



Pharmacopea de la Yölva



Tisana del Yunque Ardiente

Tónico para fortalecer la resistencia física y la capacidad de sostener el esfuerzo

“Donde el cuerpo flaquea, el hierro se templá.”

Descripción:

Infusión poderosa, de sabor profundo y amargo, con notas terrosas y minerales. Se utiliza tradicionalmente entre herreros, caminantes, cargadores de leña, escuderos y labradores. No ofrece un vigor explosivo, sino una fortaleza persistente, como el calor que no se apaga bajo las brasas. Se recomienda en jornadas



largas, antes de partidas exigentes o durante el invierno cuando el cuerpo debe aguantar sin tregua.

Efectos:

- Aumenta la resistencia física sostenida (no inmediata, sino progresiva).**
- Mejora la recuperación tras jornadas agotadoras.**
- Refuerza músculos, tendones y tejidos internos frente al desgaste.**
- Disminuye la sensación de fatiga y el abatimiento físico crónico.**
- Sostiene el ánimo cuando el cuerpo aún debe seguir.**

Ingredientes comunes:

- Corteza de roble (picada finamente)**
- Raíz de angélica**
- Bayas de espino albar (secas)**
- Ortiga verde (fresca si es posible)**
- Semillas de cardo bendito**
- Un pellizco de sal mineral (no refinada)**
- Agua extraída de pozo profundo o de manantial rocoso**

Modo de preparación:

Colocar todos los ingredientes en una olla de barro o

hierro, cubrir con agua y dejar hervir suavemente durante al menos quince minutos. Colar con paño de lino. Tomar caliente antes del amanecer o al iniciar el trabajo. Puede conservarse en cuenco de piedra durante el día y beberse en pequeños sorbos.

Advertencias:

No debe tomarse con el estómago vacío ni junto con pociónes de efecto estimulante rápido. Puede generar una ligera pesadez corporal la primera vez. No se recomienda para tareas que requieran movimientos sutiles o gran flexibilidad.

Uso ritual opcional:

Antes de tomarla, colocar ambas manos sobre el recipiente y recitar en voz baja el nombre del trabajo que se va a emprender (camino, carga, vigilia...).

Algunos beben una pequeña cantidad y derraman otra parte sobre la tierra, en señal de pacto con el cuerpo y con el mundo.

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

"No da alas, pero sí piernas que no se rinden. Esta tisana ha sostenido a viudas que empujan el arado, a niños que cargan leña sin quejarse, y a viejos que aún

deben velar sin dormir.

*No embriaga. No calienta como el hidromiel. Pero
deja en los huesos una llama que no se apaga con el
frío.*

*Quien la toma siente el mundo más pesado... y aun
así, lo carga."*

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