



Pócima y Tisanas (Tomo I)

Prólogo: Del humo y la raíz, nace el conjuro

En los bosques susurrantes donde las ramas se entrelazan como runas vivas, la völva camina en silencio. Su varita toca la tierra, su mirada atraviesa la niebla del tiempo. Entre musgos y cortezas, en lo profundo de las cuevas y bajo la protección de los dioses, ha recogido secretos que no se entregan fácilmente al mundo de los hombres.

Aquí comienza la sección de las pócimas y las tisanas, donde el arte de la mezcla es también un rito de escucha. Cada hoja, cada raíz, cada flor tiene una voz. Algunas curan, otras despiertan la visión, y unas pocas abren caminos





hacia realidades que sólo los iniciados pueden transitar. No hay hierba sin espíritu ni infusión sin propósito.

Esta no es una ciencia de laboratorios, sino un saber transmitido al oído, bajo la luna, con manos teñidas de savia y corazón atento al murmullo de los antiguos. Las fórmulas que aquí se recogen no son meras recetas: son puertas. Cada una conduce a un estado, a una intención, a una comunión.

Las tisanas que calman el alma, las decociones que avivan la sangre guerrera, los brebajes de revelación y los elixires de protección —todo ello fue tejido entre generaciones de völvas que entendieron que el cuerpo es sólo una parte del espíritu, y que todo lo que nace de la tierra tiene eco en los mundos invisibles.

Antes de preparar una pócima, escucha. Antes de hervir el agua, honra. Y cuando bebas, hazlo sabiendo que el espíritu de la planta viaja contigo. Así lo dicta la vieja costumbre. Así lo recuerdan los fuegos encendidos en los rincones del Norte.

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.



♦ *Tisana del Rayo Dorado* ♦

Estimulante suave para recuperar energías

“Cuando el cuerpo vacila y el alma titubea, bebe del oro del rayo,

y recuerda el ardor del sol en tu médula.”

—Verso atribuido a Hervör la Úncañable, völva errante de las tierras altas

» **Propósito**



La Tisana del Rayo Dorado fue elaborada para quienes regresaban del esfuerzo —físico, mental o espiritual— y necesitaban reanimar su fuego interior sin perturbar la calma. Esta tisana es una chispa tibia, no una llama voraz: renueva la vitalidad sin provocar agitación, ideal para reponerse tras largas caminatas, noches de vigilia o tareas de sanación intensa.

Su color es ámbar y su sabor recuerda al campo en verano, con una nota cítrica y un fondo especiado.

♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- **1 cucharadita de raíz seca de eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) – Adaptógeno que refuerza sin alterar**
- **1 cucharadita de flores de caléndula (*Calendula officinalis*) – Luz solar en forma de pétalo**
- **1/2 cucharadita de jengibre seco (*Zingiber officinale*) – Calor que despierta sin quemar**
- **1/2 cucharadita de cáscara de naranja amarga (*Citrus aurantium*) – Tónico digestivo y vitalizante**
- **1 pizca de cúrcuma en polvo (*Curcuma longa*) – Para activar la energía sin provocar inflamación**

- *Miel de brezo o polen (opcional), si se desea dulzor terrestre*
-

♦ Preparación

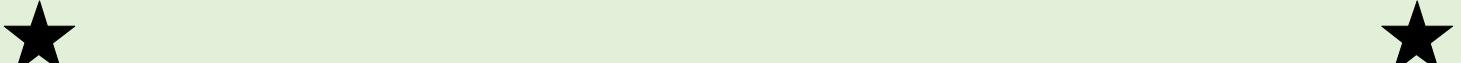
1. *Calienta el agua hasta hervor firme.*
2. *Añade las raíces y especias (eleuterococo, jengibre, cúrcuma y cáscara de naranja) y deja cocer a fuego lento durante 5 minutos.*
3. *Apaga el fuego y agrega las flores de caléndula.*
4. *Tapa el recipiente y deja reposar otros 5 minutos.*
5. *Cuela y endulza con miel si lo deseas. Bebe caliente o templado, según la estación.*

♦ Ritual de uso

Se recomienda beber esta tisana de pie, sintiendo la planta de los pies firme sobre la tierra. Algunas völvas entonaban un canto bajo, repetitivo, con cada sorbo, para "recordarle al cuerpo el ritmo del sol". Es especialmente eficaz cuando se toma al regreso de una actividad extenuante, al amanecer o tras un trance largo.

♦ Advertencias

Evitar el consumo en horas cercanas al sueño profundo. No recomendado en personas con fiebre activa. No combinar con sustancias estimulantes o medicamentos hipertensivos.



♦ Notas de la völva

"No toda fatiga es debilidad. A veces solo falta sol en la sangre. Esta tisana no presta energía: despierta la que ya estaba dormida."





♦ Tisana del Camino de Fuego ♦

Acelerador del metabolismo y combate el frío interior

*"El fuego en el cuerpo es el sendero hacia la vida,
quemando la escarcha que la oscuridad deja en el alma."*

—Proverbio antiguo de los sabios del norte

» Propósito

La Tisana del Camino de Fuego está diseñada para activar el metabolismo y generar calor interno, ideal para quienes sufren de sensación constante de frío, fatiga o lentitud corporal, especialmente en las estaciones frías o tras largos periodos de inactividad. Esta tisana estimula la circulación y revitaliza la energía vital, ayudando a recuperar el vigor y la fortaleza frente a las inclemencias.



♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (*Zingiber officinale*) – **Termogénico natural y estimulante**
- 1 cucharadita de canela en rama (*Cinnamomum verum*) – **Calor y activación metabólica**
- 1/2 cucharadita de cardamomo (*Elettaria cardamomum*) – **Estimulante digestivo y circulatorio**
- 1/2 cucharadita de raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) – **Suavizante y energizante**
- 1 pizca de pimienta negra molida (*Piper nigrum*) – **Potenciador del efecto térmico**
- **Agua pura**

♦ Preparación

1. **Hierve el agua en un recipiente adecuado.**
2. **Añade el jengibre rallado, la canela y el cardamomo.**
Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.
3. **Apaga el fuego y añade la raíz de regaliz y la pimienta negra.** **Cubre y deja infusionar otros 5 minutos.**
4. **Cuela y bebe caliente, preferiblemente en la mañana o cuando sientas el frío interno más intenso.**



♦ *Ritual de uso*

Antes de beberla, se recomienda frotar las manos vigorosamente para despertar la sangre y visualizar el calor que se expande desde el interior hacia cada extremidad. Esta tisana se bebe con respeto y gratitud al fuego que sostiene la vida.

♦ *Advertencias*

Evitar su consumo en caso de hipertensión no controlada o problemas cardíacos. No recomendable en embarazo sin supervisión. Moderar en caso de sensibilidad gástrica.

♦ *Notas de la völva*

"El camino de fuego no solo calienta el cuerpo, también despierta el espíritu dormido. Quien lo sigue, nunca teme al invierno."





Tisana de Viento Norte

Refrescante y limpiaadora de toxinas

“El viento que viene del hielo no arrastra hojas, arrastra impurezas.”

Descripción:

La Tisana de Viento Norte es una infusión clara, de aroma penetrante y efecto inmediato. En los clanes del norte se usaba tras banquetes pesados, enfermedades lentas o jornadas en que se sentía el alma sucia, no sólo el cuerpo.

Ligera al gusto pero firme en su acción, limpia la sangre y el aliento, como una ráfaga que barre una cabaña cerrada durante meses. Se ofrece a menudo al final de ciertos rituales de purificación.





Efectos:

- **Estimula la eliminación de toxinas físicas a través de la orina y el sudor.**
- **Refresca el cuerpo y despierta la mente embotada.**
- **Limpia la boca del estómago y aligera las digestiones lentas.**
- **En algunos rituales se asocia a la limpieza espiritual y energética.**

Ingredientes comunes:

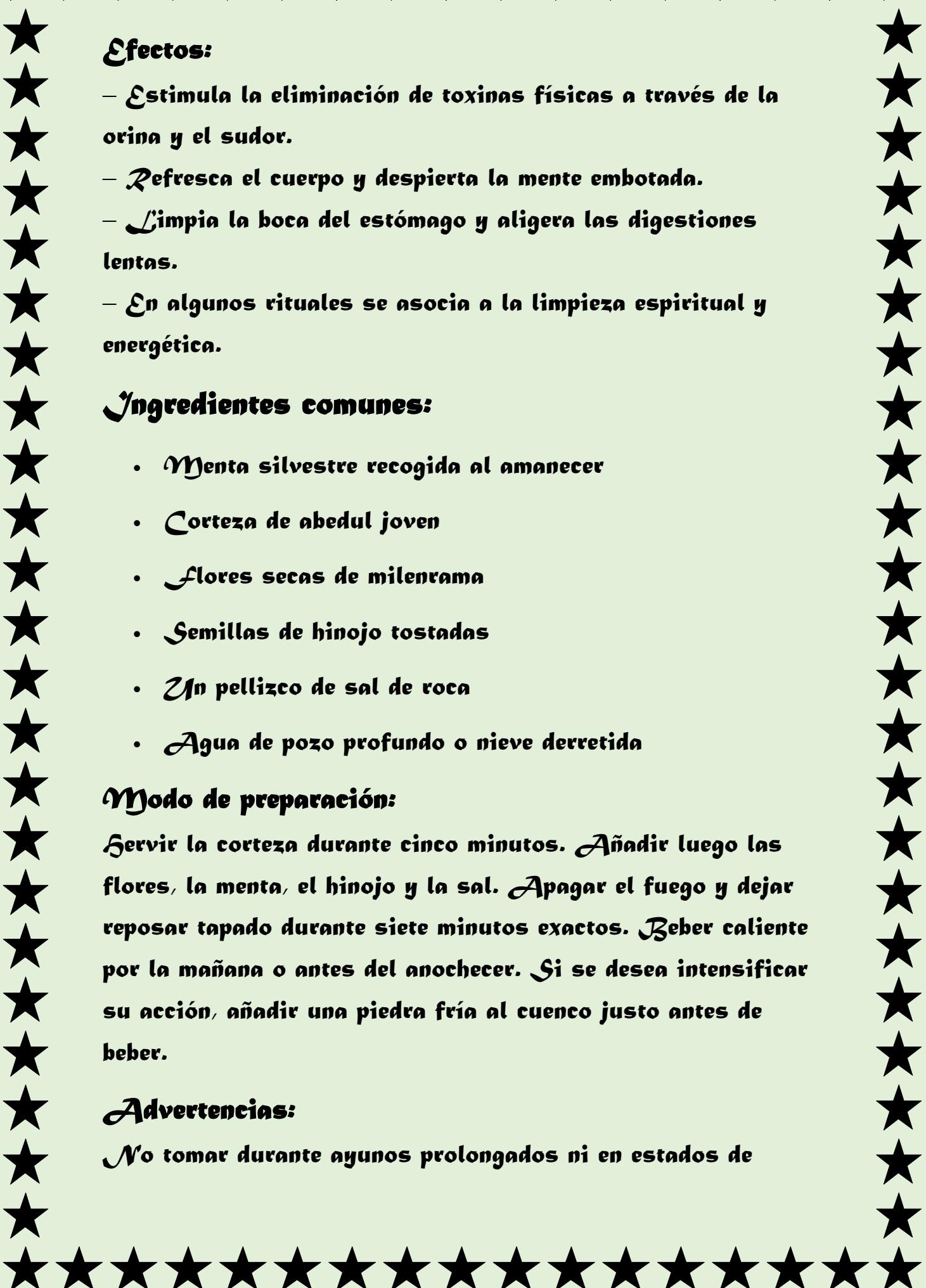
- **Menta silvestre recogida al amanecer**
- **Corteza de abedul joven**
- **Flores secas de milenrama**
- **Semillas de hinojo tostadas**
- **Un pellizco de sal de roca**
- **Agua de pozo profundo o nieve derretida**

Modo de preparación:

Hervir la corteza durante cinco minutos. Añadir luego las flores, la menta, el hinojo y la sal. Apagar el fuego y dejar reposar tapado durante siete minutos exactos. Beber caliente por la mañana o antes del anochecer. Si se desea intensificar su acción, añadir una piedra fría al cuenco justo antes de beber.

Advertencias:

No tomar durante ayunos prolongados ni en estados de





debilidad extrema. Puede provocar escalofríos o temblores breves al inicio, señal de que el cuerpo comienza su limpieza. No combinar con bebidas fermentadas o alcohólicas.

Uso ritual opcional:

Sopla sobre el cuenco tres veces mientras pronuncias, en voz baja, el nombre del viento más frío que recuerdes. Este gesto abre el cuerpo al movimiento de purificación. Algunos völvur lo acompañan de una limpieza con humo de enebro.

*** Anotación de la Völva Thorgunna**

Silenciosombra

"*Esta tisana no cura, pero prepara el terreno. Es como barrer antes de construir, o lavar las manos antes del parto. La he dado a guerreros que regresaban del campo de batalla con la mirada turbia y a mujeres que querían dejar atrás un ciclo antiguo. Siempre funciona del mismo modo: primero el cuerpo se resiste, luego suspira.*

Quien la tome, que no espere dulzura. El Viento Norte no consuela: arranca lo que estorba."





♦ Tisana de Susurros de Abedul ♦

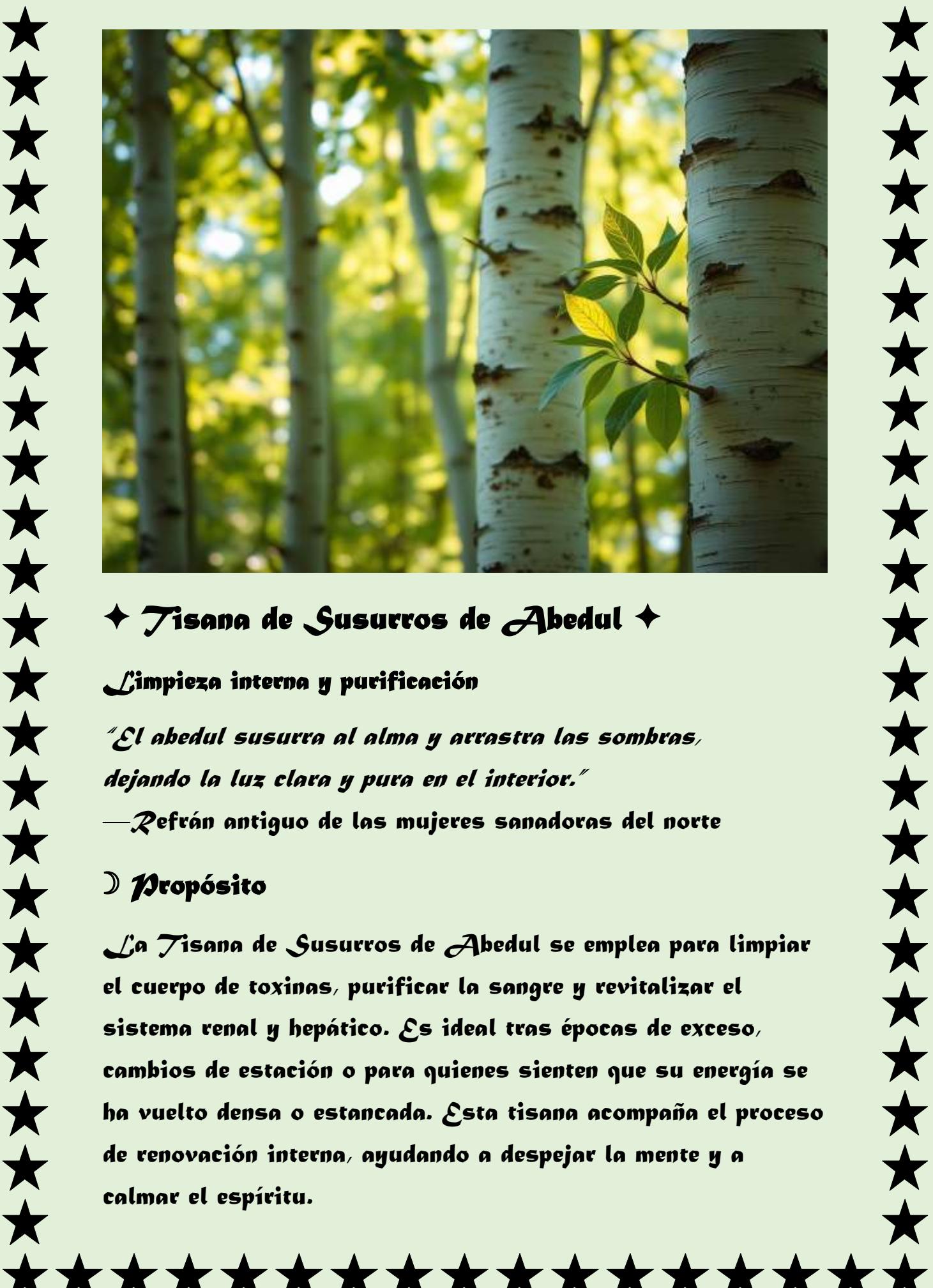
Limpieza interna y purificación

*"El abedul susurra al alma y arrastra las sombras,
dejando la luz clara y pura en el interior."*

—Refrán antiguo de las mujeres sanadoras del norte

» Propósito

La Tisana de Susurros de Abedul se emplea para limpiar el cuerpo de toxinas, purificar la sangre y revitalizar el sistema renal y hepático. Es ideal tras épocas de exceso, cambios de estación o para quienes sienten que su energía se ha vuelto densa o estancada. Esta tisana acompaña el proceso de renovación interna, ayudando a despejar la mente y a calmar el espíritu.



Su sabor es fresco, ligeramente dulce, con notas herbales y un sutil toque de madera.

♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- 1 cucharadita de hojas secas de abedul (*Betula pendula*) – **Diurético y depurativo natural**
 - 1 cucharadita de flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*) – **Calmante y digestiva**
 - 1/2 cucharadita de raíz de diente de león (*Taraxacum officinale*) – **Estimulante hepático y limpiador**
 - 1/2 cucharadita de flores de saúco (*Sambucus nigra*) – **Refrescante y purificadora**
 - 1 pizca de menta piperita (*Mentha × piperita*) – **Para un frescor vigorizante**
 - **Miel de brezo (opcional), para suavizar el sabor**
-

♦ Preparación

1. **Hierve agua limpia y vierte sobre las hierbas en una taza o cuenco.**
2. **Cubre y deja infusionar durante 8 a 10 minutos.**
3. **Cuela y añade miel al gusto, si se desea. Bebe preferiblemente en ayunas o al inicio del día.**



♦ *Ritual de uso*

En las mañanas claras, la völva bebía esta tisana mientras contemplaba el bosque despertando, agradeciendo a los árboles y la tierra por su protección. Se recomienda beber en calma, respirando profundo, visualizando cómo la limpieza interna desplaza lo viejo y cierra paso a lo nuevo.

♦ *Advertencias*

No indicada para personas con alergias a la familia de las betuláceas o a alguna de las flores mencionadas. Moderar su consumo en caso de problemas renales graves. Consultar con especialista si se toman medicamentos diuréticos o anticoagulantes.

♦ *Notas de la völva*

"Los susurros del abedul limpian más que el cuerpo: limpian la sombra que pesa en la mente. Esta tisana es un canto a la renovación."





Tisana de Raíces Ocultas

Fortalecedora del sistema inmunológico

“Donde los ojos no ven, las raíces trabajan.”

Descripción:

La Tisana de Raíces Ocultas es un remedio de tiempos antiguos, usado por las völvas durante los duros inviernos del norte. No es una bebida de gusto placentero, sino terrosa, profunda, con un regusto a bosque húmedo y hojas marchitas. Se dice que quien la toma se fortalece desde lo invisible, como el roble que crece despacio pero resiste tormentas. Su efecto no es inmediato, pero sus beneficios son duraderos y consistentes, como las propias raíces que le dan nombre.





Efectos:

- Refuerza el sistema inmunológico y la resistencia física general.**
- Acelera la recuperación tras enfermedades prolongadas.**
- Fortalece el cuerpo ante cambios estacionales extremos.**
- En algunos bebedores, despierta una mayor conexión con la tierra y los ciclos naturales.**

Ingredientes comunes:

- Raíz de angélica (seca y triturada)**
- Corteza de escaramujo maduro**
- Fragmentos de raíz de ortiga mayor**
- Rizoma de valeriana en pequeñas dosis**
- Un fragmento de raíz de tierra negra (extraída solo en luna nueva)**
- Agua hervida en recipiente de barro o hierro, nunca de cobre**

Modo de preparación:

Colocar todas las raíces en agua fría y llevar lentamente al hervor. Mantener a fuego bajo durante 13 minutos exactos. Retirar del fuego, cubrir con paño de lino y dejar reposar hasta que esté tibia. Colar con tela gruesa y beber una vez al día durante 9 días seguidos, preferiblemente antes del amanecer o al atardecer.

Advertencias:

No debe combinarse con tónicos de fuego o estimulantes





mágicos. Su efecto es sutil y lento, y puede parecer ineficaz si se busca una cura rápida. No recomendada para quienes llevan hechizos de apertura o transformación recientes, pues puede bloquear energías inestables.

Uso ritual opcional:

Antes de beber, enterrar un pequeño hueso animal o un trozo de raíz bajo una piedra, como ofrenda a los espíritus de la tierra. Se cree que esto fortalece el vínculo con las fuerzas ocultas del subsuelo.

* Anotación de la Völv Thorgunna Silenciosombra
"Las raíces no cantan ni florecen. Nadie las ve, y sin embargo, son ellas las que sostienen todo lo demás. Esta tisana no alivia dolores ni da vigor inmediato, pero endurece los huesos y templá la sangre. A los niños débiles y a los ancianos de manos frías les devuelvo el calor con ella.

A veces, los que la beben tienen sueños de serpientes lentas y profundas. No hay que temerlos. Son solo señales de que la raíz ha empezado su trabajo."





♦ Tisana de la Aurora Serena ♦

Para calmar la mente y aliviar el insomnio

*"Que las sombras del día se disuelvan en vapor,
y que el susurro de la tierra me lleve al sueño sin temor."*
—Fragmento del Libro Silente de Björka la Soñadora

» Propósito

La Tisana de la Aurora Serena es una infusión nocturna preparada para calmar los pensamientos dispersos, apaciguar el espíritu y facilitar el tránsito hacia el sueño profundo y reparador. Era conocida entre las völvas del norte por su eficacia para aliviar el insomnio causado por inquietudes emocionales, sueños perturbadores o desequilibrio de la energía vital.





Se tomaba al anochecer, en silencio, como parte de un ritual de recogimiento antes de dormir. No es una simple bebida: es un umbral hacia el descanso del alma.

♦ **Ingredientes**

Para una dosis individual

- **1 cucharadita de flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*)**
 - **1 cucharadita de hojas de melisa (*Melissa officinalis*)**
 - **1/2 cucharadita de raíz seca de valeriana (*Valeriana officinalis*)**
 - **1/2 cucharadita de flores de lavanda (*Lavandula angustifolia*)**
 - **1 pizca de pétalos de rosa seca (*Rosa damascena*), para calmar el corazón**
 - **Miel silvestre (opcional), una gota por cada preocupación que deseas soltar**
-

♦ **Preparación**

1. **Calienta agua hasta justo antes del punto de ebullición.**
2. **Coloca todas las hierbas en un cuenco de barro o tetera de arcilla; nunca de metal.**
3. **Vierte el agua caliente sobre las hierbas y cúbrelas.**





4. Deja reposar entre 7 y 10 minutos, sin remover, permitiendo que los aceites esenciales se liberen al ritmo del silencio.
 5. Cuela la infusión con delicadeza. Añade miel si lo deseas, pero nunca azúcar.
 6. Bebe lentamente, preferiblemente al aire libre o junto a una fuente de luz tenue.
-

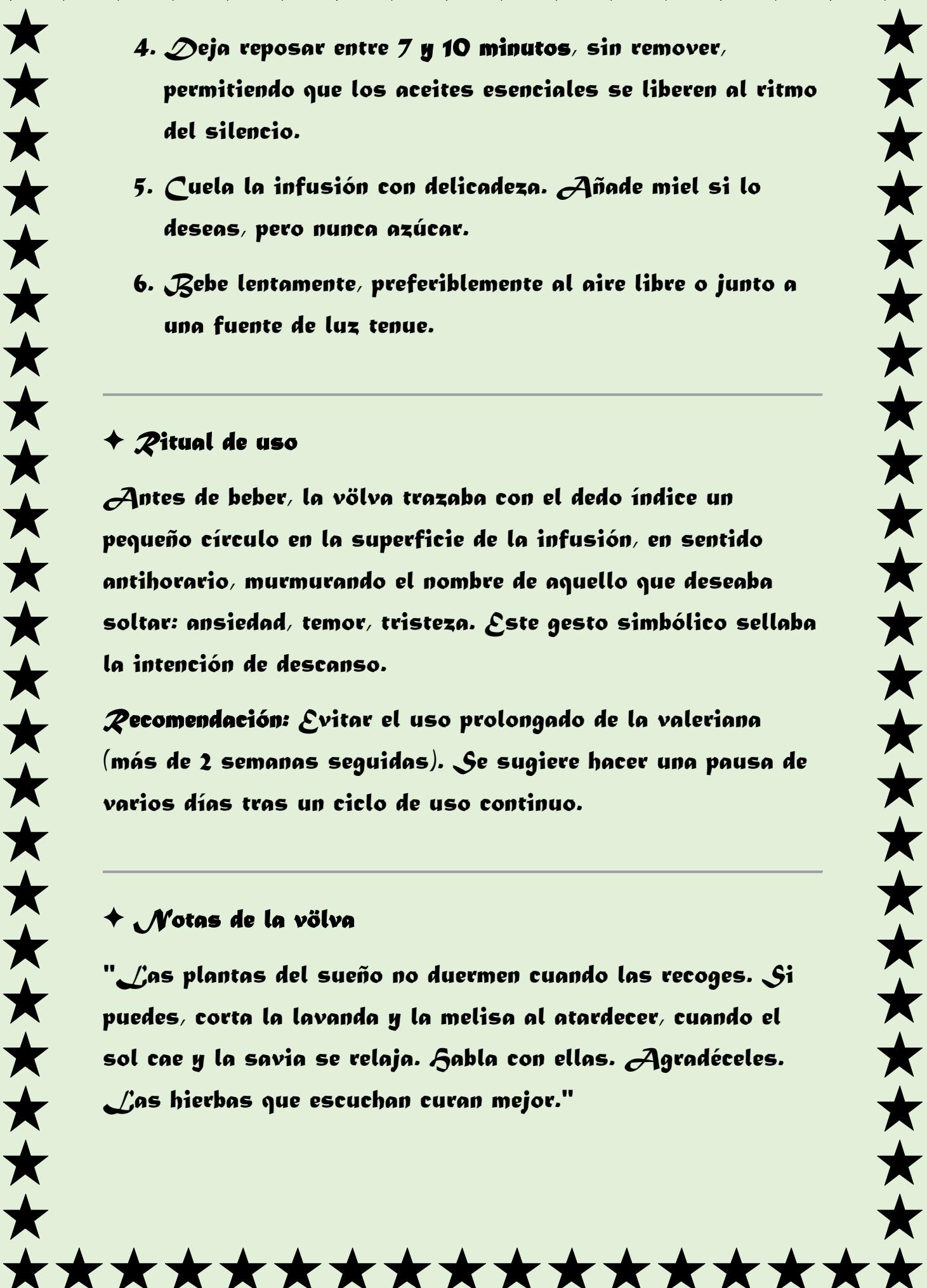
♦ Ritual de uso

Antes de beber, la völva trazaba con el dedo índice un pequeño círculo en la superficie de la infusión, en sentido antihorario, murmurando el nombre de aquello que deseaba soltar: ansiedad, temor, tristeza. Este gesto simbólico sellaba la intención de descanso.

Recomendación: Evitar el uso prolongado de la valeriana (más de 2 semanas seguidas). Se sugiere hacer una pausa de varios días tras un ciclo de uso continuo.

♦ Notas de la völva

"Las plantas del sueño no duermen cuando las recoges. Si puedes, corta la lavanda y la melisa al atardecer, cuando el sol cae y la savia se relaja. Habla con ellas. Agradéceles. Las hierbas que escuchan curan mejor."





Tisana de Estrella Fugaz

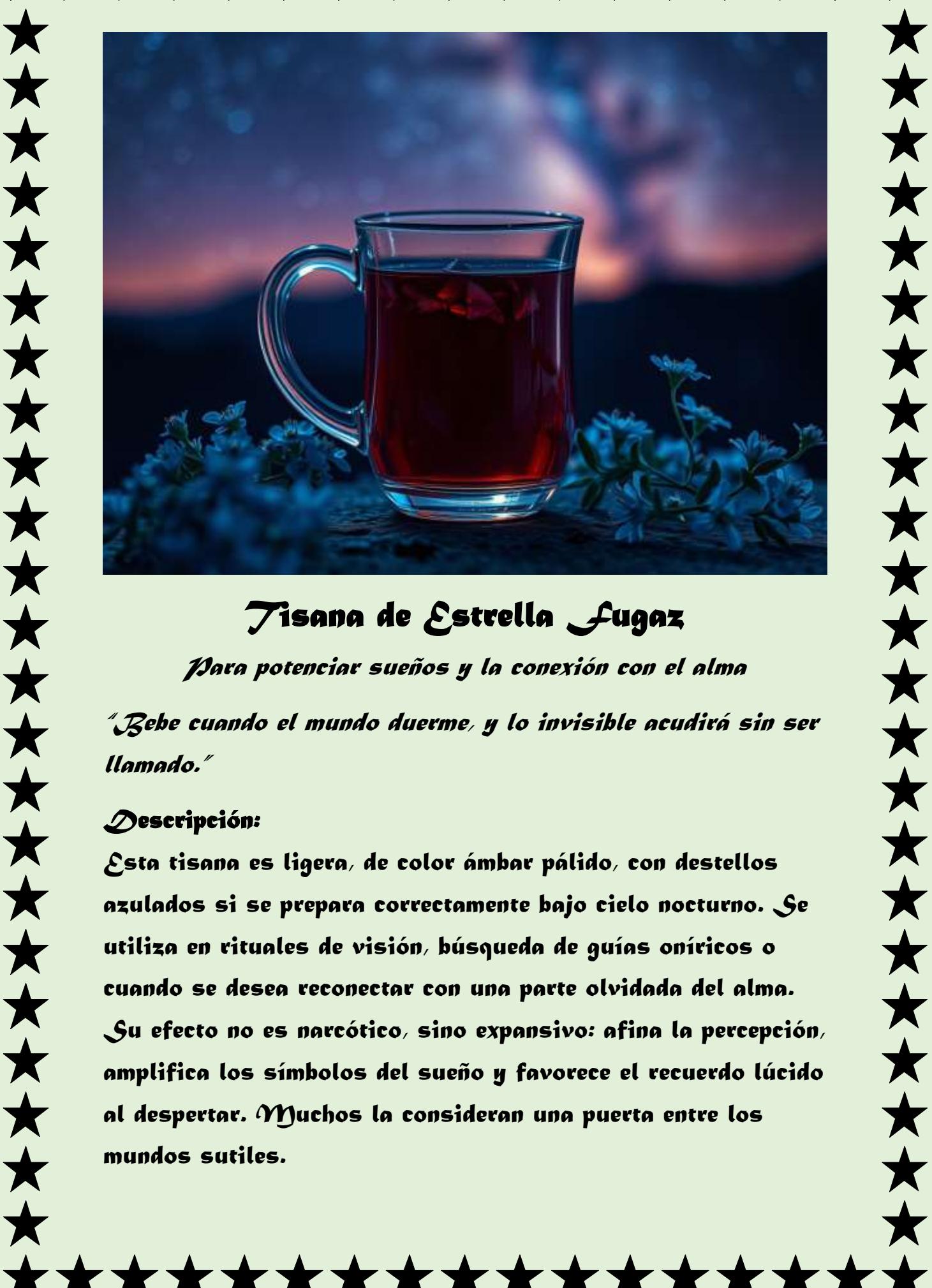
Para potenciar sueños y la conexión con el alma

“Bebe cuando el mundo duerme, y lo invisible acudirá sin ser llamado.”

Descripción:

Esta tisana es ligera, de color ámbar pálido, con destellos azulados si se prepara correctamente bajo cielo nocturno. Se utiliza en rituales de visión, búsqueda de guías oníricos o cuando se desea reconnectar con una parte olvidada del alma.

Su efecto no es narcótico, sino expansivo: afina la percepción, amplifica los símbolos del sueño y favorece el recuerdo lúcido al despertar. Muchos la consideran una puerta entre los mundos sutiles.





Efectos:

- **Intensifica la actividad onírica y favorece los sueños lúcidos.**
- **Despierta recuerdos del alma, especialmente los ligados a decisiones no tomadas.**
- **Facilita la conexión con arquetipos personales o espíritus familiares.**
- **Puede abrir una fase de introspección profunda o cambios en la sensibilidad artística y espiritual.**

Ingredientes comunes:

- **Pétalos de amapola silvestre (recolectados al atardecer)**
- **Raíz de valeriana (seca y molida)**
- **Flores de artemisa**
- **Semillas de anís estrellado**
- **Unas hebras de lavanda seca**
- **Agua recogida durante la primera noche de luna creciente**

Modo de preparación:

Calienta el agua hasta antes de hervir. Apaga el fuego y añade las flores y semillas. Tapa con una piedra plana o una tela oscura y deja reposar nueve minutos. Beber justo antes de dormir, en silencio. Si es posible, hacerlo bajo la luz de una vela o cerca de una ventana abierta.

Advertencias:

No debe combinarse con otras tisanas de efectos fuertes ni





con sustancias fermentadas. Puede provocar insomnio si se toma con el cuerpo sobrecargado o el alma agitada. Algunos soñadores pueden experimentar episodios de hipersensibilidad emocional al despertar.

Uso ritual opcional:

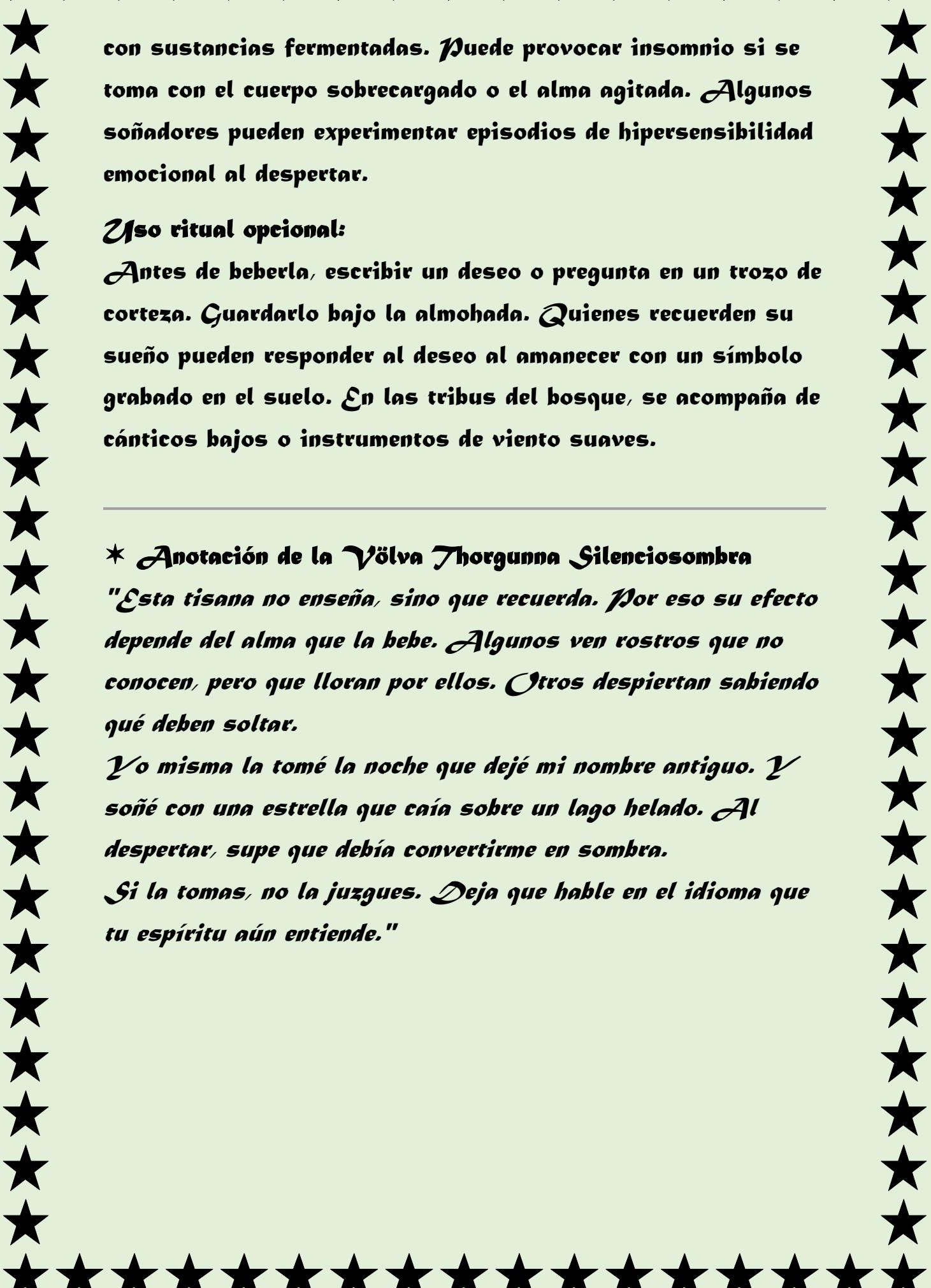
Antes de beberla, escribir un deseo o pregunta en un trozo de corteza. Guardarlo bajo la almohada. Quienes recuerden su sueño pueden responder al deseo al amanecer con un símbolo grabado en el suelo. En las tribus del bosque, se acompaña de cánticos bajos o instrumentos de viento suaves.

*** Anotación de la Völva Thorguna Silenciosombra**

"*Esta tisana no enseña, sino que recuerda. Por eso su efecto depende del alma que la bebe. Algunos ven rostros que no conocen, pero que lloran por ellos. Otros despiertan sabiendo qué deben soltar.*

Yo misma la tomé la noche que dejé mi nombre antiguo. Yo soñé con una estrella que caía sobre un lago helado. Al despertar, supe que debía convertirme en sombra.

Si la tomas, no la juzgues. Deja que hable en el idioma que tu espíritu aún entiende."





Tisana de Agua de Rocío

Hidratante y refrescante para el cuerpo y el espíritu

“Cada gota que toca la piel, lleva un susurro del alba.”

Descripción:

Ligera y cristalina, esta tisana es un bálsamo para los cuerpos fatigados y las almas cansadas. Se prepara con plantas que retienen la frescura y la pureza de la mañana, evocando el rocío que baña las hojas antes del sol. Al beberla, el cuerpo se siente hidratado profundamente, como si se hubiese bebido la humedad del bosque intacto, y el espíritu se calma en su transparencia.

Efectos:

- Rehidrata y nutre los tejidos secos o cansados.



- Refresca la mente, aliviando la pesadez y el calor corporal.
- Favorece la eliminación de toxinas mediante la diuresis suave.
- Alivia el cansancio físico y mental sin causar somnolencia.
- Promueve una sensación de ligereza y renovación interior.

Ingredientes comunes:

- Hojas frescas de menta silvestre
- Flores de malva
- Pétalos de rosa silvestre
- Raíz de regaliz (en poca cantidad)
- Agua recogida al amanecer, de lluvia o rocío directo de hojas

Modo de preparación:

Colocar las hojas y flores en agua fría y dejar reposar al menos quince minutos para extraer la frescura sin amargar. Se puede beber fría o tibia, especialmente en los primeros momentos del día o tras actividad física moderada.

Advertencias:

No debe tomarse en exceso, ya que la menta y el regaliz pueden afectar el sistema digestivo en altas cantidades. No es recomendada para personas con hipertensión sin consulta previa.

Uso ritual opcional:

Se suele beber en silencio, con atención plena a la respiración,



para renovar el equilibrio entre cuerpo y mente. Algunas tradiciones la acompañan con la visualización de un bosque al amanecer y la apertura gradual de los sentidos.

* Anotación de la Völva Thorgunna Silenciosombra

"Cuando el cuerpo se agota y el alma se nubla, esta tisana es como el susurro del bosque tras la lluvia. No llena, pero calma. No ciega, pero aclara.

He visto a guerreros recobrar el pulso en su mano después de beberla, y a madres encontrar el aliento para noches sin fin.

No es una fuerza brutal, sino un gesto suave que sostiene el equilibrio."





♦ Pócima del Viento Errante ♦

Para favorecer la claridad mental y la inspiración

*"Deja que el viento atraviese tu mente como la flauta hueca de los dioses:
sin resistencia, sin ruido, solo música."*

—Del Códice Fragmentado de Idunna Lunegrís

» Propósito

La Pócima del Viento Errante no fue concebida para dormir, sino para despertar. Es una mezcla líquida utilizada por las völvas, skalds y artesanos de lo invisible cuando buscaban inspiración clara y pensamiento ágil. Bebida al amanecer o antes de un trabajo espiritual o creativo, esta pócima despeja la niebla mental, aviva los sentidos y favorece





la conexión con las ideas que cruzan el mundo como aves migratorias.

No estimula de forma brusca: lo que ofrece es apertura, viviandad y dirección, como una brisa bien guiada.

♦ Ingredientes

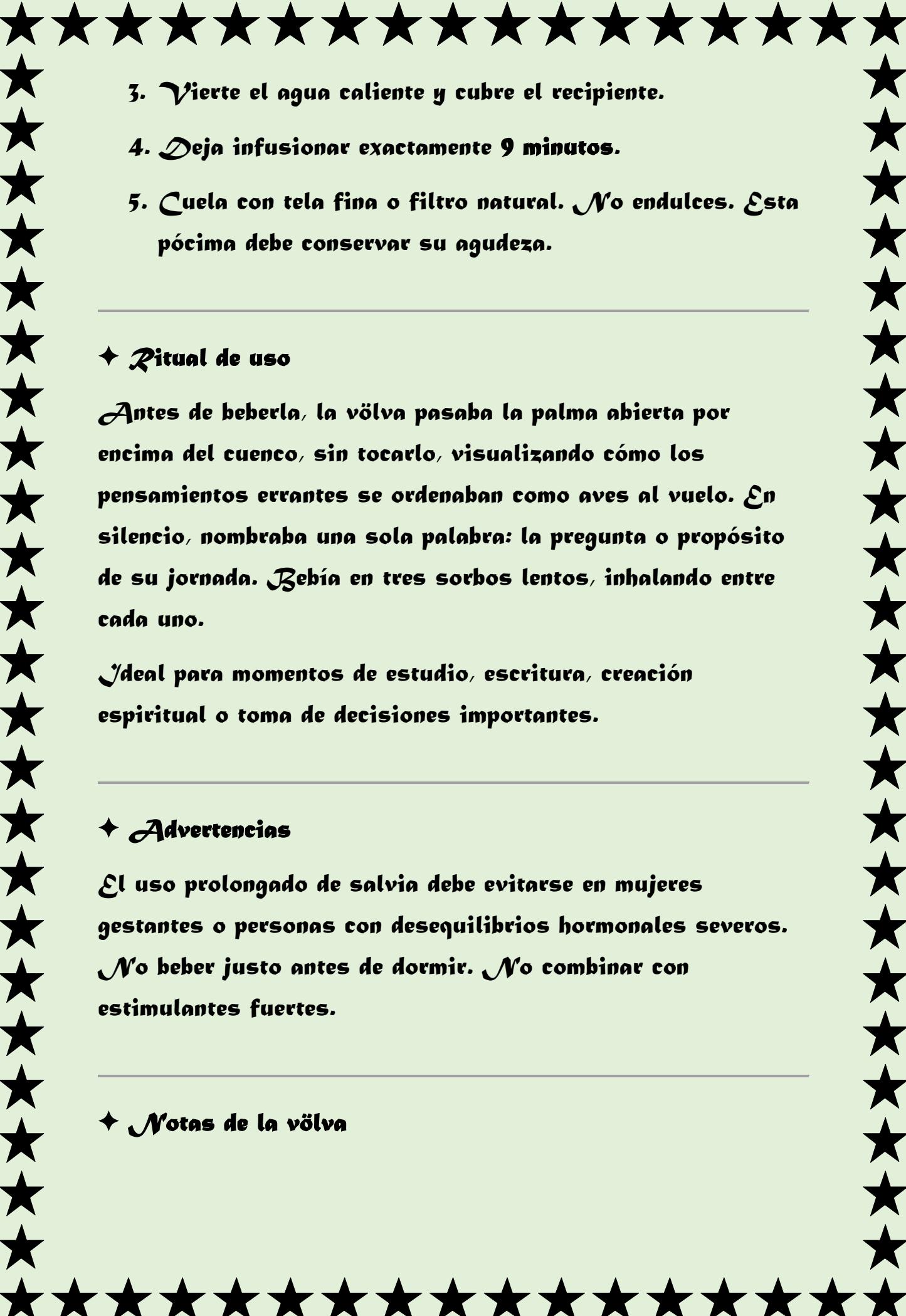
Para una dosis individual

- 1 cucharadita de salvia (*Salvia officinalis*) – *Para limpiar la mente de confusión*
 - 1/2 cucharadita de menta piperita (*Mentha × piperita*) – *Estimula la percepción*
 - 1/2 cucharadita de romero (*Rosmarinus officinalis*) – *Claridad y memoria*
 - 1/2 cucharadita de raíz de angélica (*Angelica archangelica*) – *Canal para la inspiración*
 - *Alas hebras de piel de limón seco* – *Para abrir el aliento y el ánimo*
 - *Agua pura, recogida antes del alba si es posible*
-

♦ Preparación

1. *Calienta el agua hasta hervor suave.*
2. *Añade las hierbas y piel de limón a un recipiente de vidrio o loza clara.*



-
- 
- 3. Vierte el agua caliente y cubre el recipiente.**
 - 4. Deja infusionar exactamente 9 minutos.**
 - 5. Cuela con tela fina o filtro natural. No endulces. Esta pócima debe conservar su agudeza.**
-

♦ *Ritual de uso*

Antes de beberla, la völva pasaba la palma abierta por encima del cuenco, sin tocarlo, visualizando cómo los pensamientos errantes se ordenaban como aves al vuelo. En silencio, nombraba una sola palabra: la pregunta o propósito de su jornada. Bebía en tres sorbos lentos, inhalando entre cada uno.

Ideal para momentos de estudio, escritura, creación espiritual o toma de decisiones importantes.

♦ *Advertencias*

El uso prolongado de salvia debe evitarse en mujeres gestantes o personas con desequilibrios hormonales severos. No beber justo antes de dormir. No combinar con estimulantes fuertes.

♦ *Notas de la völva*

"Las ideas no se fuerzan; se invitan. Esta pocima no es un látigo, es una puerta abierta al aire nuevo. Quien bebe con prisa no encontrará más que viento sin música."





Pócima

- **Definición:** Mezcla líquida de ingredientes (a menudo mágicos o alquímicos) con un efecto específico, ya sea curativo, venenoso, amoroso, adivinatorio, etc.
- **Connotación:** Mística, poderosa, arcaica. Se asocia a la brujería, la hechicería y el uso de la intención o del rito.
- **Preparación:** Puede incluir decociones, maceraciones, ingredientes animales o minerales, sangre, alcohol, ungüentos o sustancias poco comunes.
- **Ejemplo de uso:** Pócima de visión del más allá / Pócima para desatar lenguas.



Tisana

- **Definición:** Bebida caliente preparada mediante infusión o decocción de hierbas, flores o raíces, principalmente con fines terapéuticos o calmantes.
- **Connotación:** Herbolaria, natural, curativa. Es más cercana a la medicina popular o tradicional, sin necesidad de componentes mágicos.
- **Preparación:** Agua caliente, plantas secas o frescas, a veces con miel o limón.
- **Ejemplo de uso:** Tisana de artemisa para los sueños lúcidos / Tisana calmante de valeriana y lavanda.



Pócima del Suspiro del Bosque

Relajante muscular y antiinflamatoria

“Donde el bosque suspira, los cuerpos aprenden a soltar.”

Descripción:

Esta pócima es densa y verde, con aroma a corteza mojada y hojas recién aplastadas. Se usa desde antiguo para aliviar tensiones físicas, contracturas tras el combate o esfuerzos prolongados. Su preparación lenta y su sabor terroso recuerdan al corazón del bosque en calma. No es sedante, sino liberadora: alivia sin nublar, calma sin apagar. Se le atribuye también cierto poder para aliviar las tensiones emocionales atrapadas en el cuerpo.





Efectos:

- Relaja músculos tensos y alivia calambres persistentes.
- Disminuye la inflamación en articulaciones y zonas sobre cargadas.
- Facilita el sueño cuando el cuerpo ha estado en tensión prolongada.
- Ayuda a soltar cargas psicosomáticas, especialmente en hombros y espalda.

Ingredientes comunes:

- Corteza de sauce blanco (secada a la sombra)
- Hojas de fresno tierno
- Brotes de pino joven (recién recolectados)
- Gotas de aceite de hipérico
- Un puñado de musgo seco del lado norte de una piedra
- Agua recogida tras lluvia entre los árboles

Modo de preparación:

Macerar el musgo y la corteza durante una noche entera en agua fría. A la mañana siguiente, calentar la mezcla a fuego lento junto con las hojas y los brotes, sin llegar a ebullición.

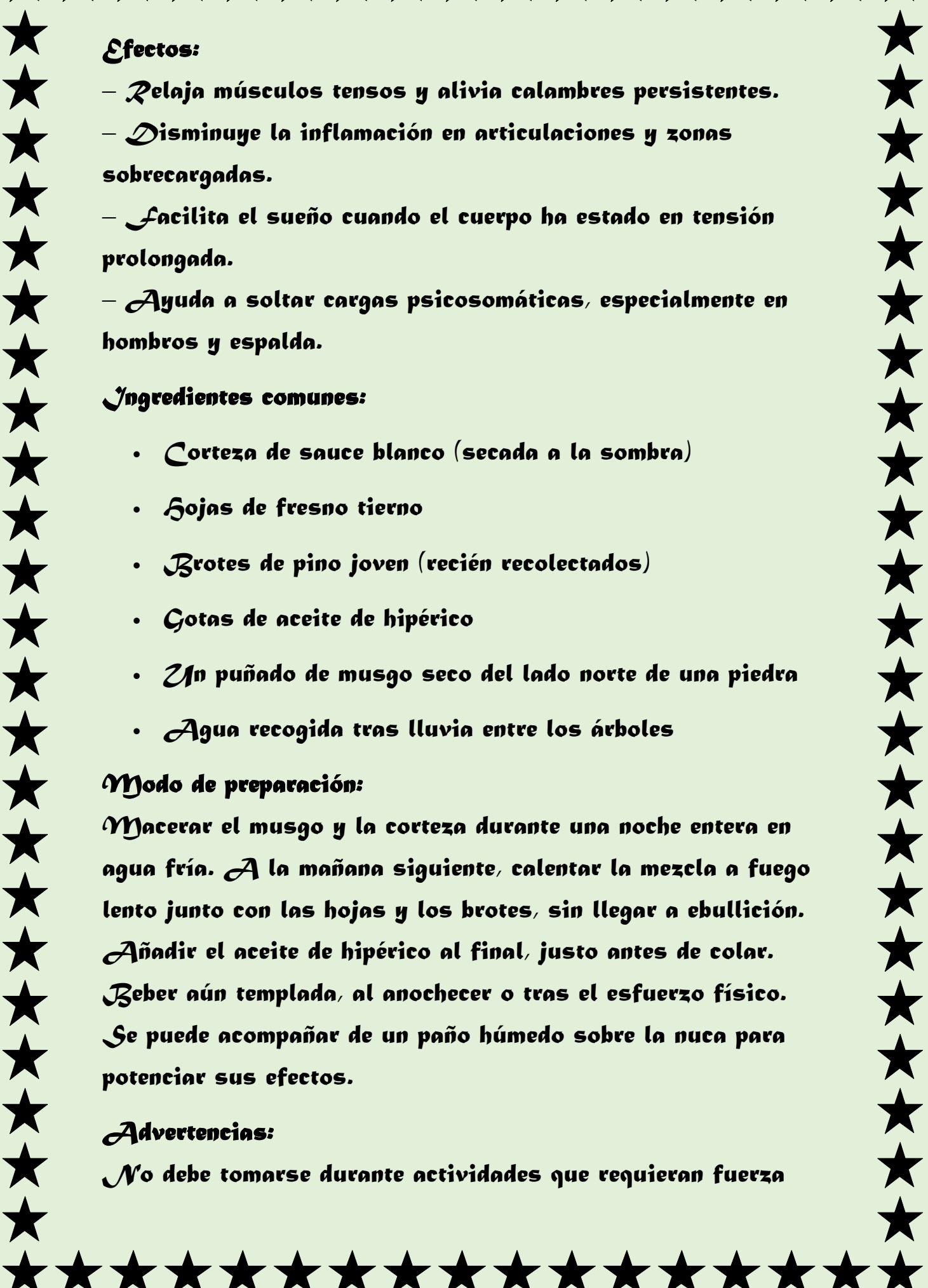
Añadir el aceite de hipérico al final, justo antes de colar.

Beber aún templada, al anochecer o tras el esfuerzo físico.

Se puede acompañar de un paño húmedo sobre la nuca para potenciar sus efectos.

Advertencias:

No debe tomarse durante actividades que requieran fuerza



repentina o reflejos agudos. Puede causar una breve sensación de entumecimiento leve en extremidades si se excede la dosis. No combinar con tónicos de fuego ni con la Pócima de Corazón Errante.

Uso ritual opcional:

Colocar un puñado de hojas frescas en el suelo y sentarse sobre ellas durante la infusión. Se cree que, así, la tierra recoge lo que el cuerpo suelta. En ceremonias de cierre o descanso, puede acompañarse de canto bajo o percusión lenta.

* Anotación de la Völva Thorgunna Silenciosombra
"He preparado esta pócima para hombres que no podían volver a empuñar su espada sin dolor y para tejedoras que llevaban el peso del mundo en sus hombros. No es mágica en apariencia, pero lo es en profundidad.

A veces, quienes la toman lloran sin saber por qué. Entonces les digo: es el bosque dentro de ti, soltando lo que ya no necesitas.

Hay dolores que no se vencen con fuerza, sino con abandono."



♦ Pócima del Corazón Silvestre ♦

Para aliviar el pesar emocional y restaurar el ánimo

"Cuando el alma crujе como rama seca, busca la savia del bosque.

No hay herida que no escuche al canto de las flores."

—Del Diario de Feldrún, hija de los sauce

» Propósito

La Pócima del Corazón Silvestre es un remedio ancestral destinado a quienes cargan penas profundas, duelos no resueltos o la tristeza brumosa que nubla los días sin razón concreta. Se bebe cuando el pecho está apretado, cuando las lágrimas no encuentran cauce o cuando el recuerdo se convierte en peso.





Este brebaje no borra el dolor, pero lo vuelve respirable, dándole espacio a la ternura, a la aceptación y a una dulzura renovada hacia uno mismo.

♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- 1 cucharadita de flores de espino blanco (*Crataegus monogyna*) – Tónico del corazón emocional
 - 1 cucharadita de pétalos de rosa (*Rosa damascena*) – Abrigo para el alma herida
 - 1/2 cucharadita de flor de tilo (*Tilia platyphyllos*) – Calma suave y apertura emocional
 - 1/2 cucharadita de avena verde (*Avena sativa*) – Reparadora del sistema nervioso
 - 3 bayas de escaramujo (*Rosa canina*) – Vitamina solar para el corazón marchito
 - Miel de flores, si el duelo ya comienza a aflojar
-

♦ Preparación

1. Calienta el agua hasta el primer hervor.
2. Coloca todas las hierbas y bayas en una vasija de barro esmaltado o vidrio oscuro.
3. Vierte el agua caliente y cubre la mezcla con un paño.





4. Deja infusionar 10 a 12 minutos, en silencio.

5. Cuela con suavidad y endulza solo si lo sientes justo.

♦ *Ritual de uso*

Bébela en soledad o en compañía de quien te escuche sin juicio. La völva solía dejar caer una lágrima en el brebaje antes de beber, como símbolo de entrega. Otras escribían una palabra que representara su dolor en un pedazo de corteza y lo arrojaban al fuego mientras bebían.

Ideal para los momentos de cierre, transición o recuperación emocional tras pérdidas de cualquier índole.

♦ *Advertencias*

No reemplaza un proceso terapéutico si el duelo es profundo o prolongado. No debe combinarse con medicación para el ánimo sin guía especializada. Apto para uso prolongado en dosis suaves.

♦ *Notas de la völva*

"El corazón roto también late. Esta pócima no cose, pero riega. Lo demás lo hace el tiempo, si uno se queda quieto lo suficiente para escuchar crecer el musgo."





♦ Nócima de Sangre de Roble ♦

Refuerzo circulatorio y fortaleza física

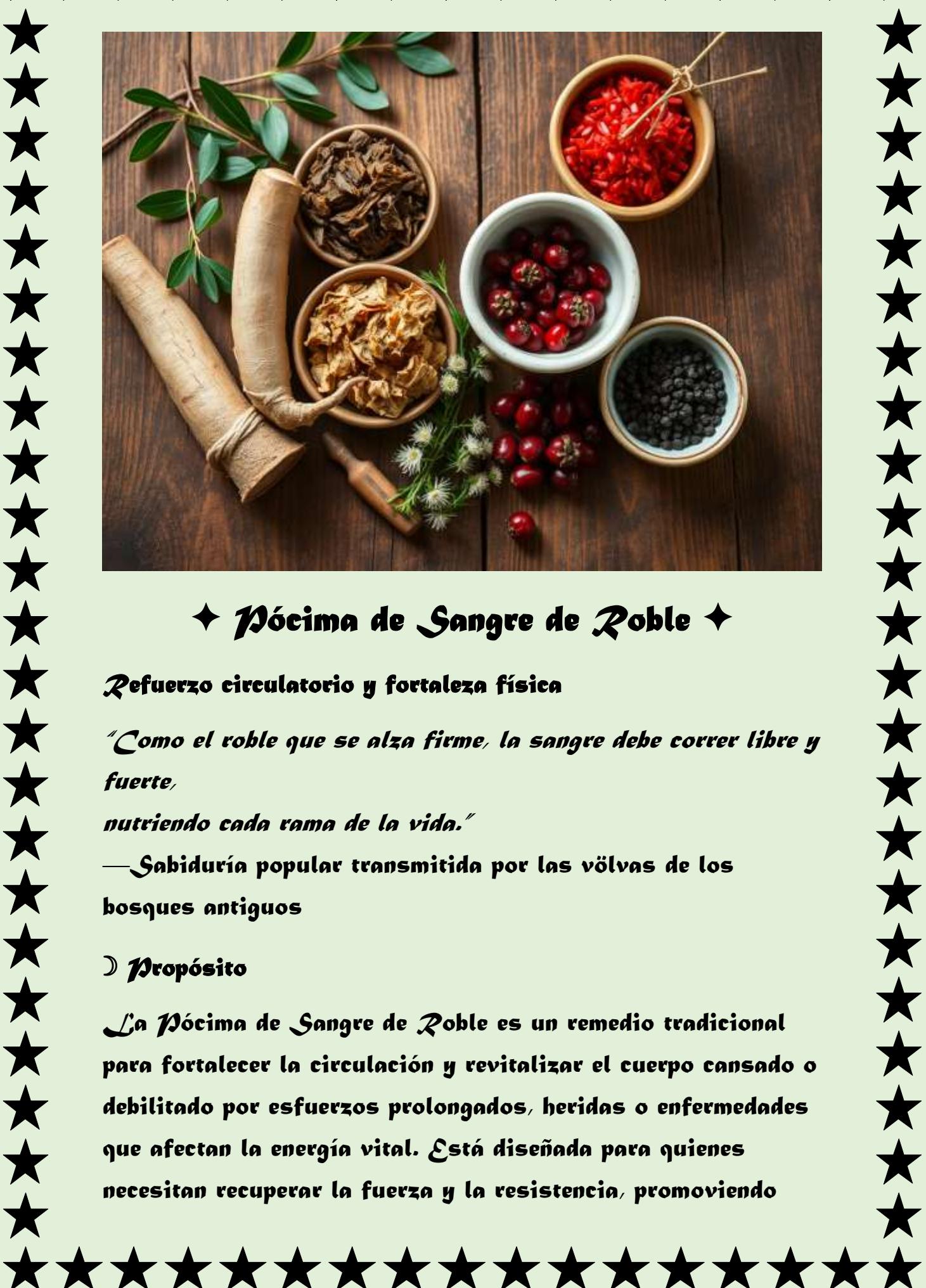
“Como el roble que se alza firme, la sangre debe correr libre y fuerte,

nutriendo cada rama de la vida.”

—**Sabiduría popular transmitida por las vólvulas de los bosques antiguos**

» Propósito

La Nócima de Sangre de Roble es un remedio tradicional para fortalecer la circulación y revitalizar el cuerpo cansado o debilitado por esfuerzos prolongados, heridas o enfermedades que afectan la energía vital. Está diseñada para quienes necesitan recuperar la fuerza y la resistencia, promoviendo



una sangre vigorosa y un cuerpo firme, como el árbol centenario que resiste las tormentas.

♦ Ingredientes

Para una dosis individual

- 1 cucharadita de corteza de roble (*Quercus robur*), finamente troceada y seca – **Astringente y tónica para la sangre**
- 1 cucharadita de raíz de ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) – **Fortalecedor adaptógeno**
- 1 cucharadita de flores de milenrama (*Achillea millefolium*) – **Estimulante circulatorio y antiinflamatorio**
- 1/2 cucharadita de baya de espino albar (*Crataegus monogyna*) – **Protector cardiovascular**
- 1 pizca de pimienta negra molida (*Piper nigrum*) – **Activa la circulación y potencia la absorción**
- **Agua pura de manantial**

♦ Preparación

1. **No hervir el agua en un recipiente de barro o hierro fundido.**



2. *Añade la corteza de roble, raíz de ginseng y flores de milenrama. Reduce el fuego y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.*
 3. *Apaga el fuego, agrega las bayas de espino y la pimienta negra.*
 4. *Cubre el recipiente y deja infusionar otros 10 minutos.*
 5. *Cuela cuidadosamente. Bebe caliente, preferiblemente antes de la comida principal del día.*
-

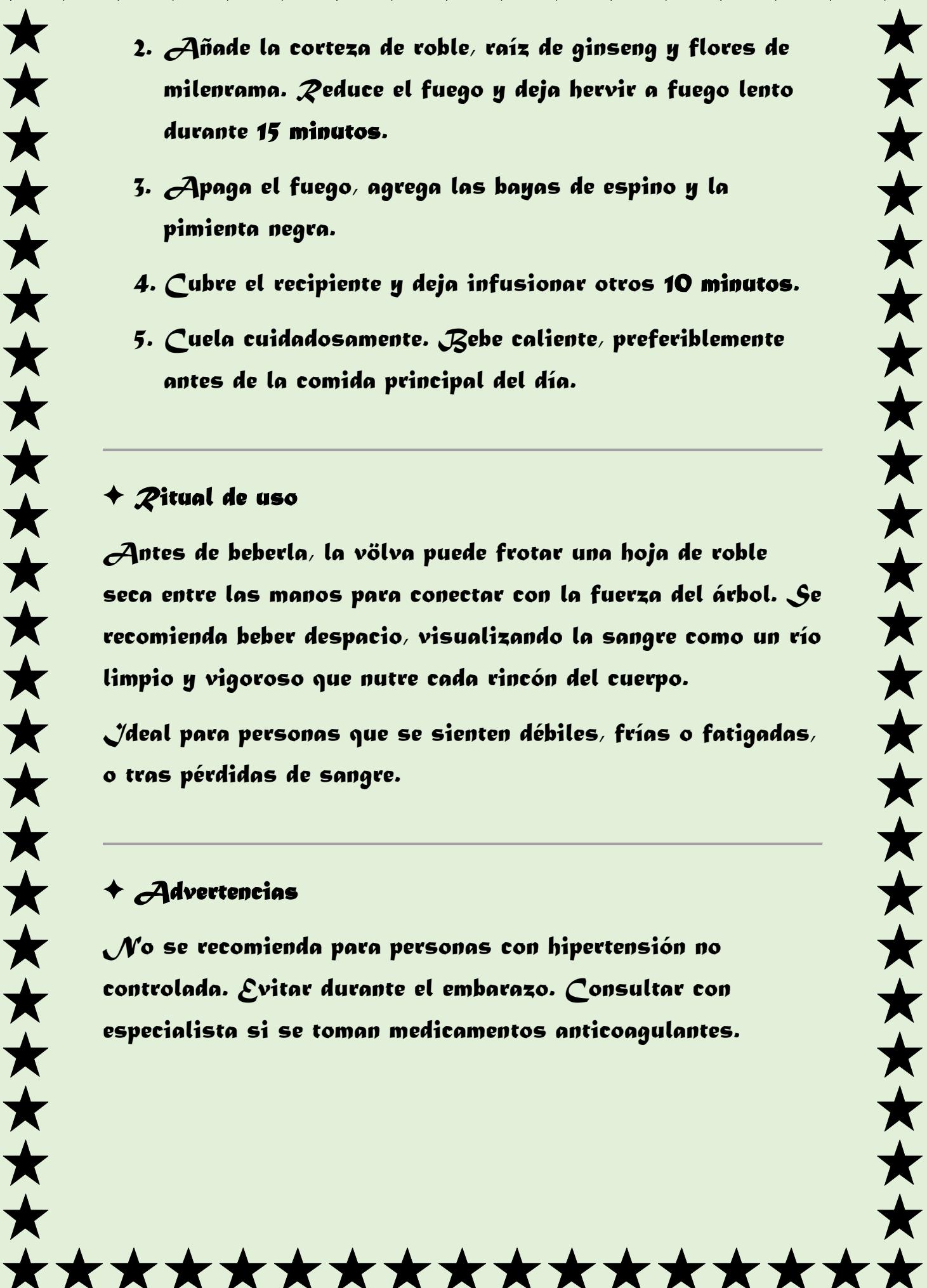
♦ *Ritual de uso*

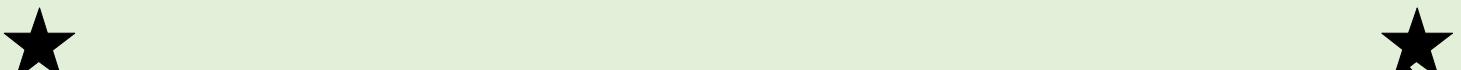
Antes de beberla, la völva puede frotar una hoja de roble seca entre las manos para conectar con la fuerza del árbol. Se recomienda beber despacio, visualizando la sangre como un río limpio y vigoroso que nutre cada rincón del cuerpo.

Ideal para personas que se sienten débiles, frías o fatigadas, o tras pérdidas de sangre.

♦ *Advertencias*

No se recomienda para personas con hipertensión no controlada. Evitar durante el embarazo. Consultar con especialista si se toman medicamentos anticoagulantes.





Notas de la völva

"La fuerza del roble corre en la savia y en la sangre. Esta pócima no solo nutre, sino que enseña a resistir el viento y la tormenta."

"Cuando el fuego calla y la raíz descansa"

Hasta aquí llega este primer tramo del sendero. Has abierto hojas, has olido raíces secas con memoria de lluvia, y has seguido las huellas de quienes aprendieron a sanar, soñar y conjurar al calor del fuego. Cada tisana ha hablado con su propio murmullo. Cada pócima ha sido un pacto.

Pero este no es un final. Es tan solo el momento en que el caldero humeante se toma un respiro. Las plantas aún guardan secretos. La tierra aún calla nombres que sólo revelará al oído atento. Y la völva, paciente, recoge en su bolsa las últimas cortezas, sabiendo que el camino continúa.

El segundo tomo abrirá puertas más hondas, donde las infusiones se tornan visiones y las mezclas hierban bajo lunas más oscuras. Habrá preparaciones para el combate del alma, fórmulas de protección para el viajero entre mundos, y pócimas que no sólo curan, sino que transforman.

Hasta entonces, guarda bien lo aprendido. No lo repitas sin respeto. No lo transmitas sin ceremonia. Lo que aquí se ofrece es poder, y todo poder exige presencia.



**Que los espíritus de la raíz y la estrella velen tu descanso, y
que el canto de la hervidora jamás se apague en tu memoria.**

Solveig Eiris Völva

Documento editado por: www.erikelrojo.com

Erik el rojo