



REMEDIOS ANCESTRALES DE UNA SACERDOTISA





ADVERTENCIA LEGAL Y RESPONSABLE

ESTE MATERIAL TIENE FINES EDUCATIVOS, HOLÍSTICOS Y ESPIRITUALES COMO COMPLEMENTO NO SUSTITUYE EN NINGÚN CASO LA CONSULTA MÉDICA, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO O INTERVENCIÓN DE PROFESIONALES DE LA SALUD.

CONSULTA ANTES DE SEGUIR LOS CONSEJOS SI PADECES DE ALGO EN ESPECÍFICO PARA EVITAR EFECTOS SECUNDARIOS

SI PRESENTAS SÍNTOMAS PERSISTENTES, SEVEROS O NUEVOS, ACUDE SIEMPRE A TU MÉDICO, TERAPEUTA O PSICÓLOGO AUTORIZADO.

NO NOS HACEMOS 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.



DERECHOS DE AUTOR Y USO DEL MATERIAL

© 2025 · YEN NOIAH · ACADEMIA UNIVERSO HOLÍSTICO
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

ESTE LIBRO, EN SU TOTALIDAD O EN CUALQUIERA DE SUS PARTES, NO PUEDE SER REPRODUCIDA, DISTRIBUIDA, COPIADA, GRABADA, TRANSMITIDA O ADAPTADA EN FORMA ALGUNA

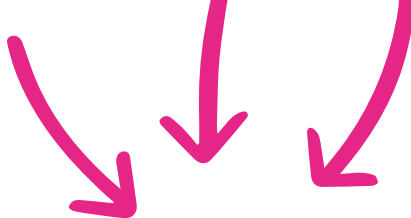
ESTE MATERIAL HA SIDO CREADO CON PROPÓSITO SAGRADO, PARA USO EXCLUSIVO DE QUIEN LO HA ADQUIRIDO DE MANERA LEGAL Y CONSCIENTE.

ESTÁ PROHIBIDO SU REENVÍO, VENTA NO AUTORIZADA, PUBLICACIÓN PÚBLICA O COMPARTICIÓN EN REDES, PLATAFORMAS, GRUPOS O FOROS SIN EL PERMISO DE LA AUTORA.

EL CONTENIDO DE ESTA OBRA ES FRUTO DE AÑOS DE ESTUDIO, CONEXIÓN ESPIRITUAL, FORMACIÓN HOLÍSTICA, RECOPIACIÓN ANCESTRAL E INVESTIGACIÓN.

SU DISTRIBUCIÓN INDEBIDA ROMPE NO SOLO UNA LEY, SINO TAMBIÉN UN ACTO DE RESPETO ESPIRITUAL Y ENERGÉTICO.
PROTEGE LA MEDICINA. RESPETA LA FUENTE. HONRA EL CAMINO.

Yen Noiah



ADQUIERE NUESTROS CURSOS, TALLERES, FORMACIONES, E-BOOKS Y PRODUCTOS DIGITALES DANDO CLICK EN EL SIGUIENTE LINK 📌

WWW.ACADEMIAUNIVERSOHOLISTICO.COM

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





Querida alma en donde estés y en donde me estés leyendo...

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 grimorio 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, tu mente, tu fe... y una pizca de magia de cocina!



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

♥ *Jengibre*: náuseas, dolor, gripe, tos

♥ *Canela*: mejora la circulación

♥ *Manzanilla*: dolor estomacal, dolor de ovarios, tranquilidad

♥ *Orégano*: infecciones, tos

♥ *Miel*: tos, antibiótico natural

♥ *Limón*: vitamina C, desintoxica

♥ *Romero*: dolor muscular, fatiga



♥ Botiquín Sagrado:)

Lo básico que puedes tener siempre a mano:

- Sal marina
- 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)



Remedios de último momento

- 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 con tranquilidad"





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. Bébela o úsala 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."



A

- Alzhéimer
- Apnea del sueño
- Artritis
- Anemia
- Ardor en la planta de los pies
- Apego emocional- dificultad para soltar
- Ardor de estómago
- Alergias
- Acné
- Ansiedad



ALZHEÍMER



(Desde el apoyo natural y holístico) ¿Qué es el Alzheimer?

Es una enfermedad neurodegenerativa progresiva que afecta la memoria, la identidad y las funciones cognitivas. A nivel energético, se asocia a la desconexión con el presente y la historia personal.

Descodificación emocional: En muchos casos, el alma busca desconectarse de recuerdos dolorosos o dejar de cargar con historias que ya no desea revivir. Es una forma inconsciente de “irse sin irse”.

- **Receta 1: Infusión cerebral protectora**

- 1 cdita de romero
- 1 cdita de ginkgo biloba

→ Beber tibia 1 vez al día para oxigenar el cerebro.

- **Receta 2: Baño de pies con romero y sal marina**

→ Ayuda a anclar energía y activar circulación en el sistema nervioso.

- **Receta 3: Aceite de coco + cúrcuma en alimentación**

→ Agrega ambos en desayunos y licuados suaves para mantener el sistema neuronal activo.

Consejo ancestral: Habla con quienes han olvidado. Cuéntales historias. Ponles música. El alma recuerda incluso cuando la mente olvida.

Ritual + Decreto: Al encender una vela blanca, di:

“Honro la memoria, el presente y la historia que aún vibra en el corazón. Todo lo importante permanece.”



APNEA DEL SUEÑO



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, cuele 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."



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



• **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."



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. Toma miel de carao

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."



ARDOR EN LA PLANTA DE LOS PIES



Descodificación emocional: Ansias de avanzar, pero con bloqueos inconscientes. El alma quiere moverse, pero algo (miedo, lealtades familiares, dudas) lo detiene. Puede simbolizar exceso de fuego interior no canalizado.

Remedio 1: Baño de pies con agua de manzanilla + sal marina + pétalos de rosa

→ 15 minutos antes de dormir.

Remedio 2: Ungüento de aloe vera + aceite de lavanda

→ Aplicar cada noche para calmar la zona.

Remedio 3: Caminar descalza en tierra o pasto al amanecer

→ Enraiza el fuego y lo armoniza.

Consejo ancestral: Tus pies saben a dónde ir, pero necesitas darles permiso.

Ritual + Decreto: Mientras los masajeas, di: “Liberó el miedo al camino. Soy libre para avanzar con amor y certeza.”



APEGO EMOCIONAL



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."



ARDOR DE ESTÓMAGO



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

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.”



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)
- 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. Hierve 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."



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. Hierve el agua y añade el romero.
2. Reposar 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."



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.”



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.

Ritual + Decreto: Coloca ambas manos sobre tu pecho y di:
"Estoy aquí. Estoy a salvo. Me sostengo en el ahora con amor y confianza."

- **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. Hierva 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 SAGRADO PARA CALMAR LA ANSIEDAD

"La ansiedad no es tu enemiga: es un alma en alerta pidiendo volver a casa."

MATERIALES:

- 1 vela blanca o celeste
- 1 piedra de anclaje (turmalina negra, obsidiana o hematita)
- Un hilo o cinta roja
- Agua con lavanda o agua florida
- Una hoja de papel y lápiz
- Tu respiración (el instrumento más poderoso)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO:

1. Crea un pequeño altar con los elementos.
2. Siéntate con los pies tocando el suelo.
3. Enciende la vela diciendo:
4. "Invoco la calma. Aquí y ahora estoy presente."

PASO A PASO DEL RITUAL:

1. ESCRIBE TU INQUIETUD

- Toma el papel y anota sin filtros: ¿qué te está generando ansiedad?
- No juzgues, solo deja que salga.

2. RESPIRA Y LIBERA

- Haz 3 respiraciones profundas, llevando el aire al abdomen.
- Al inhalar, piensa: "Estoy a salvo".
- Al exhalar, piensa: "Suelto el miedo".

3. PURIFICA

- Rocía tus manos y pecho con el agua de lavanda o florida.
- Pasa la piedra de anclaje desde la cabeza hasta los pies como si limpiaras tu aura.



4. ATA EL HILO ROJO EN TU MUÑECA IZQUIERDA

- Mientras haces el nudo, di:
- "Me sostengo. Me pertenezco. Estoy aquí."
- Lleva ese hilo contigo durante el día como amuleto de presencia.

5. OFRECE Y SUELTA

- Quema o rompe el papel con las preocupaciones mientras repites:
- "No controlo todo. Y eso está bien. Me entrego al ritmo divino."

CONSEJO ANCESTRAL:

La ansiedad nace cuando tu alma se adelanta al tiempo, y olvida que todo lo que necesitas está en el ahora.

Este ritual no es solo un momento: es una medicina de reconexión con la raíz de tu ser.

Cuando la mente corre, el cuerpo pide tierra.

Cuando el miedo grita, la calma se activa en el silencio.

DECRETO DE SANACIÓN:

"Estoy aquí. Estoy a salvo.

Confío en el ritmo perfecto de la vida.

Mi cuerpo se relaja, mi mente se calma, mi alma se enraíza."



B

- Bajar de peso
- Bruxismo- rechinar de dientes
- Boca amarga
- Bilis- vómito amargo
- Bostezos frecuentes- sin sueño
- Boca seca
- Bronquitis
- Bloqueo en el chakra garganta- dificultad para hablar
- Boca con sabor metálico



BAJAR DE PESO



Es el proceso de eliminar lo que el cuerpo ya no necesita. Más que un número, es un llamado a la salud, el equilibrio y el respeto por tu templo físico.

Descodificación emocional: No se trata solo de dieta. Bajar de peso desde el castigo o la crítica nunca funciona. El cuerpo responde al amor, a la aceptación y a la decisión de vivir con más ligereza.

- **Receta 1: Agua de linaza con limón (depurativa y saciante)**

Preparación:

- Remoja 1 cda de linaza en 1 vaso de agua toda la noche
- Al día siguiente, añade jugo de ½ limón y bébelo en ayunas

- **Receta 2: Infusión digestiva**

Ingredientes:

- Hojas de laurel
- Canela en rama
- Cáscara de naranja

Preparación:

Hervir por 10 minutos. Tomar después de la comida principal.

- **Receta 3: Tónico verde de activación metabólica**

Ingredientes: – Pepino – Apio – Piña – Limón – 1 cdita de jengibre

Preparación:

Licuar con agua y tomar en la mañana.

Consejo ancestral: El peso que dejas no es solo físico. Estás dejando historias que ya no necesitas cargar.

Ritual + Decreto: Cada vez que termines tu comida, cierra los ojos, respira y afirma: “Mi cuerpo sabe sanar. Suelto con dulzura. Me amo con cada elección.”

BRUXISMO- RECHINAR DE DIENTES



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."



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, cuele 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."



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."

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. Infundiona 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."





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."

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 • Jengibre • Cebolla morada

Preparación paso a paso:

1. Hierva las hierbas, reposa, cuela y agrega la miel y limon
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. Hierva, 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: • rábanos rallados • jengibre rallado • Una cebolla morada grande rallada • miel y limon al gusto • curcuma opcional

Preparación paso a paso:

1. Mezcla todo y deja reposar por 6 horas.
2. Toma 1 cucharada del liquido 3 veces al día.

Consejo ancestral: Es una receta de abuelas para “sacar el mal del pecho”. Sirve para la tos que no se quita con nada y se va al pecho

Ritual + Decreto: Coloca las manos sobre el pecho y di: “Respiro profundo. Libero el dolor. Mis pulmones se llenan de vida.”

BLOQUEO EN EL CHAKRA GARGANTA



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. Hierva 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."

BOCA CON SABOR METÁLICO



Descodificación emocional: Este síntoma suele aparecer cuando hay un rechazo inconsciente a algo que se está viviendo. Puede simbolizar una necesidad de “escupir” una verdad que se está tragando o una saturación energética de situaciones que ya no nutren.

Remedio 1: Infusión depurativa de salvia y anís

→ 1 cucharadita de cada planta, hervidas por 7 minutos.
Tomar tibio en ayunas por 5 días.

Remedio 2: Enjuague bucal natural

→ Agua tibia con bicarbonato y limón (hacer gárgaras 2 veces al día).

Remedio 3: Masticar hojas de menta fresca

→ Revitaliza y reprograma el sabor de la boca y del alma.

Consejo ancestral: Lo que no dices, se amarga. Lo que expresas, se transforma.

Ritual + Decreto: Frente al espejo, afirma: “Mis palabras son medicina. Mi boca vibra en verdad y dulzura.”



- Calambres nocturnos
- Costillas inflamadas
- Ciática
- Cálculos Biliares
- Cálculos Renales
- Colon irritable
- Cistitis
- Colesterol alto
- Cansancio mental (emocional)
- Celos (emocional)
- Culpa- autoreproche (emocional)
- Cortesía obligada (emocional)
- Caída del cabello
- Cansancio extremo



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."



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."





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. Hierve el agua con el sauce y cúrcuma por 5 minutos.
2. Reposas, 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."



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. Hierve, 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 $\frac{1}{2}$ 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



CÁLCULOS BILIARES



- **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: “Liberó mi enojo. Mis emociones fluyen. Mi vesícula está limpia y ligera.”



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.”

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. Hierve, 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."



CISTITIS- INFECCIÓN URINARIA



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.”



COLESTEROL ALTO



El colesterol alto es el exceso de grasa en la sangre. Puede causar obstrucción de arterias, riesgo cardiovascular, fatiga y presión arterial desbalanceada.

Descodificación emocional: Se relaciona con el miedo al amor, a recibir y fluir. La sangre lleva la energía vital, y el colesterol indica que estás bloqueando el gozo, el placer o la apertura. Dificultad para procesar emociones, acumulación interna, rigidez mental. El alma guarda lo que no ha digerido emocionalmente.

- **Receta 1: Jugo matutino limpiador**

Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1 rama de apio
- 1 trozo de jengibre
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de agua

Preparación: Licuar todo y tomar en ayunas durante 10 días. Reposar 5 días y repetir.

- **Receta 2: Infusión sagrada del corazón**

Ingredientes:

- 1 cdita de flor de jamaica
- 1 cdita de hojas de laurel
- 1 cdita de romero

Preparación: Hervir y beber 2 veces al día por 15 días. Regula el sistema circulatorio y la energía del corazón.





- **Receta 3: Batido de avena y linaza**

Ingredientes:

- 1 vaso de agua
- 2 cditas de avena
- 1 cdita de linaza activada
- Canela al gusto

Preparación: Licuar y beber en la tarde como snack saludable para barrer grasas.

Consejo ancestral: Ábrete al gozo, al placer sano y al amor. Deja de cargar lo que no te nutre.

Ritual + Decreto: Frente a una vela rosa, di: "Mi corazón está limpio y abierto. Dejo fluir la sangre con alegría. Estoy lista para recibir amor en todas sus formas."



- **Remedio 4: 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 5: 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 6: 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."



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. Hierve el agua, añade 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."

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. Recupera tu amor propio, autoestima, poder, valía y empoderamiento.

- **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."



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



CULPABILIDAD



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. Hierve el agua y añade los pétalos.
2. Reposar 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."

CORTESÍA OBLIGADA- NO SABER DECIR NO



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 quieres 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."



CAÍDA DEL CABELLO



- **Remedio 1: 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."



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 34 • 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.”

D

- Depresión
- Desconexión corporal
- Despiertas a la misma hora en la noche
- Dolor de cabeza, detrás de los ojos
- Dolor en el hombro
- Dolor al masticar
- Dolor detrás de las rodillas
- Dolor al respirar profundo
- Dedos entumecidos al despertar
- Dolor en las costillas- sin golpe
- Dolor de muelas- dientes
- Dolor de oído
- Dolor en los senos
- Dolor en las rodillas
- Dolor de Cuello
- Deshidratación
- Desgarro muscular
- Diabetes
- Dificultad para tomar decisiones (emocional)
- Dolor en los ojos- vista cansada
- Dificultad para respirar por ansiedad
- Dolor en la mandíbula- dientes
- Dolor en la cadera
- Dolor en los pies
- Dolor en las muñecas y manos
- Dolor en los brazos
- Dolor en las piernas
- Dolor en el pecho (emocional)
- Dolor en las articulaciones
- Dolor de espalda baja
- Dolor de espalda
- 1Dolor de Cabeza
- Dolor menstrual
- Dolor de garganta
- Dolor de estómago



DEPRESIÓN



La depresión es un estado de profunda tristeza, desconexión, falta de energía vital, motivación o sentido. Puede ser causada por traumas, duelos no resueltos, bloqueos emocionales y desequilibrios químicos.

Descodificación emocional: Es la energía de vida apagada. El alma pide pausa, atención, una reconfiguración. Se siente vacío porque se ha olvidado quién se es realmente. Es la noche oscura del alma que antecede al renacimiento.

• **Receta 1: Tónico solar antidepressivo**

Ingredientes: • 1 cucharadita de hipérico (hierba de San Juan) • 1 cucharadita de cáscara de naranja
• 1 cucharadita de lavanda

Preparación: Infundir 10 minutos. Tomar tibio en la mañana por 21 días.

• **Receta 2: Baño sagrado de renacimiento**

Ingredientes: • Pétalos de rosa • Ruda • Romero • 1 cucharada de sal marina • Agua tibia

Preparación: Sumérgete visualizando que tu cuerpo suelta la sombra y vuelve a encender su luz.

• **Receta 3: Infusión de cúrcuma con leche vegetal**

Ingredientes: • 1 taza de leche vegetal • ½ cucharadita de cúrcuma • 1 pizca de canela • 1 cucharadita de miel

Preparación: Tomar antes de dormir para reconectar con el calor del alma.

Consejo ancestral: No estás rota. Estás en pausa para reconstruirte con más amor del que nunca tuviste. Abraza tu oscuridad, ahí está tu sabiduría.

Ritual + Decreto: Frente al sol de la mañana o a una vela amarilla, repite: "Estoy viva. Estoy volviendo a mí. Honro cada paso, incluso los silenciosos. Soy luz en expansión."

DESCONEXIÓN CORPORAL



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."





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 296

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."



DOLOR 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."



DOLOR EN EL HOMBRO



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.”



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."



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."



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 suelta en paz."



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, cuele 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."



DOLOR EN LAS COSTILLAS- SIN GOLPE



Descodificación emocional: Pérdida de aliento, dolor retenido, emociones contenidas en el pecho. El alma necesita espacio para expandirse. 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 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



DOLOR EN LAS COSTILLAS- SIN GOLPE



- **Remedio 4: Infusión de tilo, lavanda y saúco** Relaja el tórax y libera tensión interna. Ideal para beber tibia antes de dormir.
- **Remedio 5: Paño caliente con aceite de manzanilla y ciprés** Aplica en la zona por 20 minutos.
- **Remedio 6: 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: “Liberó mi corazón del encierro. Respiro libertad. Respiro vida.”



DOLOR DE OÍDO



Descodificación emocional: Dificultad para escuchar algo que no quieres oír, rechazo inconsciente a una verdad externa o interna. También puede representar exceso de ruido mental o falta de límites sonoros y energéticos.

- **Remedio 1: Aceite tibio de ajo y oliva (uso externo)**

Preparación:

- Machaca 1 diente de ajo y calienta suavemente en 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Cuela y deja enfriar a temperatura corporal.
- Aplica una gota en un algodón y colócalo en la entrada del oído, sin introducirlo.

- **Remedio 2: Compresa caliente con sal marina y romero seco**

→ Calienta sal y romero en un saquito de tela y colócalo detrás de la oreja 15 minutos.

- **Remedio 3: Infusión de manzanilla y jengibre (uso interno)**

→ Bebe 2 veces al día para aliviar inflamación general.

Consejo ancestral: El oído que duele guarda una verdad que tu alma ya conoce, pero aún no aceptas.

Ritual + Decreto: Toca tus oídos con amor y di: "Escucho lo que es real para mí. Me abro a oír con sabiduría. Estoy en paz con la verdad."



DOLOR DE MUELAS



Descodificación emocional: Furia contenida, frustración profunda o dificultad para tomar decisiones importantes. Los dientes están vinculados al poder personal, el arraigo y la capacidad de “morder la vida”.

Remedio 1: Enjuague con agua tibia, sal marina y bicarbonato

→ 3 veces al día para aliviar infección y desinflamar.

Remedio 2: Aplicación directa de clavo de olor molido o aceite esencial

→ En la zona adolorida con un hisopo (máximo 2 veces al día).

Remedio 3: Infusión de menta + anís estrellado

→ Calma el sistema nervioso y reduce dolor desde dentro.

Consejo ancestral: ¿A qué situación le estás “dando vueltas” y no muerdes con decisión?

Ritual + Decreto: Coloca ambas manos en la mandíbula y di: “Estoy lista para decidir. Me sostengo en mi poder. Libero la tensión con amor.”



DOLOR 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.”



DOLOR DE RODILLAS



Descodificación emocional: Resistencia a avanzar, miedo a doblarse, orgullo que impide soltar el control. El alma pide humildad y movimiento flexible. Conflicto con la humildad y la flexibilidad. La rodilla simboliza la capacidad de rendirse ante la vida, de soltar el control y avanzar con confianza. Dolor en esta zona indica resistencia a cambiar o aceptar algo.

• **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 “desdoblarse” 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.”

- **Remedio 4: Baño de pies con sal gruesa, lavanda y eucalipto**

→ Ayuda a liberar la energía estancada en piernas y articulaciones.

Remedio 5: Infusión interna de cúrcuma + jengibre + canela

→ 1 taza diaria por 10 días para desinflamar desde dentro.

Consejo ancestral: La rodilla que duele es la que aún no ha aceptado su camino.

Ritual + Decreto: De rodillas frente a una vela blanca, di: "Me rindo al flujo de la vida. Camino ligera. Mis pasos son sagrados."



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."



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."



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 unguento 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.”



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.”

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”.



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. Hierve el agua y añade 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. Hierve todo por 10 minutos.
2. Reposar, 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."

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."

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. Cuando entres en crisis mete tu cara en un bol de agua con hielo, lo repites varias veces o bien puedes pasarte un hielo por el rostro. Usa gotas de flores de Bach para la ansiedad, concéntrate en el presente, deja el exceso de futuro y pasado, haz una oración a tu divinidad.

Ritual + Decreto: Con ambas manos en el pecho, di: "Mi respiración es libre. Estoy a salvo. Me permito inhalar paz y exhalar el miedo."



DOLOR EN LA MANDIBULA- DIENTES



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. Reposo 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."

DOLOR EN LA CADERA



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

- **Remedio 4: 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 5: 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 6: 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."



DOLOR 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”.



DOLOR EN 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.”



DOLOR EN LAS MUÑECAS Y MANOS



- **Remedio 1: 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."



DOLOR 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.



DOLOR EN LOS BRAZOS



- **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."



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.



DOLOR EN LAS PIERNAS



• Remedio 3: Compresa de romero

Ingredientes:

- 1 taza de infusión de romero
- alcanfor,
- alcohol de farmacia
- canela, clavo de olor
- jengibre,
- chile picante
- Paño de algodón

Preparación paso a paso:

1. Prepara una infusión fuerte de romero. Deja reposar los ingredientes en un frasco oscuro de vidrio por al menos un mes y luego cuela y reserva el merjunte, procura estarle dando vueltas y que no quede ningún ingrediente fuera del líquido para que no se haga hongo.
2. Remoja el paño y colócalo sobre las piernas por 10 minutos y masajea.

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.”



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.



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. Reposa 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.”



DOLOR 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.”



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.



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.



DOLOR DE ESPALDA BAJA



- **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."



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.



DOLOR DE ESPALDA



• 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."



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. Hierva 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.



DOLOR DE 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."



RITUAL SAGRADO PARA EL DOLOR DE CABEZA

"Cuando la mente duele, es porque el alma necesita silencio y la energía mental está saturada."

MATERIALES:

- 1 vela azul claro o blanca
- 1 cuarzo amatista o lapislázuli
- 1 paño de tela suave (blanco o lavanda)
- Agua con unas gotas de lavanda o agua florida
- Hojas de menta o romero fresco
- Un lazo morado o violeta (opcional)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO:

1. Elige un lugar tranquilo, con luz tenue.
2. Siéntate o recuéstate con la espalda recta y la cabeza relajada.
3. Coloca la vela frente a ti y enciéndela como símbolo de claridad mental.

PASO A PASO DEL RITUAL:

1. LIMPIEZA ENERGÉTICA

- Moja el paño en el agua con lavanda.
- Escurre y colócalo sobre la frente con suavidad.
- Coloca el cuarzo encima del paño, justo en el entrecejo.

Mientras respiras profundo, repite:

"Todo pensamiento que me pesa, lo entrego.
Todo dolor que me nubla, lo disuelvo.
Vuelvo a mi centro, en paz y claridad."

2. COMPRESA MÁGICA DE PLANTAS

- Coloca las hojas de menta o romero en tus sienes.
- Haz círculos suaves con las yemas de tus dedos, en sentido contrario a las agujas del reloj, liberando la tensión.

3. LLAMADO AL ALIVIO

- Mira la vela fijamente durante 1 minuto.
- Visualiza una luz azul que entra por tu coronilla y limpia tu mente.

4. DESATANDO LA PRESIÓN

- Si usas el lazo morado, áttelo suavemente en la cabeza, como una corona suave, y di:
- "Yo soy la que aligera el peso.
- La que elige el descanso.
- El dolor se disuelve.
- Mi mente se aclara."

CIERRE DEL RITUAL:

- Apaga la vela con gratitud.
- Deja el cuarzo en agua con sal por unas horas para limpiarlo.
- Duerme o descansa si puedes, permitiendo que el ritual integre su efecto.

DECRETO FINAL:

"Me libero del exceso mental.
Mi cabeza se relaja,
mi alma respira,
y la calma me guía."

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.Dolor por linaje femenino, memorias retenidas, resistencia a soltar. El útero habla cuando el alma no se ha vaciado emocionalmente.

- **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. Reposo 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: 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 4: 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 5: 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."

- **Remedio 6: 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 7: 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 8: 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."



- **Remedio 9: 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.

Pon tus manos sobre tu vientre, acarícialo y repite:
“Honro mi ritmo. Mi útero es un templo sagrado. Fluyo con amor.”



RITUAL SAGRADO PARA DOLOR DE OVARIOS Y CÓLICOS MENSTRUALES

"Cuando el útero duele, es porque algo quiere ser expresado, liberado o recordado."

MATERIALES:

- 1 vela roja o rosada
- 1 tela cálida (puede ser un chal, bufanda o paño uterino)
- Aceite tibio con lavanda o geranio
- Un cuarzo rosa o piedra luna
- Una flor roja (hibisco, rosa o clavel)
- Tu música suave favorita o tambor uterino (opcional)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO:

1. Busca un lugar cómodo, silencioso, con luz suave.
2. Coloca la vela frente a ti y enciéndela como símbolo de fuego sanador.
3. Siéntate o recuéstate con la tela sobre el vientre.

PASO A PASO DEL RITUAL:

1. ACTIVACIÓN DEL FUEGO INTERNO

- Lleva tus manos al útero.
- Visualiza una luz roja cálida encendiéndose en tu vientre.
- Repite:
- "Yo honro mi sangre, mi ritmo, mi poder creador."

2. MASAJE DE SANACIÓN UTERINA

- Aplica el aceite tibio en el vientre.
- Haz círculos en sentido horario con las manos, mientras respiras profundo.
- Di:
- "Te escucho, te abrazo, te alivio."

3. OFRENDA FLORAL AL ÚTERO

- Coloca la flor sobre tu bajo vientre.
- Visualiza que absorbe todo dolor, ira, represión o cansancio uterino.
- Después del ritual, entierra o devuelve la flor a la naturaleza como símbolo de liberación.

4. DESCANSO SAGRADO

- Acuéstate con el cuarzo rosa en el útero.
- Pon música suave o simplemente siente tu respiración.
- Permanece en este estado por al menos 15 minutos.

CONSEJO ANCESTRAL:

El dolor menstrual no es tu enemiga: es la voz de tu útero pidiéndote atención, descanso, conexión y honra.

Las antiguas sacerdotisas se retiraban durante su sangrado para recibir mensajes del alma y liberar memorias del linaje femenino. Haz de tu dolor un portal. No lo ocultes, escúchalo.

DECRETO DE SANACIÓN UTERINA:

"Bendigo mi útero,
lo escucho, lo cuido, lo abrazo.

Mis ciclos son sagrados.

El dolor se disuelve en amor."

Repite este decreto con tus manos en el vientre, cada vez que lo necesites.



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. Hierva 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.

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



RITUAL SAGRADO PARA DOLOR DE GARGANTA

"El dolor en tu garganta no siempre es físico... a veces es tu voz queriendo nacer, tu verdad pidiendo espacio."

Biodescodificación emocional:

El dolor de garganta suele estar vinculado a:

- Callar lo que necesitas decir.
- Miedo a hablar, confrontar, expresar o ser juzgada.
- Tragar palabras, rabia, tristeza o reclamos.
- Desarmonía en el chakra Vishuddha (garganta).

MATERIALES:

- Una vela azul claro
- Agua tibia con sal o limón (para gárgaras)
- Un pañuelo blanco o celeste
- Aceite esencial de lavanda o eucalipto
- Una piedra celestita, sodalita o lapislázuli
- Un vaso de agua pura

PASO A PASO DEL RITUAL:

1. PURIFICA TU GARGANTA

- Haz gárgaras con el agua con sal o limón mientras visualizas que toda palabra atrapada o energía densa sale de ti.
- Escupe esa agua al desagüe con la intención:
- "Suelto lo que me ahoga. Limpio mi voz."

2. UNGE TU GARGANTA

- Frota el aceite de lavanda o eucalipto en la zona del cuello.
- Realiza masajes suaves en forma circular mientras respiras profundo.
- Coloca la piedra sobre tu garganta durante unos minutos, recostada.

3. ENVUELVE TU CUELLO COMO UN ACTO DE ABRAZO

- Usa el pañuelo blanco o celeste para cubrir tu garganta como símbolo de protección y consuelo.
- Enciende la vela azul y coloca tus manos sobre el pañuelo mientras dices:
- "Mi voz es medicina.
- Me permito decir lo que callé.
- Me libero con dulzura y amor."

4. BEBE AGUA CONSCIENTEMENTE

- Bebe el vaso de agua visualizando que baja por tu garganta trayendo alivio, paz y desbloqueo.

DECRETO DE SANACIÓN:

"Mi garganta se limpia y se libera.
Digo mi verdad con amor.
Lo que me callé ya no me enferma.
Hablar es mi acto de libertad sagrada."

Repite con las manos en el cuello cada mañana o al comenzar a sentir molestias.

Consejo ancestral de sacerdotisa: La garganta no solo es un canal de palabras. Es el puente entre lo que sientes y lo que manifiestas. Cuando callas lo importante, tu cuerpo habla. Hoy, deja que tu verdad fluya como río. No temas ser oída. Tu voz también es sagrada.

DOLOR DE GARGANTA



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."



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. Hierva 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.

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



DOLOR DE ESTÓMAGO



- **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.”



RITUAL SAGRADO PARA EL DOLOR DE ESTÓMAGO

"El estómago no solo digiere alimentos, también emociones. Cuando duele, es porque algo no ha podido ser procesado."

Biodescodificación emocional:

El dolor de estómago suele reflejar:

- Conflictos de control, miedo o preocupación excesiva.
- Situaciones que "no puedes tragar" o te generan incomodidad.
- Culpa, autoexigencia o represión emocional.
- Sensación de "nudo" emocional no resuelto.

MATERIALES:

- Una vela amarilla o blanca
- Hojas de manzanilla o menta (frescas o secas)
- Agua tibia
- Una piedra citrina o ámbar
- Aceite de coco o de almendras con unas gotas de anís o jengibre
- Paño de tela natural (puede ser blanco o amarillo)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO:

1. Crea un rincón tranquilo y coloca la vela, la piedra y las plantas.
2. Siéntate o recuéstate con el abdomen descubierto.
3. Enciende la vela diciendo:
4. "Enciendo la luz que disuelve el nudo, la tensión y el dolor."

PASO A PASO DEL RITUAL:

1. INFUSIÓN DE CALMA INTERNA

- Prepara una infusión con menta o manzanilla.
- Bebe lentamente mientras haces respiraciones profundas.
- Al tomar cada sorbo, repite en tu mente:
- "Esto también pasará. Me permito soltar."

2. MASAJE LIBERADOR

- Frota el aceite en tus manos, caliéntalo con tu intención.
- Realiza un masaje en el abdomen en círculos, en el sentido de las agujas del reloj.
- Mientras masajeeas, repite:
- "Lo que no pude digerir, hoy lo libero con compasión."

3. PAÑO DE SANACIÓN

- Coloca el paño tibio sobre el abdomen.
- Pon encima el citrino o piedra elegida y cierra los ojos.
- Visualiza una luz dorada que entra desde tu plexo y desata los nudos internos.

DECRETO DE SANACIÓN:

"Suelto la tensión.

Suelto el miedo.

Mi estómago se calma,

mi alma digiere la vida con amor."

Repite mientras colocas tus manos sobre tu vientre en silencio.

Consejo ancestral:

El estómago es tu segundo cerebro.

Cuando el alma no puede hablar, él se aprieta, arde o se retuerce.

Haz del dolor una señal para escucharte. Haz del ritual una pausa para abrazarte

E

- Estrés
- Escalofríos repentinos sin frío
- Enrojecimiento repentino de la piel
- Eructos frecuentes sin razón
- Entumecimiento de manos y pies
- Estómago duro- tenso
- Enfermedad de Crohn
- Espasmo muscular
- Eczema
- Espasmos nerviosos
- Enojo reprimido (emocional)
- Estreñimiento

ESTRÉS



¿Qué es? El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante una amenaza real o percibida. Sin embargo, el estrés crónico afecta el sistema inmunológico, digestivo, nervioso y emocional.

Descodificación emocional: El estrés sostenido es la señal de que has perdido tu centro. Es la desconexión con el presente y con tu poder interior. El alma está en lucha, la mente en exceso y el cuerpo saturado.

- **Receta 1: Infusión relajante ancestral**

Ingredientes:

- 1 cdita de flores de manzanilla
- 1 cdita de valeriana
- 1 cdita de melisa o toronjil
- 1 pizca de lavanda

Preparación: Hervir el agua, añadir las plantas, reposar 10 min. Tomar tibio antes de dormir o cuando sientas tensión.

- **Receta 2: Baño calmante de cuerpo y aura**

Ingredientes:

- 1 taza de sal marina
- 1 puñado de pétalos de rosa
- 10 gotas de aceite de lavanda

Preparación: Disolver en una tina de agua caliente. Sumérgete por 15–20 min respirando profundo y repitiendo tu decreto.



- **Receta 3: Aceite relajante para cuello y muñecas**

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de almendras o coco
- 5 gotas de aceite esencial de incienso
- 3 gotas de lavanda

Preparación: Mezclar y aplicar dando masajes circulares en nuca, muñecas y pecho.

Consejo ancestral:

Haz pausas para respirar, orar o tocar tu pecho. El tiempo que crees perder, es el que realmente te recupera.

Ritual + Decreto:

Con las manos en el pecho, di en voz suave:
"Estoy a salvo. Suelto el control. Elijo habitar mi calma y confiar en el ritmo de mi alma."



ESCALOFRIOS REPENTINOS



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."



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.”



ERUCTOS FRECUENTES



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. Infundona 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: 249 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."



ENTUMECIMIENTO DE MANOS Y 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."



ESTÓMAGO 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."



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."



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."





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. Hierva, 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.”



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. Hierve el agua, añade 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."



ENOJO REPRIMIDO



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."



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. Hierve 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."



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.

FRUTAS QUE ALIVIAN EL ESTREÑIMIENTO

1. Ciruelas pasas (o frescas)

• Altamente ricas en fibras solubles e insolubles • Contienen sorbitol, un laxante natural • Ideal: 3 a 5 ciruelas pasas remojadas en agua toda la noche, consumir en ayunas

2. Papaya

• Rica en enzimas digestivas (como la papaína) • Suaviza y limpia el intestino • Ideal: Papaya en trozos con semillas (si las toleras) por la mañana

3. Kiwi

• Contiene una fibra especial llamada actinidina, que estimula el tránsito • Muy efectiva incluso en casos crónicos • Ideal: 1 kiwi verde en ayunas o antes de dormir

4. Higos (frescos o secos)

• Muy altos en fibras y mucílagos naturales • Estimulan el movimiento intestinal suave • Ideal: 2 higos secos remojados en agua toda la noche, beber el agua y comer los higos

5. Mango maduro

• Contiene fibras suaves + enzimas digestivas naturales • Su dulzura humecta el intestino • Ideal: Como merienda a media mañana o media tarde

6. Manzana (con cáscara)

• Rica en pectina, fibra que regula el tránsito • Equilibra tanto estreñimiento como diarrea • Ideal: 1 manzana roja con cáscara al natural

7. Pera madura

• Hidratante, diurética y rica en fibra soluble • Muy suave para niños o personas con intestinos sensibles • Ideal: 1 pera en ayunas o como postre

8. Plátano maduro (no verde)

• Rica en potasio y fibra soluble • Ayuda a suavizar las heces sin irritar • Ideal: 1 banana bien madura en batidos o sola

TIPS EXTRA:

- Bebe agua templada con limón en ayunas
- Mastica lentamente para activar enzimas
- Agrega semillas de chía o linaza activadas a tus batidos
- Usa infusiones de hinojo, manzanilla o boldo para acompañar

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."



- Falta de motivacion
- Fibromialgia
- Falta de creatividad- bloqueo
- Frialdad corporal (manos y pies)
- Falta de libido despúes de un trauma
- Falta de motivación (emocional)
- Falta de deseo sexual
- Falta de apetito
- Falta de concentración
- Fiebre



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. Hierva 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."



FRIALDAD CORPORAL (MANOS Y PIES)



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. Hierva 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.



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. Hierve 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."



FALTA DE CREATIVIDAD



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."





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. Hierve la canela, añade 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. Hierve 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." Consulta a un terapeuta o psicólogo.



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."



FALTA DE APETITO



Descodificación emocional: Desconexión con el placer de vivir, rechazo inconsciente a la vida o a nutrirse. Negación del placer, tristeza reprimida, vacío emocional. El alma ha perdido el deseo de 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. Hierve 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 masajeadas.

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.”

- **Remedio 4: 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 5: 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 6: 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."



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. Hierve 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.”



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

• **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.”



- **Garganta seca frecuente**
- **Gastritis nerviosa**
- **Gastritis**
- **Gripe- resfriado**
- **Gases e inflamación abdominal**



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 250

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."

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."



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. Hierva el agua, añada 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. Tómallo 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 130
- 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.

OTROS:

- Toma jugo de papa, licua papa con agua y te lo tomas o déjalo reposar una noche y en la mañana consumes el jugo. (en ayunas por 7 días o cuando presentas los síntomas.
- Consume kéfir en agua o en leche
- Maneja tus emociones contenidas, tu “carácter” y como reaccionas

Ritual + Decreto: Coloca tus manos sobre tu estómago y di: “Digiero la vida con calma. Suelto la rabia y me lleno de paz.”



GRUPE-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.”



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. Dificultad para “digerir” emociones, palabras o situaciones que se han vivido recientemente. El vientre se convierte en un contenedor de tensión no expresada. También se relaciona con miedo al entorno o al juicio ajeno.

• **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: Masaje circular con aceite de menta y coco**

Preparación: Mezcla 1 cucharada de aceite de coco con 2 gotas de aceite esencial de menta.

→ Masajea el abdomen en círculos en el sentido de las agujas del reloj durante 5 minutos.

- **Remedio 4: Infusión de jengibre fresco con limón (en ayunas)**

Preparación: Hierve una rodaja de jengibre en 1 taza de agua, agrega el jugo de ½ limón

. → Tómala al despertar por 7 días.

Consejo ancestral: Cuando la digestión se bloquea, observa qué has tragado con tensión: una palabra, una situación o una emoción no expresada.

Ritual + Decreto: Coloca tus manos sobre tu vientre, respira profundo y repite: “Mi vientre es sabio. Suelto lo que me pesa. Doy espacio a lo nuevo con ligereza.”

- **Remedio 5: 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.”



- **Hinchazón en el vientre**
- **Hormigueo en la cabeza**
- **Hormigueo en las manos**
- **Hormigueo en la cara**
- **Hipo frecuente e incontrolable**
- **Hipo persistente**
- **Hiperacidez estomacal**
- **Hormigueo en manos o pies**
- **Hepatitis**
- **Hipoglucemia**
- **Hematoma- moretones frecuentes**
- **Hernia discal**
- **Herpes labial**
- **Hipertiroidismo**
- **Hemorroides**
- **Hígado Inflamado**
- **Hipotiroidismo**
- **Hígado Graso**
- **Hormonas desequilibradas- ciclos irregulares**
- **Hipertensión- presión alta**
- **Heridas que no cicatrizan**
- **Hormigueo en la lengua o paladar**



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."

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, cuele 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."



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."



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.



HORMIGUEO EN LA CARA



- **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."



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.
- **Remedio 4:** 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 5:** 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. 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.”

- **Remedio Popular:** 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."



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."

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."



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: "Liberó la rabia. Mi hígado se regenera. El amor fluye en mi sangre."



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."



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.”



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. Hierve 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: 176 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.”



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.”

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. Hierve el agua, añade 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."



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.
- . 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.”



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. Hierve 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 tibio 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: "Liberó la rabia. Mi hígado se limpia. Me lleno de equilibrio y claridad."



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."



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. Hierva, 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."



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. Limpieza de útero en sanación.

- **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.”



HIPERTENSIÓN- PRESIÓN ALTA



Descodificación emocional: Presión interna por deber, exceso de control, emociones contenidas por largo tiempo. El corazón pide liberar. Tensión contenida, querer controlarlo todo, El alma vive bajo presión.

- **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.”

- **Remedio 4: 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 5: 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 6: 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.”



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. Hierve 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."



HORMIGUEO EN LA LENGUA



Descodificación emocional:

Una intuición que quiere hablar. Puede indicar conexión energética con algo superior que aún no logras comprender.

También refleja sensibilidad extrema a energías externas.

Remedio 1: Infusión de lavanda y manzanilla para calmar sistema nervioso

→ 1 taza antes de dormir por 7 días.

Remedio 2: Meditación con la punta de la lengua tocando el paladar
→ Equilibra la energía sutil y la intuición.

Remedio 3: Aplicar miel con una pizca de cúrcuma en el paladar por las noches

→ Sana heridas energéticas invisibles.

Consejo ancestral:

Tu lengua está conectada a tu alma. Escucha lo que intenta decirte.

Ritual + Decreto:

En silencio, respira y afirma:

“Siento, percibo y honro mi intuición. Me abro a los mensajes sagrados.”



- **Inflamación en los ojos**
- **Inflamación en las encías**
- **Insomnio Crónico**
- **Infecciones vaginales leves o recurrentes**
- **Insuficiencia Renal- leve o moderada**
- **Insatisfacción- sentir que nada es suficiente**
- **Indigestión- [Empacho- pega**
- **Inseguridad- falta de confianza (emocional)**
- **Infección urinaria**
- **Irritación ocular**



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."

Otro: colocar rodajas de papa en los ojos



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. Hierve 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."



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.



INSOMNIO CRÓNICO



- **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.”



INFECCIONES VAGINALES LEVES 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 vaginal)

Ingredientes: • 1 cucharada de yogur natural sin azúcar

Preparación paso a paso:

1. Aplicar externamente como mascarilla por 15 minutos.

Consejo ancestral: Los probióticos equilibran la flora vaginal y restauran el templo interior.



INFECCIONES VAGINALES LEVES O RECURRENTES



- **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."



INSUFICIENCIA RENAL



Descodificación emocional: Miedo profundo, desconfianza en la vida, bloqueo para filtrar emociones. El alma se siente incapaz de sostener tanto.

Remedio 1:

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.



INSUFICIENCIA RENAL



- **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."



INSASTIFACCIÓN



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."



INDIGESTIÓN- EMPACHO- PEGA



Descodificación emocional: El empacho representa no poder “digerir” una situación emocional o energética. Puede manifestarse cuando te “tragas” algo que no querías aceptar o cuando llevas demasiadas cargas ajenas. También puede ser por exceso de alimento físico y emocional, sin procesar ni seleccionar con conciencia.

- **Remedio 1: Infusión de manzanilla, anís y hierba buena**

Preparación:

– 1 cucharadita de cada planta por taza de agua caliente.
→ Beber despacio, tibio, después de una comida pesada o al primer síntoma de hinchazón.

- **Remedio 2: Masaje de empacho (remedio de abuela)**

Preparación: – Aplicar un poco de aceite de coco o aceite tibio con esencia de ruda.
→ Hacer movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj sobre el abdomen, mientras se reza o se canta una oración de alivio. O sobar los brazos, el cuello, piernas y abdomen, dar un té de manzanilla o en un vaso pones hielo, el jugo de 1 limon y una pizca de bicarbonato.

- **Remedio 3: Cataplasma de arcilla con hierbas en el abdomen**

Ingredientes:

– 2 cucharadas de arcilla + infusión concentrada de manzanilla o ruda.
→ Aplicar tibia en el vientre durante 20 min para extraer el exceso de carga energética o física.

Consejo ancestral: “Lo que no se digiere con el cuerpo, se queda en el alma. Y lo que no se dice, se estanca en el estómago.”

Ritual + Decreto: Coloca tus manos sobre tu abdomen y repite en voz suave: “Suelto lo que me pesa. Doy permiso a mi cuerpo para fluir y sanar. Estoy en paz con lo que entra en mí.”



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. Hierva 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, añade 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.”



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
- Tu intención

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."



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. Hierve 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:

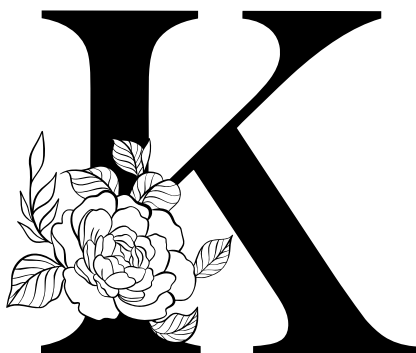
1. Hierva el agua, añada los pétalos, apaga y tapa.
2. Deja reposar hasta enfriar.
3. Cuela y guarda en frasco de vidrio.
4. Usa con algodón para limpiar suavemente los párpados.

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."









- **Latidos en los oídos- zumbidos**
- **Lengua Blanca**
- **Latidos fuertes al dormir**
- **Lumbalgia**
- **Laringitis**
- **Llanto frecuente (emocional)**



LATIDOS EN LOS OIDOS- 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. Hierve 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. Hierve 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.”



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."



LATIDOS FUERTES AL DORMIR



Decodificación 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**

Ingredientes:

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."



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."



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. Hierve el jengibre, añade 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. Hierve el agua con romero, añade 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.”



LLANTO FRECUENTE 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."



- Mala Circulación
- Manchas en la piel (manos, rostro)
- Mucosidad Excesiva
- Migraña
- Mareo al levantarse
- Miedo constante a que algo malo suceda
- Mareos



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.”

MANCHAS EN LA PIEL (MANOS, ROSTRO)



Descodificación emocional: Temas con la imagen, el juicio externo, culpa antigua o marcas energéticas del pasado. En manos: exceso de "hacer sin soltar". En rostro: necesidad de esconderse o temor a mostrarse tal como eres.

- **Remedio 1: Mascarilla de sábila, cúrcuma y miel**

Preparación:

- 1 cucharada de gel de sábila
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de miel

→ Aplicar en zona afectada por 15 min.
Retirar con agua tibia.

- **Remedio 2: Agua de arroz fermentado**

→ Remojar arroz en agua 24h, colar y aplicar con algodón mañana y noche.

- **Remedio 3: Infusión interna de diente de león + ortiga**

→ Depura la sangre y mejora la piel desde adentro.
1 taza al día por 3 semanas.

Consejo ancestral: Las manchas son memorias que quieren ser vistas... para ser liberadas con amor.

Ritual + Decreto: 220 Mírate al espejo, toca con suavidad tu rostro o tus manos y di: "Me muestro tal como soy. Honro mi piel, mi historia, mi belleza."



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."



MIGRAÑA



Descodificación emocional: Exceso de control mental, exigencia interna, sobrecarga de pensamientos. Puede representar conflicto entre lo que piensas y lo que sientes. También se relaciona con el rechazo a tu propia intuición.

- **Remedio 1: Compresa fría con vinagre de manzana y lavanda en la frente**

→ Aplicar por 15 minutos mientras respiras profundo.

- **Remedio 2: Té de jengibre, limón y manzanilla**

→ Bebe a sorbos cuando inicie el dolor.

- **Remedio 3: Masaje circular en sienes con aceite esencial de menta + almendras**

→ Estimula el alivio inmediato.

Consejo ancestral: Tu mente no tiene que resolverlo todo. Baja al corazón y escucha.

Ritual + Decreto: Apaga la luz, enciende una vela, inhala profundo y di: "Suelto la presión. Abro espacio a la calma. Estoy segura en el ahora."



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."



MIEDO (EMOCIONAL)



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. Hierve el agua y agrega 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. Hierve 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."





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."



Descodificación emocional: Falta de dirección en la vida, sensación de pérdida de control, emociones no aterrizadas. También puede surgir cuando hay mucho movimiento interno que no se está canalizando correctamente.

- **Remedio 4: Infusión de ginkgo biloba y anís estrellado**

→ Favorece el equilibrio y la irrigación cerebral.

Toma 1 taza al día por 15 días.

Remedio 2: Aromaterapia con limón y menta

→ Inhalar directamente cuando sientas mareo o en difusor por la mañana.

- **Remedio 5: Masaje circular en las sienes con aceite de lavanda + almendras**

→ Relaja y estabiliza el sistema nervioso.

Consejo ancestral: El alma mareada es la que necesita volver al cuerpo. Camina lento, respira, enraíza.

Ritual + Decreto: Camina descalza sobre tierra o madera y repite: "Estoy aquí, ahora. La vida me sostiene. Me anclo con paz y confianza."



- Nerviosismo
- Náuseas



NERVIOSISMO



¿Qué es?

Es una alteración del sistema nervioso que genera agitación, inquietud, irritabilidad, palpitaciones o ansiedad.

Descodificación emocional: Es el alma temblando ante algo que no ha podido enfrentar. También puede ser el resultado de sobrecarga energética, exceso de pensamientos o desconexión de la raíz.

- **Receta 1: Té calmante nervioso**

Ingredientes:

- 1 cdita de toronjil
- 1 cdita de pasiflora
- 1 cdita de valeriana

Preparación:

Infusionar 10 minutos. Beber en la noche o durante el día en momentos de agitación.

- **Receta 2: Aceite calmante para el pecho y cuello**

Ingredientes:

- 1 cda de aceite de almendras
- 3 gotas de lavanda
- 3 gotas de ylang ylang

Uso:

Masajear sobre el pecho y cuello respirando profundo.



- **Receta 3: Infusión dulce de avena**

Ingredientes:

- 2 cucharadas de avena cruda
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

Hervir todo por 5 minutos, colar y beber.
Muy nutritiva para el sistema nervioso.

Consejo ancestral: No estás sola. No necesitas hacerlo todo al mismo tiempo. Calma. Respira. Un paso por vez.

Ritual + Decreto: Coloca una piedra sobre tu plexo solar (bajo el pecho) y repite: "Estoy en paz. Vibro en seguridad. El universo me sostiene."



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. Hierve 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.”



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.”

- **Obesidad**
- **Ovarios Poliquísticos**
- **Osteoporosis**



OBESIDAD



¿Qué es? La obesidad es una acumulación excesiva de grasa corporal que puede generar múltiples desequilibrios físicos, hormonales y metabólicos. Pero también puede tener raíz emocional o espiritual.

Descodificación emocional: Es una forma de protección. El cuerpo crea una “armadura” para protegerte del dolor, rechazo, abuso, abandono o críticas. Es una carga que grita: “¡Estoy aquí! ¡Necesito sentirme segura!”

- **Receta 1: Infusión quema grasa y depurativa**

Ingredientes:

- 1 cdita de jengibre rallado
- 1 cdita de canela
- 1 rodaja de limón

Preparación:

Hervir por 7 minutos. Beber en ayunas durante 21 días.

- **Receta 2: Batido sagrado de limpieza interna**

Ingredientes:

- 1 taza de papaya
- 1 cucharada de linaza activada
- 1 taza de agua – Jugo de ½ limón

Preparación:

Licuar todo y tomar a media mañana.

- **Receta 3: Té de diente de león y ortiga**

Para eliminar toxinas del hígado y riñones. Beber una vez al día en la tarde.

Consejo ancestral: Tu cuerpo no es tu enemigo, es tu historia. Y la historia se puede sanar.

Ritual + Decreto: Frente al espejo, coloca tus manos en el vientre y di: “Liberó la necesidad de protegerme con peso. Elijo soltar con amor lo que ya no soy.”

OVARIOS POLIQUÍSTICOS



.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, cuele 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.”



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

Opcional: miel, nuez moscada o anís

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.”



- **Presión baja– hipotensión**
- **Párkinson**
- **Pérdida de voz repetitiva**
- **Piernas pesadas**
- **Párpados caídos o cansados**
- **Pérdida de olfato– no por gripa**
- **Pies fríos todo el tiempo**
- **Picazón en las piernas sin razón aparente**
- **Punzadas en el vientre bajo**
- **Picazón en la espalda**
- **Próstata inflamada**
- **Paperas**
- **Palpitaciones– taquicardia por ansiedad**
- **Pensamientos obsesivos– rumiación– emocional**
- **Pánico por ataques de ansiedad– emocional**



PRESIÓN BAJA- HIPOTENSIÓN



¿Qué es? Es una condición donde la presión arterial es anormalmente baja. Puede causar mareos, debilidad, fatiga o visión borrosa.

Descodificación emocional: La presión baja habla de una energía vital disminuida, de un deseo inconsciente de rendirse, desaparecer o desconectarse. Puede estar vinculada a miedo al conflicto, exceso de entrega o falta de dirección vital.

• **Receta 1: Agua tibia con sal rosada y limón**

Ingredientes:

- 1 vaso de agua tibia
- 1 pizca de sal rosada
- Jugo de ½ limón
- 1 cdita de miel

Preparación: Tomar en la mañana para activar el sistema.

• **Receta 2: Infusión de romero y jengibre**

Preparación: 1 cdita de cada uno en agua caliente.

Tomar en la mañana para subir el ritmo energético del cuerpo.

• **Receta 3: Tónico sagrado de energía**

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de zanahoria
- ½ remolacha
- 1 pizca de cúrcuma
- Jugo de ½ naranja

Preparación:

Licuar y tomar como bebida revitalizante.

Consejo ancestral: Tu corazón late con propósito. No necesitas correr, solo volver a ti.

Ritual + Decreto: Coloca tus manos en el pecho, respira profundo y afirma: "Activo mi energía vital. Estoy aquí, presente, sostenida y con propósito."

PÁRKINSON



(temblores y desconexión motora) ¿Qué es? El párkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta el movimiento, el equilibrio y la coordinación. Energéticamente, habla de un desequilibrio entre control y fluidez.

Descodificación emocional: Representa el miedo a soltar el control. El cuerpo tiembla porque el alma quiere liberarse de estructuras, exigencias, autoexigencias o pasados que pesan.

- **Receta 1: Infusión calmante del sistema nervioso**

- 1 cdita de valeriana

- 1 cdita de pasiflora

→ Tomar antes de dormir o cuando haya agitación.

- **Receta 2: Masaje con aceite de romero + lavanda en columna y manos**

→ Estimula el flujo nervioso y relaja el cuerpo. Hazlo en silencio o con oración.

- **Receta 3: Jugo de remolacha, zanahoria y jengibre**

→ Despierta la circulación y oxigena tejidos. Beber por la mañana.

Consejo ancestral: A veces el cuerpo grita por liberar lo que el alma calla. Dale permiso al temblor. Es parte del camino hacia la libertad.

- **Ritual + Decreto:**

Con las manos abiertas al cielo, afirma: "Suelto el control. Acepto el ritmo de mi cuerpo. Vibro en confianza y equilibrio."



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: Afirmer 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.”



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."

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.”



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."



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. Hierve 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."

PICAZÓN EN LAS PIERNAS SIN RAZÓN APARENTE



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."



PUNZADAS EN EL VIENTRE BAJO



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."



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.”



PRÓSTATA INFLAMADA



MOLESTIAS EN LA PRÓSTATA Descodificación emocional: Conflictos con la masculinidad, la autoridad interior o la sexualidad. También puede reflejar miedo al envejecimiento, culpa sexual o emociones no expresadas relacionadas con la figura paterna o el rol masculino.

- **Remedio 1: Infusión de semillas de calabaza + cola de caballo**

Preparación:

- 1 cucharadita de semillas molidas
 - 1 cucharadita de cola de caballo
- Hervir en 1 taza de agua por 10 min.
Tomar 2 veces al día.

- **Remedio 2: Baño de asiento con manzanilla + hojas de guanábana**

→ Alivia inflamación y equilibra la energía de la raíz.

- **Remedio 3: Jugo de zanahoria, apio y perejil**

→ Tomar fresco 3 veces por semana en ayunas.

Consejo ancestral: El equilibrio masculino comienza dentro, no afuera. Suelta la rigidez, vuelve a tu centro.

Ritual + Decreto: Visualiza luz roja sanadora en el chakra raíz y di: "Acepto y honro mi energía masculina. Me sano desde la raíz con amor."



PAPERAS: INFLAMACIÓN EN LAS GLÁNDULAS



PAPERAS (INFLAMACIÓN DE GLÁNDULAS SALIVALES) Descodificación emocional: Dificultad para expresarse. Emociones contenidas en el entorno familiar o infantil. Puede reflejar la sensación de no haber dicho algo importante o de haber sido silenciada.

- **Remedio 1: Compresa fría con té de salvia y lavanda**

→ Infusionar, dejar enfriar, empapar una tela limpia y aplicar en el cuello 20 min.

- **Remedio 2: Gárgaras con sal marina y cúrcuma**

→ 1 taza de agua tibia + 1 cucharadita de sal marina + ½ de cúrcuma.

- **Remedio 3: Infusión de eucalipto y manzanilla**

→ Beber 2 tazas al día para aliviar la inflamación general y relajar el sistema nervioso.

Consejo ancestral: Tu garganta es un portal sagrado. No calles lo que tu alma necesita decir.

Ritual + Decreto: Coloca una mano en tu garganta y di: "Me permito hablar con amor. Mi voz es medicina. Estoy en armonía."



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 palpitaciones.

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."

PENSAMIENTOS OBSESIVOS



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."



PÁNICO POR 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. Hierve el agua, añade 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."



- **Retención de aire- gases**
- **Retención de Líquidos**
- **Reflujo Gástrico**
- **Rinitis Alérgica**
- **Ruidos estomacales sin hambre**



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, cuele 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.”

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."



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."



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. Hierva 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.”



RUIDOS ESTOMACALES- BORBORIGMOS



Descodificación emocional: El intestino es el segundo cerebro. Cuando ruge sin hambre, algo emocional está por ser digerido. Puede estar vinculado a ansiedad, culpa o decisiones sin tomar.

- **Remedio 1: Infusión de menta y anís verde**

→ Después de cada comida para relajar el sistema digestivo.

- **Remedio 2: Té de canela y clavo**

→ Tomar en la tarde para calmar la ansiedad digestiva.

- **Remedio 3: Respiración consciente sobre el abdomen**

→ Manos en vientre, respirar profundo por 3 minutos.

Consejo ancestral: El vientre habla antes que la boca. Escucha su lenguaje silencioso.

Ritual + Decreto: Tocando el abdomen: "Estoy en paz con mis decisiones. Suelto la ansiedad, abrazo el presente."



- **Sensación de garganta apretada al hablar en público**
- **Sensación de nudo en la garganta sin razón**
- **Sangrado nasal- esporádico**
- **Sueño ligero- despertar en la madrugada**
- **Sensación de presión en el pecho**
- **Sudoración excesiva**



SENSACIÓN DE NUDO EN LA GARGANTA SIN RAZÓN



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: 275 Con ambas manos en la garganta, di: "Liberó lo que me ata. Doy voz a mi alma. Mi garganta está en paz."

SENSACIÓN DE GARGANTA APRETADA AL HABLAR EN PÚBLICO



Descodificación emocional: Miedo ancestral a ser juzgada, quemada, rechazada o ignorada por expresar tu verdad. Memorias del linaje femenino silenciado o heridas del chakra garganta.

- **Remedio 1: Gárgaras con infusión de tomillo y salvia**

→ 2 veces al día, especialmente antes de presentarte.

- **Remedio 2: Té de jengibre con miel y limón**

→ Fortalece la voz y el poder de hablar.

- **Remedio 3: Amuleto con piedra sodalita o aguamarina**

→ Llévala cerca de tu cuello al comunicarte.

Consejo ancestral: Tu voz es parte de tu medicina. No te calles por miedo a tu brillo.

Ritual + Decreto: Frente al espejo o altar: "Mi voz es sagrada. Mi palabra abre caminos. Hablo con poder y amor."



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.”



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. Hierva, 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."



SUDORACIÓN EXCESIVA



Descodificación emocional: Exceso de energía reprimida, ansiedad no expresada, necesidad de liberar tensión interna acumulada. Ansiedad contenida, necesidad de protección, dificultad para relajarse. El alma quiere liberar la presión interior.

- **Remedio 1: Té de salvia**

Ingredientes:

- 1 cucharadita de salvia seca
- 1 taza de agua

Preparación paso a paso:

1. Hierve 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 salvia y menta (uso corporal)**

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de salvia
- 1 cucharadita de menta

Preparación:

1. Infusiona, cuele y enjuaga el cuerpo con esta agua tibia.

Consejo ancestral: Estas plantas equilibran el calor físico y emocional.

- **Remedio 4: 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 5: Infusión de salvia (uso interno)**

Ingredientes:

- 1 cucharadita de salvia
- 1 taza de agua

Preparación:

1. Infusiona, cuele 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."

• **Remedio 6: 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: "Liberó lo que me pesa. Mi cuerpo regula con equilibrio. Estoy en paz conmigo."



SENSACIÓN DE PRESIÓN EN EL PECHO



Descodificación emocional: Dolor no expresado, emociones contenidas, ansiedad que oprime. El corazón pide espacio para respirar y sentir. Tristeza acumulada, emociones no expresadas, falta de expresión afectiva. El alma guarda demasiado sin soltar.

- **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. Reposo, 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: 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. Infundiona 10 minutos y bebe en silencio.

Consejo ancestral: Rosas + calma = apertura del corazón.

- **Remedio 4: 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 5: 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."



- **Remedio 6: 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.”



- **Trastorno obsesivo compulsivo Toc**
- **Triglicéridos altos**
- **Tics musculares en la cara**
- **Temblor en los párpados (miosis involuntaria)**
- **Tensión en la nuca y trapecio**
- **Temblores corporales por ansiedad**
- **Tendinitis**
- **Tensión muscular generalizada**
- **Tensión en la nuca**
- **Taquicardia- palpitaciones**
- **Tensión en los hombros**
- **Tristeza profunda: Emocional**

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO TOC



¿Qué es? El TOC es un trastorno mental caracterizado por pensamientos intrusivos persistentes (obsesiones) y comportamientos repetitivos (compulsiones) para aliviar la ansiedad.

Descodificación emocional: Es la necesidad de controlar lo externo para calmar el caos interno. Se origina en heridas profundas de inseguridad, miedo, trauma o sensación de pérdida de control. El alma quiere orden, pero lo busca desde la mente.

- **Receta 1: Té para calmar pensamientos rumiantes**

Ingredientes:

- 1 cdita de valeriana
- 1 cdita de melisa
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación: Infusionar, colar, beber en la noche. Ideal antes de dormir o durante picos de ansiedad.

- **Receta 2: Inhalación profunda con aceites esenciales**

Ingredientes:

- Lavanda
- Ylang ylang
- Incienso

Uso: Inhala directamente desde las palmas o difusor cuando los pensamientos se intensifiquen.

- **Receta 3: Baño de pies con sal, ruda y limón**

Uso: Antes de dormir, para descargar la energía mental acumulada en el cuerpo.

Consejo ancestral: Tu alma busca equilibrio, no perfección. Acepta el caos como parte sagrada de la vida.

Ritual + Decreto: Dibuja un símbolo (espiral, estrella) con tu dedo en el pecho y repite: "Confío en el proceso. Estoy a salvo sin controlar. Todo fluye en mí con orden natural."

TRIGLICÉRIDOS ALTOS



¿Qué son? Son un tipo de grasa presente en la sangre. Su exceso se relaciona con sobrepeso, sedentarismo, dieta alta en azúcar y riesgo cardiovascular.

Descodificación emocional: Los triglicéridos reflejan energía estancada, exceso de acumulación emocional y falta de movimiento vital. Cargas que no se procesan se convierten en peso interno.

- **Receta 1: Agua de alpiste**

Ingredientes:

- 5 cdas de semillas de alpiste
- 1 litro de agua

Preparación: Remojar toda la noche. Colar y licuar con agua limpia. Tomar en ayunas por 10 días.

- **Receta 2: Infusión de diente de león + cola de caballo**

Ingredientes:

- 1 cdita de cada planta
- 1 taza de agua

Preparación: Hervir 5 minutos. Beber 2 veces al día para limpiar el hígado y depurar sangre.

- **Receta 3: Batido verde limpiador**

Ingredientes:

- 1 taza de piña
- ½ pepino
- 1 hoja de espinaca
- Jugó de limón
- ½ taza de agua

Preparación: Licuar todo. Tomar a media mañana para limpiar y activar digestión.

Consejo ancestral: No necesitas acumular nada para sentirte a salvo. Confía en que lo esencial llega cuando sueltas.

Ritual + Decreto: Coloca una piedra en tu mano y visualiza que es el “peso” que sueltas. Luego afirma: “Libero lo que me estanca. Me muevo con ligereza, confianza y propósito.”

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, sonríe con compasión y di: “Relajo mi rostro. Suelto la tensión. Me permito ser auténtica.”



TEMBLOR EN LOS PÁRPADOS



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."



TENSIÓN EN LA NUCA Y TRAPECIO



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.”



TEMBLORES CORPORALES 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."



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.”



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."



TENSIÓN 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.”



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."



TENSIÓN 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. Hierve el romero y añade 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."



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. Hierva 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.”



- **Uñas encapadas o que se desprenden**
- **Uñas quebradizas**
- **Uñas que se parten o debiles**



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."



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. Hierva, 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.



UÑAS QUE SE PARTEN O DEBILES



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."
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."

- **Vaginitis– Inflamación vaginal**
- **Varisela**
- **Visión borrosa ocasional***
- **Varices**
- **Vertigo emocional por ansiedad**
- **Vértigo– desequilibrio**
- **Vergüenza (emocional)**



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."



VISIÓN BORROSA OCASIONAL*



Descodificación emocional: Miedo a ver la verdad, exceso de futuro o pasado. El alma pide reenfocar la mirada hacia lo esencial. Confusión, miedo a ver la verdad, bloqueo espiritual. El alma necesita claridad para avanzar.

- **Remedio 1: Infusión de eufrasia (planta ocular)**

Ingredientes:

- 1 cucharadita de eufrasia
- 1 taza de agua

Preparación:

1. Infusiona, cuele 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: 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."

- **Remedio 4: 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."





Descodificación emocional: Exceso de presión emocional o mental que el cuerpo necesita "sacar" hacia afuera. Puede estar relacionada con miedo reprimido o necesidad de aislarse para sanar viejas heridas.

- **Remedio 1: Baño de avena + manzanilla + caléndula**

→ Coloca 1 taza de avena + 2 cucharadas de manzanilla + 1 de caléndula en una tela, sumérgela en el agua del baño.

- **Remedio 2: Loción calmante de sábila y aceite esencial de lavanda**

→ Mezclar gel de sábila con 2 gotas de lavanda y aplicar en la piel.

- **Remedio 3: Infusión de menta + melisa + flor de saúco**

→ Beber 2 veces al día para calmar la fiebre y ayudar al sistema inmune.

Consejo ancestral: Cuando la piel habla, es porque el alma quiere tiempo a solas.

Ritual + Decreto: Durante el baño, visualiza que las flores limpian tu campo y repite: "Me retiro para renacer. La luz sana cada parte de mí."



VERTIGO 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. Hierve, 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.”



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."





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."





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."



- Zumbido en los oídos
- Zumbido en el pecho

A yellow letter 'Z' with a black outline, centered on a pink rounded rectangular background.

ZUMBIDO EN LOS OÍDOS



Descodificación emocional: Sensibilidad energética, ansiedad reprimida, intuición bloqueada. El cuerpo intenta hacerte escuchar algo que no estás oyendo. No querer oír, exceso de estímulo mental, llamado espiritual no escuchado. El alma quiere silencio y escucha interna.

• **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 añada 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: 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 4: 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 5: 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."



- **Remedio 6: 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."



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. Infundona 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."

Mis Remedios



Mis Remedios



Mis Remedios



Mis Remedios



Mis Remedios



BOTIQUÍN SAGRADO DE EMERGENCIA HOLÍSTICO

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, 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)

REMEDIOS DE LAS ABUELAS (que sanan el alma y el cuerpo)

1. Miel con limón para la garganta

- 1 cucharada de miel + jugo de ½ limón
- tomar en la mañana y antes de dormir.

Alivia la tos, suaviza la voz y protege las vías respiratorias.

2. Paño caliente de ruda y albahaca para el mal de ojo

- Hervir un puñado de ruda y albahaca, colar y remojar un pañito.
 - Colocar en la frente o nuca mientras se reza o se invoca protección.
- “Lo que no es mío, lo devuelvo con amor.”

3. Ajo debajo de la almohada

Para el insomnio, miedos nocturnos y protección energética.

- Coloca 1 diente de ajo pelado debajo de la almohada.
- Absorbe energías densas mientras duermes.

4. Té de jengibre con canela para cólicos o frío interno

Hervir jengibre fresco + rama de canela por 10 minutos.

- Beber tibio en ayunas o antes de dormir.
- Reactiva el fuego digestivo y sagrado del vientre.

5. Cataplasma de cebolla caliente para la tos o el pecho cargado

Cebolla picada salteada con aceite, envuelta en tela.

- Colocar tibia sobre el pecho durante 20 min.
- Ayuda a expulsar flemas y limpia el chakra corazón.

6. Aceite de oliva tibio en el ombligo para cólicos y ansiedad

- Aplicar unas gotas y masajear en círculos.
 - Relaja el plexo solar, reconecta con la raíz.
- Las abuelas decían: “El ombligo habla antes que la boca.”

7. Té de hojas de guayaba para diarrea y limpieza intestinal

- Hervir 3 a 5 hojas de guayaba en 1 taza de agua.
 - Beber tibio, 2 veces al día.
- Corta infecciones, limpia y restablece la flora.

8. Limpia con huevo para malas vibras

- Pasar el huevo desde la cabeza hasta los pies rezando o decretando.
 - Luego romper en vaso con agua y observar.
- Si hay burbujas o figuras raras: ¡había carga!

9. Agua florida, perfume o colonia en la nuca y muñecas

– Para levantar el ánimo, cortar tristeza o dar fuerza. → Las abuelas lo hacían en silencio, con intención.

10. Sopa de hueso o caldo de pata para recuperar energía

– “Pa’ que te levantes del susto, la fiebre o el parto.”
→ Nutrición profunda, medicina de raíz.

Piojos Remedio natural:

Ingredientes:

- 4 cucharadas de vinagre blanco
- 10 gotas de aceite esencial de árbol de té
- 1 cucharada de aceite de coco

Preparación y uso: Mezclar y aplicar en todo el cuero cabelludo. Cubrir con gorro plástico durante 30 minutos. Peinar con liendrería. Enjuagar y repetir cada 3 días por 1 semana.

Diarrea Infusión calmante y astringente:

Ingredientes:

- Hojas de guayaba (3 a 5 hojas)
- 1 rama de canela
- 1 taza de agua

Preparación: Hervir 5 minutos. Tomar tibio 2 veces al día. Agrega arroz cocido con zanahoria como alimento base mientras mejora.



Resaca o cruda Tónico revitalizante:

Ingredientes:

- 1 vaso de agua de coco
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de miel
- Pizca de sal rosada

Preparación:

Tomar lentamente al despertar.

Comer papaya, sandía o caldo de hueso en ayunas también ayuda a restaurar.

Hongos en las uñas Tópico antimicótico:

Ingredientes:

- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de aceite de coco o de oliva
- 3 gotas de árbol de té

Preparación: Aplicar con un algodón directamente en la uña afectada, 2 veces al día. Cubrir con gasa si se desea.

Hongos en la piel (manchas, picor, descamación)

Baño o loción antifúngica:

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de ruda seca
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación: Hervir la ruda, dejar reposar, añadir vinagre.

→ Aplicar sobre la zona 2 veces al día o usar como enjuague corporal.



Pie de atleta

Baño antifúngico:

Ingredientes:

- 1 litro de agua caliente
- 1 cucharada de bicarbonato
- 10 gotas de árbol de té
- 2 cucharadas de sal marina

Uso: Remojar los pies 15 minutos. Secar muy bien y aplicar maicena o fécula de maíz.

Espolón calcáneo

Compresa calmante:

Ingredientes:

- 1 papa rallada cruda
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- Tela de algodón

Preparación: Mezclar y colocar sobre el talón. Envolver con la tela y dejar 30 min cada noche.

Verrugas

Remedio mágico de abuela:

Ingredientes:

- Cáscara de plátano (maduro)
- 1 gota de aceite de ricino

Preparación: Colocar la parte interna de la cáscara sobre la verruga, fijar con cinta. Cambiar cada noche hasta que caiga.

Conjuntivitis

Lavado ocular suave:

Ingredientes: - Manzanilla o flor de saúco - Agua hervida

Preparación: Hacer infusión, colar MUY bien, dejar enfriar.

→ Lavar ojos con gasa limpia 3 veces al día. También se puede aplicar 1 gota de leche materna si hay acceso.

Dolor de oído (remedio del embudo de papel periódico)

Técnica tradicional: Preparación:

- Hacer un embudo con papel periódico
 - Encender con cuidado el extremo alejado del oído
 - La persona recostada de lado
- El calor succiona suavemente la presión interna y alivia el malestar.
Precaución: Siempre con vigilancia y en ambiente seguro.

Juanetes

Remedio tradicional:

- Baños diarios con agua tibia + sal marina + romero
- Aplicar vinagre de manzana con cúrcuma por las noches
- Masajear con aceite de ricino o árnica tibia

Ritual: Masajear diciendo: "Me libero del peso heredado. Piso con libertad mi camino."

Orzuelos

Compresa curativa:

- Hervir flor de manzanilla o llantén
- Humedecer gasa o algodón y colocar sobre el ojo 10 minutos
- Aplicar 1 gota de aceite de ricino en el párpado (evitando el ojo)

Remedio mágico: Pasar un anillo de oro limpio en cruz 3 veces.

Ampollas

Secado natural:

- No reventar. Aplicar gel de sábila directamente
- Cubrir con gasa limpia si es necesario
- Opcional: agua con sal para acelerar cicatrización

Remedio de abuela: Cataplasma con cáscara de papa rallada.

Picaduras de insectos Alivio instantáneo:

- Aplicar barro fresco o bicarbonato con agua
- Aceite esencial de lavanda o eucalipto (diluido)
- Vinagre de manzana directo para desinflamar

Aceite de mentol

"Lo que pica, también enseña. Calmo mi piel y mi energía."

Dolor de muelas

Alivio profundo:

- Enjuagues con agua tibia + sal + cúrcuma
- Aplicar clavo de olor molido o aceite de clavo en algodón
- Infusión de anís + canela + menta para el nervio

Consejo mágico: Medita en qué estás reteniendo o qué no puedes "morder" en tu vida.

Dolor de espalda baja

Remedios caseros:

- Baño caliente con romero y sal
- Masaje con aceite de mostaza + jengibre
- Cataplasma de árnica y ruda

Decreto: "Liberó las cargas que no me corresponden. Sostengo solo lo que elijo."

Calambres musculares

Alivio inmediato:

- Plátano + agua de coco (ricos en potasio)
- Infusión de manzanilla y valeriana
- Frotar alcohol de romero tibio con masajes

Ritual: Estirar con conciencia repitiendo: "Fluyo, me expando, suelto."

Dolor de garganta con pus

Gárgaras potentes:

- Agua tibia con sal + vinagre + cúrcuma
- Infusión de salvia, tomillo y miel
- No consumir lácteos durante el proceso

Remedio espiritual: Escribe una carta sin enviar, con lo que callaste.

Luego quémala.

Cólicos menstruales severos

Sagrado útero:

- Infusión de canela, manzanilla y clavo
- Cataplasma de barro + aceite de ricino en vientre
- Baño de asiento con albahaca y ruda

Decreto lunar: "Honro mi sangre, mi ciclo y mi poder. Sano cada memoria de dolor." Dolor de rodilla por desgaste

Picazón en el cuero cabelludo

Limpieza energética y física:

- Enjuague con vinagre de manzana + romero
- Masaje con aceite de coco y árbol de té
- Evitar productos químicos mientras se regula

Consejo de abuela: Poner flores de ruda debajo de la almohada para cortar larvas energéticas.

Hipo persistente

Cortarlo con remedio inmediato:

- Respirar profundamente y aguantar el aire 10 segundos
- Tomar sorbos de agua con limón y sal
- Colocar hielo en la nuca brevemente

Ritual: Agradece y suelta el "susto escondido".

Picadura de abeja o avispa

Remedio calmante:

- Aplicar barro fresco o una rodaja de cebolla
- También funciona una pasta de bicarbonato con agua
- Si hay mucha hinchazón: té de manzanilla fría en compresa

Decreto: "El dolor pasa, y dejo solo el aprendizaje."

Orina caliente o con ardor

Limpieza interna:

- Infusión de cola de caballo + perejil
- Tomar agua con limón en ayunas
- Baño de asiento con flor de jamaica y sal marina

Consejo mágico: No solo limpies tu cuerpo... también suelta relaciones, ideas o culpas que ya no van.



Sabor amargo en la boca (sin razón médica)

Equilibrio hepático:

- Infusión de diente de león + menta
- Jugo de noni fermentado o vinagre de sidra en ayunas
- Evita azúcares y grasas pesadas por unos días

Decreto: "Suelto lo que me intoxica. Dejo entrar lo que me nutre y alegra."

Espinillas internas dolorosas

Remedio externo:

- Cataplasma con cúrcuma + sábila
- Enjuague de romero con vinagre
- Tomar infusión de ortiga para limpiar sangre

Consejo energético: Es una emoción no expresada que "revienta" por dentro. Obsérvala con amor.

Zumbido en el oído (sin causa clínica)

Calma y alineación:

- Inhalar aceite esencial de lavanda
- Meditar en silencio profundo
- Dormir con cuarzo amatista bajo la almohada

Ritual: Coloca tus dedos en los oídos, respira profundo y afirma: "Solo escucho lo que mi alma necesita. Silencio sagrado, guíame."



Sensación de punzadas en el vientre bajo (sin menstruación)

Remedios uterinos:

- Baño de asiento con albahaca, lavanda y pétalos de rosa
- Cataplasma tibia de barro con aceite de ricino
- Infusión de canela + orégano

Decreto: "Honro mi útero, su lenguaje, su sabiduría y sus ciclos."

Mal olor en los pies Solución natural y mágica:

- Baños de pies con bicarbonato + vinagre + limón
- Espolvorear con maicena o arcilla blanca
- Colocar hojas de laurel o menta en los zapatos por la noche

Ritual: Mientras lavas tus pies, visualiza que también limpias tu camino.

CASPA (picazón, escamas, cuero cabelludo reseco)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de coco
- 5 gotas de aceite esencial de árbol de té (si tienes)

Preparación y uso: Mezclar todo. Aplicar en el cuero cabelludo seco, dar masajes suaves y dejar actuar 30 minutos. Enjuagar con agua tibia.

Hazlo 2 veces por semana.

Tip de abuela: Coloca ruda y romero a secar, luego hiérvelos y úsalo como enjuague final semanal.

OJERAS (ojos apagados, bolsitas)

Compresas iluminadoras:

Opción 1:

- Rodajas de pepino frío en los ojos por 15 minutos

Opción 2:

- Manzanilla fría en gasas sobre los ojos cerrados

Opción 3:

- Gel de aloe vera con gota de aceite de almendra por la noche Decreto: "Mis ojos ven la luz de mi camino, incluso después de la oscuridad."

ARRUGAS (rostro cansado, líneas de expresión)

Mascarilla antiedad:

Ingredientes:

- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de gel de sábila (opcional)

Uso: Aplicar en el rostro limpio por 20 minutos. Retirar con agua tibia. Cierra los ojos y repite: "La belleza vive en cada línea que cuenta mi historia."

MASCARILLA ILUMINADORA PARA EL ROSTRO

Receta de oro:

Ingredientes:

- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de yogur natural o leche vegetal
- 1 cucharadita de miel

Uso: Aplicar por 15 minutos. Ilumina, nutre y limpia manchas. Ideal para rituales de luna creciente y amor propio.

MASCARILLA PARA FORTALECER Y DAR BRILLO AL CABELLO

Fórmula sagrada:

Ingredientes:

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sábila (opcional)
- Unas gotas de limón (solo si no vas al sol)

Uso: Aplicar de medios a puntas. Cubrir con gorro o paño tibio. Dejar 30 min y lavar con agua fría. Activa el brillo y la memoria del cabello salvaje.



ARRUGAS (rostro cansado, líneas de expresión)

Mascarilla antiedad:

Ingredientes:

- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de gel de sábila (opcional)

Uso: Aplicar en el rostro limpio por 20 minutos. Retirar con agua tibia.

Cierra los ojos y repite: "La belleza vive en cada línea que cuenta mi historia."

MASCARILLA ILUMINADORA PARA EL ROSTRO

Receta de oro:

Ingredientes:

- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de yogur natural o leche vegetal
- 1 cucharadita de miel

Uso: Aplicar por 15 minutos. Ilumina, nutre y limpia manchas. Ideal para rituales de luna creciente y amor propio.

MASCARILLA PARA FORTALECER Y DAR BRILLO AL CABELLO

Fórmula sagrada:

Ingredientes:

- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de sábila (opcional)
- Unas gotas de limón (solo si no vas al sol)

Uso: Aplicar de medios a puntas. Cubrir con gorro o paño tibio. Dejar 30 min y lavar con agua fría. Activa el brillo y la memoria del cabello salvaje.



FERTILIDAD

¿Qué es? La fertilidad es la capacidad física y energética de concebir o crear vida, ya sea un hijo, un proyecto o un nuevo ciclo. Va más allá del cuerpo: está profundamente ligada al chakra sacro y al poder creador.

Descodificación emocional: La infertilidad o baja fertilidad puede estar relacionada con bloqueos de merecimiento, traumas del linaje materno, miedo a recibir o gestar, rechazo inconsciente a la vida o heridas con la figura paterna.

Receta 1: Infusión sagrada de fertilidad femenina

- 1 cdita de damiana
- 1 cdita de ortiga
- 1 cdita de raíz de maca

→ Infundonar 10 min. Tomar en ayunas durante 21 días.

Receta 2: Baño de asiento con flores y hierbas del útero

- Pétalos de rosa
- Romero
- Albahaca

→ Hervir, dejar entibiar, y hacer baño de asiento 2 veces por semana.

Receta 3: Masaje de vientre con aceite de ricino y canela

- Calienta suavemente y masajea el vientre bajo en círculos.

→ Hazlo antes de dormir con música suave o canto sagrado.

Consejo ancestral:

La fertilidad no siempre es literal. A veces tu alma está preparando terreno para otro tipo de creación: una nueva versión de ti.

Ritual + Decreto: Manos sobre el útero, cierra los ojos y di: "Yo soy la portadora de vida, creatividad y luz. Todo lo que nace en mí florece con amor."



CONSEJOS HOLÍSTICOS Y ESPIRITUALES PARA LA FERTILIDAD

Activa tu energía creadora, libera memorias del útero y vuelve a confiar en el poder de dar vida.

1. Conecta con tu útero como templo

Coloca tus manos sobre tu vientre cada día y repite:
"Aquí habita la creación, el poder, el origen. Mi útero es vida, luz y sabiduría."

Puedes hacerlo al despertar o antes de dormir.

2. Practica respiración ovárica o respiración uterina

Inhala desde la nariz visualizando que el aire llega a tu útero. Retén unos segundos y exhala por la boca liberando tensión, miedos o memorias.

Hazlo 7 veces por la mañana durante 21 días seguidos.

3. Libera memorias del linaje femenino

Muchas mujeres cargan bloqueos de fertilidad heredados de madres, abuelas o tatarabuelas.

Escribe una carta al linaje diciendo:

"Gracias por lo que vivieron. Yo elijo sanar esta historia en mí."
Quema la carta y ofrece pétalos al agua o a la tierra.

4. Evita lo que enfría el útero

- Alimentos fríos o crudos en exceso
- Emociones congeladas (tristeza no expresada, miedo a maternar)
- Dudas sobre tu valor como mujer creadora

Reemplázalo por infusiones calientes, masajes de vientre, danza libre, fuego y contención emocional.

5. Haz baños de vapor vaginal (yoni steam)

Usa albahaca, romero, manzanilla y pétalos de rosa. Este ritual limpia el útero energético, abre canales de recepción y suaviza el dolor guardado.

Crea un altar de fertilidad

Incluye:

- Vela blanca o roja
- Cuarzo rosa o piedra luna
- Imágenes de diosas como Isis, Hathor, Yemayá o Pachamama
- Una semilla o fruta como símbolo de vida

Ofrenda algo cada luna llena o creciente con la frase:

"Estoy lista para recibir lo que mi alma desea crear."

7. Danza tu fertilidad

Mueve tus caderas en círculos, suelta la pelvis, baila descalza con música tribal, femenina o medicina. El movimiento activa la energía creativa, desbloquea el chakra sacro y abre el canal del "sí a la vida".

8. Afirma con poder cada día:

"Soy fértil.

Soy creadora.

Mi cuerpo es un canal de vida, amor y milagros.

Confío en mi ritmo.

Confío en la sabiduría de mi útero.

Confío en el momento perfecto."



MINICURSO DE FERTILIDAD HOLÍSTICA Y SAGRADA **"Vuelve a tu útero. Vuelve a tu poder."**

Una experiencia de 7 días para activar tu fertilidad desde lo físico, emocional, energético y ancestral. Puedes realizarlo como un retiro personal o como acompañamiento espiritual diario.

DÍA 1 – EL ÚTERO COMO TEMPLO DE CREACIÓN

El útero como centro de poder femenino.

Práctica: Meditación guiada para conectar con el útero. Siéntate en postura cómoda, manos sobre el vientre. Visualiza una luz rosada expandiéndose.

Tarea: Crea tu altar de fertilidad con vela, piedra luna, una semilla y flores.

Decreto: "Mi útero es un espacio sagrado donde todo lo que deseo puede florecer."

DÍA 2 – LIBERACIÓN DE MEMORIAS UTERINAS

Sanación del linaje femenino y bloqueos inconscientes relacionados con la fertilidad.

Práctica: Escribe una carta a tu linaje femenino agradeciendo, soltando y declarando tu nuevo camino. Luego quémala como símbolo de liberación.

Tarea: Haz un baño de asiento con albahaca, ruda y pétalos. Decreto: "Yo libero las historias que ya no me pertenecen."

DÍA 3 – ACTIVACIÓN DEL CHAKRA SACRO Y RESPIRACIÓN OVÁRICA

La energía bloqueada en el útero afecta tu capacidad de crear vida.

Práctica: Haz 7 respiraciones ováricas: inhala profundo visualizando que el aire llega a tus ovarios, exhala soltando tensión. Luego, realiza movimientos de cadera circulares.

Tarea: Danza libre con música medicina, conectando con tu cuerpo. Decreto: "Yo abro mi energía creadora con gozo y libertad."



DÍA 4 – ALIMENTACIÓN FÉRTIL Y HÁBITOS ENERGÉTICOS

TEMA: Alimentos que nutren el útero y hábitos que lo enfrían.

Práctica: Prepara un té de fertilidad con ortiga, damiana y canela. Bebe despacio mientras agradeces tu cuerpo.

Tarea: Prepara un batido con papaya, linaza, maca y canela.

Decreto: "Todo lo que entra en mí me llena de vida, luz y propósito."

" DÍA 5 – RITUALES LUNARES PARA LA FERTILIDAD

TEMA: Cómo usar las fases lunares para activar la fertilidad.

Práctica: Ritual de luna nueva o creciente con vela blanca, escritura de deseo fértil y meditación visualizando tu útero floreciendo.

Tarea: Comienza tu diario lunar.

Decreto: "Mi cuerpo honra el ritmo de la luna. Estoy lista para recibir."

DÍA 6 – CÓDIGOS DE ABUNDANCIA Y MERECEIMIENTO

TEMA: Creencias limitantes relacionadas con la maternidad y la abundancia femenina.

Práctica: Meditación del vientre dorado: visualiza tu útero lleno de luz dorada y radiante.

Tarea: Frente al espejo, afirma 9 veces: "Merezco gestar, crear y recibir con amor."

Decreto: "Merezco crear, gestar y recibir con placer."

" DÍA 7 – BENDICIÓN DEL ÚTERO Y CIERRE DEL CICLO

TEMA: Integración de tu poder creador.

Práctica: Bendición del útero: enciende una vela rosa, rodea tu vientre con flores. Acaricia tu abdomen con aceite tibio de rosa o lavanda mientras oras: "Gracias, cuerpo. Gracias, templo. Gracias, útero."

Tarea: Escribe una carta de gratitud a tu cuerpo.

Decreto final: "Soy fértil en cuerpo, alma y espíritu. Soy madre de mi vida."

Consejo final: Este camino no es lineal. Tu fertilidad sagrada no se mide en resultados, sino en cuánto amor, poder y conexión estás dispuesta a encarnar. Tú eres el templo. Tú eres la medicina. Tú eres la vida.



1. CÚRCUMA (la raíz dorada de la sanación)

Beneficios:

- Antiinflamatoria natural
- Potente antioxidante
- Estimula el hígado y la digestión
- Ayuda en casos de artritis, dolor crónico y sistema inmune

Usos:

- Infusión con jengibre y miel
- Golden milk (leche dorada con cúrcuma, pimienta y canela)
- En cápsulas o como condimento diario

Remedio: Leche dorada de la abuela:

1 taza de leche vegetal,
½ cucharadita de cúrcuma,
pizca de pimienta negra,
1 cucharadita de miel

→ calentar y tomar antes de dormir para inflamaciones y ansiedad.



2. JENGIBRE (fuego sagrado en el cuerpo)

Beneficios:

- Estimula la digestión y la circulación
- Alivia náuseas, mareos, gripes y cólicos
- Antibacteriano y antiinflamatorio natural

Usos:

- Té con limón y miel
- Rallado en batidos o caldos
- Infusión con canela para cólicos o menstruación

Remedio:

Tónico depurativo matutino: 1 rodaja de jengibre + jugo de ½ limón + agua tibia en ayunas.



FLOR DE JAMAICA (elixir del corazón y la sangre)

Beneficios:

- Regula la presión arterial
- Limpia riñones e hígado
- Diurética, desinflamante y antioxidante

Usos:

- Infusión fría o caliente
- En vinagretas o mermeladas caseras
- Jugo con limón y miel

Remedio: Agua depurativa: Hervir 1 taza de flores secas en 1 litro de agua. Agregar canela y miel. Tomar fría durante el día.



4. QUINOA (semilla de poder ancestral andino)

Beneficios:

- Rica en proteínas, ideal para energía y recuperación
- Regula el azúcar en sangre
- Mejora tránsito intestinal y fortalece el sistema nervioso

Usos:

- Como cereal base de comidas
- En sopas, ensaladas o leches vegetales
- En combinación con legumbres o verduras

Remedio: Quinoa con canela y leche vegetal para menstruación dolorosa o ansiedad digestiva.



5. CHÍA (semilla de expansión y limpieza)

Beneficios:

- Alto contenido en fibra y omega-3
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal
- Sustenta la energía por horas

Usos:

- Activadas en agua o jugo
- En batidos, postres o panes
- Con frutas en ayunas

Remedio: Chía activada con limón en ayunas por 7 días para limpiar el colon. (AYUDA A LA PERDIDA DE PESO).



6. ACEITE DE COCO (bálsamo de la piel y la energía)

Beneficios:

- Antibacteriano, antiviral y antifúngico
- Nutre la piel, el cabello y el sistema hormonal
- Aumenta la energía metabólica

Usos:

- Cocina, smoothies, café antiinflamatorio
- Aplicación en piel, labios, zona íntima
- Masajes y rituales corporales

Remedio: Aceite de coco con cúrcuma para blanquear los dientes o sanar encías inflamadas.



7. KÉFIR DE AGUA (elixir probiótico y purificante)

Beneficios:

- Restaura la flora intestinal
- Aumenta defensas naturales
- Mejora digestión, piel y energía

Usos:

- Bebida diaria fermentada
- Base para jugos y tónicos
- Endulzado naturalmente con pasas o frutas

Remedio: Tomar 1 vaso diario con gotas de limón y jengibre fresco para fortalecer el sistema inmune.

8. KÉFIR DE LECHE (probiótico ancestral para restaurar cuerpo y alma)

Beneficios:

- Repara el intestino
- Mejora absorción de nutrientes
- Favorece la conexión entre sistema nervioso y digestivo

Usos:

- Bebida diaria en ayunas
- Para yogures caseros
- En batidos o licuados cremosos

Remedio:

1 vaso diario por 21 días para sanar flora intestinal y aumentar energía vital.



9. AVEJONES DE MANÍ (sopa ancestral y nutritiva)

Beneficios:

- Altamente energéticos y saciantes
- Rico en proteína vegetal y magnesio
- Bueno para fortalecer músculos y sistema nervioso

Usos:

- En sopas, cremas, pastas o caldos
- En leche vegetal con especias

Remedio: Sopa de avejones con cúrcuma y cebolla para recuperación postparto o debilidad física.



10. NONI (*Morinda citrifolia*)

“Fruta amarga, medicina sagrada”

Beneficios medicinales:

- Fortalece el sistema inmunológico
- Antiinflamatorio y analgésico natural
- Estimula la regeneración celular
- Mejora la digestión y el metabolismo
- Regula la presión y equilibra hormonas
- Usado en casos de fatiga crónica, infecciones, inflamaciones internas, dolores y hasta cáncer (en medicina natural)

Usos en medicina natural:

- Jugo fresco (diluido, por su sabor fuerte)
- Fermentado natural durante varios días
- Combinado con otros jugos como mora, piña o papaya
- Se usa también en infusiones, cataplasmas o tinturas

Remedio tradicional: Jugo fermentado de Noni

Preparación:

- Lava bien 2 o 3 frutas maduras de noni.
- Colócalas en un frasco de vidrio tapado (sin llenar hasta arriba).
- Déjalas fermentar en un lugar oscuro por 3 a 5 días.
- Cuela el líquido, guarda en la nevera.

Dosis recomendada:

- 1 cucharada en ayunas, diluida en agua o jugo suave.
- Máximo 15 días seguidos. Luego descansar.

Remedio mágico de abuela:

Cataplasma de jugo de noni sobre articulaciones doloridas o golpes, envuelto en tela tibia.

Consejo energético:

“El noni es amargo para el paladar, pero dulce para el alma que quiere sanar. No toda medicina viene con sabor a miel... algunas vienen a limpiar en profundidad.”



Plantas sagradas y sus fichas medicinales

1. LINAZA (semilla del vientre sabio)

Beneficios:

- Rica en fibra y ácidos grasos omega-3
- Regula la digestión y alivia el estreñimiento
- Ayuda en desequilibrios hormonales
- Refuerza el sistema inmunológico

Usos:

- Remojada en agua toda la noche (activada)
- Licuada en batidos, sopas o panes
- Como cataplasma para inflamaciones

Remedio:

Bebida sagrada de vientre sano: – 1 cucharada de linaza en 1 vaso de agua → dejar reposar toda la noche → beber en ayunas.

Agrega limón o canela si deseas.

2. TULSI (ALBAHACA SAGRADA - Reina de las Plantas en Ayurveda)

Beneficios:

- Adaptógena: regula el estrés y equilibra el sistema nervioso
- Inmunoestimulante y antiviral
- Limpia las vías respiratorias y energéticas
- Eleva la frecuencia vibracional

Usos:

- En infusión fresca o seca
- Combinada con jengibre y miel
- En baños o sahumeros

Remedio:

Infusión para elevar la energía del alma: – 1 cucharadita de hojas de tulsi + 1 rodaja de jengibre + 1 pizca de canela → Hervir y beber con gratitud.



3. ORTIGA (planta de la fuerza vital)

Beneficios:

- Depurativa de sangre, hígado y riñones
- Remineralizante (rica en hierro, calcio y sílice)
- Regula menstruación y fortalece el cabello
- Estimulante del sistema inmunológico

Usos:

- Infusión (seca o fresca)
- Como ingrediente en sopas o batidos verdes
- Baños para reumatismo y caída del cabello

Remedio:

Tónico sagrado para la sangre:

Infusión de ortiga + diente de león → tomar 1 taza al día por 21 días para limpiar el sistema.

4. DIENTE DE LEÓN (hierba solar del hígado)

Beneficios:

- Potente depurativo hepático y linfático
- Estimula la digestión y la eliminación de toxinas
- Diurético natural
- Energía solar para la tristeza emocional

Usos:

- Infusión de raíces o hojas secas
- En ensaladas (hojas frescas)
- Jarabe con miel para el hígado

Remedio:

Té para liberar lo estancado: – Hervir 1 cucharadita de raíz de diente de león + 1 hoja de ortiga → beber antes del desayuno.



5. ALOE VERA (sábila – medicina viva del agua)

Beneficios:

- Regeneradora celular y cicatrizante
- Hidratante interna y externa
- Alivia úlceras, acidez, quemaduras y problemas de piel
- Limpia colon y sistema digestivo

Usos:

- Gel fresco directo o en jugos
- Mascarillas faciales
- Cremas, tónicos, shots digestivos

Remedio:

Shot de limpieza matutina: – 1 cucharada de gel de aloe + jugo de ½ limón + ½ vaso de agua tibia
→ Beber en ayunas por 7 días.



MINI RECETARIO SAGRADO

1. Batido lunar para depurar el cuerpo y alma:

o 1 taza de agua de coco

o 1 cucharada de linaza activada

o ½ cucharadita de cúrcuma

o 1 trozo de jengibre fresco

o Hojas de ortiga frescas (opcional)

→ Licuar y beber en luna menguante.

2. Infusión para abrir caminos energéticos (Luna creciente):

o Tulsi + diente de león + canela

→ Eleva frecuencia, limpia mente y energiza el cuerpo.

3. Crema de sábila y aceite de coco para rituales de autocuidado:

o 2 cucharadas de gel de aloe

o 1 cucharadita de aceite de coco

o 1 gota de esencia de rosa o lavanda

→ Usar después del baño como ungüento para activar el amor propio.



ABECEDARIO MEDICINAL

Ansiedad

Planta aliada: Melisa

Remedio: Infusión con melisa + lavanda + miel. Tomar antes de dormir para calmar el corazón.

Bronquitis

Planta aliada: Tomillo

Remedio: Infusión de tomillo + jengibre + limón. Tomar caliente 3 veces al día.

Colesterol alto

Planta aliada: Diente de león

Remedio: Infusión de hojas de diente de león + canela en ayunas por 15 días.

Diabetes

Planta aliada: Canela

Remedio: Té de canela en rama + hojas de mango. Beber 2 veces al día para regular.

Estreñimiento

Planta aliada: Linaza

Remedio: 1 cucharada de linaza activada en agua con limón en ayunas.

Fatiga crónica

Planta aliada: Ginseng

Remedio: Infusión con ginseng + cúrcuma + miel para energía y enfoque.

Gastritis

Planta aliada: Manzanilla

Remedio: Té de manzanilla + papa cruda en jugo para calmar y regenerar mucosas.

Hipertensión

Planta aliada: Ajo

Remedio: Ajo macerado en aceite de oliva, 1 cedita en ayunas.

También infusión de flor de jamaica.

Insomnio

Planta aliada: Valeriana

Remedio: Té de valeriana + pasiflora antes de dormir. Masaje en pies con aceite de lavanda.



Juanetes

Planta aliada: Romero

Remedio: Baños de pies con romero, sal y vinagre + cataplasma de cúrcuma y barro.

Kilos de más (sobrepeso)

Planta aliada: Fucus o té verde

Remedio: Infusión antes de las comidas + batido con piña y linaza en la mañana.

Lumbalgia

Planta aliada: Árnica

Remedio: Cataplasma de árnica tibia con aceite de coco + descanso con almohada baja.

Migraña

Planta aliada: Menta

Remedio: Inhalar menta + aplicar en sienes con aceite de coco. Té de manzanilla + jengibre.

Náuseas

Planta aliada: Jengibre

Remedio: Infusión con jengibre + cáscara de limón. Masticar jengibre crudo si es necesario.

Osteoporosis

Planta aliada: Cola de caballo

Remedio: Infusión con cola de caballo + ortiga para remineralizar el cuerpo.

Presión baja

Planta aliada: Romero

Remedio: Té de romero con canela. También agua tibia con sal y limón.



Quistes ováricos

Planta aliada: Albahaca morada

Remedio: Infusión + baños de asiento. También ayuda el aceite de ricino en cataplasmas.

Resfriado común

Planta aliada: Eucalipto

Remedio: Vaporizaciones con eucalipto + té de jengibre, miel y limón.

Sinusitis

Planta aliada: Orégano

Remedio: Inhalación con orégano hervido + infusión con cúrcuma.

Tristeza profunda

Planta aliada: Hipérico (hierba de San Juan)

Remedio: Té de hipérico + paseos al sol. Baño con flores amarillas y afirmaciones.

Urticaria

Planta aliada: Ortiga

Remedio: Infusión para limpiar la sangre + compresas frías de manzanilla en la piel.

Vértigo

Planta aliada: Ginkgo biloba

Remedio: Infusión diaria por 3 semanas + ejercicios suaves de cuello.

Warts (verrugas)

Planta aliada: Cáscara de plátano

Remedio: Aplicar la parte interna de la cáscara con una cinta sobre la verruga por la noche.

Xerostomía (boca seca)

Planta aliada: Salvia

Remedio: Infusión + enjuague con salvia + limón para activar saliva.

Yeyunitis (inflamación intestinal)

Planta aliada: Avena

Remedio: Agua de avena tibia + infusión de manzanilla. Dieta suave por 3 días.

Zumbidos en los oídos

Planta aliada: Lavanda

Remedio: Inhalación, meditación, y masajes en sienes y cuello con aceite de lavanda + visualización.



Oración Final de Sanación Sagrada

Amada sabiduría divina que habita en mí,
yo te invoco, te escucho y te reconozco.

Hoy declaro que soy medicina,

que cada célula de mi cuerpo responde al amor que le doy.

Hoy suelto el dolor, la carga, la historia...

y abrazo mi poder de sanar con conciencia, intención y luz.

Yo me perdono.

Yo me libero.

Yo me restauro.

Activo en mí el fuego sagrado de la transformación.

Ullamo a la energía del agua, la tierra, el viento y el espíritu
para que limpien mi cuerpo, mente, corazón y alma.

Desde este instante,
declaro que vivo en equilibrio,

en salud sagrada,

en armonía profunda

y en constante renacimiento.

Así es. Así fue. Así será.



CIERRE Y BENDICIÓN

Que este eBook haya sido un bálsamo para ti, querida alma.
Recuerda que lo más poderoso que tienes no está en un frasco ni en una receta...
Está en ti.
En tu cuerpo que avisa.
En tu alma que sabe.
Y en tu poder de volver a ti una y otra vez, como sacerdotisa de tu propio templo.

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 amor,
Yen Noiah
Guardiana de lo sagrado.

**"No todo se cura con pastillas. A veces es un té, una oración, un abrazo...
o una palabra de amor bien dicha en el momento justo."**



Arte-terapia







