacto consciente relaja más que mil palabras.

 **Ritual + Decreto:**

Con la mano sobre el músculo, di:

“Relajo mi cuerpo. Suelto la tensión. Confío en el fluir.”

## **119. PALPITACIONES / TAQUICARDIA POR ANSIEDAD**

 **Descodificación emocional:**

Miedo al futuro, urgencia desbordada, sobrecarga emocional. El alma necesita bajar el ritmo y recuperar la confianza.

 **Remedio 1: Infusión de toronjil (melisa) y flor de azahar**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe cuando sientas palpitations.

**Consejo ancestral:**

Estas flores abrazan al corazón y lo calman.

 **Remedio 2: Respiración 4-7-8 para el corazón**

**Preparación:**

1. Inhala por 4 segundos.
2. Retén 7 segundos.
3. Exhala lento durante 8 segundos.
4. Repite por 4 ciclos.

**Consejo ancestral:**

Tu respiración puede cambiar el ritmo del alma.

### **Remedio 3: Gotas de esencia de lavanda en muñecas y pecho**

**Ingredientes:**


- 1 gota de aceite esencial de lavanda

**Preparación:**

1. Aplica en las muñecas y pecho.
2. Inhala profundamente.

**Consejo ancestral:**

El aroma reeduca al sistema nervioso.

 **Ritual + Decreto:**

Toca tu pecho y di:

“Mi corazón late en calma. Confío. Estoy en paz aquí y ahora.”

## **120. ENFERMEDAD DE CROHN (inicio de tratamiento complementario)**

 **Descodificación emocional:**

Rechazo inconsciente a la vida, dificultad para aceptar lo que viene, miedo profundo a perder el control. El alma necesita aceptar y confiar en el proceso digestivo de la existencia.

### **Remedio 1: Infusión de malva y manzanilla (antiinflamatoria)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos.
2. Bebe 2 veces al día fuera de las comidas.

**Consejo ancestral:**

Estas flores suavizan las paredes del intestino... y del alma.

## Remedio 2: Jugo de papa cruda (alcalinizante)

### Ingredientes:

- 1 papa pequeña
- Agua

### Preparación:

1. Ralla la papa, exprime su jugo con un lienzo limpio.
2. Bebe 2 cucharadas en ayunas.

### Consejo ancestral:

La papa sella, enfría y calma el fuego digestivo profundo.

## Remedio 3: Baño de asiento con caléndula y manzanilla (cuando hay brote activo)

### Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de cada planta

### Preparación:

1. Infusiona, cuela y agrega al recipiente.
2. Siéntate 15 minutos en silencio.

### Consejo ancestral:

Las flores limpian el fuego del canal sagrado con dulzura.

### Ritual + Decreto:

#### Toca tu abdomen y repite:

“Acepto la vida. Confío en mi proceso. Mi cuerpo sana en amor y ternura.”

## 121. HEPATITIS (COMPLEMENTO HOLÍSTICO)

### Descodificación emocional:

Ira reprimida, rabia no expresada, sentirse traicionada o injustamente tratada. El alma grita por limpiar su fuego interno.

### Remedio 1: Infusión de diente de león y cardo mariano

### **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### **Preparación:**

1. Infusiona por 10 minutos, cuela.
2. Bebe 1 o 2 veces al día.

### **Consejo ancestral:**

Estas plantas son limpiadoras del hígado físico y emocional.

### **Remedio 2: Jugo de zanahoria, remolacha y manzana verde**

### **Ingredientes:**

- 1 zanahoria
- ½ remolacha
- 1 manzana verde
- Agua

### **Preparación:**

1. Licúa todo y bebe en ayunas.

### **Consejo ancestral:**

Colores vivos = limpieza del alma. Este jugo es medicina solar.

### **Remedio 3: Compresas tibias de arcilla en el costado derecho**

### **Ingredientes:**

- 2 cucharadas de arcilla
- Agua tibia

### **Preparación:**

1. Haz una pasta, aplica 30 minutos sobre el hígado.
2. Luego enjuaga con amor.

### **Consejo ancestral:**

La arcilla enfría la rabia, calma y drena memorias retenidas.

### **Ritual + Decreto:**

Toca el costado derecho de tu abdomen y di:

“Libero la rabia. Mi hígado se regenera. El amor fluye en mi sangre.”

## **122. UÑAS QUEBRADIZAS**

 **Descodificación emocional:**

Falta de fuerza interna, inseguridad, debilidad emocional. El alma necesita estructura y autoafirmación.

 **Remedio 1: Infusión de ortiga y cola de caballo (uso interno)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierve, reposa y cuela.
2. Bebe 1 vez al día durante 21 días.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas aportan silicio y fuerza a la raíz del cuerpo.

 **Remedio 2: Baño de uñas con ajo y aceite de oliva**

**Ingredientes:**

- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de aceite de oliva

**Preparación:**

1. Sumerge las uñas en esta mezcla por 10 minutos, 3 veces por semana.

**Consejo ancestral:**

El ajo fortalece. El aceite nutre. El tacto transforma.

 **Remedio 3: Aplicación de gel de sábila y limón**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de sábila
- 1 gota de limón

## Preparación:

1. Aplica en cada uña con masaje.

## Consejo ancestral:

El gel protege y el limón activa la renovación.

## Ritual + Decreto:

### Tocando tus uñas, di:

“Soy fuerte. Soy resistente. Mi cuerpo refleja mi poder interior.”

## **123. DOLORES EN LOS SENOS**

### Descodificación emocional:

Exceso de entrega, falta de autoamor, cargar emocionalmente a los demás. El alma pide nutrirse a sí misma.

### **Remedio 1: Compresas frías de infusión de manzanilla y lavanda**

#### Ingredientes:

- 1 taza de infusión
- Paño o algodón

#### Preparación:

1. Aplica sobre los senos por 10 minutos, 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

El frío calma el exceso emocional retenido en el pecho.

### **Remedio 2: Masaje con aceite de caléndula y rosa mosqueta**

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de caléndula
- 5 gotas de rosa mosqueta

#### Preparación:

1. Masajea en forma circular, con respiración consciente.

#### Consejo ancestral:

Tocar con amor sana el pecho físico y simbólico.

### Remedio 3: Infusión de salvia y anís estrellado (uso interno)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Bebe 1 vez al día por 7 días.

#### Consejo ancestral:

Equilibra hormonas y emociones retenidas en el chakra corazón.

#### Ritual + Decreto:

Con las manos sobre tu pecho, repite:

“Me doy amor. Me nutro primero. Mis pechos están en paz.”

## 124. APNEA DEL SUEÑO (TRABAJO COMPLEMENTARIO)

#### Descodificación emocional:

Miedo inconsciente a soltar el control, ansiedad profunda, agotamiento emocional. El alma no se siente segura al descansar.

### Remedio 1: Infusión de valeriana y pasiflora (uso nocturno)

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe 30 minutos antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas “sujetan” suavemente el alma al cuerpo para descansar.

### Remedio 2: Aceite esencial de eucalipto en el pecho (uso externo)

#### Ingredientes:

- 2 gotas de eucalipto
- 1 cucharadita de aceite base

### Preparación:

1. Frota en el pecho antes de dormir.

### Consejo ancestral:

El aliento es sagrado. Este acto abre el portal del sueño.

### Remedio 3: Elevación de cabeza con piedra amatista debajo de la almohada

#### Ingredientes:

- Almohada alta
- Amatista limpia

#### Preparación:

1. Coloca la piedra entre la funda y la almohada.
2. Intenciona el descanso reparador.

#### Consejo ancestral:

La piedra guía el alma a viajes seguros y restauradores.

#### Ritual + Decreto:

Con la mano en el pecho, di:

“Respiro con libertad. Me entrego al descanso. Estoy a salvo mientras duermo.”

## 125. INFLAMACIÓN EN LAS ENCÍAS

### Descodificación emocional:

Rabia no expresada, dificultad para "digerir" palabras, irritación interna. El alma quiere sanar su forma de comunicar.

### Remedio 1: Enjuague bucal con sal marina y bicarbonato

#### Ingredientes:

- ½ vaso de agua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de bicarbonato

#### Preparación:

1. Enjuaga por 30 segundos, 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

**Sana la raíz de la palabra retenida y limpia la boca energética.**

### **Remedio 2: Masaje de encías con gel de sábila**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de gel de sábila

**Preparación:**

1. Aplica en las encías con el dedo limpio, masajeando.

**Consejo ancestral:**

**La sábila es fresca, paz y regeneración emocional.**

### **Remedio 3: Infusión de tomillo (uso como enjuague)**

**Ingredientes:**


- 1 cucharadita de tomillo
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierva 5 minutos, cuela y deja enfriar.
2. Usa como enjuague 3 veces al día.

**Consejo ancestral:**

**El tomillo purifica la voz interna y protege la palabra sagrada.**

 **Ritual + Decreto:**

**Tocando tu mandíbula, di:**

**“Mis palabras son medicina. Hablo con verdad, calma y respeto.”**

## **131. MUCOSIDAD EXCESIVA**

 **Descodificación emocional:**

**Dificultad para soltar, emociones contenidas, saturación de pensamientos. El alma necesita desahogo y limpieza profunda.**

### **Remedio 1: Infusión de eucalipto, tomillo y menta**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Hierve 10 minutos, cuela y bebe caliente 2 veces al día.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas limpian los canales internos y permiten fluir.

#### Remedio 2: Inhalación con vapor de cebolla y orégano

#### Ingredientes:

- ½ cebolla morada
- 1 cucharadita de orégano
- 1 litro de agua

#### Preparación:

1. Hierve, cubre tu cabeza con una toalla e inhala 10 minutos.

#### Consejo ancestral:

La cebolla disuelve, el orégano saca lo estancado.

#### Remedio 3: Jarabe natural de jengibre y miel

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharadas de miel pura
- Jugo de ½ limón

#### Preparación:

1. Mezcla y deja reposar 2 horas.
2. Toma 1 cucharadita cada 3 horas.

#### Consejo ancestral:

El jengibre saca, la miel protege, el limón purifica.

#### Ritual + Decreto:

#### Toca tu pecho y di:

“Suelto lo que ya no necesito. Mi cuerpo se libera. Mi alma respira.”

## **132. HORMIGUEO EN MANOS O PIES**

### **Descodificación emocional:**

Desconexión del cuerpo, miedo a sentir, saturación nerviosa. El alma necesita volver a habitar su templo físico.

### **Remedio 1: Infusión de ginkgo biloba y cúrcuma**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ginkgo
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Hierve, reposa y bebe 1 vez al día.

#### **Consejo ancestral:**

Ginkgo activa circulación y cúrcuma desinflama canales energéticos.

### **Remedio 2: Baño de pies y manos con sal, laurel y romero**

#### **Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de romero
- 2 cucharadas de sal

#### **Preparación:**

1. Remoja 15 minutos mientras respiras con presencia.

#### **Consejo ancestral:**

Este baño reconecta con la tierra. Los pies son raíces del alma.

### **Remedio 3: Masaje con aceite de sésamo y jengibre en las noches**

#### **Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 gotas de aceite esencial de jengibre

#### **Preparación:**

1. Masajea manos y pies antes de dormir.

Consejo ancestral:

El contacto reanima la energía dormida.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos en el corazón, di:

“Siento. Estoy presente. La energía fluye libremente en todo mi cuerpo.”

## **133. BOCA SECA**

 **Descodificación emocional:**

Falta de expresión emocional, sequedad energética, carencia de dulzura en la comunicación. El alma pide contacto, ternura y palabra auténtica.

 **Remedio 1: Infusión de hinojo y raíz de malvavisco**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de hinojo
- ½ cucharadita de malvavisco
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona, cuele y bebe lentamente.

Consejo ancestral:

Estas hierbas hidratan y abren el flujo de comunicación.

 **Remedio 2: Masticar semillas de anís o cardamomo**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de semillas

**Preparación:**

1. Mastica lentamente cuando sientas sequedad.

Consejo ancestral:

El sabor activa las glándulas salivales y abre la voz interna.

 **Remedio 3: Enjuague con agua de rosas y aloe vera**

## Ingredientes:

- ½ taza de agua de rosas
- 1 cucharadita de gel de sábila

## Preparación:

1. Mezcla y enjuaga la boca 2 veces al día.

## Consejo ancestral:

Hidratar la boca es también hidratar el alma.

## Ritual + Decreto:

Toca tu garganta y di:

“Mi voz es dulce. Mi expresión fluye. Me hidrato con amor.”

## **134. RETENCIÓN DE AIRE / GASES**

### Descodificación emocional:

Ideas no expresadas, emociones “tragadas”, tensión acumulada en el plexo solar. El alma necesita descomprimir.

### Remedio 1: Infusión de anís, comino y menta

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada una
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe después de cada comida.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas alivian, relajan y sacan lo no dicho.

### Remedio 2: Masaje en el abdomen con aceite de manzanilla y jengibre

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de manzanilla
- 1 gota de jengibre

### Preparación:

1. Masajea en sentido horario con respiración lenta.

### Consejo ancestral:

El tacto ayuda al cuerpo a liberar lo que no pudo procesar.

### Remedio 3: Postura de bebé (yoga)

#### Ingredientes:

- Tu cuerpo

#### Preparación:

1. Arrodíllate y lleva la frente al suelo.
2. Respira en la postura por 3 minutos.

#### Consejo ancestral:

Esta posición libera presión y conecta con el amor materno.

### Ritual + Decreto:

Con las manos en el vientre, di:

“Suelto la tensión. Mi cuerpo se libera. Mi digestión fluye con paz.”

## 135. VAGINITIS / INFLAMACIÓN VAGINAL

### Descodificación emocional:

Falta de límites, enojo retenido, heridas sexuales o de relación. El alma reclama su santuario íntimo.

### Remedio 1: Baño de asiento con caléndula y manzanilla

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de cada planta

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y aplica en un baño de asiento 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

Estas flores sanan y protegen el templo sagrado femenino.

## Remedio 2: Yogur natural (uso externo)

### Ingredientes:

- 1 cucharada de yogur natural sin azúcar

### Preparación:

1. Aplica externamente, deja actuar 15 minutos y enjuaga.

### Consejo ancestral:

El equilibrio interno comienza por restaurar la flora amorosa.

## Remedio 3: Infusión de equinácea (uso interno)

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de equinácea
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Bebe 1 vez al día para fortalecer el sistema inmunológico.

### Consejo ancestral:

La equinácea es escudo de la mujer medicina.

### Ritual + Decreto:

Con la mano sobre el vientre bajo, di:

“Mi cuerpo es sagrado. Me protejo con amor. Mi energía íntima está en armonía.”

## 141. FALTA DE APETITO

### Descodificación emocional:

Negación del placer, tristeza reprimida, vacío emocional. El alma ha perdido el deseo de nutrirse.

## Remedio 1: Infusión de menta, anís estrellado y jengibre

### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe 30 minutos antes de cada comida.

### Consejo ancestral:

Estas plantas abren el estómago... y el corazón.

### Remedio 2: Jugo de naranja con albahaca (en ayunas)

#### Ingredientes:

- Jugo de 2 naranjas
- 3 hojas de albahaca

#### Preparación:

1. Licúa y bebe fresco en ayunas.

#### Consejo ancestral:

El sabor cítrico despierta los sentidos dormidos.

### Remedio 3: Oler aceite esencial de canela o clavo antes de comer

#### Ingredientes:

- 1 gota de aceite esencial
- Paño o difusor

#### Preparación:

1. Inhala profundamente 5 minutos antes de comer.

#### Consejo ancestral:

El aroma reactiva el deseo de saborear la vida.

### Ritual + Decreto:

Con las manos sobre el plexo solar, di:

“Merezco nutrirme. Recupero el placer de comer y de vivir.”

## 142. SUDORACIÓN EXCESIVA

### Descodificación emocional:

Ansiedad contenida, necesidad de protección, dificultad para relajarse. El alma quiere liberar la presión interior.

## Remedio 1: Baño de salvia y menta (uso corporal)

### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de salvia
- 1 cucharadita de menta

### Preparación:

1. Infusiona, cuela y enjuaga el cuerpo con esta agua tibia.

### Consejo ancestral:

Estas plantas equilibran el calor físico y emocional.

## Remedio 2: Tónico de vinagre de manzana y agua de rosas

### Ingredientes:

- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de agua de rosas

### Preparación:

1. Aplica con algodón en axilas o zonas sudorosas.

### Consejo ancestral:

Purifica y calma sin bloquear la energía del cuerpo.

## Remedio 3: Infusión de salvia (uso interno)

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de salvia
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe 1 vez al día.

### Consejo ancestral:

La salvia regula la transpiración y da poder sobre el cuerpo.

## Ritual + Decreto:

Tocando tu pecho, di:

“Mi cuerpo está en equilibrio. Suelto la presión interna. Vivo con serenidad.”

## **143. OVARIOS POLIQUÍSTICOS (PCOS – TRABAJO COMPLEMENTARIO)**

### Descodificación emocional:

Rechazo a la energía femenina, bloqueo creativo, miedo a la fertilidad. El alma necesita reconciliación con su matriz.

### Remedio 1: Infusión de canela y jengibre (regulador hormonal)

#### Ingredientes:

- 1 ramita de canela
- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos y bebe en ayunas 5 días seguidos.

#### Consejo ancestral:

Estas raíces reactivan la energía sagrada del útero.

### Remedio 2: Baño de asiento con albahaca, salvia y rosas

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de cada planta

#### Preparación:

1. Hierve, cuela y realiza baño de asiento por 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

Estas hierbas abren, limpian y reconcilian con el poder creador.

### Remedio 3: Licuado de remolacha, avena y leche vegetal

#### Ingredientes:


- ½ remolacha cocida
- 1 cucharada de avena
- 1 taza de leche vegetal

#### Preparación:

1. Licúa todo y bebe como merienda o cena ligera.

Consejo ancestral:

Sangre, nutrición, energía femenina. Todo en un vaso.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos sobre el útero, repite:

“Soy fértil en amor, ideas y vida. Honro mi útero. Estoy en equilibrio.”

## **144. ESTOMAGO DURO / TENSO**

 **Descodificación emocional:**

Control excesivo, miedo a soltar, emociones reprimidas en el vientre. El alma está en estado de defensa.

 **Remedio 1: Infusión de anís, manzanilla y melisa**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos y bebe después de cada comida.

Consejo ancestral:

Flores que desinflan el cuerpo... y la emoción contenida.

 **Remedio 2: Compresa tibia con lavanda en el abdomen**

**Ingredientes:**

- 1 taza de infusión de lavanda
- Paño o tela

**Preparación:**

1. Aplica tibia sobre el vientre por 20 minutos.

Consejo ancestral:

El calor suaviza la coraza que protege al alma herida.

 **Remedio 3: Aceite de oliva con limón en ayunas**

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón

## Preparación:

1. Bebe en ayunas por 5 días.

## Consejo ancestral:

Limpia el estómago de tensión y activa el movimiento interno.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en el vientre, repite:

“Me relajo. Suelto el control. Confío en mi cuerpo y en la vida.”

## 145. MALA CIRCULACIÓN

## Descodificación emocional:

Estancamiento emocional, frialdad interna, falta de impulso vital. El alma necesita reconectar con su flujo natural.

## Remedio 1: Infusión de jengibre y romero

### Ingredientes:

- 1 rodaja de jengibre
- 1 cucharadita de romero
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Hierve 5 minutos y bebe 2 veces al día.

### Consejo ancestral:

Estas plantas calientan el cuerpo y el corazón.

## Remedio 2: Masaje ascendente con aceite de eucalipto y canela

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de cada aceite esencial

### Preparación:

1. Aplica desde los pies hacia el corazón.

### Consejo ancestral:

El tacto y el calor activan la fuerza vital.

### Remedio 3: Caminatas con afirmaciones positivas

#### Ingredientes:

- Tu cuerpo
- Tu voz

#### Preparación:

1. Camina con pasos firmes, repitiendo:  
"Mi energía fluye. Mi sangre es vida."

#### Consejo ancestral:

El movimiento es oración activa del cuerpo.

#### Ritual + Decreto:

Tocando tus piernas y brazos, di:

"La vida fluye por mí. Estoy en movimiento, estoy viva, estoy libre."

## 146. ZUMBIDO EN EL PECHO

### Descodificación emocional:

Ansiedad atrapada, emociones reprimidas que vibran dentro sin salida, exceso de pensamientos que no se transforman en acción. El alma quiere expresar algo que ha estado contenido por mucho tiempo.

### Remedio 1: Infusión de tila, lavanda y pasiflora

#### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de cada planta

#### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos y bebe lentamente en un espacio tranquilo.
2. Ideal para la tarde o antes de dormir.

## Remedio 2: Masaje de pecho con aceite de rosa + mejorana

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 gota de aceite esencial de rosa
- 1 gota de mejorana

### Preparación:

1. Masajea el centro del pecho en círculos con respiración profunda.

## Remedio 3: Respiración con sonido vocal

1. Inhala profundamente.
2. Al exhalar, emite un sonido "mmm" suave, sintiendo la vibración en el pecho.
3. Repite por 3 minutos.

### Consejo ancestral:

El pecho necesita sonar para sanar. La vibración canaliza la emoción que no encuentra salida.

### Ritual + Decreto:

Coloca una piedra rosa (cuarzo, rodonita) en el pecho y di:

"Suelto lo que me oprime. Vibro en calma. Mi pecho se alinea con mi alma."

## 147. PICAZÓN EN LA ESPALDA

### Descodificación emocional:

Sensación inconsciente de carga, traición o inseguridad. A veces, el cuerpo "rasca" donde el alma quiere soltar algo del pasado. También representa lo que no te atreves a pedir o a soltar.

## Remedio 1: Baño de avena, manzanilla y lavanda

### Ingredientes:

- ½ taza de avena molida
- 2 cucharadas de manzanilla seca
- 1 cucharada de lavanda

### Preparación:

1. Coloca en una bolsa o paño, sumerge en agua tibia del baño.
2. Sumérgete durante 20 minutos.

## Remedio 2: Compresa de arcilla con infusión de caléndula

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla
- Infusión tibia de caléndula

### Preparación:

1. Mezcla y aplica en zona de picazón por 15 minutos.

## Remedio 3: Rociador de vinagre de manzana + agua de rosas

### Ingredientes:

- ½ taza de agua de rosas
- 1 cucharada de vinagre

### Preparación:

1. Rocía sobre la espalda (puedes ayudarte con un difusor largo o con otra persona).

## Consejo ancestral:

Cuando pica la espalda, algo del pasado quiere irse. Limpia y agradece.

## Ritual + Decreto:

Visualiza que alguien toma esa carga y la disuelve. Di:

“Suelto la carga que no es mía. Mi espalda está libre, mi historia se aligera.”

## 148. PUNZADAS EN EL BAJO VIENTRE

### Descodificación emocional:

Temas ligados al útero (aunque no lo tengas físicamente), a la energía femenina creativa, miedo a gestar algo nuevo, bloqueo de placer o herida sexual. El alma quiere abrir el canal de creación.

## Remedio 1: Infusión de salvia, manzanilla y anís

### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de cada planta

**Preparación:**

1. Infusiona y bebe lentamente, de preferencia recostada con compresas tibias.

### **Remedio 2: Masaje circular con aceite de ricino y lavanda**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de ricino
- 2 gotas de lavanda

**Preparación:**

1. Masajea el vientre con movimientos circulares suaves, en silencio.

### **Remedio 3: Baño de asiento con romero, albahaca y ruda**

**Preparación:**

1. Hierva las hierbas y vierte en una palangana.
2. Siéntate con falda larga encima por 10-15 minutos.

### **Consejo ancestral:**

El vientre no solo guarda órganos... guarda historias.

### **Ritual + Decreto:**

Coloca ambas manos sobre el vientre y di:

“Suelto el dolor que no me pertenece. Recupero mi centro creador. Yo soy una con mi poder femenino.”

## **149. LATIDOS FUERTES AL DORMIR (PALPITACIONES NOCTURNAS)**

### **Descodificación emocional:**

Ansiedad reprimida, miedo al descanso, preocupación por el futuro. El corazón intenta soltar al dormir lo que no soltaste durante el día.

### **Remedio 1: Té nocturno de valeriana, melisa y pasiflora**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona y bebe 30 minutos antes de dormir.

### **Remedio 2: Baño tibio de pies con sal y lavanda**

1. Agua caliente
2. 2 cucharadas de sal gruesa
3. 3 gotas de aceite de lavanda

**Preparación:**

Remoja por 15 minutos para bajar la energía del pecho a los pies.

### **Remedio 3: Respiración en 4 tiempos (4-7-8)**

Inhala 4s, retén 7s, exhala 8s. Repite 4 ciclos antes de dormir.

### **Consejo ancestral:**

El corazón también necesita saber que puede descansar sin dejar de amar.

### **Ritual + Decreto:**

Mano en el pecho. Di:

“Estoy segura. Mi corazón late en paz. Me entrego al descanso con confianza.”

## **150. DOLOR EN LAS CADERAS**

### **Descodificación emocional:**

Resistencia al cambio, miedo a avanzar, rigidez emocional heredada. Las caderas guardan las raíces y los caminos que no nos atrevemos a recorrer.

### **Remedio 1: Baño caliente con sal, romero y eucalipto**

**Ingredientes:**

- 1 taza de sal marina
- 1 rama de romero
- 5 gotas de eucalipto

**Preparación:**

Agrega al agua del baño y sumérgete 20 minutos.

## Remedio 2: Compresa caliente de arcilla con aceite esencial de ciprés

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla
- Agua tibia
- 2 gotas de ciprés

### Preparación:

Aplica en cadera afectada durante 20 minutos.

## Remedio 3: Estiramientos suaves y consciencia corporal (yoga pélvico)

1. Postura de mariposa (baddha konasana)
2. Respiración al abrir las piernas
3. Repite con amor, sin exigencia

### Consejo ancestral:

Las caderas son las puertas del alma que avanza. Ábrelas con paciencia.

### Ritual + Decreto:

De pie, mueve suavemente las caderas en círculo y di:

“Estoy lista para avanzar. Mis raíces son fuertes. Mis pasos están guiados.”

## 151. HIPERACIDEZ ESTOMACAL

### Descodificación emocional:

Rabia contenida, emociones no digeridas, irritación reprimida. El alma pide calma interior y liberación del juicio.

## Remedio 1: Infusión de manzanilla, anís y malva

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos, cuela.
2. Bebe después de las comidas.

### Consejo ancestral:

Suavizan el fuego interior y nutren el alma con paz.

### Remedio 2: Gel de sábila con gota de miel y lavanda (uso oral)

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de gel de sábila
- 1 cucharadita de miel
- 1 gota de aceite esencial de lavanda comestible

#### Preparación:

1. Mezcla todo y bebe en ayunas.

### Consejo ancestral:

La sábila enfría el enojo y la lavanda calma el corazón.

### Remedio 3: Jugo de papa cruda (uso matutino)

#### Ingredientes:

- 1 papa pequeña
- Agua

#### Preparación:

1. Ralla la papa, exprime su jugo con tela limpia.
2. Bebe 2 cucharadas en ayunas.

### Consejo ancestral:

Sella y calma como una bendición líquida para tu estómago.

### Ritual + Decreto:

Con las manos en el estómago, di:

“Suelto la rabia. Digiero la vida con paz. Estoy en equilibrio.”

## 152. LENGUA BLANCA

### Descodificación emocional:

Acumulación de palabras no dichas, toxinas emocionales, expresión bloqueada. El alma necesita limpieza verbal y energética.

### Remedio 1: Enjuague de tomillo y sal marina

## **Ingredientes:**

- 1 cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de agua

## **Preparación:**

1. Infusiona, deja enfriar y haz enjuagues 2 veces al día.

## **Consejo ancestral:**

El tomillo purifica desde la lengua hasta el pensamiento.

## **🌿 Remedio 2: Raspa lengua con aceite de coco (oil pulling)**

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de coco

### **Preparación:**

1. Haz buches durante 10 minutos y escupe.
2. Raspa la lengua después.

### **Consejo ancestral:**

Este ritual libera toxinas físicas y energéticas.

## **🌿 Remedio 3: Infusión de eucalipto y menta (uso interno)**

### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### **Preparación:**

1. Bebe al despertar para limpiar desde adentro.

### **Consejo ancestral:**

Refresca la palabra, limpia el canal de expresión.

## **🧘 Ritual + Decreto:**

Con la punta de los dedos en la garganta, di:

**“Mis palabras son limpias. Me expreso con claridad y autenticidad.”**

## **153. BOSTEZOS FRECUENTES (SIN SUEÑO)**

### **Descodificación emocional:**

Saturación mental, bloqueo energético, exceso de estímulo sin descanso interior. El alma pide espacio para respirar.

### **Remedio 1: Infusión de valeriana y tilo (calmante nervioso)**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada una
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Infusiona y bebe por la tarde o antes de dormir.

#### **Consejo ancestral:**

Cuando el alma bosteza, el cuerpo pide silencio.

### **Remedio 2: Respiración cuadrada (4-4-4-4)**

#### **Instrucción:**

1. Inhala 4 segundos
2. Retén 4
3. Exhala 4
4. Retén 4
5. Repite por 3 minutos

#### **Consejo ancestral:**

Respirar es recordar que estás viva.

### **Remedio 3: Paseo en naturaleza sin celular (tierra + aire)**

#### **Preparación:**

1. Camina descalza o conscientemente, en silencio.

#### **Consejo ancestral:**

El alma recupera energía donde hay verde, viento y presencia.

### **Ritual + Decreto:**

Con las manos en el corazón, di:

“Me permito parar. Me relajo. Recargo mi energía desde la calma.”

## **154. DOLORES EN LAS COSTILLAS (SIN GOLPE)**

 **Descodificación emocional:**

Pérdida de aliento, dolor retenido, emociones contenidas en el pecho. El alma necesita espacio para expandirse.

 **Remedio 1: Infusión de lavanda y tilo**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de lavanda
- ½ cucharadita de tilo
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Bebe antes de dormir durante 5 días.

**Consejo ancestral:**

Flores suaves que abren el pecho al amor y la compasión.

 **Remedio 2: Aceite de caléndula con eucalipto (uso externo)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de eucalipto
- 2 gotas de caléndula

**Preparación:**

1. Masajea las costillas suavemente hacia afuera.

**Consejo ancestral:**

El tacto libera el dolor atrapado entre respiraciones.

 **Remedio 3: Respiración 5D (amorosa y consciente)**


**Instrucción:**

1. Inhala diciendo mentalmente “recibo”
2. Exhala diciendo “suelto”

### 3. Repite 10 veces

Consejo ancestral:

Tu respiración es un puente entre el alma y el cuerpo.

 **Ritual + Decreto:**

Con las manos al costado del pecho, di:

“Libero el dolor. Mi pecho se expande. Me permito respirar con libertad.”

## **155. NÁUSEAS SIN EMBARAZO**

 **Descodificación emocional:**

Rechazo de una situación, dificultad para “tragar” algo, intuición bloqueada. El alma rechaza lo que el cuerpo aún intenta aceptar.

 **Remedio 1: Té de jengibre y limón**

**Ingredientes:**

- 1 rodaja de jengibre
- Jugo de ½ limón
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierve el jengibre, añade limón y bebe en sorbos.

Consejo ancestral:

Refresca el sistema y abre el canal de la verdad.

 **Remedio 2: Oler aceite esencial de menta**

**Ingredientes:**

- 1 gota de aceite de menta en un pañuelo

**Preparación:**

1. Inhala profundamente cuando sientas la náusea.

Consejo ancestral:

El olfato reconecta con el centro.

 **Remedio 3: Masticar hojas de albahaca fresca**

## Ingredientes:

- 2 hojas de albahaca

## Preparación:

1. Mastica con presencia hasta sentir alivio.

## Consejo ancestral:

La albahaca calma y protege desde la sabiduría antigua.

## Ritual + Decreto:

### Toca tu estómago y di:

“Acepto lo que es. Lo proceso con amor. Me abro a la claridad y la paz.”

## 156. TEMBLORES CORPORALES (LEVE O POR ANSIEDAD)

### Descodificación emocional:

Tensión acumulada, miedo reprimido, exceso de control. El alma quiere liberar lo que ya no puede contener.

### Remedio 1: Infusión de valeriana, pasiflora y melisa

## Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

## Preparación:

1. Infusiona 10 minutos.
2. Bebe por la noche o al sentir ansiedad.

## Consejo ancestral:

Estas plantas “apagan” el sistema nervioso y reconectan con la seguridad interior.

### Remedio 2: Baño tibio de lavanda con pétalos de rosa

## Ingredientes:

- 1 litro de infusión de lavanda
- Pétalos de rosa fresca
- Agua tibia

### Preparación:

1. Añade al baño, sumérgete con música suave.
2. Respira con gratitud.

### Consejo ancestral:

El agua floral limpia los temblores emocionales del aura.

### Remedio 3: Masaje de pies con aceite de sándalo y manzanilla

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de sándalo
- 2 gotas de manzanilla

#### Preparación:

1. Masajea los pies antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Los pies son los cables a tierra del alma. Al tocarlos, se ancla la calma.

#### Ritual + Decreto:

Con tus pies bien apoyados, di:

“Estoy segura. Mi cuerpo se calma. Confío en la paz que vive en mí.”

### **157. SANGRADO NASAL (ESPORÁDICO)**

#### Descodificación emocional:

Ira reprimida, tensión elevada, presión mental. El alma busca una vía de escape.

### Remedio 1: Compresa fría con hamamelis en la nuca

#### Ingredientes:

- 1 taza de infusión fría de hamamelis
- Paño o gasa

#### Preparación:

1. Aplica en la nuca y en la frente durante el episodio.

**Consejo ancestral:**

El frío detiene el desborde, la hamamelis sella con suavidad.

### **Remedio 2: Infusión de ortiga y albahaca (uso interno)**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Bebe una vez al día por 7 días.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas fortalecen los vasos sanguíneos y la contención emocional.

### **Remedio 3: Aplicación externa de agua de rosas fría**

**Ingredientes:**


- Agua de rosas refrigerada

**Preparación:**

1. Aplica con algodón en la zona nasal tras el sangrado.

**Consejo ancestral:**

La rosa devuelve ternura y equilibrio al flujo.

 **Ritual + Decreto:**

Coloca la mano en tu entrecejo y repite:

“Mi energía se armoniza. Me libero con amor. Mi mente y cuerpo están en equilibrio.”

## **158. ENTUMECIMIENTO DE MANOS O PIES**

 **Descodificación emocional:**

Bloqueo emocional, desarraigo, miedo al contacto. El alma pide volver a sentir.

### **Remedio 1: Infusión de jengibre y ginkgo biloba**

**Ingredientes:**

- 1 rodaja de jengibre

- 1 cucharadita de ginkgo
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Hierve 5 minutos, cuela y bebe en ayunas.

**Consejo ancestral:**

Activa la circulación y despierta la conciencia física.

 **Remedio 2: Baño de pies o manos con sal, laurel y romero**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharada de sal marina

**Preparación:**

1. Remoja 15 minutos en silencio.

**Consejo ancestral:**

Despierta las terminaciones energéticas del cuerpo.

 **Remedio 3: Masaje con aceite tibio de oliva y pimienta negra**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta negra molida

**Preparación:**

1. Calienta suavemente y masajea en círculos.

**Consejo ancestral:**

El calor activa la energía y rompe los bloqueos del alma.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando tus extremidades, di:

“Estoy viva. Siento el mundo. Mi energía fluye con libertad y amor.”

 **159. HIPO (PERSISTENTE)**

## Descodificación emocional:

Shock emocional, interrupción energética, necesidad de volver al presente. El alma perdió su ritmo.

### Remedio 1: Infusión de valeriana y anís

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de valeriana
- ½ cucharadita de anís
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe lentamente.

#### Consejo ancestral:

Calma el sistema nervioso y reequilibra la vibración.

### Remedio 2: Respiración con contención de aire

#### Preparación:

1. Inhala profundamente y retén el aire 20 segundos.
2. Exhala lentamente. Repite 3 veces.

#### Consejo ancestral:

Controlar la respiración restaura el orden del cuerpo.

### Remedio 3: Sorbo de agua con cabeza inclinada

#### Preparación:

1. Bebe agua desde el lado opuesto del vaso (con la cabeza hacia abajo).

#### Consejo ancestral:

Un acto de inversión que cambia el flujo del alma momentáneamente.

## Ritual + Decreto:

Tocando tu garganta, di:

“Mi ritmo se restablece. Estoy en mi centro. Todo vuelve a su lugar con armonía.”

## **160. ERUCTOS FRECUENTES (SIN RAZÓN OBVIA)**

## Descodificación emocional:

Palabras atrapadas, emociones retenidas en el plexo solar, necesidad de liberar tensión acumulada. El alma pide expresión.

### Remedio 1: Infusión de hinojo y comino

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos y bebe después de las comidas.

#### Consejo ancestral:

Estas semillas suavizan lo no dicho y facilitan el proceso interno.

### Remedio 2: Masaje abdominal con aceite de menta y lavanda

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 1 gota de cada aceite esencial

#### Preparación:

1. Masajea en sentido horario con intención amorosa.

#### Consejo ancestral:

El toque disuelve la tensión verbal guardada.

### Remedio 3: Respiración guiada de plexo solar

#### Instrucción:

1. Inhala profundo, llevando el aire al estómago.
2. Exhala diciendo: "suelto lo que no expresé."
3. Repite 5 veces.

#### Consejo ancestral:

Respirar y hablar son hermanas del alma.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en el abdomen, repite:

“Me expreso con libertad. Suelto lo que mi cuerpo grita. Estoy en paz conmigo.”

## **161. GARGANTA SECA FRECUENTE**

 **Descodificación emocional:**

Temor a expresarse, palabras contenidas, necesidad de comunicación auténtica. El alma quiere hablar su verdad.

 **Remedio 1: Infusión de malvavisco y regaliz (uso interno)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de raíz de malvavisco
- ½ cucharadita de raíz de regaliz
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos.
2. Bebe lentamente, en sorbos, 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Suaviza y humedece la palabra interior retenida.

 **Remedio 2: Gárgaras con agua de salvia y miel**

**Ingredientes:**

- ½ taza de infusión de salvia
- 1 cucharadita de miel pura

**Preparación:**

1. Mezcla y realiza gárgaras por 30 segundos.

**Consejo ancestral:**

Sanar la garganta es abrir el canal de la comunicación divina.

 **Remedio 3: Spray natural de rosas y lavanda (uso diario)**

**Ingredientes:**

- ¼ taza de agua de rosas
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda
- Frasco con atomizador

**Preparación:**

1. Rocía la garganta o el ambiente antes de hablar o cantar.

**Consejo ancestral:**

El aroma guía la palabra con dulzura.

 **Ritual + Decreto:**

Con la mano sobre tu garganta, di:

“Mi voz es medicina. Hablo con claridad, dulzura y poder.”

## **162. DEDOS ENTUMECIDOS AL DESPERTAR**

 **Descodificación emocional:**

Falta de acción, energía estancada, temor a tomar decisiones. El alma se congela ante el movimiento vital.

 **Remedio 1: Infusión de ginkgo y jengibre (activador)**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ginkgo
- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona, cuela y bebe cada mañana.

**Consejo ancestral:**

Despierta los canales sutiles de energía y acción.

 **Remedio 2: Masaje con aceite de mostaza caliente**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de mostaza
- 1 gota de aceite de romero (opcional)

**Preparación:**

1. Calienta ligeramente y masajea los dedos antes de dormir.

**Consejo ancestral:**

El calor sagrado mueve lo que está detenido.

### **Remedio 3: Baño de manos con sal marina y laurel**

**Ingredientes:**


- 1 litro de agua caliente
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal

**Preparación:**

1. Remoja por 10 minutos con intención de soltar.

**Consejo ancestral:**

Las manos también guardan emociones no entregadas.

 **Ritual + Decreto:**

Toca tus manos y di:

“Suelto la rigidez. Actúo con seguridad. Mis manos crean y fluyen.”

## **163. COSTILLAS INFLAMADAS**

 **Descodificación emocional:**

Dolor emocional encajonado, opresión del pecho, sensación de no poder respirar emocionalmente. El alma necesita espacio.

### **Remedio 1: Infusión de manzanilla, caléndula y menta**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos y bebe 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Estas flores liberan lo que está presionado en el cuerpo emocional.

## Remedio 2: Cataplasma de arcilla con aceite esencial de lavanda

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de arcilla
- 1 taza de infusión tibia de lavanda
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

### Preparación:

1. Aplica en la zona por 15 minutos.

### Consejo ancestral:

La tierra y la flor calman desde la raíz.

## Remedio 3: Respiración consciente con apertura de pecho (yoga suave)

### Instrucción:

1. Eleva los brazos al inhalar, abre el pecho.
2. Exhala soltando por la boca.

### Consejo ancestral:

Expandir físicamente el espacio es una oración en movimiento.

### Ritual + Decreto:

Con ambas manos en el pecho lateral, di:

“Me abro a sentir. Me doy espacio. Mi pecho se libera con amor.”

## 164. DOLOR AL RESPIRAR PROFUNDO

### Descodificación emocional:

Miedo a sentir, ansiedad profunda, sensación de opresión interna. El alma quiere respirar, pero aún se siente atrapada.

## Remedio 1: Inhalación con eucalipto y romero (uso externo)

### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de romero
- 2 gotas de aceite esencial de eucalipto

### Preparación:

1. Inhala el vapor por 10 minutos, cubriéndote con una toalla.

**Consejo ancestral:**

El vapor libera lo atrapado entre cuerpo y espíritu.

## **Remedio 2: Infusión de pasiflora, toronjil y tilo**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos, cuela y bebe por la noche.

**Consejo ancestral:**

Estas plantas tranquilizan el plexo solar y aflojan lo rígido.

## **Remedio 3: Masaje suave en costillas con aceite de mejorana y lavanda**

**Ingredientes:**


- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de mejorana
- 2 gotas de lavanda

**Preparación:**

1. Masajea en círculos amplios al final del día.

**Consejo ancestral:**

El cuerpo necesita permiso para soltar.

 **Ritual + Decreto:**

Inhala profundo y di:

“Respiro con libertad. Me abro a la vida. Todo en mí se expande en paz.”

## **165. SENSACIÓN DE OPRESIÓN EN EL PECHO**

 **Descodificación emocional:**

Tristeza acumulada, emociones no expresadas, falta de expresión afectiva. El alma guarda demasiado sin soltar.

## Remedio 1: Infusión de rosas, valeriana y melisa

### Ingredientes:

- 3 pétalos de rosa seca
- ½ cucharadita de valeriana
- ½ cucharadita de melisa
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Infusiona 10 minutos y bebe en silencio.

### Consejo ancestral:

Rosas + calma = apertura del corazón.

## Remedio 2: Compresa caliente con lavanda sobre el corazón

### Ingredientes:

- Infusión de lavanda
- Paño suave

### Preparación:

1. Aplica tibia sobre el centro del pecho por 15 minutos.

### Consejo ancestral:

El calor abre la emoción bloqueada.

## Remedio 3: Tapping en el esternón

### Instrucciones:

1. Golpecitos suaves en el centro del pecho.
2. Di afirmaciones de liberación emocional mientras respiras.

### Consejo ancestral:

Golpear suavemente es llamar al alma a liberarse.

### Ritual + Decreto:

Con ambas manos en el corazón, repite:

“Mi pecho se abre. Suelto la tristeza. Me permito sentir y sanar.”

## **166. ENROJECIMIENTO REPENTINO DE LA PIEL (SOBRE TODO EN CARA, PECHO O CUELLO)**

### **Descodificación emocional:**

Reacción psicósomática de vergüenza, incomodidad o represión de expresión. Es como si la piel “hablara” lo que tú no estás diciendo. También puede simbolizar culpa o temor a ser vista.

### **Remedio 1: Compresa fría de agua de rosas y manzanilla**

#### **Ingredientes:**

- ½ taza de infusión de manzanilla fría
- ¼ taza de agua de rosas

#### **Preparación:**

1. Mezcla, moja una gasa y aplica en la zona por 15 minutos.

### **Remedio 2: Mascarilla calmante de arcilla blanca y lavanda**

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de arcilla blanca
- Agua de avena
- 2 gotas de lavanda

#### **Preparación:**

1. Aplica por 10 minutos y retira con agua fría.

### **Remedio 3: Té interno de ortiga + diente de león**

Desinflama desde dentro y ayuda al hígado a liberar lo reprimido.

### **Consejo ancestral:**

Lo que enrojece tu piel, arde en tu alma. Mira esa emoción con ternura.

### **Ritual + Decreto:**

Frente al espejo, acaricia tu rostro y di:

“Me permito ser vista con amor. Suelto la vergüenza. Soy luz, no juicio.”

## 167. UÑAS QUE SE PARTEN O DEBILITAN FÁCILMENTE

### Descodificación emocional:

Sensación de fragilidad interior, pérdida de fuerza personal, miedo a "romperse". Puede representar falta de confianza en decisiones o agotamiento prolongado.

### Remedio 1: Remojo de uñas en aceite de oliva y limón

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón

#### Preparación:

1. Remoja por 10 minutos cada noche.

### Remedio 2: Infusión interna de cola de caballo + ortiga

Rica en sílice, fortalece uñas y huesos desde dentro.

Bebe 1 taza diaria durante 15 días.

### Remedio 3: Masaje con aceite de ricino + gotas de lavanda en las uñas

Estimula circulación y fortalece la matriz ungueal.

### Consejo ancestral:

Cada uña representa cómo te agarras a la vida. Fortalécelas con amor.

### Ritual + Decreto:

Mientras masajeas tus manos, repite:

"Yo soy firme, fuerte y flexible. Mi energía se regenera. Mi cuerpo también."

## 168. PICAZÓN EN LAS PIERNAS (SIN RAZÓN MÉDICA CLARA)

### Descodificación emocional:

Deseo de moverse, de avanzar... pero con freno interno. También puede ser una señal de energía estancada en el chakra raíz.

### Remedio 1: Baño de pies con sal, jengibre y romero

Estimula la circulación y desatasca la energía.

### **Remedio 2: Cataplasma de avena + miel (calmante)**

Aplica la mezcla por 15 minutos si hay irritación.

### **Remedio 3: Infusión de albahaca + anís (uso interno)**

Armoniza sistema nervioso y libera tensión oculta.

### **Consejo ancestral:**

Cuando el alma quiere moverse y no se le permite, la piel lo pide.

### **Ritual + Decreto:**

Mueve tus piernas como si danzaras y repite:

“Camino con confianza. Mis pasos se liberan. Mi alma avanza sin miedo.”

## **169. DOLOR DETRÁS DE LAS RODILLAS**

### **Descodificación emocional:**

Conflicto entre avanzar y sostener una carga. Miedo al cambio o a rendirse. Las rodillas son los puntos de flexión de la voluntad.

### **Remedio 1: Compresas tibias de árnica + lavanda**

Desinflama y alivia el dolor físico y emocional.

### **Remedio 2: Baño de pies con salvia y albahaca**

Purifica el camino energético que recorre las piernas.

### **Remedio 3: Infusión de cúrcuma + canela (uso interno)**

Antiinflamatorio natural con efecto cálido.

### **Consejo ancestral:**

Tus rodillas no deben rendirse al miedo, sino a la vida.

### **Ritual + Decreto:**

Arrodíllate voluntariamente y di:

“No me someto al miedo. Me entrego a la vida. Avanzo con fe y determinación.”

## **170. HIPO FRECUENTE E INCONTROLABLE**

### **Descodificación emocional:**

Reacción nerviosa ante una emoción contenida que no se logra soltar. El alma quiere hablar, pero hay un pequeño "shock" interno que la interrumpe. También está relacionado con bloqueos en el chakra garganta.

### **Remedio 1: Infusión de anís + hinojo (digestiva y relajante)**

1 taza después de comer o al momento del hipo.

### **Remedio 2: Respiración en 5 tiempos con pausas**

Inhala 5, retén 5, exhala 5, pausa 5. Repite 5 ciclos.

### **Remedio 3: Gárgaras con agua tibia + sal**

Activa garganta y relaja el diafragma energético.

### **Consejo ancestral:**

El hipo es como un mini grito atrapado. Escúchalo, respíralo y libéralo.

### **Ritual + Decreto:**

Con tu mano en el cuello, di:

"Mi voz se libera con amor. Estoy en calma. Nada interrumpe mi expresión."

## **171. HORMIGUEO EN LA CARA**

### **Descodificación emocional:**

Sensibilidad reprimida, sobresaturación mental, necesidad de reconectar con la presencia. El alma pide habitar el cuerpo.

### **Remedio 1: Infusión de ginkgo biloba y manzanilla**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de ginkgo
- 1 cucharadita de manzanilla
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos y bebe por la mañana.

Consejo ancestral:

Activa el flujo de energía en rostro, mente y conciencia.

 **Remedio 2: Compresas frías de agua de rosas y lavanda en el rostro**

Ingredientes:

- ½ taza de agua de rosas fría
- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

Preparación:

1. Aplica en la cara con gasas o algodón por 10 minutos.

Consejo ancestral:

Refrescar el rostro es traer calma al alma.

 **Remedio 3: Masaje facial con aceite de sándalo (uso nocturno)**

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de sándalo

Preparación:

1. Masajea suavemente el rostro antes de dormir.

Consejo ancestral:

Sándalo enciende la calma en la expresión del alma.

 **Ritual + Decreto:**

Con tus manos sobre el rostro, di:

“Habito mi cuerpo. Siento mi energía. Mi rostro está en equilibrio.”

 **172. PIES FRIOS TODO EL TIEMPO**

 **Descodificación emocional:**

Falta de enraizamiento, miedo al futuro, desconexión con la tierra. El alma necesita anclarse.

 **Remedio 1: Baño de pies con jengibre, romero y sal marina**

## **Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de romero
- 2 cucharadas de sal

## **Preparación:**

1. Remoja los pies durante 15 minutos.

## **Consejo ancestral:**

Activar los pies es reconectar con tu camino.

## **Remedio 2: Fricción con aceite caliente de mostaza o eucalipto**

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de aceite de eucalipto o mostaza

### **Preparación:**

1. Fricciona firmemente plantas y empeines.

### **Consejo ancestral:**

El fuego se despierta con las manos.

## **Remedio 3: Infusión de canela, jengibre y clavo (uso interno)**

### **Ingredientes:**

- 1 trozo de canela
- 1 rodaja de jengibre
- 1 clavo de olor

### **Preparación:**

1. Hierva 5 minutos y bebe por la mañana.

### **Consejo ancestral:**

Calienta el centro, llega hasta las raíces.

## **Ritual + Decreto:**

De pie, con los pies descalzos, di:

“Soy tierra. Me sostengo. Camino mi vida con seguridad y calor.”

## **173. BILIS / VÓMITO AMARGO**

### **Descodificación emocional:**

Rabia reprimida, enojo acumulado, necesidad de expulsar lo que duele. El alma quiere purgar lo tóxico.

### **Remedio 1: Infusión de boldo y menta**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de boldo
- ½ cucharadita de menta
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos y bebe tibia después del vómito.

#### **Consejo ancestral:**

Limpia el hígado y la emoción ardiente.

### **Remedio 2: Jugo de manzana verde con una hoja de menta (uso digestivo)**

#### **Ingredientes:**

- 1 manzana verde
- 1 hoja de menta
- Agua

#### **Preparación:**

1. Licúa todo y bebe lentamente.

#### **Consejo ancestral:**

Refresca la bilis emocional y calma el fuego interior.

### **Remedio 3: Paño caliente en el abdomen con salvia**

#### **Ingredientes:**


- Infusión concentrada de salvia
- Paño

#### **Preparación:**

1. Aplica sobre el vientre bajo por 20 minutos.

Consejo ancestral:

La salvia sella el portal de la rabia liberada.

 **Ritual + Decreto:**

Con la mano en el abdomen, di:

“Suelto la rabia. Me purifico con amor. Estoy en paz con lo que siento.”

## **174. VISION NUBLADA MOMENTÁNEA**

 **Descodificación emocional:**

Confusión, miedo a ver la verdad, bloqueo espiritual. El alma necesita claridad para avanzar.

 **Remedio 1: Infusión de eufrasia y romero (uso interno)**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos y bebe en ayunas.

Consejo ancestral:

Abre los ojos físicos y sutiles.

 **Remedio 2: Compresas oculares de manzanilla y agua de rosas**

**Ingredientes:**

- ½ taza de infusión de manzanilla
- ¼ taza de agua de rosas

**Preparación:**

1. Humedece dos algodones y colócalos sobre los párpados 10 minutos.

Consejo ancestral:

La visión se aclara con suavidad, no con presión.

 **Remedio 3: Visualización con luz blanca en el entrecejo**

## Instrucciones:

1. Cierra los ojos, respira profundo.
2. Imagina una luz blanca limpiando tu mirada interior.

## Consejo ancestral:

Ver no es solo con los ojos: también con el alma.

## Ritual + Decreto:

Con la mano en el entrecejo, di:

“Veo con claridad. Mi visión se despeja. Me abro a la verdad con confianza.”

## **175. BOCA AMARGA**

### Descodificación emocional:

Emociones amargas, frustración, palabras no expresadas con dulzura. El alma necesita reconciliación con el disfrute.

### Remedio 1: Infusión de hinojo y salvia (uso digestivo)

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona, cuela y bebe después de comer.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas limpian hígado y emociones mal digeridas.

### Remedio 2: Enjuague con agua de menta y limón

#### Ingredientes:

- ½ taza de infusión de menta
- Jugo de ¼ limón

#### Preparación:

1. Haz buches 2 veces al día.

**Consejo ancestral:**

Refrescar la boca es sanar la expresión emocional.

### **Remedio 3: Mascar clavo de olor o cardamomo (uso diario)**

**Ingredientes:**


- 1 semilla de cardamomo o clavo

**Preparación:**

1. Masca lentamente tras las comidas.

**Consejo ancestral:**

El sabor despierta el placer perdido.

 **Ritual + Decreto:**

Con la mano cerca de la boca, di:

“Mi palabra es dulce. Mi vida tiene sabor. Elijo disfrutar con amor.”

## **176. PÉRDIDA DE OLFATO (NO POR GRIPA)**

 **Descodificación emocional:**

Desconexión con el placer sensorial, pérdida de interés en lo cotidiano, rechazo inconsciente a "oler la vida" o memorias dolorosas vinculadas a olores. También puede representar bloqueo energético en el tercer ojo.

### **Remedio 1: Inhalación de aceites esenciales estimulantes**

**Ingredientes:**

- 2 gotas de menta
- 2 gotas de romero
- 1 recipiente con agua caliente

**Preparación:**

1. Inhala los vapores 5 minutos cubriendo la cabeza con una toalla.

### **Remedio 2: Masaje nasal con aceite de eucalipto + oliva**

**Preparación:**

1. Mezcla 1 cucharadita de aceite de oliva con 1 gota de eucalipto.
2. Frota suavemente la zona externa de la nariz y senos paranasales.

### **Remedio 3: Infusión de jengibre, canela y pimienta**

Activa sentidos, circulación y canal respiratorio. Bebe 1 taza caliente al día.

#### **Consejo ancestral:**

El olfato conecta con el alma y la memoria. Si se apaga, algo emocional busca ser revisado.

#### **Ritual + Decreto:**

Coloca tu dedo entre las cejas y di:

“Recupero el sentido de la vida. Mi cuerpo y mis sentidos están despiertos.”

## **177. UÑAS ENCAPADAS O QUE SE DESPRENDEN**

#### **Descodificación emocional:**

Falta de protección personal, hipersensibilidad, emociones "que levantan la piel". Puede hablar de una desconexión con tu capacidad de defender límites o proteger lo tuyo.

### **Remedio 1: Remojo de uñas en infusión tibia de cola de caballo + vinagre de manzana**

Fortalece y desinfecta. Hazlo por 10 min al día.

### **Remedio 2: Mascarilla nutritiva con aceite de ricino y aloe vera**

Aplicar sobre uñas y cutículas por las noches.

### **Remedio 3: Infusión de ortiga + diente de león (uso interno)**

Fortalece desde dentro. Bebe por 15 días.

#### **Consejo ancestral:**

Las uñas reflejan tu energía de defensa. Fortalece tus límites sagrados.

#### **Ritual + Decreto:**

Mientras masajeas tus manos, di:

“Me protejo con amor. Mis límites son claros. Mi energía está segura.”

## **178. TENSION EN LA NUCA Y TRAPPECIO**

### **Descodificación emocional:**

Carga mental, exceso de responsabilidad, necesidad de “aguantar” todo. El alma necesita soltar el control y liberar peso simbólico.

### **Remedio 1: Compresas tibias con romero y lavanda**

Aplica 20 minutos en la zona afectada.

### **Remedio 2: Masaje con aceite de sándalo + mejorana**

Descontracturante emocional y físico. Usa al menos 3 veces por semana.

### **Remedio 3: Infusión de melisa + valeriana**

Relajante sistémico. 1 taza antes de dormir.

### **Consejo ancestral:**

Soltar el cuello es rendirse sin perder poder.

### **Ritual + Decreto:**

Haz círculos suaves con los hombros y di:

“No tengo que cargarlo todo. Me rindo con amor. Soy sostenida.”

## **179. HORMIGUEO EN LAS MANOS**

### **Descodificación emocional:**

Bloqueo del dar y recibir. Miedo a tocar la vida, a soltar el control o a asumir un nuevo camino. A veces, representa una energía que no está fluyendo correctamente por el canal corazón-manos.

### **Remedio 1: Baño de manos con agua caliente, sal y romero**

Activa circulación y canal de energía.

### **Remedio 2: Masaje con aceite de eucalipto + jengibre**

Aplica con movimientos desde el centro hacia los dedos.

### **Remedio 3: Infusión interna de ginkgo biloba + canela**

Mejora flujo sanguíneo y energético.

### ☀️ Consejo ancestral:

Tus manos tienen memoria. Permíteles tocar la vida con ternura.

### 🧘 Ritual + Decreto:

Con las palmas abiertas al cielo, di:

“Mis manos están libres para dar, crear y sanar. La energía fluye en mí.”

## 🔥 180. TEMBLOR EN LOS PÁRPADOS (MIOSIS INVOLUNTARIA)

### 👁️ Descodificación emocional:

Cansancio acumulado, tensión ocular, exceso de vigilancia o control. El alma pide descanso visual, emocional y mental.

### 🌿 Remedio 1: Compresas frías con infusión de manzanilla y té verde

Colocar sobre los ojos 10 minutos.

### 🌿 Remedio 2: Masaje suave en sienes y entrecejo con lavanda

Usa 1 gota diluida en aceite base. Hazlo antes de dormir.

### 🌿 Remedio 3: Infusión de pasiflora + tila (uso interno)

Relaja el sistema nervioso. 1 taza por la noche.

### ☀️ Consejo ancestral:

Cuando el ojo tiembla, es porque no ha podido llorar, ni cerrar lo que ya no quiere ver.

### 🧘 Ritual + Decreto:

Cubre tus ojos con tus manos y di:

“Descanso mi mirada. Suelto el control. Todo está en orden divino.”

## 🔥 181. SENSACIÓN DE NUDO EN LA GARGANTA

### 👁️ Descodificación emocional:

Emoción contenida, tristeza no expresada, palabras tragadas. El alma pide liberar lo que no pudo decir.

### **Remedio 1: Infusión de salvia, manzanilla y lavanda**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Infusiona 10 minutos.
2. Bebe tibia mientras respiras con presencia.

#### **Consejo ancestral:**

Estas flores calman el nudo emocional y abren la voz.

### **Remedio 2: Gárgaras de agua tibia con miel y cúrcuma**

#### **Ingredientes:**

- ½ taza de agua tibia
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizca de cúrcuma

#### **Preparación:**

1. Haz gárgaras por 30 segundos, 2 veces al día.

#### **Consejo ancestral:**

El oro líquido de la cúrcuma disuelve lo atorado.

### **Remedio 3: Aceite esencial de lavanda en el cuello (uso externo)**

#### **Ingredientes:**

- 2 gotas de lavanda
- 1 cucharadita de aceite base

#### **Preparación:**

1. Aplica en la zona del cuello y masajea suavemente.

#### **Consejo ancestral:**

El cuello es el puente entre el pensar y el sentir. Merece ser acariciado.

## Ritual + Decreto:

Con ambas manos en la garganta, di:

“Libero lo que me ata. Doy voz a mi alma. Mi garganta está en paz.”

## **182. INFLAMACIÓN EN LOS OJOS**

### Descodificación emocional:

Irritación por lo que se ve, falta de aceptación, cansancio emocional. El alma necesita mirar con amor.

### Remedio 1: Compresas frías de manzanilla y té verde

#### Ingredientes:

- 1 bolsita de cada infusión
- Agua tibia
- Algodón o gasas

#### Preparación:

1. Prepara las infusiones, deja enfriar.
2. Aplica sobre los párpados cerrados 10 minutos.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas calman la mirada y limpian las emociones visuales.

### Remedio 2: Agua de rosas pura (uso externo)

#### Ingredientes:

- Agua de rosas

#### Preparación:

1. Aplica una gota con algodón suave en cada ojo cerrado.

#### Consejo ancestral:

La rosa enseña a mirar desde la ternura.

### Remedio 3: Infusión de eufrasia y caléndula (uso interno)

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta


- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona y bebe 1 vez al día por 5 días.

**Consejo ancestral:**

La visión también se sana desde adentro.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando suavemente los párpados, di:

“Veo con amor. Lo que miro me libera. Mis ojos están en armonía.”

## **183. HORMIGUEO EN LA CABEZA**

 **Descodificación emocional:**

Saturación mental, sobrecarga energética, necesidad de abrir el canal espiritual. El alma quiere liberar y reconectar.

 **Remedio 1: Infusión de melisa y ginkgo biloba**

**Ingredientes:**

- 1 cucharadita de melisa
- 1 cucharadita de ginkgo
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Infusiona, cuela y bebe al comenzar el día.

**Consejo ancestral:**

Baja la presión de la mente, sube la conexión interior.

 **Remedio 2: Masaje de coronilla con aceite esencial de romero y lavanda**

**Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de romero
- 2 gotas de lavanda

**Preparación:**

1. Masajea el centro de la cabeza con respiración profunda.

Consejo ancestral:

La coronilla es la antena del alma. Hay que limpiarla.

 **Remedio 3: Baño de pies con agua fría, sal y laurel (enraizamiento)**

Ingredientes:


- Agua fría
- 2 cucharadas de sal
- 1 hoja de laurel

Preparación:

1. Remoja los pies por 10 minutos al atardecer.

Consejo ancestral:

Para liberar la cabeza, primero hay que anclar los pies.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando tu coronilla, di:

“Suelto el exceso. Abro mi canal. Mi mente se alinea con mi alma.”

## **184. DOLOR AL MASTICAR**

 **Descodificación emocional:**

Rabia contenida, juicio, tensión interior no resuelta. El alma quiere ablandarse y fluir.

 **Remedio 1: Compresas tibias con infusión de manzanilla y laurel**

Ingredientes:

- 1 taza de infusión
- Paño suave

Preparación:

1. Aplica en la mandíbula por 10 minutos.

Consejo ancestral:

Desbloquear la mandíbula es liberar la rabia callada.

 **Remedio 2: Masaje facial con aceite de mejorana y manzanilla**

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de mejorana
- 2 gotas de manzanilla

## Preparación:

1. Masajea alrededor de la mandíbula con suavidad.

## Consejo ancestral:

Tocar suavemente lo que duele lo transforma.

## Remedio 3: Infusión de valeriana (uso interno)

## Ingredientes:

- ½ cucharadita de valeriana
- 1 taza de agua

## Preparación:

1. Infusiona y bebe por la noche para soltar tensión.

## Consejo ancestral:

Soltar el cuerpo es abrir la puerta a una mente en paz.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en la cara, di:

“Suelto la tensión. Acepto lo que soy. Me trato con compasión.”

## **185. ZUMBIDO EN LOS OÍDOS**

## Descodificación emocional:

No querer oír, exceso de estímulo mental, llamado espiritual no escuchado. El alma quiere silencio y escucha interna.

## Remedio 1: Infusión de ginkgo y pasiflora (uso interno)

## Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

### Preparación:

1. Infusiona y bebe 1 vez al día.

### Consejo ancestral:

Calma el sistema auditivo y sintoniza la mente con el alma.

### Remedio 2: Masaje detrás de las orejas con aceite de lavanda y geranio

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite base
- 1 gota de lavanda
- 1 gota de geranio

#### Preparación:

1. Masajea suavemente detrás de ambas orejas antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

El oído se relaja cuando el alma se siente segura.

### Remedio 3: Respiración consciente con los ojos cerrados en silencio absoluto

#### Preparación:

1. Siéntate en quietud total, respira profundo y escucha.
2. Permite que el sonido se desvanezca al no resistirlo.

#### Consejo ancestral:

Escuchar el zumbido es escuchar lo que no habías querido oír.

### Ritual + Decreto:

#### Tocando tus oídos, repite:

“Escucho con amor. Me abro al silencio. Confío en la sabiduría de lo que oigo.”

## 186. PÁRPADOS CAÍDOS O CANSADOS

### Descodificación emocional:

Cansancio del alma, agotamiento de la mirada interior. Falta de ilusión o tristeza no expresada. Puede representar el peso de “ver demasiado” o de no querer mirar más una situación difícil.

## Remedio 1: Compresas frías con té verde y agua de rosas

### Preparación:

1. Prepara el té verde, mezcla con agua de rosas y enfría.
2. Humedece dos algodones y coloca sobre los ojos cerrados durante 15 minutos.

## Remedio 2: Masaje facial con aceite de almendras y lavanda

Activa circulación y relaja microtensiones.

## Remedio 3: Infusión de ginkgo biloba y manzanilla

Desinflama y mejora irrigación ocular. 1 taza por día.

## Consejo ancestral:

Tu mirada es un portal sagrado. No la obligues a sostener lo que tu alma ya soltó.

## Ritual + Decreto:

Coloca tus dedos sobre tus párpados y di:

“Suelto la fatiga emocional. Hoy mis ojos se abren a la belleza de la vida.”

## **187. DOLOR EN LAS COSTILLAS (SIN GOLPES NI CAUSAS CLARAS)**

### Descodificación emocional:

Autocastigo emocional. Dificultad para respirar libremente. Muchas veces, simboliza un intento inconsciente de “proteger el corazón” o de no permitir que algo duela.

## Remedio 1: Infusión de tilo, lavanda y saúco

Relaja el tórax y libera tensión interna. Ideal para beber tibia antes de dormir.

## Remedio 2: Paño caliente con aceite de manzanilla y ciprés

Aplica en la zona por 20 minutos.

## Remedio 3: Ejercicio de apertura del pecho con respiración circular

Abre los brazos en cruz, respira profundamente y exhala soltando el aire por la boca con sonido.

## ☀️ Consejo ancestral:

Las costillas protegen el alma. Dales permiso para expandirse.

## 🧘 Ritual + Decreto:

Abraza tu pecho con ternura y di:

“Libero mi corazón del encierro. Respiro libertad. Respiro vida.”

## 🔥 188. ENTUMECIMIENTO DE LOS DEDOS DE LOS PIES

### 🧘 Descodificación emocional:

Falta de conexión con el camino. Sensación de estar “parada en el mismo lugar”. Temor inconsciente a dar el siguiente paso o a perder el control del destino.

### 🌿 Remedio 1: Baño caliente de pies con sal, romero y jengibre

Estimula circulación energética y física.

### 🌿 Remedio 2: Masaje con aceite de mostaza y canela

Calienta y despierta terminaciones nerviosas. Realízalo de noche.

### 🌿 Remedio 3: Infusión de ginkgo biloba + cayena (uso interno)

Estimula circulación periférica. Toma 1 taza por la mañana.

## ☀️ Consejo ancestral:

Tus pies son tu raíz. Si no se mueven, tu alma se estanca.

## 🧘 Ritual + Decreto:

Camina descalza sobre tierra o madera mientras repites:

“Confío en cada paso. Mis pies me llevan hacia mi propósito sagrado.”

## 🔥 189. DOLOR EN EL HOMBRO DERECHO

### 🧘 Descodificación emocional:

Exceso de responsabilidad racional. Carga mental y social autoimpuesta. También puede simbolizar rigidez en “hacerlo todo bien” o sostener lo que ya no te corresponde.

### 🌿 Remedio 1: Compresa de agua caliente con salvia y ruda

Alivia tensión acumulada. Aplica por 20 minutos.

### **Remedio 2: Masaje con aceite de romero + árnica**

Aplica en dirección descendente para liberar carga.

### **Remedio 3: Infusión de pasiflora y melisa (uso interno)**

Relaja cuerpo y mente. Ideal antes de dormir.

### **Consejo ancestral:**

El hombro derecho es la lanza del deber. No la cargues si no es tuya.

### **Ritual + Decreto:**

Visualiza que alguien te ayuda a soltar esa carga y di:

“Suelto lo que no me corresponde. Estoy en paz. Me libero del exceso.”

## **190. TICS MUSCULARES EN LA CARA**

### **Descodificación emocional:**

Nerviosismo interno, contención emocional profunda, inseguridad de mostrarse tal cual eres. También puede reflejar exceso de control en lo que “debe mostrarse”.

### **Remedio 1: Masaje en rostro con aceite de lavanda + sándalo**

Aplicar suavemente por 10 minutos, con respiración profunda.

### **Remedio 2: Compresas tibias de manzanilla sobre el rostro**

Relaja fibras nerviosas y musculares.

### **Remedio 3: Infusión de valeriana + toronjil (uso interno)**

Regula sistema nervioso central. Beber en la noche.

### **Consejo ancestral:**

La cara es máscara y espejo. Deja que exprese lo que el alma calla.

### **Ritual + Decreto:**

Mírate al espejo, sonrío con compasión y di:

“Relajo mi rostro. Suelto la tensión. Me permito ser auténtica.”

## **191. DOLORES DE CABEZA DETRÁS DE LOS OJOS**

### **Descodificación emocional:**

Fatiga mental, exceso de control visual, querer ver lo que aún no se muestra. El alma pide descanso y fe.

### **Remedio 1: Compresas frías con agua de rosas y manzanilla**

#### **Ingredientes:**

- ½ taza de infusión de manzanilla
- ¼ taza de agua de rosas
- Algodones

#### **Preparación:**

1. Humedece y coloca en los párpados cerrados por 15 minutos.

#### **Consejo ancestral:**

Refrescar los ojos es aliviar la presión de ver más allá.

### **Remedio 2: Infusión de lavanda, toronjil y valeriana**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Infusiona y bebe antes de dormir.

#### **Consejo ancestral:**

El descanso restaura la visión verdadera.

### **Remedio 3: Aceite esencial de menta en sienes y cuello**

#### **Ingredientes:**


- 1 gota de aceite de menta
- Aplicación con yema de los dedos

#### **Preparación:**

1. Frota las sienes con respiración profunda.

Consejo ancestral:

Enfría el exceso de pensamiento. El cuerpo habla con presión.

 **Ritual + Decreto:**

Con los dedos en tus sienes, di:

“Relajo mi mente. Descanso mi visión. Me permito no tener que ver todo ahora.”

## **192. PIERNAS PESADAS**

 **Descodificación emocional:**

Falta de impulso, miedo a avanzar, carga familiar. El alma quiere caminar libremente.

 **Remedio 1: Baño de pies con romero, menta y sal gruesa**

**Ingredientes:**

- 1 litro de agua caliente
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de menta
- 2 cucharadas de sal

**Preparación:**

1. Remoja durante 15 minutos.

Consejo ancestral:

Las piernas no solo cargan el cuerpo, también las historias.

 **Remedio 2: Masaje con gel de aloe, árnica y gotas de ciprés**

**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de gel de aloe
- 1 cucharada de árnica
- 3 gotas de ciprés

**Preparación:**

1. Masajea de pies a muslos en dirección ascendente.

Consejo ancestral:

Activar las piernas es invitar al alma a moverse.

### Remedio 3: Infusión de diente de león y ortiga (uso interno)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de cada una
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Infusiona y bebe 1 vez al día.

#### Consejo ancestral:

Estas plantas depuran lo retenido que impide avanzar.

#### Ritual + Decreto:

Con ambas manos en tus muslos, di:

“Suelto la carga. Camino ligera. Mis piernas me sostienen con poder.”

## 193. RECHINAR LOS DIENTES (BRUXISMO)

#### Descodificación emocional:

Tensión interna, ira reprimida, necesidad de control. El alma está resistiendo algo que ya debería soltar.

### Remedio 1: Infusión de valeriana, pasiflora y lavanda

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Bebe antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Relaja cuerpo y alma. Deja ir el control que aprieta.

### Remedio 2: Aceite esencial de mejorana en mandíbula y sienes

#### Ingredientes:

- 2 gotas de mejorana
- 1 cucharadita de aceite base

### Preparación:

1. Masajea antes de dormir.

### Consejo ancestral:

La mandíbula guarda batallas no dichas. El masaje las libera.

### Remedio 3: Técnica de relajación consciente al acostarse

#### Instrucción:

1. Visualiza una luz que entra por la cabeza y relaja mandíbula, cuello, cuerpo entero.

### Consejo ancestral:

El alma necesita permiso para soltar el campo de batalla interno.

### Ritual + Decreto:

Toca tu rostro y di:

“Suelto el control. Descanso con paz. Dejo ir lo que no puedo cambiar.”

## 194. TICS NERVIOSOS (PARPADEO, MOVIMIENTO INVOLUNTARIO)

### Descodificación emocional:

Hipervigilancia, ansiedad reprimida, falta de control sobre lo que se escapa. El alma quiere rendirse y confiar.

### Remedio 1: Infusión de pasiflora, tilo y melisa

#### Ingredientes:

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Bebe 1 o 2 veces al día.

### Consejo ancestral:

Calma los impulsos del sistema nervioso y del alma inquieta.

### Remedio 2: Aplicación de lavanda en las muñecas y nuca

### **Ingredientes:**

- 2 gotas de aceite esencial de lavanda

### **Preparación:**

1. Aplica con respiración consciente.

### **Consejo ancestral:**

El aroma reeduca los impulsos sutiles.

### **Remedio 3: Técnica de escaneo corporal**

#### **Instrucción:**

1. Recorre mentalmente tu cuerpo, relajando cada parte en orden.

#### **Consejo ancestral:**

Donde va la atención, se suelta la tensión.

#### **Ritual + Decreto:**

Con una mano en el corazón, di:

“Estoy en paz. Todo en mí se relaja. Confío en el fluir.”

## **195. HINCHAZÓN EN EL VIENTRE**

### **Descodificación emocional:**

Retención de emociones, protección inconsciente, ira y miedo en el plexo. El alma quiere soltar el exceso.

### **Remedio 1: Infusión de anís, comino y hinojo**

#### **Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada uno
- 1 taza de agua

#### **Preparación:**

1. Bebe después de cada comida.

#### **Consejo ancestral:**

Flores que desinflan lo retenido.

## Remedio 2: Masaje en el abdomen con aceite tibio de jengibre y manzanilla

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de cada aceite esencial

### Preparación:

1. Masajea en círculos 10 minutos.

### Consejo ancestral:

Liberar el vientre es permitir que la emoción se mueva.

## Remedio 3: Paño tibio con agua de laurel sobre el abdomen

### Ingredientes:

- Infusión de laurel
- Paño

### Preparación:

1. Aplica por 15 minutos al anochecer.

### Consejo ancestral:

La hoja sagrada ayuda a soltar cargas invisibles.

### Ritual + Decreto:

Con ambas manos en el vientre, di:

“Suelto lo que no me pertenece. Mi vientre se aligera. Vibro en libertad.”

## **196. CALAMBRES NOCTURNOS**

### Descodificación emocional:

Bloqueos energéticos, miedo a avanzar, tensión profunda. El alma se despierta en estado de defensa.

## Remedio 1: Infusión de plátano seco y jengibre

### Ingredientes:

- ½ plátano verde seco en rodajas

- 1 rodaja de jengibre
- 1 taza de agua

#### Preparación:

1. Hervir 5 minutos. Bebe antes de dormir.

#### Consejo ancestral:

Potasio + calor = descanso muscular y emocional.

### Remedio 2: Masaje en piernas con aceite de romero y árnica

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite base
- 2 gotas de romero
- 2 de árnica

#### Preparación:

1. Masajea de pies a muslos antes de acostarte.

#### Consejo ancestral:

El toque es medicina que mueve lo estancado.

### Remedio 3: Baño tibio de pies con sal marina y lavanda

#### Ingredientes:

- Agua tibia
- 2 cucharadas de sal
- 3 gotas de lavanda

#### Preparación:

1. Remoja los pies durante 15 minutos.

#### Consejo ancestral:

Pies relajados, alma tranquila.

#### Ritual + Decreto:

Con los pies entrelazados, di:

“Me relajo. Suelto el control. Duermo en paz y descanso profundo.”

## 197. ESCALOFRÍOS REPENTINOS (SIN FRÍO)

## Descodificación emocional:

Cambios energéticos, descargas emocionales, intuición activada. El alma está recibiendo un mensaje.

### Remedio 1: Infusión de canela, jengibre y clavo

#### Ingredientes:

- 1 trozo de canela
- 1 rodaja de jengibre
- 1 clavo

#### Preparación:

1. Hervir 5 minutos, beber caliente.

#### Consejo ancestral:

Calienta el centro y protege el aura.

### Remedio 2: Frotación con aceite de ruda y romero (uso externo)

#### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite base
- 2 gotas de ruda
- 2 de romero

#### Preparación:

1. Frota la nuca y la espalda.

#### Consejo ancestral:

Sella el campo energético. Protege el espíritu.

### Remedio 3: Incienso de mirra o palo santo (limpieza)

#### Preparación:

1. Pasa el humo por tu cuerpo, con intención de limpieza.

#### Consejo ancestral:

Cuando el alma se estremece, el cuerpo también lo siente.

## Ritual + Decreto:

Con las manos en el corazón, di:

“Estoy a salvo. Mi energía se limpia. Todo está en orden divino.”

## **198. DESPIERTAS A LA MISMA HORA EN LA NOCHE**

 **Descodificación emocional:**

Interrupciones energéticas, activaciones del alma, emociones retenidas según la hora. El alma quiere guiarte.

 **Remedio 1: Diario nocturno de emociones y sueños**

**Preparación:**

1. Escribe lo que sientes antes de dormir o tras despertar.

**Consejo ancestral:**

Escribir da salida al mensaje oculto del alma.

 **Remedio 2: Infusión de pasiflora y valeriana antes de dormir**

**Ingredientes:**

- ½ cucharadita de cada planta
- 1 taza de agua

**Preparación:**

1. Bebe 20 minutos antes de acostarte.


**Consejo ancestral:**

Estas plantas te sostienen en el mundo de los sueños.

 **Remedio 3: Coloca cuarzo rosa o amatista debajo de la almohada**

**Consejo ancestral:**

Estas piedras limpian el canal y suavizan los mensajes.

 **Ritual + Decreto:**

Tocando tu pecho, di:

“Duermo segura. Recibo guía en paz. Estoy protegida en la noche.”

## **199. DESCONEXIÓN CORPORAL (NO SENTIR EL CUERPO)**

## Descodificación emocional:

Trauma, miedo a sentir, rechazo del cuerpo como refugio. El alma necesita volver a habitar su templo.

### Remedio 1: Baño de pies diario con sal, laurel y jengibre

Preparación:

1. Hazlo cada noche, en silencio, con gratitud.

Consejo ancestral:

Tus pies te anclan a la tierra y te devuelven al cuerpo.

### Remedio 2: Masaje con aceite de sándalo o vetiver por todo el cuerpo

Preparación:

1. Hazlo en silencio, con amor, frente al espejo.

Consejo ancestral:

Volver al cuerpo es volver al amor propio.

### Remedio 3: Movimiento consciente (danza libre o yoga suave)

Preparación:

1. Mueve tu cuerpo al ritmo de música suave y conexión.

Consejo ancestral:

El cuerpo habla cuando lo invitas a expresarse.

## Ritual + Decreto:

Con tus manos recorriéndote, di:

“Amo mi cuerpo. Estoy presente. Habito este templo con amor.”

## **200. PÉRDIDA DE VOZ REPETITIVA**

## Descodificación emocional:

Silencio forzado, trauma de expresión, bloqueo del chakra garganta. El alma necesita ser escuchada.

### Remedio 1: Infusión de jengibre, miel y limón

**Preparación:**

1. Bebe tibia durante el día, especialmente al despertar.

**Consejo ancestral:**

Elixir solar que limpia la voz y la energía de la palabra.

 **Remedio 2: Gárgaras con agua tibia, cúrcuma y sal marina**

**Preparación:**

1. Haz 2 veces al día durante el episodio.

**Consejo ancestral:**

Cura física y espiritual del canal de la verdad.


 **Remedio 3: Declaración frente al espejo cada mañana**

**Instrucción:**

1. Mírate a los ojos y di tu nombre + “mi voz tiene derecho a existir”.

**Consejo ancestral:**

Afirmar tu voz es afirmar tu existencia.

 **Ritual + Decreto:**

Con la mano en la garganta, di:

“Mi voz es poderosa. Me expreso con verdad. Soy escuchada y respetada.”

## **BOTIQUÍN SAGRADO DE EMERGENCIA HOLÍSTICO**

Para tener en casa como sacerdotisa de la salud integral

 **Plantas secas imprescindibles:**

- Manzanilla
- Lavanda
- Romero
- Salvia
- Menta
- Pasiflora
- Caléndula
- Laurel

- Jengibre seco
- Canela en rama
- Anís / Hinojo
- Cola de caballo
- Diente de león
- Equinácea
- Valeriana

### Aceites esenciales clave:

- Lavanda (calmante universal)
- Menta (dolor, energía, digestión)
- Árbol de té (antibacterial, herpes)
- Eucalipto (respiratorio)
- Mejorana (relajante profundo)
- Romero (circulación, protección)
- Geranio (emocional y hormonal)
- Ciprés (piernas, sistema linfático)

### Elementos naturales:

- Sal gruesa (limpieza y desinflamación)
- Miel pura (bactericida, garganta)
- Bicarbonato (enjuagues, desinfección)
- Arcilla verde o blanca (cataplasmas)
- Agua de rosas (ojos, aura)
- Sábila (gel directo o extraído)
- Vinagre de manzana
- Limón
- Cúrcuma
- Clavo de olor

### Complementos sagrados:

- Velas blancas y azules
- Cuarzo rosa y amatista
- Frascos de vidrio
- Paños de algodón
- Frascos ámbar (para aceites)
- Atomizadores (para sprays)
- Diario de emociones y sueños
- Agua energizada (solar o lunar)
- Incienso (mirra, palo santo, copal)

# ● ENFERMEDADES – GUÍA DE SANACIÓN HOLÍSTICA

## ☹️ 1. CÁNCER EN GENERAL (visión integral)

### 👤 Descodificación emocional:

El cáncer está profundamente asociado a heridas no resueltas que se enquistan, emociones reprimidas durante años, y una sensación inconsciente de desvalorización o “muerte interior” emocional. También puede tener relación con lealtades familiares inconscientes.

Es el cuerpo gritando lo que el alma no pudo llorar.

### 🌿 Remedio 1: Infusión diaria depurativa (uso coadyuvante)

- Ortiga
- Diente de león
- Caléndula
- Agua pura

☞ 1 cucharadita de cada una en 1 taza de agua, 2 veces al día.

Apoya el hígado, sistema inmune y limpieza linfática.

### 🌿 Remedio 2: Jugo de zanahoria, cúrcuma y jengibre (ayuno)

Licuar y beber en ayunas:

- 2 zanahorias
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 rodaja de jengibre
- Jugo de ½ limón

### 🌿 Remedio 3: Aceite de incienso (*Boswellia serrata*)

Uso diario, 2 gotas diluidas en aceite vegetal, en cuello, pecho o zona afectada.

Acompañado de respiración consciente y oración.

### ☀️ Consejo ancestral:

El cáncer pide reconexión con el propósito de vida. Reconciliación con la historia familiar, expresión emocional y perdón profundo.

## Ritual:

Encender una vela blanca, colocar una rosa sobre el plexo y declarar:

“Yo devuelvo al universo toda emoción que no me pertenece.  
Me elijo viva. Me elijo en expansión. Hoy renazco en luz.”

## Decreto:

“Mi cuerpo se regenera. Mi alma florece. Yo elijo vivir desde el amor y la verdad.”

## TIPOS DE CÁNCER:

(te doy aquí los primeros, puedo continuar con los demás después)

## 2. CÁNCER DE MAMA

### Descodificación emocional:

Dolor profundo relacionado con la maternidad, sobrecarga afectiva, necesidad de proteger o cuidar a otros sin cuidar de sí. También heridas con la figura materna o el linaje femenino.

### Remedios:

- Infusión de caléndula y rosa (sanación femenina)
- Cataplasma de barro con aceite de geranio en el pecho (1 vez a la semana)
- Visualización diaria: luz rosa dorada en ambos senos, recibiendo amor.

### Decreto:

“Soy digna de recibir amor. Me cuido, me nutro, me amo con ternura.”

## 3. CÁNCER DE ÚTERO / OVARIOS

### Descodificación emocional:

Desvalorización femenina, abuso, represión sexual, vergüenza ancestral. Corte con la energía creadora, desconexión con el útero como templo.

### Remedios:

- Vapor vaginal con romero, manzanilla y rosa
- Té de ortiga y salvia
- Masaje con aceite de ricino en bajo vientre (3 veces por semana)

## **Ritual:**

Escribir una carta a tu útero, agradeciendo y liberando emociones retenidas.

## **Decreto:**

“Mi útero es un templo de vida. Mi energía femenina está en equilibrio. Me libero del dolor del pasado.”

## **4. CÁNCER DE PULMÓN**

### **Descodificación emocional:**

Tristeza profunda no expresada. Sensación de no poder “respirar” la vida, de no merecer vivir con libertad. También asociado a duelos no procesados.

### **Remedios:**

- Inhalación de eucalipto + lavanda
- Infusión de tomillo + menta
- Visualización de alas blancas abriendo el pecho

### **Decreto:**

“Tengo derecho a respirar con libertad. Libero toda pena guardada en mis pulmones.”

## **5. PARO CARDÍACO / ATAQUE AL CORAZÓN**

### **Descodificación emocional:**

Saturación de dolor emocional, esfuerzo por “aguantar” todo, desamor, exceso de exigencia y falta de ternura consigo mismo.

### **Remedios preventivos:**

- Infusión de espino blanco + lavanda
- Respiración cardíaca consciente (4-4-4-4)
- Aceite esencial de rosa sobre el corazón

### **Consejo ancestral:**

Recuerda: no tienes que cargarlo todo sola. Suelta.

### **Decreto:**

**“Yo me doy descanso. Yo soy amor. Mi corazón late con calma y gozo.”**

## **6. EMBOLIA / TROMBOSIS / ATAQUE CEREBRAL**

### **Descodificación emocional:**

**Exceso de control, represión mental, falta de flujo emocional. Cuando la energía no circula, el cuerpo tampoco. También relacionado con orgullo herido, enojo guardado y miedo a soltar el poder.**

### **Remedios:**

- **Té de ginkgo biloba + jengibre**
- **Aceite de mostaza en plantas de los pies**
- **Meditación de limpieza energética cerebral**

### **Ritual:**

**Visualiza un río fluyendo por tu cuerpo desde la coronilla hasta los pies, limpiando bloqueos.**

### **Decreto:**

**“Mi energía fluye. Mis pensamientos se liberan. Elijo vivir desde la fluidez y la paz interior.”**

## **CARTA DE DESPEDIDA**

**Amada alma,**

**Gracias por permitir que esta guía sagrada forme parte de tu camino. Cada planta, palabra y ritual aquí plasmado lleva la medicina ancestral que ha sostenido a nuestras abuelas, nuestras raíces y a nuestra memoria más antigua.**

**Recuerda: sanar no es solo curar el cuerpo, es volver a ti, a tu poder, a tu verdad. Tú eres medicina. Tu cuerpo es sabio. Tu alma conoce el camino.**

**Confía.**

**Fluye.**

**Y cada vez que lo necesites... vuelve a estas páginas como quien vuelve a su altar interior.**

**Con toda la devoción,**

✨ Yen Noiah

Tu guía holística,  
Guardiana de lo sagrado.

## **ADVERTENCIA LEGAL Y RESPONSABLE**

**Este material tiene fines educativos, holísticos y espirituales.**

**No sustituye en ningún caso la consulta médica, diagnóstico, tratamiento o intervención de profesionales de la salud.**

**Si presentas síntomas persistentes, severos o nuevos, acude siempre a tu médico o terapeuta autorizado.**

**La autora y su equipo no se hacen responsables por el mal uso de la información aquí contenida.**

**Confía en la medicina ancestral... pero también en la sabiduría de consultar cuando sea necesario.**

