

MÓDULO II

# HERBOLARIA

Teoría, práctica y reflexión espiritual y emocional

NQ+Healthy MEXICO

# Rosalía García

Psicóloga tanatóloga y especialista en  
medicina Holística y ancestral 16 años de  
experiencia desarrollando programas que  
contribuyen a construir Relaciones  
saludables en todos los espacios

¡Soy Lía Tu Psicóloga!





# ÍNDICE

- 01. Introducción
- 02. Sobre mí
- 03. Objetivos
- 04. Metas
- 05. Cronología
- 06. Contacto



# TEMA:

## Hierbas dulces - sanación, armonía y apertura del corazón.

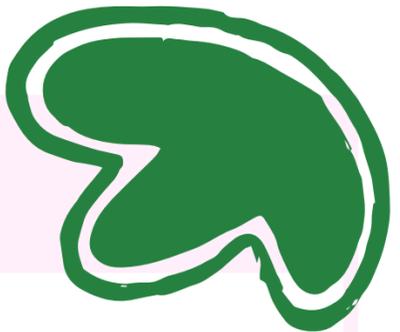
¿Qué son las hierbas dulces?

Se les llama "dulces" no solo por su aroma o sabor, sino por sus cualidades energéticas: armonizan, limpian con suavidad, elevan la vibración y abren caminos.

Propiedades generales: calmantes, amorosas, purificadoras a nivel emocional y espiritual.

- Importancia en diferentes tradiciones (mexicana, indígena, afrodescendiente, etc.).

Hierba	Propiedades principales	Usos comunes
Manzanilla 	Calmante, antiinflamatoria, armonizadora	Té, baños, sahumeros
Lavanda 	Relajante, alivia estrés y ansiedad 	Aceites, almohadas herbales, sahumeros
Hierba buena 	Energizante, dulce, ayuda en el sueño y digestión	Infusiones, rituales de claridad
Ruda dulce	Protección ligera, abre caminos	Baños, sahumeros, limpiezas
Toronjil 	Alegria, alivio emocional	Té, baños, ungüentos caseros 



- 🌼 Manzanilla – calma la mente, da ligereza espiritual
- 🌺 Rosa – abre el corazón, suaviza emociones
- 🌿 Lavanda – reduce la ansiedad, armoniza espacios
- 🌿 Toronjil o melisa – atrae alegría y serenidad
- 🌿 Canela en rama – dulzura, calor emocional y protección
- 🌿 Albahaca morada o dulce – limpia y atrae energía amorosa
- 🌸 Flor de azahar – paz profunda, armonía espiritual

Opcionales:

- Cáscara de naranja seca (alegría)
- Hojas de menta dulce (claridad)
- Un toque de anís estrellado (magnetismo suaveatural o resina)



[@encuentrohealthy.com.mx](https://encuentrohealthy.com.mx)

# Actividad práctica

## Actividad 1

Mezcla para limpieza energética amorosa.

## Actividad 2

Infusión dulce  
Cómo se siente el cuerpo y la mente.

## Actividad 3

Baño de hierbas  
Para atraer calma y bienestar.

## Actividad 4

Preparación de un sahumerio con hierbas dulces.



# Dimensión emocional / espiritual

Reflexiona con ellas/os sobre:

¿Qué cosas necesito suavizar en mi vida?

¿Qué quiero atraer con dulzura?

Meditación 5 min visualización.

# Hierbas amargas

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



# RECETA PARA LLEVAR

01

## Actividad 1

Tónico calmante  
con lavanda y  
manzanilla

02

## Actividad 2

Bolsita de sueño  
con toronjil y  
hierbabuena

03

## Actividad 3

Ritual con vela  
blanca y hierbas  
dulces para pedir  
armonía

04

## Actividad 4

Breve journaling  
¿Qué me llevo de esta  
clase? ¿Qué quiero seguir  
explorando con las hierbas  
dulces?