

# LA MAGIA DE LAS PLANTAS

**VOL. 3**

ELEMENTO TIERRA ♁ LA RAÍZ

**Astrobotánica, remedios  
y cosmética en conexión con  
los ritmos de la naturaleza**

**Ana Gayoso**

Ilustraciones de **Alberto Miralta**  
Fotografías de **Juan Castro**



**GG**

*Si las escuchas (porque es importante que las escuches), ellas te guiarán a lo largo del sendero.*

*Simplemente abre tu corazón, da un paseo y recoge con respeto aquellas que se muestren, recolecta un poquito de aquí y otro poco de allá, que al marcharte no se note que has pasado.*

*Esta es la esencia del libro, entenderlas, trabajarlas a medida que se nos muestran, porque nacen en un momento del año por un motivo especial, y nos servirán para tratar las dolencias relacionadas con esa estación.*

*Necesitamos reconectar con la naturaleza, con los ciclos de la vida; en definitiva, con nosotras mismas. Y es tan sencillo como salir, oler la naturaleza y abrir nuestros ojos y nuestro corazón. Ella se nos mostrará a diario con las plantas necesarias para cada momento; solo tenemos que prestar atención y disfrutar del camino.*







www.editorialgg.com



“La tierra es la segunda parte paciente y el esperma femenino, la matriz de todas las cosas sublunares; es un cielo fijo coagulado, un agua fija coagulada, un aire condensado, un vapor convertido en tierra, un ser fijo coagulado, el centro, el vaso de todas las influencias celestes y de la semilla universal, de la cual en la tierra y por la tierra nacen todos los minerales, vegetales y animales.”

*La cadena dorada de Homero, ANÓNIMO*

# Índice de contenidos

<b>Nota de la autora</b> .....	<b>10</b>
<b>Prólogo</b> .....	<b>10</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>12</b>
<b>ELEMENTO TIERRA:</b>	
<b>SEQUEDAD Y FRÍO</b> .....	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>SOL EN LIBRA</b> .....	<b>25</b>
<b>Mabon</b> .....	<b>26</b>
Meditación .....	27
<b>Rocas y minerales</b> .....	<b>30</b>
Signaturización de los minerales .....	32
Ritual para limpiar y cargar nuestros minerales .....	34
<b>Romero</b> .....	<b>36</b>
Preparaciones y usos .....	39
<b>Olivarada</b> .....	<b>44</b>
Preparaciones y usos .....	45
<b>EL HOGAR</b> .....	<b>48</b>
<b>Productos de limpieza</b> .....	<b>49</b>
Ingredientes neutros .....	50
Ingredientes alcalinos o básicos .....	52
Otros ingredientes .....	58
Ingredientes que debemos evitar en los productos que compramos .....	59
<b>Fórmulas de limpieza</b>	
<b>para nuestro hogar</b> .....	<b>62</b>
Productos para toda la casa .....	62
Productos para la cocina .....	64
Productos para el baño .....	66
Productos para la colada .....	67
Productos para los suelos .....	72
Productos para proteger la madera .....	72
<b>Los sahumeros</b> .....	<b>74</b>
Preparar los hatillos de hierbas .....	75
Plantas según sus usos para sahumar y las fuerzas que las rigen .....	76
Ritual de limpieza energética de nuestro espacio con sahumeros .....	78
<b>Higos al horno con tomillo</b> .....	<b>82</b>

## CAPÍTULO II

<b>SOL EN ESCORPIO</b> .....	<b>87</b>
<b>Samahain</b> .....	<b>88</b>
Ritual de Samahain .....	89
<b>Raíces</b> .....	<b>88</b>
<b>Cola de caballo</b> .....	<b>91</b>
Preparaciones y usos .....	92
<b>Bardana</b> .....	<b>94</b>
Preparaciones y usos .....	95
<b>EL CABELLO</b> .....	<b>96</b>
<b>Cuidados para nuestra melena</b> .....	<b>98</b>
Cortar y nutrir nuestro pelo siguiendo la energía de la luna .....	99
<b>Tratar los desequilibrios</b>	
<b>de nuestro cabello</b> .....	<b>100</b>
Cabello graso .....	100
Cabello seco .....	102
Cabello fino y frágil .....	103
Caída del cabello .....	106
Caspa .....	107
Las canas .....	109
<b>Plantas para dar un color</b>	
<b>bellos a nuestra melena</b> .....	<b>110</b>
Henna .....	110
Ritual de belleza del cabello .....	111
<b>El champú: ingredientes básicos</b>	
<b>para elaborarlo de forma natural</b> .....	<b>112</b>
Tensioactivos o surfactantes .....	112
Los champús sólidos .....	114
Tensioactivos de origen natural .....	115
Otros ingredientes naturales para nuestros champús .....	116
Ingredientes que evitar en nuestros champús y geles de baño .....	118
<b>Mascarillas y aceites para nutrir, proteger</b>	
<b>y remineralizar nuestra melena</b> .....	<b>120</b>
Aceites para el pelo .....	120
Lociones y tónicos capilares .....	124
<b>Tarta de castañas</b> .....	<b>128</b>

### CAPÍTULO III

#### **SOL EN SAGITARIO . . . . . 131**

#### **Esquejes de otoño . . . . . 132**

#### **Rusco o galcerán . . . . . 134**

Preparaciones y usos . . . . . 135

#### **Saponaria . . . . . 138**

Preparaciones y usos . . . . . 139

#### **LA ELABORACIÓN DE JABONES . . . . . 142**

#### **Utensilios básicos . . . . . 142**

#### **Ingredientes para elaborar**

#### **nuestro jabón . . . . . 143**

Agua: el *mercurius* . . . . . 143

Sosa y potasa cáustica: la sal . . . . . 143

Los aceites vegetales, la materia grasa  
de nuestro jabón: el *sulphur* . . . . . 144

Las sales: carbonatos sódico y potásico  
y cloruro sódico o sal de mesa . . . . . 148

Otros ingredientes . . . . . 148

#### **El color en nuestros jabones . . . . . 149**

Colorear con plantas y arcillas . . . . . 149

#### **Perfumar los jabones . . . . . 151**

#### **El proceso de elaboración del jabón . . . . . 152**

Cómo calcular la fórmula para elaborar  
jabón de manera segura para nuestra piel . 153

Tabla de saponificación . . . . . 155

#### **Los diferentes métodos de elaboración . 156**

Proceso de elaboración en frío . . . . . 157

Proceso de elaboración en caliente . . . . . 164

Jabones de glicerina . . . . . 173

Refundido de jabones . . . . . 176

#### **El curado de nuestros jabones . . . . . 177**

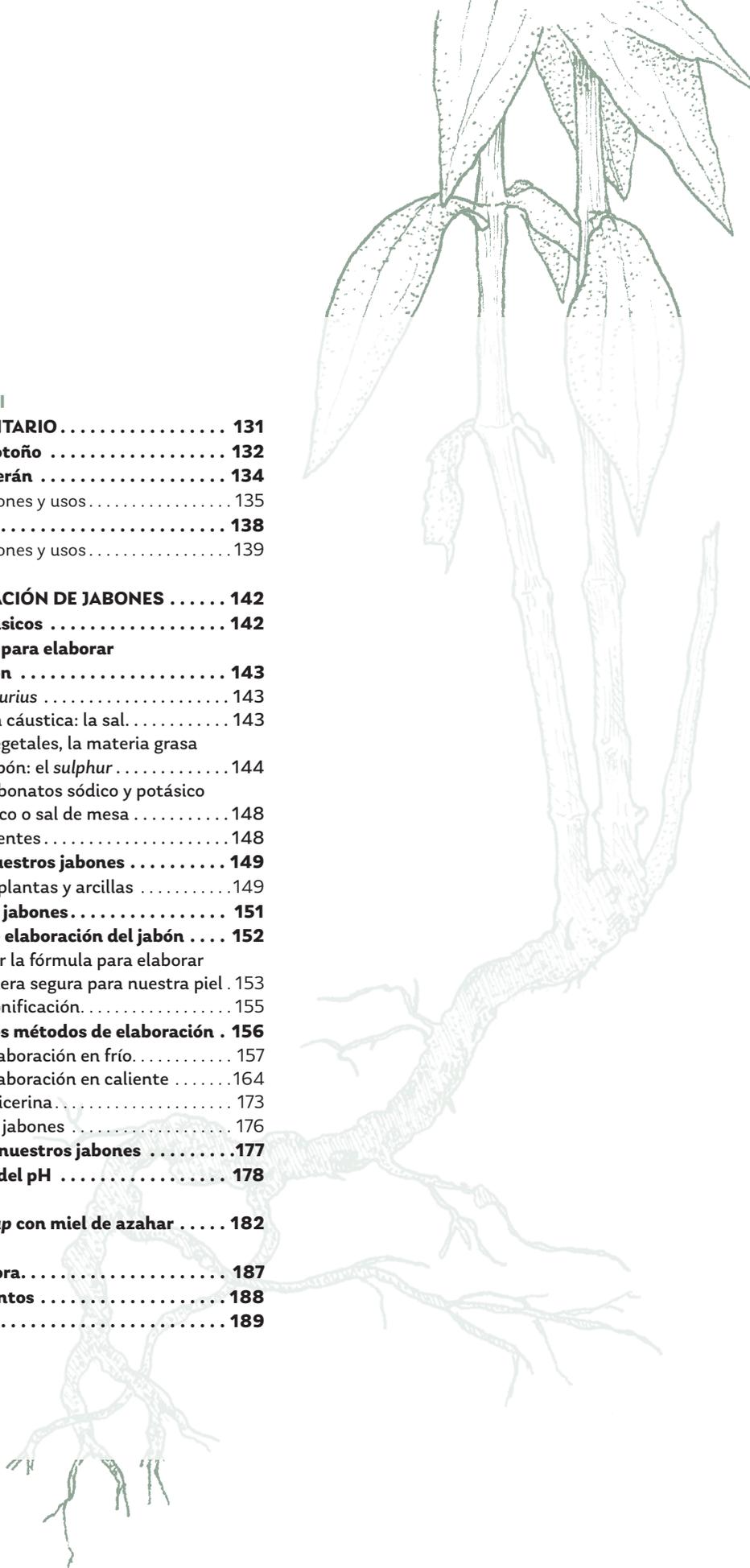
#### **La medición del pH . . . . . 178**

#### **Recuit de drap con miel de azahar . . . . . 182**

#### **Sobre la autora . . . . . 187**

#### **Agradecimientos . . . . . 188**

#### **Bibliografía . . . . . 189**



*Dedicado a mi madre y a todas las madres,  
la matriz femenina donde se gesta la vida.*



## Prólogo

Ana, compañera de camino en este plano y mucho más, es un honor para mí que me invitaras a leer *La magia de las plantas*.

En cada uno de tus escritos fluye la hija de Gaia que eres, transmites el saber que nos ofrece la madre tierra. Junto a Alberto, canalizáis la magia en comunión con cada reino, conectando, mirando y hablando con los constructores de las formas para brindarnos su sanación y su sabiduría de manera grata y amena.

En vuestra obra vibra una gran generosidad amorosa, que nos abre las puertas a nuevos conocimientos y nos hace ver que todo está a nuestro alcance.

Gracias por mostrar la grandeza de nuestro planeta azul.

Julia López, junio de 2024

## Nota de la autora

Esta obra ha sido engendrada por un alma con mayor proporción de *mercurius*, y como la escritura ejerce su magia y la naturaleza también es femenina, he decidido escribirla en género femenino. No se trata de un acto de rebeldía hacia lo masculino, al contrario, ambas energías se complementan. Siento que este libro es una gran madre, un menstruo o un soporte donde el conocimiento se fija a través de las letras; de esta manera tiene más fuerza.

Si este libro ha llegado a tus manos, apelo a tu sentido común y a la responsabilidad de hacer un buen uso de su contenido. Conozcamos nuestros límites y no trabajemos con plantas que no dominamos o con ingredientes sospechosos. Hagámoslo de forma segura,

con ingredientes de calidad, y sobre todo seamos prudentes y respetuosas con nuestra madre tierra.

Como verás a lo largo de estas páginas, elaborar cosméticos y remedios puede convertirse en un actomágico. Si le dedicas el tiempo que se merece y trabajas como si fuera algo sagrado y en unas fechas concretas, los resultados pueden ser espectaculares.

Utiliza tu imaginación y sé creativa, de modo que puedas usar como base las fórmulas descritas y adaptarlas a los ingredientes de tu entorno con propiedades similares. Elabora según tus necesidades, sal al campo, observa y escucha la naturaleza; las posibilidades son infinitas, y es probable que ellas te muestren el camino.



# Introducción



Quietud, calma y sosiego, olor a tierra fermentada, a musgo... La oscuridad se abre paso a partir de este elemento y nos adentramos en las profundidades de la madre, preparamos la cueva y a nosotras mismas; vamos hacia dentro, a las entrañas, penetrando desnudas y serenas nuestra alma.

Con esta obra, mi intención es acercaros a la naturaleza con una visión distinta, que os permita sentir cómo late y cómo respira, cómo cada momento del año tiene algo maravilloso que ofrecernos.

Los colores, los olores, el paisaje, las flores y nuestro estado de ánimo cambian a lo largo de las estaciones. Somos parte del todo, y nuestro reloj interno busca con desesperación mantener el pulso de lo que respira a nuestro alrededor. Para ello, solo tenemos que estar atentos, parar de vez en cuando y escuchar, sentir cómo brota la vida por las esquinas, cómo se alimenta, da fruto, muere y renace en cada ciclo.

Antiguamente se tenía una gran conciencia de lo que sucedía en el entorno, de cómo la naturaleza se transformaba a lo largo de los diferentes momentos del año. Se entendía el lenguaje del cielo, de las estrellas, del bosque, de los animales y de las plantas porque de ello dependían las cosechas, el alimento, la ropa, la posibilidad de calentar la casa o de mantenerse sanos. Se sabía, como saben todos los seres que habitan este planeta, que hay un momento

para cada cosa y que la naturaleza nos muestra el camino a diario.

Los antiguos ritos de celebración de la madre tierra eran la manera en la que nuestros ancestros honraban y hacían presente un cambio dentro de los ciclos, poniendo de manifiesto un momento del año de especial importancia para la vida. Las celebraciones y los rituales dan fuerza y atraen, llaman a esa energía. También sabían que hay ciertos momentos del año en los que esas energías están más presentes, son más intensas. Por eso, gran parte de las celebraciones están relacionadas con esos días clave del año: los solsticios, los equinoccios y las fechas intermedias.

Desde esta conexión con la naturaleza y sus ritmos se desarrolla este viaje, un paseo por cada elemento, signo del zodiaco y celebración, porque cada uno nos ofrece sus bendiciones en forma de plantas, comida, remedios y cosméticos.

Esta obra se estructura en cuatro libros, uno por cada elemento del año. Cada volumen está vinculado a sus signos zodiacales y sus rituales, y a unas cualidades específicas que nos invitan a realizar una serie de procesos que, en algunos casos, solo se pueden llevar a cabo en ese momento del año. Cada elemento contiene tres signos zodiacales, y en cada uno aprenderemos a preparar diferentes remedios y cosméticos utilizando las plantas del momento, además de deliciosas recetas de cocina. Nos adentraremos en las profundidades de cada elemento para descubrir las plantas de nuestro entorno,

que no florecen en estas fechas por casualidad. Aprenderemos a cosecharlas en el momento oportuno y desde una visión distinta, y a transformarlas en remedios, cosmética y medicinas. Entenderemos cómo cambia y evoluciona la naturaleza, y nosotros con ella.

En este tercer volumen, el equinoccio de otoño nos abre las puertas hacia las profundidades del polo *solve*, nos invita a sentir las raíces del elemento Tierra. A partir de este momento, la oscuridad empieza a vencer a la luz y el Sol entra en el signo de Libra.

Con Mabon celebramos este momento tan bello y damos comienzo al primer capítulo. En él veremos una pequeña introducción al reino mineral desde una visión espagírica. Aprenderemos a determinar qué fuerza predomina en nuestros cristales y su uso como complemento en el hogar y nuestros preparados.

El hogar será el protagonista; cuidar de nuestro espacio con productos de limpieza preparados por nosotras mismas con ingredientes naturales, que no contaminan, y con sahumerios de plantas, destinados a una limpieza más energética de nuestra casa. Con estos productos contribuiremos al cuidado de la madre tierra.

En el segundo capítulo, cuando el Sol pasa por Escorpio, sentimos de pleno este elemento: el

bosque húmedo se desnuda y el manto de hojas arroja la tierra y sus raíces; vamos hacia dentro, hacia el inframundo, y celebramos el recuerdo de los que no están durante la festividad de Samhain.

Es el momento de cuidar de nuestro cabello, que, de la misma manera que los árboles y las plantas, muda, está más frágil y se transforma. Aprenderemos a nutrirlo y mimarlo, a cortarlo siguiendo el calendario lunar y a entender qué necesita cada tipo de pelo. Además de todos los ingredientes y fórmulas para fabricar nuestros cosméticos destinados al cabello: aceites, tónicos, champús y tensioactivos detergentes.

En el tercer capítulo, con el Sol en Sagitario y a las puertas del solsticio, aprenderemos a preparar jabón como se hacía tradicionalmente: ingredientes principales, tablas de saponificación y cómo formularlo. Veremos desde la elaboración de jabón con cenizas hasta los diferentes métodos para preparar jabones líquidos y sólidos mediante procesos en frío, en caliente o refundido.

Cada capítulo, cada signo, irá acompañado de unas plantas protagonistas, rituales de conexión con cada momento astrológico oportuno y deliciosas recetas con plantas, vegetales y hierbas de temporada, unas recetas tradicionales de nuestra tierra para nutrirnos.



# Elemento Tierra

## Sequedad y frío (la raíz)

*Te siento fría bajo mis pies desnudos, caminando serena hacia la oscuridad del bosque, me arrullas con tu manto de hojas secas.*



El elemento Tierra se inicia entre el 22 y el 23 de septiembre con el equinoccio de otoño y el signo de Libra, y termina entre el 21 y el 22 de diciembre con el solsticio de invierno y el signo de Sagitario.

Nos adentramos en las profundidades del polo solve en la naturaleza y en nuestro propio interior. El elemento Tierra, seco y frío, se opone y, a la vez, se complementa con el elemento Aire. En el primero sientes como la vida se apaga, se desmaterializa; en el segundo, la vida nace y se expande. A medida que caminamos por este elemento, sentimos morir la naturaleza a nuestro alrededor. Poco a poco, el paisaje se desnuda, no sin antes ponerse un último traje de fiesta y despedirse por todo lo alto. La naturaleza te arrulla melancólica, las hojas amarillas, rojas y ocres alfombran los árboles mientras te sumerges en el bosque para recolectar raíces y hongos; el olor a tierra húmeda, el rocío empapando los campos al alba, el olor limpio y fresco en la quietud silenciosa de las mañanas. El Aire es despertar, alegría y alboroto; la Tierra soledad, calma y reposo. Uno va hacia dentro y el otro hacia fuera; en uno, la luz se retira poco a poco; en el otro, la luz se despierta.

Qué bello momento para encontrarte y disfrutar de ti y de ir hacia dentro, para acomodar tu espacio, preparar la despensa, bajar el ritmo y cultivar tu esencia. Cómo me gusta escuchar la lluvia lamiendo los cristales de la cocina con una infusión caliente de hierbaluisa, melisa y geranio entre las manos, contemplar el cielo opaco y metálico tras los cristales, disfrutar de mi hogar, de los cambios de colores y olores... Sentir cómo cada gota que cae bendice la tierra, pudre la hoja en el suelo y lo alimenta.

Sintamos la Tierra, pongamos atención en cosechar las raíces y tener el hogar y la despensa a punto para iniciar el viaje hacia la oscuridad, la calma, el reposo; el viaje hacia las profundidades del Agua.





Encuentra este libro en tu librería habitual o en la página [web de la editorial](#)



La magia de las plantas Vol. 3  
**Ana Gayoso**

[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)