



# Vølvu Grasabók

## Leiðsøgn um Helgar Jurtir

"Herbario de la Völva  
Guía de Plantas Sagradas"

Tomo I

Solveig Eiris Völva



## Prólogo

Dicen los antiguos que toda sabiduría verdadera brota de la tierra. No de los libros escritos con manos temblorosas en cámaras de piedra, sino de las raíces que se abren paso en la oscuridad, de las hojas que cantan al sol, de las flores que ocultan secretos en sus pétalos. Y si hay una figura que supo escuchar ese canto silencioso, fue la **völv** —la que camina entre mundos, la que habla con espíritus y plantas, la que lee en el humo y en la savia.

Este libro no pretende ser un compendio moderno ni una enciclopedia académica. Es más bien un **grimorio viviente**, una recopilación de saberes ancestrales transmitidos en susurros junto al fuego, entre rituales, sueños y caminatas bajo la luna. Cada preparación, cada mezcla, cada descripción aquí contenida ha sido recogida como lo haría una völv: **no solo con el cuerpo, sino con el alma abierta a lo invisible**.

Las plantas aquí reunidas no son meras materias. Son aliadas, guardianas, espíritus. Algunas curan heridas, otras abren las puertas del sueño. Unas calman el dolor del cuerpo, otras el del corazón. Hay inciensos que despiertan la memoria, bálsamos que protegen contra el frío de la carne y del mundo. Y hay también advertencias, pues lo sagrado no siempre es seguro.

El camino de quien lee este herbario no es el de la rapidez ni la simple utilidad. Es un **camino de escucha, de respeto y de comunión**. Tomar una planta es entrar en diálogo con su esencia, y preparar un ungüento o una tisana es, en cierto modo, tejer un hilo con los Nornas, con los destinos de lo que vive.

Que este primer tomo sirva como **puerta de entrada a un mundo olvidado**, donde lo curativo y lo mágico aún respiran entre las raíces y el humo. Que quien lo lea no solo encuentre recetas, sino también un llamado: el de recordar que hubo un tiempo en que los humanos hablaban con las plantas... y las plantas respondían.

**Así comienza la senda de la völv.**



## Invocación a las Hierbas Antiguas

*Para abrir la senda y consagrar el saber*

Hijas del musgo y la luna,  
sabias del tallo y la raíz,  
vosotras que crecéis en silencio  
donde la palabra no llega,  
acudid ahora, con savia y canto,  
al llamado de esta mano que recuerda.

Os nombro no como cosas,  
sino como aliadas del alma,  
espíritus del helecho y la ortiga,  
del roble, del brezo, de la menta.

Hablad, si queréis, en aroma o visión,  
dad vuestro sí o vuestro no.

No vengo a arrancar sin permiso,  
sino a escuchar vuestro saber.

Que cada hoja recogida  
sea una ofrenda mutua,  
y cada preparación, un pacto.

Bajo la mirada de Freyja y la runa,  
se abre este libro como un círculo sagrado.

Que el saber no se pierda,  
y que quien lo lea,  
lo honre con manos limpias y corazón firme.

### ⚠ Advertencia

Esta obra tiene fines exclusivamente divulgativos y culturales. No sustituye el consejo médico ni la formación botánica especializada. Algunas plantas pueden ser peligrosas si se usan sin el conocimiento adecuado. El autor no se hace responsable del uso indebido de la información aquí contenida.



## MUSGO DEL GENERO género *Sphagnum*

---

### *Características del Sphagnum (Musgo de Turbera)*

#### **1. Hábitat:**

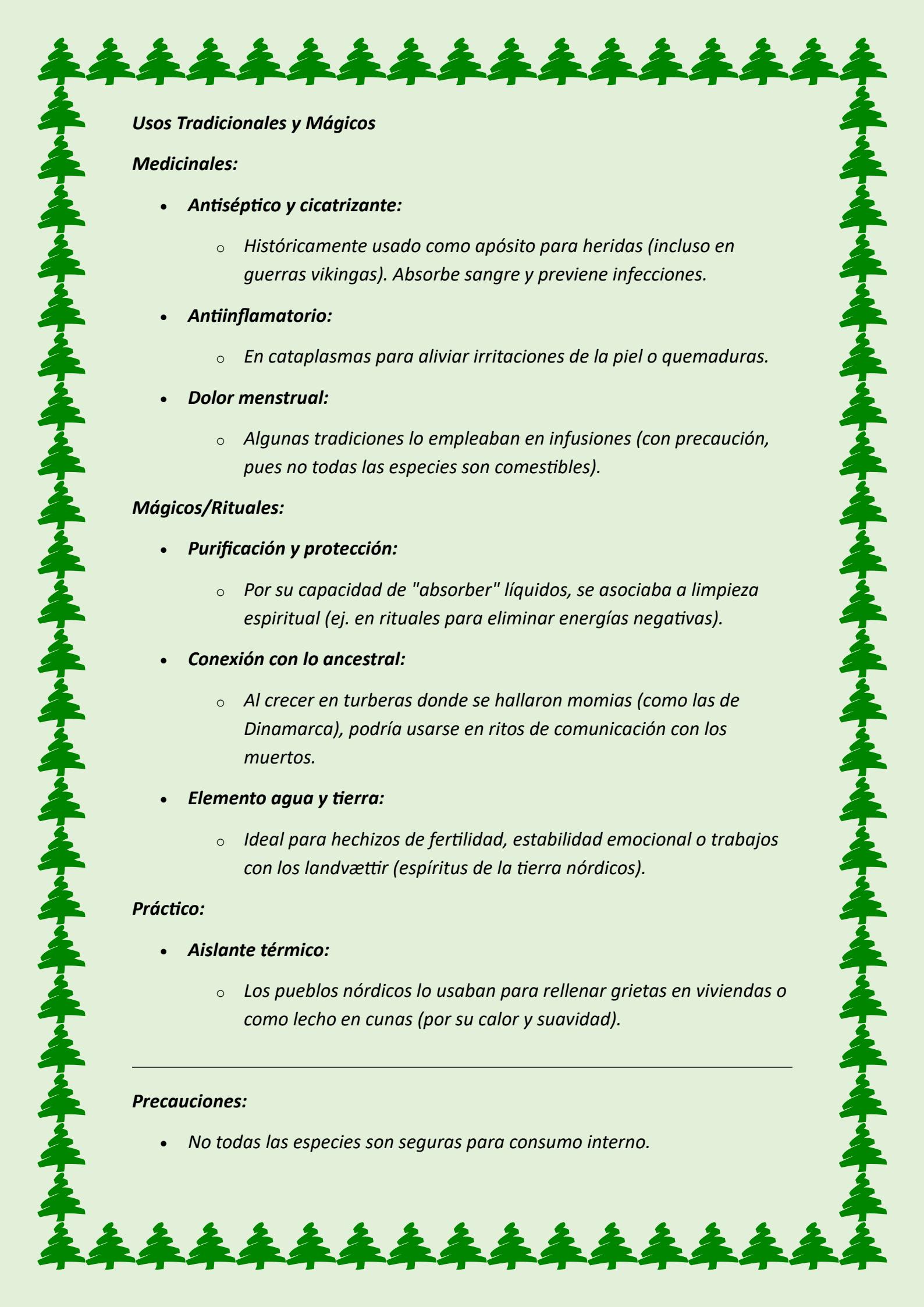
- *Crece en turberas, pantanos y zonas húmedas de clima frío o templado (común en el norte de Europa, asociado a paisajes nórdicos).*
- *Forma densas alfombras verdes, amarillas o rojizas.*

#### **2. Propiedades físicas:**

- *Absorbente: Puede retener hasta 20 veces su peso en agua gracias a sus células hidrófilas.*
- *Acidificador: Libera ácidos orgánicos que preservan materia orgánica (usado en momificaciones naturales).*

#### **3. Componentes activos:**

- *Polifenoles (antisépticos), fibras celulósicas y compuestos antifúngicos.*



## Usos Tradicionales y Mágicos

### Medicinales:

- **Antiséptico y cicatrizante:**
  - *Históricamente usado como apósito para heridas (incluso en guerras vikingas). Absorbe sangre y previene infecciones.*
- **Antiinflamatorio:**
  - *En cataplasmas para aliviar irritaciones de la piel o quemaduras.*
- **Dolor menstrual:**
  - *Algunas tradiciones lo empleaban en infusiones (con precaución, pues no todas las especies son comestibles).*

### Mágicos/Rituales:

- **Purificación y protección:**
  - *Por su capacidad de "absorber" líquidos, se asociaba a limpieza espiritual (ej. en rituales para eliminar energías negativas).*
- **Conexión con lo ancestral:**
  - *Al crecer en turberas donde se hallaron momias (como las de Dinamarca), podría usarse en ritos de comunicación con los muertos.*
- **Elemento agua y tierra:**
  - *Ideal para hechizos de fertilidad, estabilidad emocional o trabajos con los landvættir (espíritus de la tierra nórdicos).*

### Práctico:

- **Aislante térmico:**
  - *Los pueblos nórdicos lo usaban para llenar grietas en viviendas o como lecho en cunas (por su calor y suavidad).*

---

### Precauciones:

- *No todas las especies son seguras para consumo interno.*

- *Recolectar de zonas no contaminadas (por su alta capacidad de acumular metales pesados).*

---

**En un Herbolario de Völv**

**Podrías presentarlo como:**

- *Ingrediente en ungüentos para protección o sanación.*
- *Amuleto seco en bolsitas de tela.*
- *Base para alfombras rituales (por su conexión con la tierra húmeda y los mundos subterráneos).*



**Ajenjo (Artemisia absinthe Ajenjo )**

El ajenjo (*Artemisia absinthium*) es una planta legendaria con un profundo significado tanto en la medicina tradicional como en la magia, especialmente en el contexto de una völv (chamana o sacerdotisa nórdica). Su nombre en nórdico

antiguo podría relacionarse con "*malurt*" o "*molurt*", aunque su uso en Escandinavia fue más tardío (posiblemente introducido por monjes medievales).

---

## Características del Ajenjo

### 1. Apariencia y hábitat:

- Planta perenne de tallos plateados-verdosos, hojas divididas y flores amarillas.
- Crece en terrenos secos, baldíos y zonas templadas de Europa (incluyendo el norte en verano).

### 2. Aroma y sabor:

- Extremadamente amargo (uno de los vegetales más amargos conocidos).
- Aroma herbal intenso, con notas alcanforadas.

### 3. Componentes activos:

- Tujona (neurotóxico en altas dosis, pero psicoactivo en cantidades controladas).
- Aceites esenciales (cineol, tuyona), flavonoides y principios amargos (absintina).

---

## Usos Tradicionales y Mágicos

### Medicinales:

#### • Digestivo y antiparasitario:

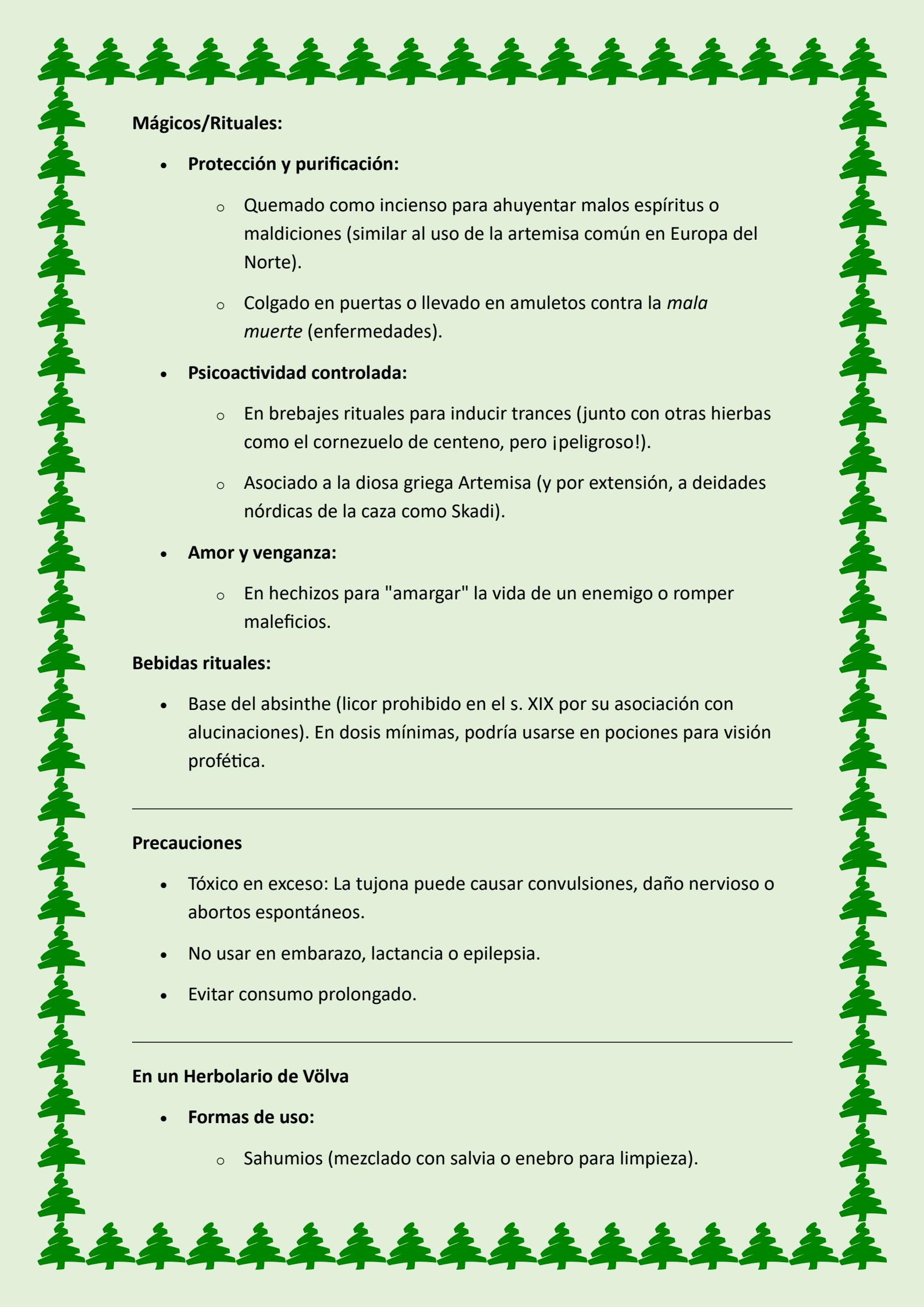
- Infusiones diluidas para tratar parásitos intestinales, indigestión o falta de apetito (la amargura estimula jugos gástricos).

#### • Menstruación y dolor:

- Regula ciclos y alivia cólicos (en dosis bajas, pues puede ser abortivo).

#### • Antimicrobiano:

- Usado en lavados para heridas o infecciones cutáneas.



## Mágicos/Rituales:

- **Protección y purificación:**
  - Quemado como incienso para ahuyentar malos espíritus o maldiciones (similar al uso de la artemisa común en Europa del Norte).
  - Colgado en puertas o llevado en amuletos contra la *mala muerte* (enfermedades).
- **Psicoactividad controlada:**
  - En brebajes rituales para inducir trances (junto con otras hierbas como el cornezuelo de centeno, pero ¡peligroso!).
  - Asociado a la diosa griega Artemisa (y por extensión, a deidades nórdicas de la caza como Skadi).
- **Amor y venganza:**
  - En hechizos para "amargar" la vida de un enemigo o romper maleficios.

## Bebidas rituales:

- Base del absinthe (licor prohibido en el s. XIX por su asociación con alucinaciones). En dosis mínimas, podría usarse en poción para visión profética.
- 

## Precauciones

- Tóxico en exceso: La tujona puede causar convulsiones, daño nervioso o abortos espontáneos.
  - No usar en embarazo, lactancia o epilepsia.
  - Evitar consumo prolongado.
- 

## En un Herbolario de Völv

- **Formas de uso:**
  - Sahumios (mezclado con salvia o enebro para limpieza).

- Infusión débil (para rituales de clarividencia).
- Aceite esencial diluido (en unciones para el tercer ojo).

- **Simbolismo:**

- Vinculado a la luna y lo femenino, pero también a la amargura como enseñanza espiritual.

**Nota histórica:** Aunque el ajenjo no es autóctono de Escandinavia, plantas similares del género *Artemisia* (como la *Artemisia vulgaris*, o artemisa común) sí se usaron en la era vikinga para sueños proféticos.



**Milenrama**

**Milenrama (*Achillea millefolium*)**

**Nórdico antiguo:** "Vallhumall" o "bladhumla" (aunque el nombre exacto es incierto, se asociaba a hierbas de batalla y protección).

---

**Características de la Milenrama**

### 1. Apariencia y hábitat:

- Planta perenne con **hojas finamente divididas** (como plumas) y **flores blancas o rosadas** en umbelas.
- Crece en prados, bordes de caminos y zonas templadas de Europa, incluyendo Escandinavia.

### 2. Aroma y sabor:

- Aroma herbal, ligeramente amargo y astringente.
- Las hojas frescas pueden usarse en cocina (en pequeñas cantidades).

### 3. Componentes activos:

- **Aceites esenciales** (azuleno, cineol), **alcaloides, flavonoides y taninos**.
- Propiedades **antihemorrágicas, antiinflamatorias y digestivas**.

---

## Usos Tradicionales y Mágicos

### Medicinales (como planta de los guerreros):

- **Cicatrizante y hemostático:**

- Los vikingos la usaban para **detener hemorragias en heridas de batalla** (de ahí su nombre *Achillea*, por Aquiles, héroe griego que la usó en la guerra de Troya).
- Se aplicaba machacada directamente sobre heridas o en cataplasmas.

- **Antiséptico y febrífugo:**

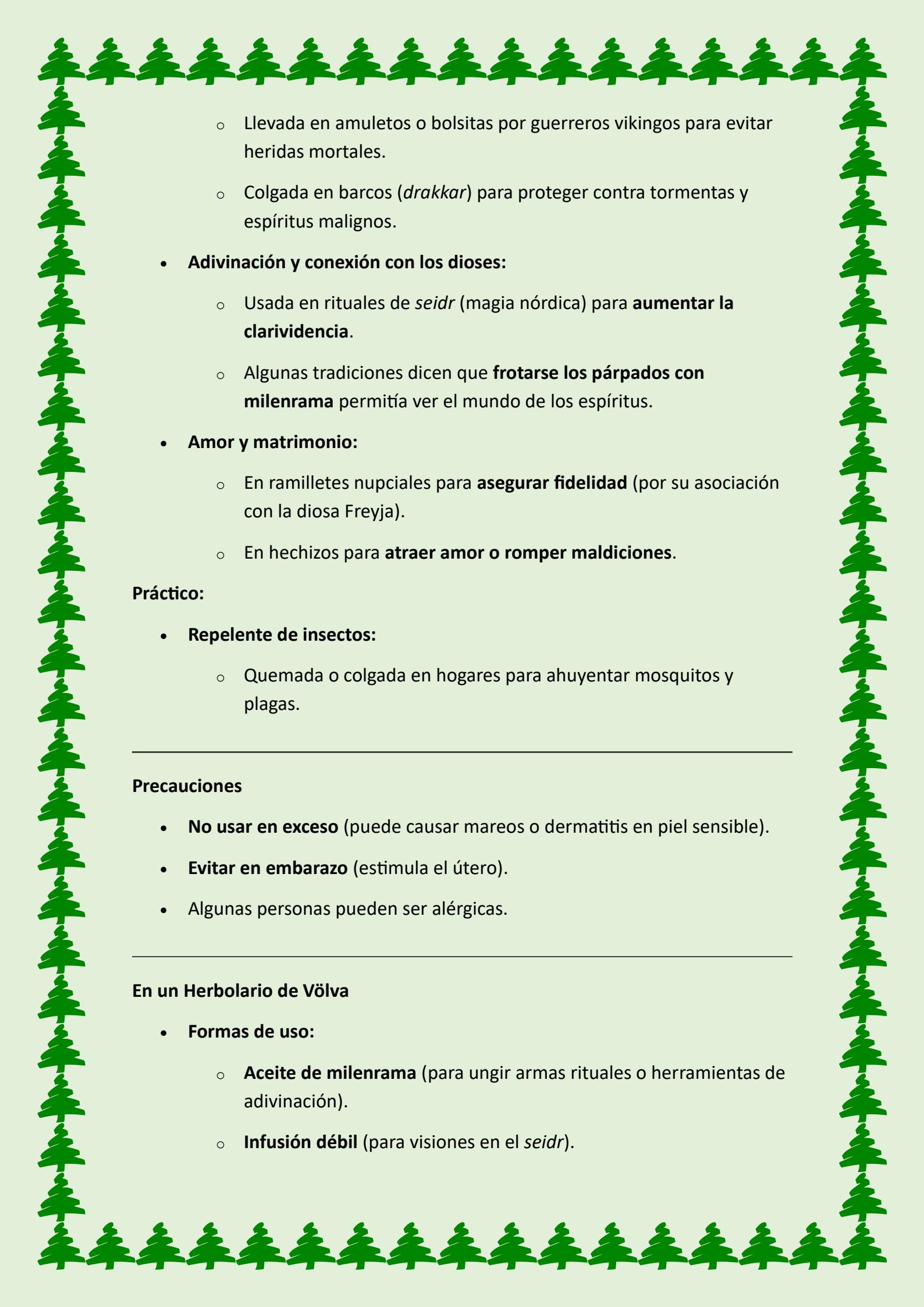
- Infusión para bajar fiebre y combatir infecciones.

- **Digestivo y menstrual:**

- Alivia cólicos estomacales y regula menstruaciones dolorosas.

### Mágicos/Rituales (planta de protección y adivinación):

- **Protección en batalla y viajes:**

- 
- Llevada en amuletos o bolsitas por guerreros vikingos para evitar heridas mortales.
  - Colgada en barcos (*drakkar*) para proteger contra tormentas y espíritus malignos.

- **Adivinación y conexión con los dioses:**

- Usada en rituales de *seidr* (magia nórdica) para **aumentar la clarividencia**.
- Algunas tradiciones dicen que **frotarse los párpados con milenrama** permitía ver el mundo de los espíritus.

- **Amor y matrimonio:**

- En ramales nupciales para **asegurar fidelidad** (por su asociación con la diosa Freyja).
- En hechizos para **atraer amor o romper maldiciones**.

**Práctico:**

- **Repelente de insectos:**

- Quemada o colgada en hogares para ahuyentar mosquitos y plagas.
- 

**Precauciones**

- **No usar en exceso** (puede causar mareos o dermatitis en piel sensible).
  - **Evitar en embarazo** (estimula el útero).
  - Algunas personas pueden ser alérgicas.
- 

**En un Herbolario de Völv**

- **Formas de uso:**

- **Aceite de milenrama** (para ungir armas rituales o herramientas de adivinación).
- **Infusión débil** (para visiones en el *seidr*).

- **Sahumerio** (mezclada con artemisa y enebro para limpieza espiritual).
- **Simbolismo:**
  - Vinculada a **Odín** (por su uso en batalla y sabiduría) y a **Freyja** (amor y magia).

#### ¿Sabías que...?

En la *Edda poética*, se menciona que la milenrama era una de las "**hierbas de los dioses**", usada para sanar tanto el cuerpo como el espíritu.



#### Ajenjo (*Artemisia absinthium*) - La Hierba de los Dioses y la Amargura Profética

##### Nombres y Simbología Nórdica

- **Possible nombre vikingo:** "*Malurt*" (término genérico para plantas amargas) o "*Bíturt*" ("hierba amarga").
- **Asociación divina:** Vinculado a **Skadi** (diosa del invierno y la caza) por su naturaleza resistente y amarga, y a **Odín** en su faceta de búsqueda de sabiduría a través del sacrificio.
- **Significado mágico:** Representa la **verdad cruda**, la **purificación** y la **frontera entre los mundos** (por su uso en trances y protección).

---

## Propiedades Clave para una Völva

### 1. Uso Medicinal (Precaución Extrema)

- **Digestivo brutal:** Dosis mínimas en infusión para parásitos o indigestión (¡su amargor es legendario!).
- **Antiséptico:** Lavado de heridas con té frío (evitar mucosas).
- **Regulador menstrual:** Solo bajo conocimiento experto (alto riesgo abortivo).

### 2. Poderes Mágicos

- **Incienso de Ajenjo:** Quemado para **romper maldiciones** y alejar *draugar* (no-muertos nórdicos).
  - *Mezcla ritual:* Ajenjo + carbón + corteza de abedul (para atar espíritus malignos).
- **Brebaje de Visión (¡Peligroso!):**
  - 1 ramita de ajenjo + hongos *Fomes fomentarius* (yesquero) en hidromiel fermentada.
  - Solo para videntes entrenadas (la **tujona** en exceso causa locura).
- **Amuleto de Guerra:** Llevado en bolsas de cuero con **hierro meteórico** (protección en batalla).

### 3. Conexión Chamánica

- **Vinculado al *Seiðr*:** Se dice que las völvas masticaban ajenjo antes de entrar en trance (alternativa local: *Artemisia vulgaris*).
- **En la *Völuspá*:** Algunos eruditos creen que la "hierba del olvido" que menciona el poema podría ser ajenjo.

---

## Ritual de Purificación con Ajenjo

*(Para limpiar un espacio de energías oscuras)*

### 1. Herramientas:

- Ramas frescas de ajenjo.

- Agua de mar o salmuera.
- Piedra de cuarzo ahumado.

## 2. Procedimiento:

- Mojá las ramas en el agua y rociar en círculo alrededor del área.
- Quemar una hoja seca mientras se invoca a **Skadi** para que "congele" las influencias negativas.
- Enterrar el cuarzo en el centro para sellar.

---

### Advertencias Sangrientas

- **La Tujona no perdona:** Provoca convulsiones, insomnio eterno y daño renal.
- **Alternativas seguras:** Para rituales, usar *Artemisia vulgaris* (artemisa común) o *Tanacetum vulgare* (tanaceto).
- **Prohibido en embarazadas:** Los antiguos lo usaban para "liberar espíritus no nacidos" (abortivo).

---

### En Tu Herbolario de Völva

- **Presentación:**
  - Atado con hilo de lana roja (color de sangre y poder).
  - Guardado en cuerno de ciervo (símbolo de conexión con el *Yggdrasil*).
- **Leyenda:** Se creía que crecía donde había caído la **baba de Fenrir** (por su amargura corrosiva).





## **BELLADONA (*Atropa belladonna*) – La Hierba de las Sombras y el Umbral de la Muerte**

### **Nombres y Simbología Nórdica**

- **Possible nombre vikingo:** "Draumstafir" ("hierba de los sueños venenosos") o "Dauðakló" ("garra de la muerte").
- **Asociación divina:** Vinculada a **Hel**, diosa del inframundo, y a **Loki**, por su naturaleza engañosa y letal.
- **Significado mágico:** Representa el **umbral entre la vida y la muerte**, el **engaño** y la **visión profética a un precio terrible**.

---

### **Propiedades Clave para una Völv**

#### **1. Uso Medicinal (¡Extremadamente Peligroso!)**

- **Dilatador de pupilas:** Las mujeres romanas la usaban para "belleza" (*bella donna*), pero en dosis altas causa ceguera.

- **Analgésico y antiespasmódico:** Usado en microdosis controladas para dolores extremos (pero fácilmente mortal).
- **Veneno de elección para asesinatos discretos** (se dice que los berserkers la usaban para inducir furia antes de morir).

## 2. Poderes Mágicos

- **Pócima de los Muertos Vivientes:**
  - Mezclada con **hongo Amanita muscaria** y sangre de sacrificio, se usaba en rituales para "*hablar con los difuntos*" (pero muchos no despertaban).
- **Ungüento para Volar (Brujería Medieval):**
  - Las *völv*as podrían haberla mezclado con grasa de lobo y *Hyoscyamus niger* (beleño) para inducir trances de "vuelo astral".
- **Maldiciones Sangrientas:**
  - Sus bayas (altamente tóxicas) se enterraban con el nombre de un enemigo para lentamente "robarle el aliento".

## 3. Conexión Chamánica

- **Solo para Iniciadas:** Las *seidkonas* más oscuras la usaban en ritos de *útiseta* (meditación en tumbas) para acceder a conocimientos prohibidos.
- **En la Völuspá:** La "hierba que hace hablar a los cadáveres" podría referirse a la belladona.

---

### Ritual de Invocación con Belladona (*Solo para Expertas*)

**Objetivo:** Consultar a un ancestro en la noche de Álfablót (sacrificio a los elfos).

#### 1. Herramientas:

- 1 baya de belladona seca (¡NO ingerir!).
- Sangre menstrual o de sacrificio animal.
- Un espejo de obsidiana.

#### 2. Procedimiento:

- Frotar la baya en el espejo bajo luna llena.
  - Dibujar el *valknut* con sangre alrededor.
  - Invocar el nombre del ancestro 3 veces. Si el espejo se empañá, el espíritu está presente (pero no confíes en lo que diga).
- 

### Advertencias de Sangre y Locura

- **3 bayas matan a un adulto.** Los síntomas incluyen:
    - **Alucinaciones demoníacas**, convulsiones, paro cardíaco.
  - **No quemar como incienso** (los vapores son neurotóxicos).
  - **Alternativas seguras:** Para visión, usar *Myrica gale* (mirto de Brabante) o *Artemisia vulgaris*.
- 

### En Tu Herbolario de Völv

- **Presentación:**
  - Guardar en un frasco de plomo (bloquea su "maldición").
  - Atar con hilo de plata (para contener su espíritu).
- **Leyenda Negra:** Se decía que crecía donde **Loki había llorado sangre** tras su castigo.

**¿Te atreverías a usarla... o solo la guardarías como advertencia de los límites del poder? 💀 🌙**

*(Nota: Este conocimiento es histórico/reconstruido. La belladona NO debe manipularse sin expertos. La dosis letal es mínima).*





## HINOJO (*Foeniculum vulgare*) – La Planta del Coraje y la Claridad Mental

### Nombres y Simbología Nórdica

- **Possible nombre vikingo:** "Fenikel" (préstamo del latín *foeniculum*) o "Ljósafræðingur" ("el que trae luz").
- **Asociación divina:** Vinculado a **Baldr**, dios de la luz y la pureza, por sus propiedades purificadoras. También a **Freyja**, como protector del hogar.
- **Significado mágico:** Simboliza **protección, sabiduría y fuerza vital**, usado contra maleficios y energías oscuras.

---

### Propiedades Clave para una Völva

#### 1. Uso Medicinal (Seguro y Versátil)

- **Digestivo poderoso:** Alivia hinchazón, cólicos y náuseas (los vikingos lo usaban tras banquetes pesados).
- **Expectorante:** Ayuda en resfriados y bronquitis (infusión con miel).
- **Galactógeno:** Aumenta la leche materna (usado por parteras nórdicas).

#### 2. Poderes Mágicos

- **Protección contra Brujería:**

- Colgado en puertas o quemado con **salvia y enebro** para purificar el aire.
- Las semillas en bolsitas ahuyentan *níðingr* (mal de ojo).

- **Amuleto de Batalla:**

- Los guerreros llevaban raíz de hinojo seca para **valor y resistencia** (se creía que evitaba el mareo en el mar).

- **Rituales de Clarividencia:**

- Masticar semillas antes de leer runas o entrar en trance (*Seiðr*) para agudizar la mente.

### 3. Conexión Chamánica

- **Purificador de Espacios Sagrados:** Barrer el círculo ritual con sus ramas antes de invocar a los dioses.
- **En el Poema de los Encantos (Merseburg):** Se menciona una "hierba luminosa" que podría ser hinojo.

---

#### Ritual de Protección con Hinojo

*(Para bendecir un nuevo hogar o barco)*

1. **Herramientas:**

- Ramas frescas de hinojo.
- Agua de manantial.
- Piedra de cuarzo transparente.

2. **Procedimiento:**

- Mojár las ramas y rociar las esquinas del lugar.
- Colocar el cuarzo en el centro mientras se invoca a **Thor** para protección.
- Quemar unas semillas al final como ofrenda.

---

#### Precauciones (Leves)

- **Evitar en embarazo** (en exceso puede estimular contracciones).
- **No confundir con cicuta** (el hinojo silvestre tiene un aroma dulce y tallos verdes brillantes).

---

### En Tu Herbolario de Völv

- **Presentación:**
  - Atado con hilo de lino crudo (simbolizando pureza).
  - Guardado en bolsa de lana para preservar su esencia.
- **Dato Curioso:** Los colonos vikingos en Inglaterra lo llamaban "*fennel-fire*" porque lo usaban para repeler espíritus malignos en el *Solsticio de Verano*.

¿Lo usarás para proteger tu hogar, fortalecer tu mente... o ambos? 🌿🔥

(Nota: El hinojo es seguro en dosis culinarias. En magia, su poder está en su frescura y aroma.)



**Menta salvaje (*Mentha arvensis*):**

**MENTA SALVAJE (*Mentha arvensis*) – La Hierba del Juramento y la Furia Controlada**

### **Nombres y Simbología Nórdica**

- **Nombre vikingo probable:** "Hundaminta" (menta de perro, por su fuerza) o "Óðrrót" ("raíz de furia sagrada").
- **Asociación divina:** Vinculada a **Tyr**, dios de la justicia y los juramentos (por su uso en pactos), y a **Sif**, por su frescura regeneradora.
- **Significado mágico:** Representa la verdad inquebrantable, la purificación de la ira y la memoria imborrable.

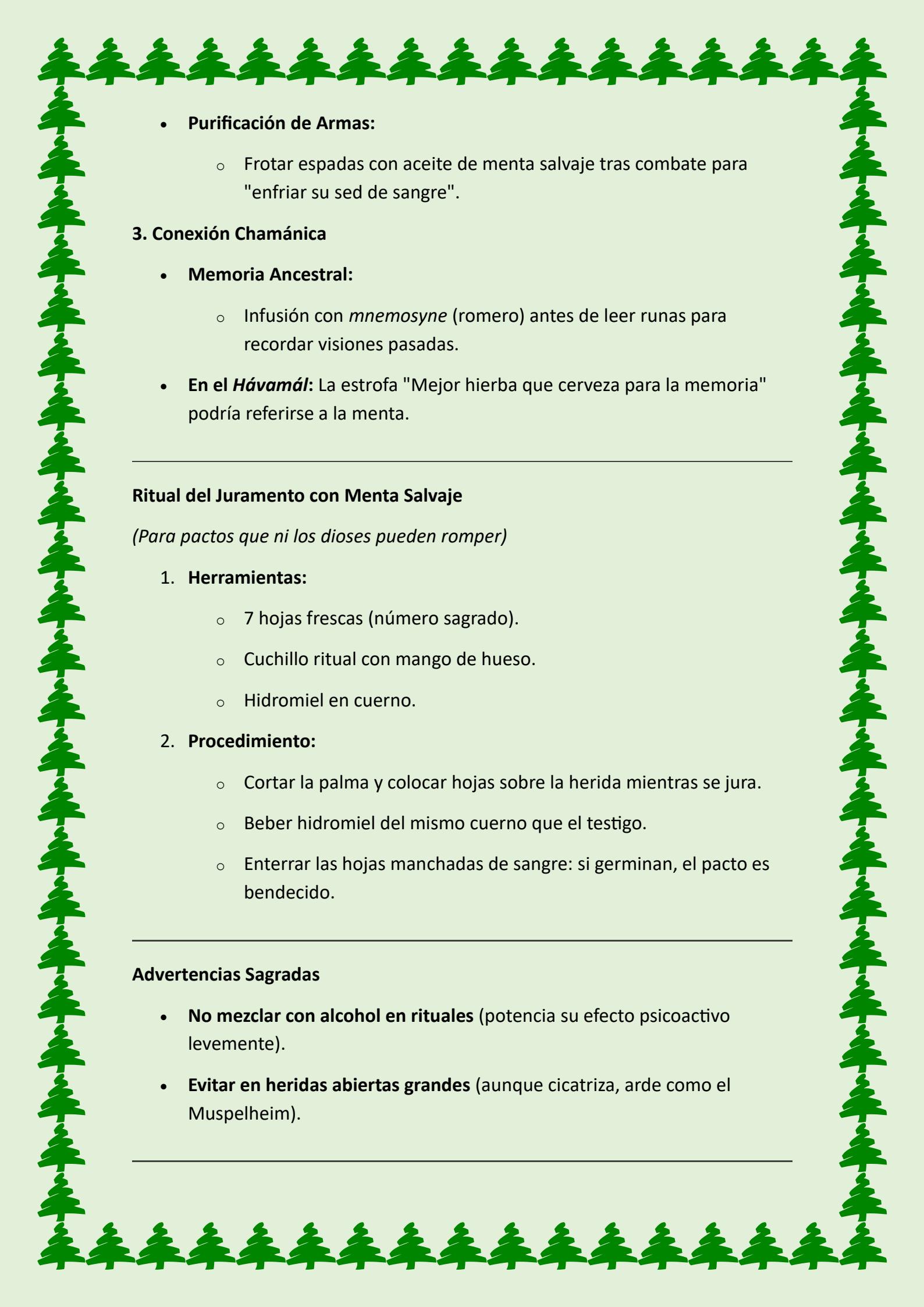
### **Propiedades Clave para una Völva**

#### **1. Uso Medicinal (Fuerte pero Seguro)**

- **Alivio instantáneo:**
  - Masticada para calmar dolores de cabeza por trances prolongados.
  - Infusión fría en compresas para enfriar fiebres de batalla.
- **Guardiana digestiva:**
  - Usada en banquetes para evitar envenenamientos (neutraliza toxinas leves).
- **Repelente de espíritus enfermos:**
  - Frotada en sienes para ahuyentar "demonios de la migraña" (según sagas islandesas).

#### **2. Poderes Mágicos**

- **Juramentos de Sangre:**
  - Las hojas se colocaban bajo la lengua al jurar ante el *thing* (asamblea vikinga). Escupirla rompía el pacto.
- **Control de la Furia Berserker:**
  - Inhalar su vapor antes de la batalla para mantener lucidez en el *berserkerengang*.

- 
- **Purificación de Armas:**
    - Frotar espadas con aceite de menta salvaje tras combate para "enfriar su sed de sangre".

### 3. Conexión Chamánica

- **Memoria Ancestral:**
    - Infusión con *mnemosyne* (romero) antes de leer runas para recordar visiones pasadas.
  - **En el *Hávamál*:** La estrofa "Mejor hierba que cerveza para la memoria" podría referirse a la menta.
- 

### Ritual del Juramento con Menta Salvaje

*(Para pactos que ni los dioses pueden romper)*

1. **Herramientas:**
    - 7 hojas frescas (número sagrado).
    - Cuchillo ritual con mango de hueso.
    - Hidromiel en cuerno.
  2. **Procedimiento:**
    - Cortar la palma y colocar hojas sobre la herida mientras se jura.
    - Beber hidromiel del mismo cuerno que el testigo.
    - Enterrar las hojas manchadas de sangre: si germinan, el pacto es bendecido.
- 

### Advertencias Sagradas

- **No mezclar con alcohol en rituales** (potencia su efecto psicoactivo levemente).
  - **Evitar en heridas abiertas grandes** (aunque cicatriza, arde como el Muspelheim).
-

## En Tu Herbolario de Völv

- **Presentación:**
  - Trenzada en aro de hierro (como la cadena de Gleipnir, que ató a Fenrir).
  - Guardada en estuche de estaño (metal de Tyr).
- **Leyenda:** Se decía que crecía donde un *ulfhednar* (guerrero-lobo) había dominado su furia por primera vez.

¿La usarás para atar promesas... o para dominar tus propias batallas interiores? 🌸🌿

*(Nota: Segura en uso normal, pero en magia su potencia está en su frescura salvaje. Pierde poder si se seca completamente.)*



### FLORES DE BREZO

**FLORES DE BREZO (*Calluna vulgaris*) – La Púrpura Protectora de los Mundos**

**Nombres y Simbología Nórdica**

- **Nombre vikingo probable:** "Lyng" (nombre aún usado en Escandinavia) o "Dísablóm" ("flor de las disir", espíritus femeninos protectores).
- **Asociación divina:** Consagrada a **Freya**, diosa del amor y la magia *seiðr*, y a las **Nornas**, por crecer en tierras donde el destino se teje.
- **Significado mágico:** **Protección, bendición de lugares sagrados y puente entre mundos** (sus raíces se hunden en el reino de los muertos).

### Propiedades Clave para una Völv

#### 1. Uso Medicinal (Dulce pero Poderoso)

- **Purificador de sangre:** Infusión para limpieza interna tras rituales con hierbas tóxicas.
- **Alivio de huesos:** Cataplasma con grasa de oso para dolores articulares (usado por guerreros ancianos).
- **Sueños proféticos:** Almohadas llenas de brezo seco para recibir mensajes de los ancestros.

#### 2. Poderes Mágicos

- **Barrera contra los no-muertos:**

- Plantado alrededor de túmulos o casas para evitar que los *draugar* (muertos vivientes nórdicos) se levanten.
- Ramitas cruzadas sobre ventanas con hilo rojo.

- **Amor y fertilidad:**

- En ramos nupciales para bendecir matrimonios (tradición que sobrevivió en Escocia).
- Infusión en luna creciente para mujeres que buscan concebir.

- **Tintes mágicos:**

- Las flores púrpuras teñían ropas rituales de völv (color de la realeza y lo sobrenatural).

#### 3. Conexión Chamánica

- **Portal a Alfheim:** Quemado en fogatas durante el *Álfablót* (festival de los elfos) para atraer su ayuda.
- **En la Saga de Egil:** El héroe usa brezo para encontrar agua en tierras estériles (detección mágica).

### Ritual de Protección con Brezo

(Para santificar un nuevo *hörg* (altar nórdico))

#### 1. Herramientas:

- 9 ramas florecidas (número de mundos en Yggdrasil).
- Agua de rocío recogida al amanecer.
- Piedra con runa *Algiz* (protección).

#### 2. Procedimiento:

- Rociar el altar con agua usando las ramas como asperges.
- Colocar las flores en círculo con la piedra en centro.
- Invocar a **Heimdall** para que guarde el espacio.

### Precauciones Sagradas

- **No arrancar de raíz en lugares sagrados** (se creía que liberaba espíritus guardianes).
- **Evitar en heridas abiertas** (aunque cicatriza, puede teñir la piel de morado).

### En Tu Herbolario de Völva

#### • Presentación:

- Atado con hilo de plata (como el pelo de Freya).
- Guardado en caja de madera de fresno (árbol de Yggdrasil).

- **Leyenda:** Se decía que donde crecía brezo, **las valkirias habían llorado lágrimas de miel.**

¿La usarás para tejer protección... o para abrir puertas a reinos invisibles? 🌸 🌹

(Nota: Segura en uso externo. Las infusiones deben ser débiles - su sabor es intensamente floral.)



### Cáñamo (*Cannabis sativa*)

**CÁÑAMO (*Cannabis sativa*)** – La Planta de los Sueños de Odín y la Fuerza de los Berserkers

#### Nombres y Simbología Nórdica

- **Nombre vikingo probable:** "Hamp" (del nórdico antiguo *hanf*, relacionado con el alemán *Hanf* y el inglés *hemp*).
- **Asociación divina:** Vinculado a **Odín**, el dios de la sabiduría extática y los trances chamánicos, y a las **Valkirias**, que tejían destinos con hilos invisibles.
- **Significado mágico:** Representa la conexión con los dioses, el éxtasis visionario y la resistencia física (usado tanto en rituales como en la vida cotidiana vikinga).

## Propiedades Clave para una Völva

### 1. Uso Medicinal y Práctico

- **Algésico y antiinflamatorio:**

- Aceite de cáñamo para tratar dolores musculares de guerreros y agricultores.
- Cataplasmas con hojas machacadas para inflamaciones (artritis, esguinces).

- **Fibra indestructible:**

- Cuerdas y velas de barcos vikingos (*drakkar*) hechas de cáñamo (más resistentes que el lino).
- Ropas rituales tejidas con su fibra para protección mágica.

### 2. Poderes Mágicos y Chamánicos

- **Trances proféticos:**

- Quemado como incienso (mezclado con **artemisa** y **sangre de cuervo**) para inducir visiones en el *Seiðr*.
- Los berserkers lo usaban en brebajes para entrar en furia controlada (*berserkergang*).

- **Protección en batalla:**

- Amuletos de fibra de cáñamo teñidos con sangre de lobo para invocar la ferocidad de **Fenrir**.

- **Amarres y ataduras espirituales:**

- Cuerdas de cáñamo usadas en rituales de *nýd* (magia de necesidad) para "atar" fortuna o enemigos.

### 3. Conexión con los Dioses

- **Odín y el Cáñamo:**

- Algunos estudios sugieren que el "*hidromiel poético*" de Odín podría haber contenido cáñamo para inspiración divina.

- **En el Hávamál:** La referencia a "*hierbas que abren las puertas de los nueve mundos*" podría incluir al cáñamo.

---

## Ritual de Visión con Cáñamo (*Solo para Iniciados*)

**Objetivo:** Recibir un mensaje de Odín en el *Yule*.

### 1. Herramientas:

- Semillas de cáñamo tostadas.
- Hidromiel fermentada con miel oscura.
- Un cuervo muerto (o plumas si no se consigue el animal).

### 2. Procedimiento:

- Moler las semillas y mezclar con hidromiel. Beber en tres sorbos.
  - Colocar las plumas del cuervo bajo la lengua y recitar un *galdr* (canto mágico).
  - Esperar la visión cerca de un árbol sagrado (roble o fresno).
- 

## Advertencias de los Ancestros

- **Fuego en la mente:** En dosis altas, puede causar confusión o paranoia (no apto para guerreros antes de la batalla).
  - **Legalidad moderna:** Verificar regulaciones locales antes de cultivar o usar.
  - **Alternativas rituales:** Para trances más suaves, usar **mirto de Brabante** (*Myrica gale*).
- 

## En Tu Herbolario de Völva

### • Presentación:

- Semillas guardadas en un saquito de lino crudo, atado con hilo de plata.
- Fibra tejida en un *valknut* para rituales de protección.

- **Leyenda:** Se decía que las **Nornas** hilaban los destinos con hilo de cáñamo, mezclado con oro de las lágrimas de Freya.

¿Lo usarás para tejer destinos, desatar furia sagrada... o navegar entre mundos? 🌱⚡

(Nota histórica: Hay evidencia arqueológica de semillas de cáñamo en asentamientos vikingos, pero su uso psicotrópico es discutido. La fibra era ampliamente utilizada.)



**Raíz de junco (*Acorus calamus*):**

**RAÍZ DE JUNCO (*Acorus calamus*) – La Serpiente de los Pantanos y la Claridad Mental**

**Nombres y Simbología Nórdica**

- **Nombre vikingo probable:** "Víðirrót" ("raíz de sauce", por su hábitat acuático) o "Óðinsgras" ("hierba de Odín"), por sus propiedades visionarias.
- **Asociación divina:** Vinculada a **Mímir**, el gigante decapitado cuya cabeza conservó Odín para obtener sabiduría (el junco crece en aguas como las del Pozo de Mímir).
- **Significado mágico:** Representa el conocimiento oculto, la memoria ancestral y la protección contra engaños.

---

## Propiedades Clave para una Völv

### 1. Uso Medicinal (Poderoso pero Precavido)

- **Estimulante mental:**
  - *Masticar la raíz seca para agudizar la concentración antes de leer runas (usado por erilaz, maestros rúnicos).*
  - *Infusión débil para aliviar la niebla mental tras rituales largos.*
- **Protector digestivo:**
  - *En jarabes para tratar envenenamientos leves (neutraliza toxinas).*
- **Dolor de muelas:**
  - *Raíz fresca frotada en encías inflamadas (adormece el dolor).*

### 2. Poderes Mágicos

- **Rompe-hechizos:**
  - *Atada con hilo rojo y colgada en puertas, evita que la magia negra entre al hogar.*
  - *Quemada con carbón para dispersar maldiciones (útiseta en cruces de caminos).*
- **Memoria de los Ancestros:**
  - *Infusión con mnemosyne (romero) y miel para recordar sueños proféticos.*
  - *Raíz tallada con runas Ansuz (comunicación) y Laguz (agua) para acceder a conocimientos olvidados.*
- **Amuleto de Viaje:**
  - *Llevar un trozo en un saquito durante peregrinajes a lugares sagrados (protege contra espíritus engañadores).*

### 3. Conexión Chamánica

- **Planta de los Dioses Ciegos:**
  - *Odín (que sacrificó un ojo por sabiduría) y Höðr (dios ciego) están vinculados a su uso en rituales de "visión interna".*

- **En la Völuspá:** La "raíz que susurra en el agua" podría ser una referencia al junco aromático.
- 

### **Ritual de la Raíz Parlante (Para consultar a los muertos)**

#### **1. Herramientas:**

- 1 raíz fresca de *Acorus calamus*.
- Agua de un manantial oscuro.
- Un espejo de bronce.

#### **2. Procedimiento:**

- Tallar la runa *Perthro* (destino oculto) en la raíz y colocarla en el agua.
  - Mirar fijamente el reflejo en el espejo bajo luna nueva mientras se mastica un trozo pequeño.
  - Las respuestas llegarán como susurros en el viento (cuidado con los engaños de los draugar!).
- 

### **Advertencias de los Antiguos**

- **Neurotóxico en altas dosis:** Provoca vómitos, alucinaciones y taquicardia.
    - ¡Nunca consumir más de 2 cm de raíz fresca!
  - **Legalidad:** En algunos países está regulado por su componente  $\alpha$ -asarona (verificar antes de recolectar).
  - **Alternativas rituales seguras:** Para claridad mental, usar *menta salvaje* o *romero*.
- 

### **En Tu Herbolario de Völva**

#### **• Presentación:**

- Raíces entrelazadas en forma de *valknut* (símbolo de Odín).
- Guardadas en tarro de barro con sal negra (para bloquear energías caóticas).

- *Leyenda:* Se decía que crecía donde *Jörmungandr* había arrastrado su cola en los pantanos.

¿La usarás para despertar tu tercer ojo... o para blindarte contra mentiras? 

(Nota histórica: El *Acorus calamus* fue hallado en tumbas vikingas, posiblemente como ofrenda para el viaje al *Valhalla*).



## MANZANILLA

**MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*) – El Sol de Freyja y la Calma de los Guerreros**

### Nombres y Simbología Nórdica

- **Nombre vikingo probable:** "*Baldursbrá*" ("pestaña de Baldur", por sus pétalos delicados como el dios de la luz) o "*Línablóm*" ("flor de lino", por su parecido).
- **Asociación divina:** Consagrada a **Freyja**, diosa del amor y la sanación, y a **Baldur**, por su pureza y propiedades calmantes.
- **Significado mágico:** Representa la **paz, la protección solar y la curación emocional**, especialmente tras batallas o conflictos.

## Propiedades Clave para una Völva

### 1. Uso Medicinal (Suave pero Eficaz)

- **Calmante nervioso:**
  - Infusión para aliviar ansiedad, insomnio o pesadillas (común en guerreros con *berserksgang* post-bélico).
  - Baños con flores para relajar músculos tensos por el frío nórdico.
- **Sanador digestivo:**
  - Ideal para cólicos provocados por dietas carnívoras o hidromiel fuerte.
- **Antiinflamatorio ocular:**
  - Compresas frías para conjuntivitis causada por el humo de fogatas rituales.

### 2. Poderes Mágicos

- **Limpieza de herramientas sagradas:**
  - Lavar cuencos rúnicos y cuchillos de sacrificio con té de manzanilla para purificar energías.
- **Rituales de reconciliación:**
  - Ofrecer una infusión a dos contendientes antes de un *holmgang* (duelo) para evitar muerte innecesaria.
- **Protector infantil:**
  - Colgar bolsitas de manzanilla en cunas para alejar *níðhoggr* (espíritus que roban el aliento de bebés).

### 3. Conexión Chamánica

- **Planta de los Sueños Lúcidos:**
  - Beber antes de dormir para recibir mensajes de los *fylgjur* (espíritus guía animales).
- **En la *Edda Poética*:** Las "flores que brillan de noche" podrían referirse a su efecto calmante en la mente.

---

## Ritual de Paz con Manzanilla (*Para apagar conflictos en el Thing*)

### 1. Herramientas:

- 9 flores frescas (número de mundos en Yggdrasil).
- Miel de abejas silvestres.
- Cuenco de madera de tilo (árbol de Frigg).

### 2. Procedimiento:

- Preparar infusión con las flores y miel en el cuenco.
- Ambos rivales deben beber del mismo líquido mientras un testigo recita las *leyes de Gulathing*.
- Enterrar las flores usadas en un cruce de caminos como ofrenda a **Forseti**, dios de la justicia.

---

### Precauciones Sagradas

- **Alergias:** Algunos pueden reaccionar si son sensibles a la familia de las asteráceas.
- **No usar en heridas abiertas** (aunque es antiséptico, puede retardar la coagulación).

---

### En Tu Herbolario de Völv

- **Presentación:**

- Flores secas en bolsa de lino blanco (color de las nubes de Asgard).
- Guardadas junto a plata (metal de Freyja) para potenciar su magia.

- **Leyenda:** Se decía que donde crecía manzanilla, **los elfos de luz** celebraban banquetes.

¿La usarás para sanar cuerpos, calmar almas... o como ofrenda a los dioses de la paz? ☀️🕊️

(Nota: Segura en uso normal. En magia, su poder aumenta si se recolecta al mediodía, cuando el sol está más alto.)



### Brezo (Calluna vulgaris)

#### BREZO (*Calluna vulgaris*) – La Púrpura Protectora de los Dioses Nórdicos

##### Nombres y Simbología en la Tradición Vikinga

- **Nombre nórdico antiguo:** "Ljung" (aún usado en escandinavo moderno) o "Dísablóm" ("flor de las Dísir", espíritus femeninos protectores).
- **Vinculación divina:** Sagrado para **Freya**, diosa del amor y la magia *seiðr*, y **Thor**, por crecer en tierras baldías donde golpea el trueno.
- **Significado mágico:** Representa **protección, purificación y conexión con los ancestros**, especialmente en rituales de paso.

---

##### Propiedades Esenciales para una Völva

## 1. Usos Medicinales (Sabiduría Ancestral)

- **Purificador de sangre:** Infusión para desintoxicar tras rituales con plantas fuertes (*Aconitum*, *Hyoscyamus*).
- **Alivio articular:** Cataplasma con grasa de caballo para guerreros ancianos (usado en *Holmgang*).
- **Sueños proféticos:** Rellenar almohadas con brezo seco para comunicarse con *fylgjur* (espíritus guía).

## 2. Poderes Mágicos

- **Barrera contra no-muertos:**
  - Plantado alrededor de túmulos para evitar que los *draugar* se levanten.
  - Cruzar ramitas sobre ventanas con hilo de lana roja (protección *níðstöng*).
- **Bendición nupcial:**
  - En ramos de bodas para fertilidad (costumbre que sobrevivió en Orkney).
  - Infusión en luna creciente para mujeres estériles (consagrado a Frigg).
- **Teñido sagrado:**
  - Las flores moradas coloreaban túnicas de *völur* (tono de realeza y lo oculto).

## 3. Conexión con el Seiðr

- **Portal a Alfheim:** Quemado en el *Álfablót* (festival de elfos) para pedir su ayuda.
- **En la Saga de Grettir:** El héroe usa brezo para encontrar agua en páramos, guiado por espíritus.

---

### Ritual de Santificación con Brezo (Para un Hörgr - Altar Nórdico)

#### Materiales:

- 9 ramas florecidas (los 9 mundos).
- Agua de mar o salmuera.
- Piedra con runa *Algiz* (protección).

#### Procedimiento:

1. Rociar el altar con agua usando brezo como aspergillum.
2. Disponer las ramas en *Valknut* alrededor de la piedra rúnica.
3. Invocar a **Heimdallr**:  
*"Himinbjörg's warden, hallow this stead,  
Let no ill weave where this heather is spread!"*

---

#### Precauciones de los Antiguos

- **No arrancar de raíz en *hörgr*** (libera *landvættir* enfurecidos).
- **Evitar en heridas abiertas** (aunque cicatriza, mancha la piel de lila).

---

#### En el Herbolario de una Völva

- **Conservación:**
  - Atado con hilo de plata (como el collar *Brisingamen* de Freya).
  - Guardado en caja de fresno (madera de *Yggdrasil*).
- **Leyenda:** Donde florece brezo, **las valquirias dejaron gotas de hidromiel**.

¿Lo usarás como escudo contra espíritus... o como llave a reinos élficos? 🌱Elf

*"El brezo de los páramos susurra,  
secretos que sólo los muertos oyen..."*  
— Hávamál 157 (versión reconstruida)

*(Nota: Seguro en uso externo. Las infusiones deben ser débiles – su sabor es intenso como el destino mismo.)*



**Consuelda (*Symphytum officinale*):**

**CONSUELDA (*Symphytum officinale*) – LA CICATRIZADORA DE LOS DIOSES**

**Nombres y Simbología Nórdica**

- **Nombre vikingo probable:** "Benrót" (raíz de huesos) o "Vígjarða" (sanadora de batallas)
- **Asociación divina:** Sagrada para Eir, diosa de la sanación, y Tyr, por su poder de regenerar lo que fue cortado
- **Significado mágico:** Representa la **reconstrucción, la resiliencia y los lazos inquebrantables**

---

**PROPIEDADES ESENCIALES PARA UNA VÖLVA**

**1. USO MEDICINAL (EL MEJOR SANADOR DE HUESOS)**

- **Regenerador óseo:**
  - Cataplasmas con raíz fresca machacada para fracturas (usado por berserkers)

- Ungüento con grasa de oso para esguinces graves
- **Cicatrizante legendario:**
  - Hojas aplicadas sobre heridas de espada para evitar infecciones
  - Lavados con infusión fría para quemaduras de forja
- **Protección dental:**
  - Raíz masticada para fortalecer dientes (técnica de guerreros vikingos)

## 2. PODERES MÁGICOS

- **Amarre de huesos en rituales:**
  - Atar fracturas con vendas de lino empapadas en consuelda mientras se cantan *galdrar*
  - Enterrar un hueso roto con raíz de consuelda para curación a distancia
- **Protección para viajeros:**
  - Llevar una raíz seca en el barco para prevenir ahogamientos
- **Magia de vinculación:**
  - Tejer coronas con sus tallos para pactos inquebrantables

## 3. CONEXIÓN CHAMÁNICA

- **Planta de los *seidmenn* que sanaban heridas espirituales**
- **En la *Saga de Egil Skallagrímsson*:** Se menciona su uso para curar fracturas de cráneo

---

### RITUAL DE SANACIÓN CON CONSUELDA

*(Para curar heridas de arma blanca)*

#### Materiales:

- Raíz fresca de consuelda
- Miel oscura
- Vendaje de lino crudo

- Piedra rúnica *Berkana* (crecimiento)

#### Procedimiento:

1. Machacar la raíz mezclando con miel
2. Aplicar sobre la herida mientras se canta:  
*"Como el hueso con hueso se une,  
esta carne con carne se junta"*
3. Vendar colocando la piedra rúnica sobre el nudo

---

#### ADVERTENCIAS ANCESTRALES

- ⚠ **No usar en heridas profundas** (puede cerrar superficie demasiado rápido)
- ⚠ **Prohibido para embarazadas** (estimula contracciones uterinas)
- ⚠ **Alternativa segura:** *Plántago major* (llantén) para primeros auxilios

---

#### EN EL HERBOLARIO DE UNA VÖLVA

- **Presentación:**

- Raíces secas atadas con tendones de animal
- Guardadas en cuerno de alce tallado con runas *Sowilo* (sol) y *Ingwaz* (fertilidad)

- **Leyenda:**

Se decía que crecía donde **los caballos de Odín** habían pisado tras la batalla

#### ¿LA USARÁS PARA SANAR CUERPOS O PARA ATAR PROMESAS QUE NI LOS DIOSES PUEDAN ROMPER?

*(Nota histórica: Hallada en tumbas vikingas de curanderos, junto a herramientas quirúrgicas)*



**Caléndula (*Calendula officinalis*):**

**Caléndula (*Calendula officinalis*)**

**Nombres comunes:** Marigold, *Solsequium* (en latín, "que sigue al sol"), en nórdico antiguo podría relacionarse con "sólblóm" (flor del sol).

**Energía:** Solar, cálida, protectora y purificadora.

**Deidades asociadas:** Freyr (por su conexión con la fertilidad y el sol), Baldr (dios de la luz), y posiblemente Sól (diosa del sol).

**Propiedades mágicas (para la völva):**

**1. Protección:**

- Se usaba en amuletos o bolsitas para alejar energías negativas, maldiciones y enfermedades.
- En la tradición nórdica, las flores podrían colocarse en puertas o ventanas como escudo contra espíritus dañinos (*trolls, draugar*).

**2. Purificación y visión clarividente:**

- Las flores en infusión (para lavados rituales o bebida) ayudaban a limpiar el aura antes de ceremonias de *seidr* o adivinación.
- Su conexión con el sol simboliza la "luz" que disipa la confusión mental.

### 3. Amor y justicia:

- En hechizos para atraer relaciones armoniosas (similar al uso en otras tradiciones).
- Se vinculaba a conceptos de "*frith*" (paz sagrada) en comunidades nórdicas.

### 4. Ciclos y renacimiento:

- Su floración constante (aun en invierno suave) la asociaba a la resiliencia y los ciclos de vida-muerte-renacimiento (temática clave en la cosmovisión nórdica).

#### Uso en medicina herbolaria nórdica:

- **Heridas y piel:** Para curar cortes, quemaduras o irritaciones (uso similar al *llantén*, otra planta venerada por los vikingos).
- **Menstruación:** Regula ciclos y alivia cólicos (las *völvor* often manejaban salud femenina).
- **Antiinflamatorio:** En cataplasmas o aceites macerados.

#### Formas de uso en rituales:

- **Ofrenda:** Flores frescas en altares a deidades solares o en festividades como *Midsommar* (solsticio de verano).
- **Incienso:** Pétalos secos mezclados con resinas para limpieza energética.
- **Tinte sagrado:** Su color dorado teñía telas para vestimentas rituales.

**Nota:** Aunque no hay registros directos de su uso en la era vikinga (la caléndula es originaria del Mediterráneo), plantas similares (*Hypericum*, *arnica*) sí se empleaban. La *völvor* histórica habría adoptado plantas nuevas mediante el comercio.

**Fórmula de ungüento de caléndula** inspirado en métodos tradicionales nórdicos (adaptado con ingredientes accesibles y seguros). Este ungüento es ideal para proteger la piel, sanar heridas leves y usarse en rituales de purificación.

---

## Ungüento de Caléndula de la Völva

### Ingredientes:

- **1 taza de flores frescas de caléndula** (o  $\frac{1}{2}$  taza de flores secas).
- **1 taza de aceite base** (aceite de oliva, almendras o girasol; los vikingos usaban grasas animales como sebo, pero el aceite vegetal es más práctico hoy).
- **20 g de cera de abejas** (para dar consistencia; en la era vikinga se usaba cera de panales).
- **Opcional mágico:**
  - 5 gotas de aceite esencial de *pino* o *abeto* (purificación, conexión con Freyja).
  - Una pizca de *sal marina* (protección en la tradición nórdica).

### Herramientas rituales:

- Un cuenco de madera o cerámica (evitar metal si es para fines mágicos).
- Cuchara de madera.
- Frasco de vidrio oscuro (o una pequeña vasija de barro, como las halladas en yacimientos vikingos).

---

### Preparación (con intención mágica):

#### 1. Cargar las flores:

- Al recolectar las flores (en un día soleado), agradece a la tierra y a Sól (diosa del sol) con palabras como: "*Blóm þetta gefi mér mátt sinn, ljós sitt og hlíf*" ("Que esta flor me dé su poder, su luz y protección").

#### 2. Macerar el aceite:

- Coloca las flores en un frasco y cubre con el aceite. Cierra herméticamente.
- Deja reposar **2-4 semanas** en un lugar cálido (o acelera el proceso calentando al baño María a fuego bajo por 2 horas).

- Filtra con un paño de lino, exprimiendo bien las flores.

### 3. Ritual de la cera:

- Derrite la cera de abejas en el aceite infusionado a baño María.
- Mientras remueves con la cuchara de madera, visualiza un escudo dorado (como el *Svalinn* de los mitos, que protegía a la tierra del sol).
- Si añades sal o aceites esenciales, hazlo en este momento, diciendo:  
*"Með goðmögnum, vernda þetta smyrsl!"* ("Con poder divino, protege este ungüento").

### 4. Consagrar y guardar:

- Vierte el ungüento caliente en el frasco y deja enfriar.
- Dibuja un *símbolo de protección* (como un *vegvísir* o *valknut*) en la superficie con un palillo antes de que solidifique.

---

#### Usos:

- **Físico:** Aplicar en heridas, eccemas o piel irritada (la caléndula es antibacteriana y regenerativa).

- **Mágico:**

- Ungir velas doradas en rituales solares.
- Marcar runas en la piel antes de meditar o practicar *seidr*.
- Ofrecer a Freyr o Freyja en un altar.

**Nota histórica:** Los ungüentos vikingos a menudo incluían hierbas locales como *arnica* o *milenrama*, pero la caléndula (si llegó a ellos) habría sido un lujo comerciado.





### **Jengibre silvestre (*Asarum europaeum*):**

El **jengibre silvestre** (*Asarum europaeum*), conocido en herbolaria tradicional como "asarabacca" o "wild ginger", es una planta mágica y medicinal con raíces profundas en el folclore europeo (incluyendo posibles usos por pueblos nórdicos/germánicos). Aunque no es un "jengibre" verdadero, su aroma picante y propiedades lo hicieron valioso.

---

#### **Jengibre Silvestre (*Asarum europaeum*)**

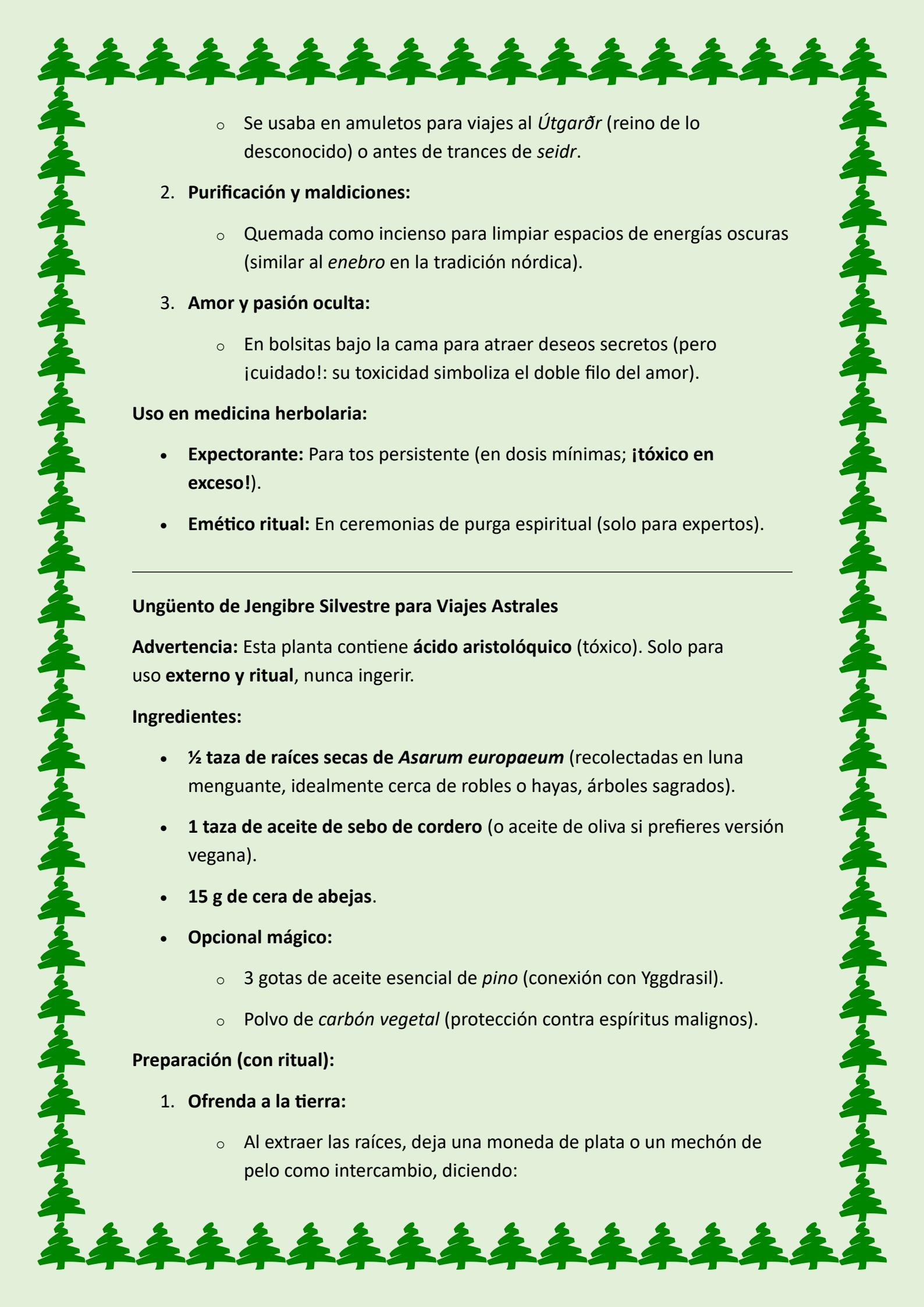
**Nombres en nórdico antiguo:** No hay registro directo, pero podría llamarse "piparrót" (raíz picante) o "jarðpiparr" (pimienta de tierra), por su sabor similar al jengibre.

**Energía:** Terrenal, cálida y protectora. Vinculada al invierno y al submundo.

**Deidades asociadas:** **Hel** (diosa del inframundo), **Odín** (por su conexión con las raíces y el conocimiento oculto), y **Loki** (por su naturaleza engañosa; la planta es tóxica en altas dosis).

#### **Propiedades mágicas (para la *völv*):**

1. **Protección en viajes espirituales:**

- 
- Se usaba en amuletos para viajes al *Útgarðr* (reino de lo desconocido) o antes de trances de *seidr*.

## 2. Purificación y maldiciones:

- Quemada como incienso para limpiar espacios de energías oscuras (similar al *enebro* en la tradición nórdica).

## 3. Amor y pasión oculta:

- En bolsitas bajo la cama para atraer deseos secretos (pero ¡cuidado!: su toxicidad simboliza el doble filo del amor).

### Uso en medicina herbolaria:

- **Expectorante:** Para tos persistente (en dosis mínimas; **¡tóxico en exceso!**).
  - **Emético ritual:** En ceremonias de purga espiritual (solo para expertos).
- 

### Ungüento de Jengibre Silvestre para Viajes Astrales

**Advertencia:** Esta planta contiene **ácido aristolóquico** (tóxico). Solo para uso **externo y ritual**, nunca ingerir.

#### Ingredientes:

- **½ taza de raíces secas de *Asarum europaeum*** (recolectadas en luna menguante, idealmente cerca de robles o hayas, árboles sagrados).
- **1 taza de aceite de sebo de cordero** (o aceite de oliva si prefieres versión vegana).
- **15 g de cera de abejas**.
- **Opcional mágico:**
  - 3 gotas de aceite esencial de *pino* (conexión con Yggdrasil).
  - Polvo de *carbón vegetal* (protección contra espíritus malignos).

#### Preparación (con ritual):

##### 1. Ofrenda a la tierra:

- Al extraer las raíces, deja una moneda de plata o un mechón de pelo como intercambio, diciendo:

"*petta er ekki tekið, heldur gefið*" ("Esto no es tomado, sino dado").

## 2. Maceración oscura:

- Pon las raíces picadas en un frasco con el aceite.
- Guarda **40 días/noches** en un lugar oscuro (como el reino de Hel), agitando cada 3 días.

## 3. Fuego de Niflheim:

- Filtra el aceite con un paño negro.
- Calienta a baño María con la cera y el carbón vegetal (si usas), murmurando:  
"Óðinn, leyfðu mér að sjá það sem felst" ("Odín, permíteme ver lo oculto").

## 4. Consagración:

- Vierte en un recipiente de hierro o cerámica (metales de los dwarves).
- Marca la runa **Ansuz** (ᚨ) o **Eihwaz** (ᛁ) en la superficie.

---

### Usos:

- **Físico:** Solo para aplicar en **pies o muñecas** antes de rituales (no en heridas abiertas).
- **Mágico:**
  - Ungir el tercer ojo para visiones (en cantidades mínimas).
  - Dibujar un círculo de protección en el suelo con el ungüento.

**Alternativa segura:** Si prefieres evitar toxicidad, sustituye por **raíz de angélica** (*Angelica archangelica*), planta nórdica con propiedades similares pero segura.





## ARTEMISA

Artemisa (*Artemisia vulgaris*)

**Nombres comunes:** Hierba de San Juan, *Mugwort* (inglés), en nórdico antiguo posiblemente "*Völundar gras*" (herba de los voladores) o "*Draumablóm*" (flor de los sueños).

**Energía:** Lunar, psicoactiva y protectora. Vinculada al viaje entre mundos.

**Deidades asociadas:** Freyja (como maestra del *seidr*), Mani (dios de la luna), y las *dísir* (espíritus femeninos).

---

### Propiedades mágicas (para la *völv*):

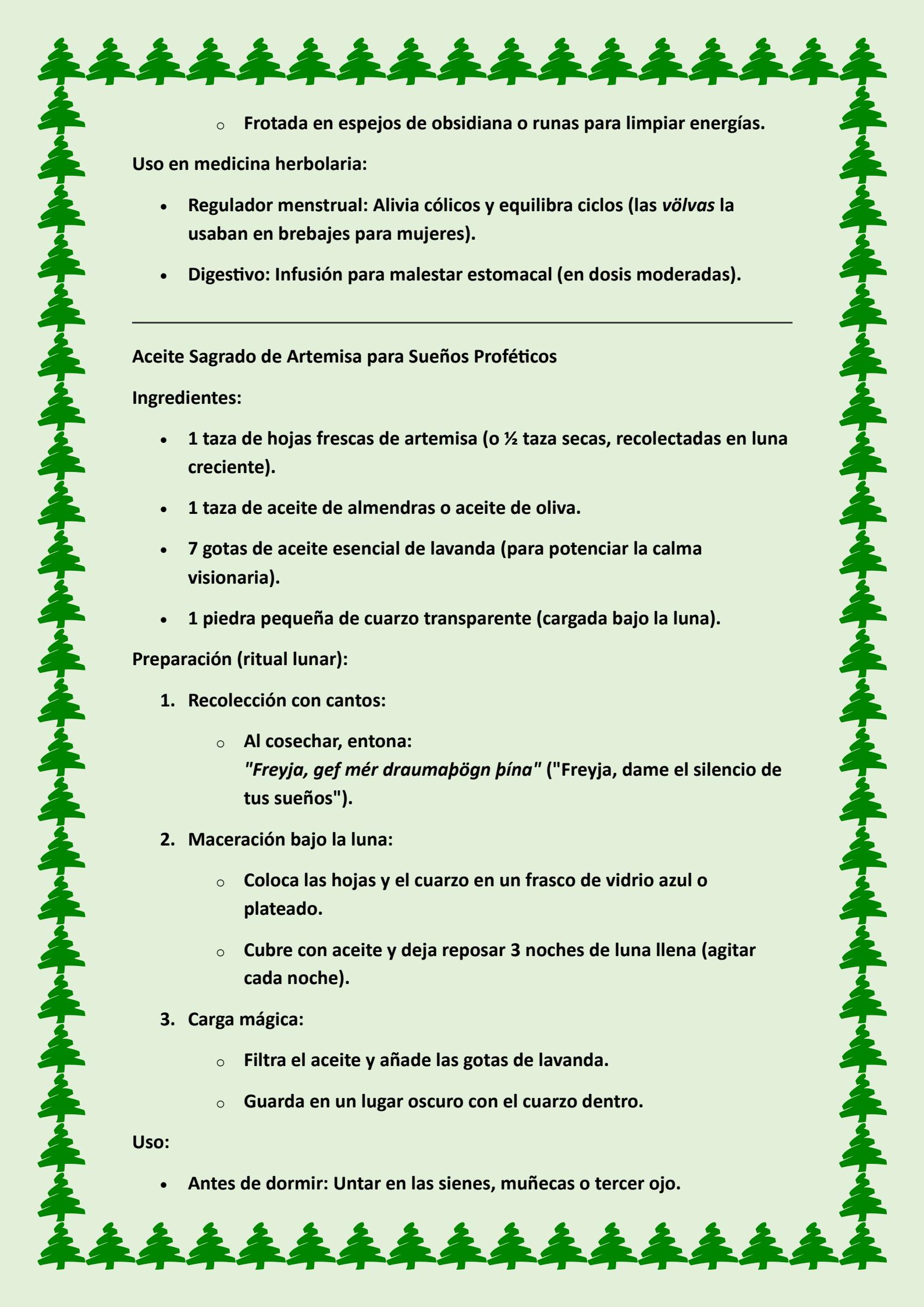
#### 1. Sueños proféticos y viaje astral:

- Se colocaba bajo la almohada para inducir visiones o bajo los pies para "volar" en trance (*galdr*).

#### 2. Protección contra espíritus malignos:

- Quemada como incienso o tejida en coronas en *Midsommar* (solsticio de verano).

#### 3. Purificación de herramientas sagradas:

- 
- Frotada en espejos de obsidiana o runas para limpiar energías.

#### Uso en medicina herbolaria:

- **Regulador menstrual:** Alivia cólicos y equilibra ciclos (las *völv* las usaban en brebajes para mujeres).
  - **Digestivo:** Infusión para malestar estomacal (en dosis moderadas).
- 

### Aceite Sagrado de Artemisa para Sueños Proféticos

#### Ingredientes:

- 1 taza de hojas frescas de artemisa (o ½ taza secas, recolectadas en luna creciente).
- 1 taza de aceite de almendras o aceite de oliva.
- 7 gotas de aceite esencial de lavanda (para potenciar la calma visionaria).
- 1 piedra pequeña de cuarzo transparente (cargada bajo la luna).

#### Preparación (ritual lunar):

##### 1. Recolección con cantos:

- Al cosechar, entona:  
*"Freyja, gef mér draumabögн þína"* ("Freyja, dame el silencio de tus sueños").

##### 2. Maceración bajo la luna:

- Coloca las hojas y el cuarzo en un frasco de vidrio azul o plateado.
- Cubre con aceite y deja reposar 3 noches de luna llena (agitarse cada noche).

##### 3. Carga mágica:

- Filtra el aceite y añade las gotas de lavanda.
- Guarda en un lugar oscuro con el cuarzo dentro.

#### Uso:

- **Antes de dormir:** Untar en las sienes, muñecas o tercer ojo.

- En el altar: Para consagrarse a la adivinación.

---

**Variante: Incienso de Artemisa para el *Seidr***

**Mezcla seca:**

- Hojas de artemisa secas + corteza de abedul + pétalos de amapola.
- Quemar en un carbón mientras se entona: "*Hlióð bið ek allar kindir...*" (Inicio del *Hávamál*).

**Precaución:** No usar en embarazo (estimula el útero).



**Plátano menor (*Plantago lanceolata*):**

**Plátano Menor (*Plantago lanceolata*)**

**Nombres comunes:** *Llantén* (español), *Waybread* (inglés antiguo), en nórdico antiguo: *Veggrís* ("crece en caminos") o *Sárjurt* ("hierba de heridas").

**Energía:** Terrenal, sanadora y protectora. Vinculada a la resiliencia y la supervivencia.



**Deidades asociadas:** Eir (diosa de la sanación), Thor (por su conexión con la protección y el pueblo llano), y los *landvættir* (espíritus de la tierra).

---

### Propiedades mágicas (para la *völv*a):

#### 1. Protección en viajes:

- Se llevaba en bolsitas para evitar peligros en caminos (física y espiritualmente).

#### 2. Sanación acelerada:

- Colocada directamente sobre heridas con un hechizo como: "*Blóð þitt storkni, sár þitt loki*" ("Que tu sangre coagule, que tu herida se cierre").

#### 3. Amuleto contra maldiciones:

- Las hojas frescas se colocaban bajo la almohada para neutralizar maleficios.

### Uso en medicina herbolaria:

#### • Primeros auxilios:

- Las hojas machacadas detienen sangrados, alivian picaduras y reducen inflamación (antibacterianas).

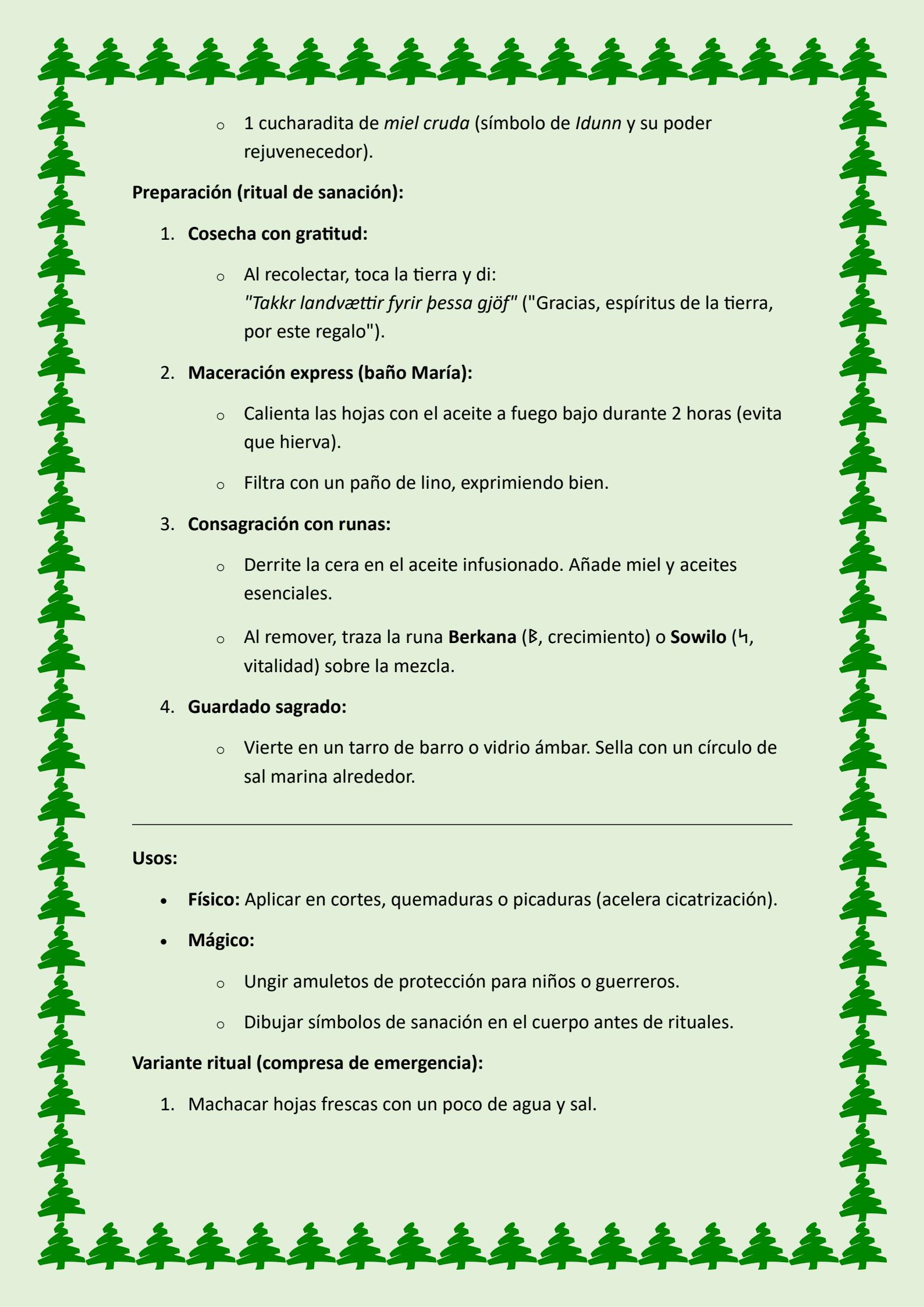
#### • Tos y resfriados:

- Jarabe de llantén con miel para irritación de garganta.
- 

### Ungüento de Plátano Menor para Sanación Rápida

#### Ingredientes:

- **1 taza de hojas frescas de llantén** (picadas; recolectadas al amanecer, preferiblemente cerca de caminos).
- **1 taza de aceite de oliva o sebo de cordero.**
- **20 g de cera de abejas.**
- **Opcional mágico:**
  - 5 gotas de aceite esencial de *pino* (potencia protección).

- 
- 1 cucharadita de *miel cruda* (símbolo de *Idunn* y su poder rejuvenecedor).

#### Preparación (ritual de sanación):

##### 1. Cosecha con gratitud:

- Al recolectar, toca la tierra y di:  
"Takkr landvættir fyrir þessa gjöf" ("Gracias, espíritus de la tierra, por este regalo").

##### 2. Maceración express (baño María):

- Calienta las hojas con el aceite a fuego bajo durante 2 horas (evita que hierva).
- Filtra con un paño de lino, exprimiendo bien.

##### 3. Consagración con runas:

- Derrite la cera en el aceite infusionado. Añade miel y aceites esenciales.
- Al remover, traza la runa **Berkana** (ᛮ, crecimiento) o **Sowilo** (ᛴ, vitalidad) sobre la mezcla.

##### 4. Guardado sagrado:

- Vierte en un tarro de barro o vidrio ámbar. Sella con un círculo de sal marina alrededor.
- 

#### Usos:

- **Físico:** Aplicar en cortes, quemaduras o picaduras (acelera cicatrización).
- **Mágico:**
  - Ungir amuletos de protección para niños o guerreros.
  - Dibujar símbolos de sanación en el cuerpo antes de rituales.

#### Variante ritual (compresa de emergencia):

1. Machacar hojas frescas con un poco de agua y sal.

- 
2. Colocar sobre herida mientras se canta:

*"Eir, með þínum hendum, lækna þetta sár"* ("Eir, con tus manos, sana esta herida").

---

**Nota histórica:** El llantén era llamado *"la vendaja del guerrero"* por vikingos y anglosajones. Se han encontrado semillas en tumbas, sugiriendo su uso en el más allá.

#### Nota importante al lector

Este *Herbario de la Völv* ha sido concebido como una obra de carácter **histórico, cultural y divulgativo**, con el propósito de preservar y transmitir conocimientos tradicionales asociados a las plantas en el ámbito de las creencias, mitologías y prácticas populares del norte antiguo.

**No es, en ningún caso, un tratado médico, farmacéutico ni botánico**, y no debe interpretarse como una guía de salud ni de uso terapéutico. Las referencias a propiedades de plantas, ungüentos o preparados se presentan en su contexto simbólico y ancestral, y no deben considerarse como recomendaciones clínicas ni remedios aplicables sin la debida formación.

**Muchas plantas pueden ser tóxicas, irritantes o incluso mortales** si se manipulan incorrectamente, si se confunden con especies similares o si se consumen sin conocimiento experto. La identificación botánica precisa exige experiencia, y **no debe intentarse únicamente a partir de descripciones, ilustraciones o fotografías**.

Por tanto, el lector es plenamente responsable de cualquier acción que decida emprender basándose en los contenidos de esta obra. **El autor y los editores declinan toda responsabilidad** por cualquier efecto adverso, daño, reacción o resultado derivado del uso, recolección o experimentación con plantas descritas en estas páginas.

Recuerda: el verdadero saber empieza por la prudencia. Consulta siempre a especialistas cualificados y nunca actúes con ligereza cuando se trata de lo que nace de la tierra.

*Erik el rojo*