

# LA MAGIA DE LAS PLANTAS

**VOL. 1**

ELEMENTO AIRE ☼ LA FLOR



Revisión de estilo: Anna Ubach  
Diseño: Txell Peiró/Editorial GG

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

La Editorial no se pronuncia ni expresa ni implícitamente respecto a la exactitud de la información contenida en este libro, razón por la cual no puede asumir responsabilidad alguna en caso de error u omisión.

© de los textos: Ana Gayoso, 2024  
© de las ilustraciones: Albert Miralta, 2024  
© de las fotografías: Juan Castro, 2024  
y para esta edición  
© Editorial GG, Barcelona, 2024

*Printed in Spain*  
ISBN: 978-84-252-3419-4  
Depósito legal: B. 6553-2024  
Impresión: Egedsa

Este libro se ha impreso sobre papel fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenible y beneficiosa para las personas. Para generar un menor impacto, hemos dejado de retractilar nuestros libros. Con estas medidas, queremos contribuir al fomento de una forma de vida sostenible y respetuosa con el medio.

Editorial GG, SL  
Via Laietana, 47 3.º 2.ª, 08003 Barcelona, España. +34 933 228 161  
[www.editorialgg.com](http://www.editorialgg.com)

# LA MAGIA DE LAS PLANTAS

**VOL. 1**

ELEMENTO AIRE ☼ LA FLOR

**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 volver a 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 necesitamos prestar atención y disfrutar del camino.*









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

“Su padre es el Sol, su madre la Luna,  
el viento lo llevó en su vientre,  
la Tierra fue su nodriza.”

*La tabla esmeralda*, HERMES TRISMEGISTO

# Índice de contenidos

Prólogo .....	10
Nota de la autora .....	10

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>12</b>
<b>ELEMENTO AIRE: CALOR Y HUMEDAD .</b>	<b>14</b>
<b>Espagiria, astrología y cosmética natural</b>	<b>15</b>

## CAPÍTULO I

<b>SOL EN ARIES .....</b>	<b>25</b>
<b>Ostara y el equinoccio de primavera . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Esquejes de primavera . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Ortiga .....</b>	<b>29</b>
Preparaciones y usos .....	30
<b>Espino albar .....</b>	<b>32</b>
Preparaciones y usos .....	33

## PREPARADOS BASE Y MATERIAS

<b>PRIMAS PARA ELABORAR REMEDIOS Y COSMÉTICOS .....</b>	<b>36</b>
---	-----------

### Ingredientes sulphur (el alma) .....

Los principios activos .....	38
Métodos de extracción de los extractos vegetales .....	46
Extracción mecánica .....	46
Extracción con disolventes .....	48
Extracción mediante disolventes volátiles .....	50
Extracción con dióxido de carbono .....	50

Aceites vegetales .....	51
Grasas y mantecas .....	54
Zumos .....	54
Aceites esenciales y esencias .....	55

### Usos de los aceites esenciales .....

Hidrolatos .....	62
Usos de los hidrolatos .....	64

### Ingredientes mercurius (el espíritu) .....

Tipos de mercurius o solventes .....	67
Agua .....	67
Alcohol o etanol .....	68
Glicerina .....	68
Aceites vegetales .....	69

Preparación y elaboración de ingredientes mercurius .....	70
---	----

Tisanas .....	70
Maceraciones .....	70
Digestiones .....	70
Infusiones .....	70
Decocciones .....	71
Maceración .....	72
Tinturas .....	72
Vinos medicinales .....	73
Oleomacerados .....	74
Extractos hidroglicéricos .....	74
Digestión .....	76
Percolación .....	76
<b>La sal (el cuerpo) .....</b>	<b>77</b>
Tensioactivos o surfactantes .....	77
Conservantes .....	78
Antioxidantes .....	79
Reguladores de pH .....	79
<b>Guisantes del Maresme con menta .....</b>	<b>84</b>

## CAPÍTULO II

<b>SOL EN TAURO .....</b>	<b>87</b>
<b>Beltane .....</b>	<b>88</b>
<b>Rosas antiguas .....</b>	<b>91</b>
Preparaciones y usos .....	95
<b>Saúco .....</b>	<b>98</b>
Preparaciones y usos .....	99

## PERFUMES, SENSUALIDAD

### Y PLACER .....

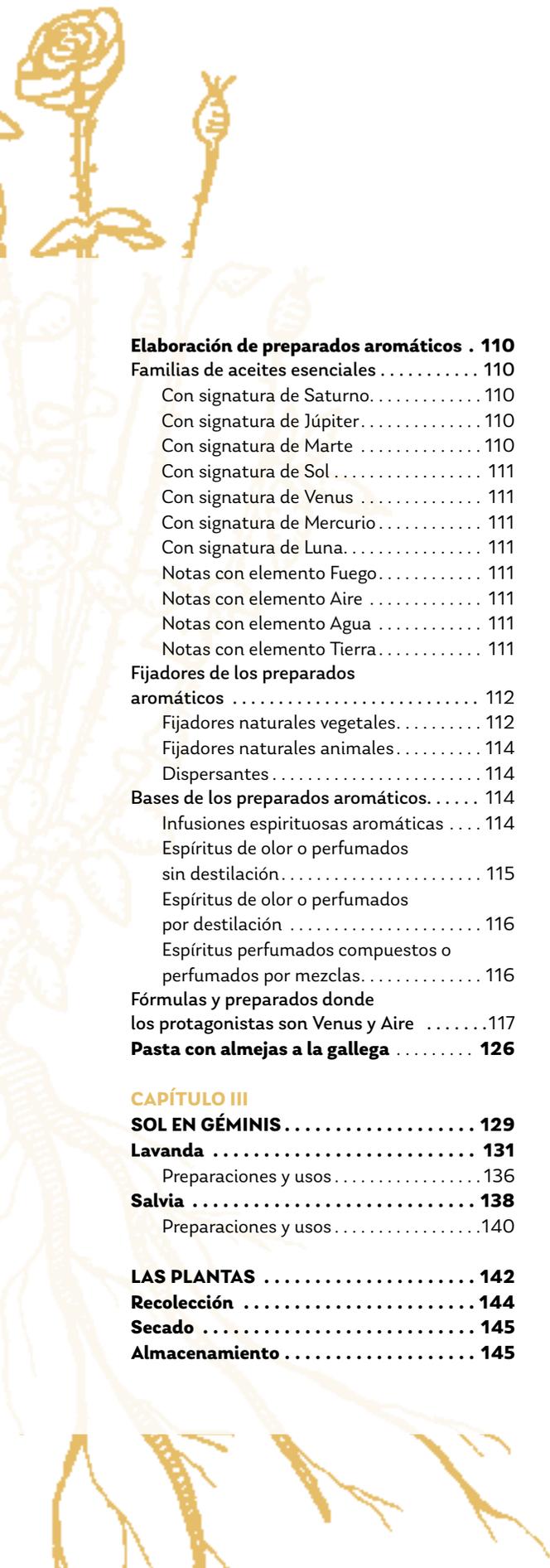
### El olor .....

Las feromonas .....	106
---------------------	-----

### Métodos de extracción de los volátiles

### y las esencias .....

Destilación .....	107
Métodos tradicionales para la obtención del absoluto .....	108
Rozamiento o <i>enfleurage</i> .....	108
Maceración .....	109
<i>Defleurage</i> .....	109
Método actual: extracción mediante solvente para elaborar el absoluto .....	109
Expresión .....	109



## **Elaboración de preparados aromáticos . 110**

Familias de aceites esenciales . . . . .	110
Con signatura de Saturno . . . . .	110
Con signatura de Júpiter . . . . .	110
Con signatura de Marte . . . . .	110
Con signatura de Sol . . . . .	111
Con signatura de Venus . . . . .	111
Con signatura de Mercurio . . . . .	111
Con signatura de Luna . . . . .	111
Notas con elemento Fuego . . . . .	111
Notas con elemento Aire . . . . .	111
Notas con elemento Agua . . . . .	111
Notas con elemento Tierra . . . . .	111

### **Fijadores de los preparados**

aromáticos . . . . .	112
Fijadores naturales vegetales . . . . .	112
Fijadores naturales animales . . . . .	114
Dispersantes . . . . .	114

### **Bases de los preparados aromáticos . . . . . 114**

Infusiones espirituosas aromáticas . . . . .	114
Espíritus de olor o perfumados sin destilación . . . . .	115
Espíritus de olor o perfumados por destilación . . . . .	116
Espíritus perfumados compuestos o perfumados por mezclas . . . . .	116

### **Fórmulas y preparados donde los protagonistas son Venus y Aire . . . . . 117**

### **Pasta con almejas a la gallega . . . . . 126**

## **CAPÍTULO III**

### **SOL EN GÉMINIS . . . . . 129**

#### **Lavanda . . . . . 131**

Preparaciones y usos . . . . .	136
--------------------------------	-----

#### **Salvia . . . . . 138**

Preparaciones y usos . . . . .	140
--------------------------------	-----

### **LAS PLANTAS . . . . . 142**

#### **Recolección . . . . . 144**

#### **Secado . . . . . 145**

#### **Almacenamiento . . . . . 145**

### **La luna y las plantas . . . . . 146**

Luna ascendente y descendente . . . . .	147
---	-----

Luna creciente y decreciente . . . . .	147
--	-----

Perigeo o apogeo . . . . .	149
----------------------------	-----

La Luna y los signos . . . . .	150
--------------------------------	-----

Los climas zodiacales . . . . .	150
---------------------------------	-----

### **Signaturización de las plantas . . . . . 154**

Plantas de Saturno . . . . .	155
------------------------------	-----

Plantas de Júpiter . . . . .	156
------------------------------	-----

Plantas de Marte . . . . .	156
----------------------------	-----

Plantas del Sol . . . . .	157
---------------------------	-----

Plantas de Venus . . . . .	157
----------------------------	-----

Plantas de Mercurio . . . . .	158
-------------------------------	-----

Plantas de la Luna . . . . .	159
------------------------------	-----

### **Proceso de signaturización de una planta . . . . . 160**

Signaturas de las plantas según sus fuerzas . . . . .	162
--	-----

### **Principios activos de las plantas . . . . . 164**

#### **Metabolitos primarios . . . . . 166**

Lípidos . . . . .	166
-------------------	-----

Carbohidratos . . . . .	166
-------------------------	-----

#### **Metabolitos secundarios . . . . . 166**

Alcaloides . . . . .	166
----------------------	-----

Terpenos . . . . .	167
--------------------	-----

Glicósidos heterósidos . . . . .	168
----------------------------------	-----

Compuestos fenólicos o polifenoles . . . . .	169
--	-----

#### **Solubilidad de los diferentes principios activos . . . . . 171**

#### **Ensalada de patata fría con alcaparras . 174**

### **Agradecimientos . . . . . 180**

### **Bibliografía . . . . . 181**

*Dedicado a ti, porque este libro es otro bello fruto de nuestro jardín. Contigo, siempre es primavera.*

## Prólogo

Es para mí un placer prologar este libro de una excelente alumna y amiga, Ana Gayoso, en el que se unen de la manera más armoniosa el conocimiento y la sensibilidad hacia el lenguaje de la naturaleza.

No es este un libro más sobre remedios y preparaciones de cosmética natural, este libro es un verdadero recorrido por el ciclo de la vida y su expresión en el mundo vegetal. En él, el conocimiento se hace escucha y las plantas hablan y se expresan en armonía con las estaciones y los ritmos del año, la naturaleza habla; en este libro, aprendemos el abecedario de su lenguaje por medio de la introducción a las antiguas ciencias herméticas: la astrología y la espagiría tradicional.

Estos antiguos saberes dotan de corazón y significado las descripciones de las plantas y los remedios con ellas elaborados, lo que confiere a la obra un aspecto filosófico y sagrado, mucho más amplio que una simple colección de recetas y descripciones botánicas, por prolija que esta sea.

Puede decirse que es un libro bello y que, a través de su belleza, acerca al lector a la comprensión de la Naturaleza en su ritmo y en su lenguaje. Hay libros que no solo transmiten datos sino que abren puertas; este es uno de ellos. Deseo a quien lo lea que no solo obtenga de su lectura conocimiento, también sabiduría.

Eloy Sanz, maestro espagirista  
16 de mayo del año 2023

## 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 menstuo 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 desconozcamos o con ingredientes sospechosos. Hagámoslo de forma segura, con ingredientes de calidad, y sobre todo seamos prudentes y respetuosos con nuestra madre tierra.

Como verás a lo largo de estas páginas, elaborar cosméticos y remedios puede convertirse en un acto mágico. 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 utilizar 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.



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

# Introducción



El ciclo de la vida empieza, tradicionalmente, con el despertar de la primavera. Así ha sucedido con este libro, que ha nacido en estas fechas. Por eso, y porque mi intención con él es tratar de volver a conectar con estos ritmos, intentaré acercaros a la naturaleza con una visión distinta, para 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 van cambiando con las estaciones. Somos parte de este todo, y nuestro reloj interno busca con desesperación mantener el pulso de lo que respira a nuestro alrededor. 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. Entendían el lenguaje del cielo, de las estrellas, del bosque, de los animales y de las plantas porque de ello dependían sus cosechas, su alimento, su ropa, calentar la casa o mantenerse sanos. Sabían, como saben todos los seres que habitan este planeta, que hay un momento para cada cosa y que la naturaleza muestra el camino a diario.

Los antiguos ritos de celebración de la madre tierra eran la manera con que nuestros ancestros honraban y hacían presente un cambio

dentro de los ciclos, poniendo de manifiesto un momento del año con 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. Nos referimos a los solsticios, los equinoccios y las fechas intermedias. Desde esta conexión con la naturaleza y sus ritmos se desarrolla este viaje, en un paseo por cada elemento y signo del zodiaco y su celebración, que nos ofrecen sus bendiciones en forma de plantas, comida, remedios y cosméticos.

Esta obra se estructura en cuatro libros, uno por cada elemento del año. Cada uno se vincula 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 por casualidad florecen en estas fechas. 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 libro nos centraremos en el elemento Aire, dejándonos seducir por su volatilidad y disfrutando mientras revoloteamos por sus signos. En el primer capítulo, Sol en Aries, haremos una introducción a los conceptos más básicos de la espagiria, prepararemos un ritual para celebrar Ostara y el equinoccio de primavera. Después, entraremos de lleno en la elaboración y los ingredientes de nuestras bases cosméticas, pasando por los distintos métodos de extracción de los principios activos de las plantas, las destilaciones, las tinturas, las tisanas y los oleomacerados.

En el segundo capítulo, Sol en Tauro, prepararemos un ritual de la fertilidad para honrar a Beltane. Es el momento de los aromas, así que bajo este signo aprenderemos a preparar perfumes, colonias y demás fórmulas aromáticas, que veremos tanto en su forma cosmética como para fines sanadores y mágicos. Nos detendremos en los procesos de extracción de los aceites esenciales y esencias, además de dar una visión más espagírica de las mismas, clasificándolos según su elemento y sus fuerzas.

Con el Sol en Géminis, en el tercer capítulo, haremos una oda a las plantas: cómo y cuándo recolectarlas de forma astrológica, siguiendo los ciclos de la Luna para potenciar sus propiedades, y cómo procesarlas para su correcta conservación. Aprenderemos a ver sus fuerzas, lo que nos aportará pistas sobre sus posibles usos. Las signaturizaremos y conoceremos los climas zodiacales en nuestro cuerpo. También, a un nivel más científico, nos centraremos en los principios activos de las plantas y su solubilidad en los diferentes menstros.

Cada capítulo, cada signo, irá de la mano de unas plantas protagonistas, rituales de conexión con cada momento astrológico oportuno

y deliciosas recetas con plantas, vegetales y hierbas de temporada, recetas tradicionales de nuestra tierra para nutrirnos por dentro y por fuera. Pretendo compartir con vosotras lo aprendido, y que para todas aquellas que empiezan o que lo consulten, encuentren aquí una herramienta que les permita ser cada día un poquito más autosuficientes.



# Elemento Aire calor y humedad (la flor)

*Te siento cálido y húmedo, un suspiro de amor, un aliento de vida, el rubor de mis mejillas cuando huelo tu esencia; disfrutas divertido de mi inocencia. ¿Dónde estás? Cierro los ojos y me embriago de tu perfume.*



Este elemento se inicia con el equinoccio de primavera, entre el 20 y el 22 de marzo, y el signo de Aries, y termina con el solsticio de verano, entre el 20 y el 22 de junio, y el signo de Géminis. Es el momento del año en que los días empiezan a ser más largos que las noches, la luz vence a la oscuridad y la naturaleza despierta llena de vida tras el oscuro invierno. El aire genera vida, y con Aries despertamos el germen, la semilla, los brotes. Las flores corresponden al elemento Aire en la planta, con sus perfumes, formas y colores atraen y se relacionan para polinizarse. En general, el elemento Aire una energía curiosa: transmite información, comunica y se adapta, es flexible; es el movimiento, el intercambio, las relaciones y el aprendizaje. Es húmedo (relación) y caliente (exaltación), cualidades que ofrecen a estas fechas sensación de ligereza, expansión, libertad y disponibilidad; es la vida natural propagándose por la tierra, es la alegría y los placeres.

El elemento Aire avanza adaptándose a las formas en busca de luz, envía la información a toda la naturaleza: las flores se comunican entre ellas a través del aire para generar el germen de nuevas generaciones. Las abejas se afanan

transportando el polen de una flor a otra, en un ajetreo incesante, mensajeras de vida.

La naturaleza despierta con todas sus fuerzas. Sentimos el pulso fuerte y fogoso, ávido por explotar en mil emociones; un torbellino de hormonas, aromas, colores y sonidos, un canto a plena voz. El corazón palpita desbocado en esta sinfonía de placeres. Vemos a nuestro alrededor una exaltación de la hermosura tersa y joven, destinada a atraer, seducir y flirtear; lo sentimos, conectamos y disfrutamos del despertar a la vida.

Como podréis deducir, para mí esta es una de las épocas más bellas del jardín: el espacio se pone el vestido de flores, la casa se llena de alegría con el trinar de los pájaros. La luz activa de nuevo nuestros ritmos, el clima es más dulce y sentimos bullir la vida en un trajín incesante a nuestro alrededor. Despertemos nosotras también a la vida; como bellas flores que emanamos lo mejor de nosotras, disfrutemos de la alegría que se respira, se huele y se siente, dancemos con la naturaleza en este hermoso baile. Si nos adaptamos y sentimos su pulso, nos descubriremos.



## Espagiria, astrología y cosmética natural

Esta obra sigue una visión espagírica de la naturaleza. Para aquellas personas que nunca hayan oído hablar de esta ciencia tradicional, a continuación ofrezco unas pinceladas de esta manera ancestral de entender el mundo.

El término *espagiria* fue acuñado en la Edad Media por el médico, astrólogo y alquimista suizo Paracelso. Proviene del griego *spagyria*, que significa 'separar (*spaô*) para volver a reunir (*ageirô*) de forma más pura', emulando la manera de obrar de la naturaleza en sus ciclos de vida y muerte. Mediante la espagiria se realizan preparados con plantas medicinas destinadas a devolver el equilibrio del ser, siempre desde esta visión y mediante unos procesos específicos. Se la llama también *alquimia menor* y es una manera de entender la vida, una cosmogonía completa que lo abarca todo.

La espagiria nació en el Antiguo Egipto a través de las enseñanzas de Hermes, se difundió por África, Asia y Europa y se transformó en China en la que hoy conocemos como medicina tradicional china, en la India en el ayurveda y en Europa en la alquimia. Las tres corrientes beben de la misma fuente y han formado parte de la sabiduría y el conocimiento de sus pueblos, excepto en Europa, donde la Inquisición y las nuevas universidades renacentistas se ocuparon de denostarla y barrerla del mapa por sus ansias de control, a pesar de ser la medicina practicada en nuestro continente desde la antigua Grecia. En

España, gracias a los árabes, pudimos disfrutar durante siglos de este conocimiento que nos acerca a la naturaleza y a sus ritmos. Aquí os ofrezco solo algunos apuntes que os permitan disfrutar de la lectura de este libro y, quizá, despertar vuestra curiosidad.

### ***Solve-coagula/sulphur-mercurius* y *sal*.**

#### **El primer movimiento**

Para empezar, hay tres conceptos básicos que son la base de la VIDA en mayúsculas, el aliento del universo. Entenderlo es comprender el motor de la vida y la base de esta obra.

El universo, tal como lo ve y lo entiende la tradición hermética, difiere mucho de la manera lineal que tenemos hoy de ver las cosas. En esta cosmología, este paradigma, el concepto más simple y básico es el *motor de la energía universal*, un motor que tiende al orden y a la armonía porque nace de un caos primigenio. Se trata del latido que lo mueve todo y que responde a un movimiento simple y bipolar, una dualidad que está en todo lo que nos rodea. Este es el primer movimiento, al que llamamos *solve-coagula* (disolución-contracción).

El polo *solve* se conoce en la terminología antigua como *mercurius*, un estado de la materia en disolución. El polo *coagula* se denomina *sulphur*, un estado de la materia en contracción.

Sin embargo, aunque *mercurius* es disolución, tiende a ir hacia su polo opuesto, *sulphur*, ya que lo contiene dentro de sí. Por ejemplo, dormir es un acto mercurial, pero durmiendo ayudamos a contraer, a condensar la energía.



**GG**

Encuentra este libro en tu librería habitual  
o en la página [web de la editorial](http://www.editorialgg.com)



La magia de las plantas. Vol. 1  
**Ana Gayoso**

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