

Pharmacopea de la Völva



✦ Pócima de Lágrimas de Luna ✦

Para equilibrio emocional y calma profunda

*"Bajo el manto plateado, las lágrimas se vuelven
susurros,
y el alma encuentra su paz en el silencio de la noche."*

—Cántico de las völvas de la luna

» Propósito

*La Pócima de Lágrimas de Luna es un remedio
delicado y sagrado destinado a equilibrar las
emociones y fomentar un estado de serenidad profunda.*

Se emplea para quienes atraviesan tormentas internas, ansiedad o inquietud persistente, ayudando a restaurar la armonía entre mente y corazón. Ideal para los momentos antes del descanso, cuando la mente no cesa y el cuerpo clama por reposo.

♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- **1 cucharadita de flores de lavanda (*Lavandula angustifolia*) – Calmante y relajante**
 - **1 cucharadita de hojas de melisa (*Melissa officinalis*) – Antiestrés y reguladora del ánimo**
 - **1/2 cucharadita de flores de valeriana (*Valeriana officinalis*) – Inductora del sueño y relajante muscular**
 - **1/2 cucharadita de flores de pasiflora (*Passiflora incarnata*) – Equilibrante nervioso**
 - **1 pizca de raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) – Suaviza el amargor y aporta energía**
 - **Agua pura**
 - **Miel de tilo o flores silvestres (opcional)**
-

✦ *Preparación*

1. *Calienta agua hasta justo antes del hervor.*
 2. *Coloca todas las hierbas en una taza resistente al calor.*
 3. *Vierte el agua caliente y cubre la taza.*
 4. *Deja infundir durante 10 a 12 minutos en calma y silencio.*
 5. *Cuela, endulza con miel si lo deseas, y bebe con lentitud, preferiblemente antes de acostarte.*
-

✦ *Ritual de uso*

Bebida bajo la luz de la luna o en el crepúsculo, esta pócima acompaña la transición hacia el reposo. La völva recomienda respirar profundamente mientras se bebe, dejando que cada sorbo lleve las tensiones fuera del cuerpo y abra paso a la quietud.

✦ *Advertencias*

No combinar con sedantes o medicamentos para el sueño sin supervisión médica. No recomendada

durante el embarazo o lactancia. Evitar en casos de hipertensión debido al regaliz.

♦ **Notas de la völv**

"Las lágrimas de la luna limpian el alma y apaciguan la tormenta interna. Beberlas es regalarse el silencio que el corazón anhela."

Solveig Eiris Völva

Disclaimer / Advertencia Importante

La información contenida en esta sección sobre ungüentos se basa en tradiciones herbales ancestrales, relatos históricos y prácticas inspiradas en la figura mística de la völv nórdica. **No sustituye asesoramiento médico profesional** ni pretende diagnosticar, tratar o curar enfermedades.

Algunas de las plantas mencionadas pueden ser tóxicas, alergénicas o interaccionar con medicamentos. Su uso requiere conocimiento, respeto y precaución. **Consulta siempre con un profesional cualificado** antes de aplicar cualquier preparado en la piel o ingerir plantas medicinales.

El contenido tiene fines culturales, educativos y esotéricos. El lector asume toda responsabilidad por el uso que haga de esta información.

Documento editado por: www.erikelrojo.com

Erik el rojo

