

# El Secreto del Árbol de Navidad

Hay una antigua tradición que muchos de nosotros todavía practicamos durante las vacaciones. Millones de adultos y niños por igual en todo el mundo se sumergen en el espíritu navideño arrastrando un árbol de hoja perenne tupido a la sala de estar, colocándolo en un lugar prominente y decorándolo con luces, figuras en miniatura y símbolos espirituales.



Lo que no nos damos cuenta a menudo es que los pinos y abetos son poderosas medicinas nativas que contienen muchos regalos para nuestra mente, cuerpo y espíritu. Estaba colgando luces alrededor de nuestro árbol de Navidad (un pino en maceta) ayer cuando me di cuenta. En realidad estamos honrando la medicina de los árboles sagrados en medio de nuestra casa.



Nuestros antepasados dependían del pino para su medicina y sustento, y muchas tribus aún dependen de él hoy en día. Las notables propiedades curativas de estos árboles resistentes los convierten en un elemento básico para las culturas indígenas, desde las estepas siberianas hasta los bosques de América del Norte y más allá.

**Antes de que deseches tu árbol natural de navidad, recuerda que puedes reutilizar muchas de sus partes para fortalecer tu cuerpo de una manera natural y saludable.** Estas coníferas perennes también tienen un gran significado espiritual y pueden simbolizar muchas cosas, incluida la longevidad, la paz, la sabiduría y la armonía con la naturaleza. Los iroqueses quemaban pino para disipar pesadillas y aplacar espíritus. Otras tribus quemaban la madera de pino como incienso, mientras que otras usan goma de pino para protegerse de las energías negativas.

## ¿Cómo se puede usar la medicina de pino?

Hay aproximadamente 115 especies diferentes de pino en todo el mundo, 36 de las cuales crecen en América del Norte. Estos árboles de coníferas perennes y resinosos (en la familia Pinus, y el género Pinaceae) son nativos de la mayor parte del Hemisferio Norte. Pero algunas especies de pinos también han florecido en el hemisferio Sur, como el ciprés o los pinos kauri en Australia, por ejemplo. Averigua qué tipos de pinos crecen cerca de ti y asegúrate de que sean verdaderos pinos. Siempre que no seas alérgico, considera conectarte con sus propiedades curativas.

## Hemos enumerado algunas sugerencias y algunas recetas excelentes a continuación:

**1. La savia,** pegajosa de olor delicioso tiene potentes propiedades antibacterianas y antimicrobianas. Mi amigo Dennis O'dham a menudo usa esto como primeros auxilios rápidos en el desierto para cortes, astillas y quemaduras. Prueba a hacer tu propio ungüento curativo a continuación:

### Ungüento Curativo de Resina de Pino

• **Ingredientes:** ¼ taza de resina de pino, ½ taza de aceite de almendras o de oliva, 1 oz. cera de abejas rallada.

• **Instrucciones:** Calienta el aceite en una caldera doble. A medida que el aceite comience a hervir a fuego lento, agrega resina de pino y continúa calentando hasta que la resina se derrita. Revuelve de vez en cuando. Opcional puedes colar la mezcla a través de una gasa.

Vuelve a poner la mezcla a caldera doble a fuego lento y agrega lentamente la cera de abejas hasta que se derrita. Vierte la mezcla en frascos o latas y guárdala en un lugar fresco. Puedes usar este ungüento en articulaciones doloridas y músculos doloridos, rasguños superficiales y heridas, o en el pecho para un agente aromaterapéutico.



**2. Usa la corteza.** En una situación de supervivencia, en realidad se puede comer la corteza de un pino. Pero la forma más fácil de obtener sus beneficios es usar extracto de corteza de pino, repleto de poderosos antioxidantes, incluida la vitamina C. Se ha demostrado que el extracto reduce los niveles de glucosa, mejora los síntomas de la diabetes, previene la pérdida de audición, restaura el equilibrio, evita infecciones, protege la piel de los dañinos rayos UV, restaura la circulación, mejora la disfunción eréctil, reduce la inflamación e incluso aumenta el rendimiento deportivo, y la lista continúa.

**3. Usa las agujas.** También cargadas de vitamina C, más de cinco veces la de una naranja, junto con las vitaminas A, E y una gran cantidad de vitaminas B, las agujas son una parte apreciada del pino. Las agujas de pino tienen fuertes propiedades antimutagénicas, antioxidantes y antiproliferativas, que ayudan a prevenir el crecimiento de células cancerosas. Prueba a hacer tu propio té con la siguiente receta:



### Té con Aguja de Pino Sagrado

• **Ingredientes:** ½ taza de agujas de pino joven (un puñado pequeño), 3 tazas de agua de manantial, 1 rodaja de limón (opcional).

• **Instrucciones:** Llevar el agua a ebullición. Retira el tallo y retira las vainas de papel marrón en la base de las agujas. Corta las agujas en trozos de ½ pulgada para ayudar a liberar la esencia. Coloca 1 cucharada. de agujas picadas en una taza y vierte agua hirviendo por encima, dejando reposar durante 5-10 minutos. Exprime limón en el té para darle sabor o úsalo como guarnición.

**4. Usa las nueces.** El "fruto" de estos árboles sagrados se puede encontrar en las escamas o espinas de la piña, y es conocido por su propio conjunto de beneficios para la salud. Estos incluyen: supresión del apetito, aumentar la energía, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, antienvjecimiento y mejorar la visión. Uso en ensaladas y otras recetas, o simplemente disfrutar de un refrigerio.



**5. Usa el aceite.** Vigorizante y limpiador, el aceite esencial de pino puede aliviar los dolores de cabeza, aliviar el dolor, aumentar la energía y el estado de ánimo, tratar el acné y otras afecciones de la piel, actuar como descongestionante y refrescar una habitación. Considera la posibilidad de difundir el aceite en casa o agregar algunas gotas a un baño para una experiencia rejuvenecedora y restauradora.

El árbol de Navidad es un excelente ejemplo de una medicina salvaje que está oculta a plena vista. Venerada por aquellos que vinieron antes que nosotros, esta noble planta es un brillante recordatorio de que el bosque contiene muchos secretos curativos que están esperando ser contados para aquellos de nosotros que estamos abiertos a escucharlos.

## Mantén la curiosidad.

**Descargo de responsabilidad:** este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.