



Pharmacopea de la Ñolyva



Tisana de Flor de Hielo

Calmante y refrescante para dolores y estrés

“Como la escarcha que posa suave sobre la piel, calma sin agitar.”

Descripción:

Esta tisana, delicada y cristalina, se elabora con flores que crecen en zonas frías y elevadas, conocidas por sus propiedades analgésicas y relajantes. Se recomienda para aliviar tensiones musculares, dolores leves y estados de ansiedad. Al beberla, el cuerpo



siente un frescor sutil que aligera la carga, mientras la mente se vuelve clara y serena.

Efectos:

- Reduce inflamaciones y molestias físicas leves.
- Disminuye la tensión muscular y nerviosa.
- Calma la mente, ayudando a controlar el estrés.
- Refresca y renueva la energía sin inducir somnolencia.

Ingredientes comunes:

- Flores secas de saúco
- Hojas de menta piperita
- Pétalos de flor de edelweiss
- Raíz de angélica
- Agua de manantial fría

Modo de preparación:

Infusionar las flores y hojas en agua casi hirviendo durante diez minutos. Colar y beber tibia o fría según preferencia, varias veces al día cuando sea necesario.

Advertencias:

No consumir en exceso en casos de presión arterial baja. Puede potenciar efectos de sedantes suaves, por lo que se recomienda precaución.



Uso ritual opcional:

Al beber, algunos practican respiración profunda y visualizan el hielo disipando el calor interno, como un bálsamo que fluye y calma.

**** Anotación de la Völva Thorgunna***

Silenciosombra

"La flor de Hielo no es para el combate ni la tormenta, sino para el remanso después de la batalla. He visto a ancianos encontrar alivio en su frescura y a jóvenes recuperar la calma perdida.

Quien la toma, bebe de la nieve que nunca hiere, solo acuna."

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 völva 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

