



YERBAS Y MENTURJES PARA EL AUTOCUIDADO

Luna Nueva
22 de Mayo de 2020





Dedicado

A mis Amigas, Hermanas y
Compareñeras.

A las que Guidan de Tierra Bonita

A las Guaneñas Feministas.

A las Mujeres que Luchan.

A lxs de los Tambores.

A las Boticarias.

Seguimos voltando la tierra. Seguimos
resistiendo con el corazón.



Amarnos y aceptarnos a nosotras mismas también es un acto político, valiente y congruente. Nos enseñaron a cuidar de las otredades y en ese cuidado vital e importante, nos olvidamos que el cuidado empieza con nosotras mismas. En tiempos reñidores el saber cuidar de nosotras mismas, no solo es amor propio, también es desobediencia, ante lo que nos quieren imponer, es transgredir lo establecido y romper con la cotidianidad.



A decorative border at the top of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of teal, yellow, and orange. The leaves are of different shapes, some with prominent veins, and the flowers are simple, multi-petaled designs.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es un aprendizaje constante, en el que adquirimos diariamente nuevos descubrimientos, preguntas y desafíos. Nos conecta con nuestros deseos, sueños y necesidades. Nos enraíza con la fuerza de nuestro corazón y nos enseña a caminar con autenticidad.





¿CÓMO NOS ALIMENTAMOS?

Alimentarnos es un acto político
y
también es una forma de
resistir frente al sistema. No es
necesario que nos
digan que tenemos que comer,
sino aprender a consumir de
forma responsable no
sólo con el cuerpo, sino con
todo lo que está en nuestro
alrededor. Yo decido
que tipo de alimentos entran a
mi cuerpo, decido dónde
comprarlos y a quién
comprarlo.



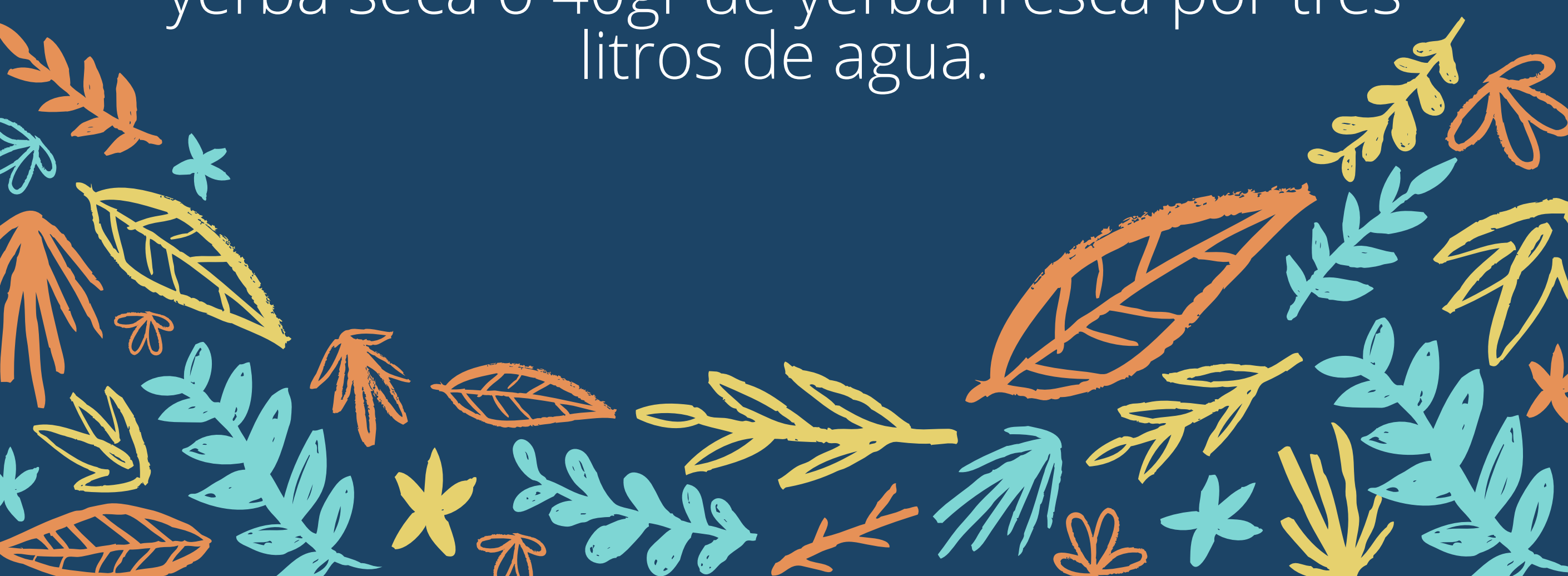


BAÑOS CORPORALES

Yerbajes de aromas frescos
enséñenme a
ver con claridad el camino que
debo seguir, la palabra que debo
decir y el
accionar que debo realizar.
Aprender del deber el saber estar.

¿CÓMO PREAPARAR UN BAÑO CORPORAL?

Ponemos una olla al fuego con tres o más litros de agua; cuando empieza a hervir, ponemos las yerbas en el agua y dejamos hervir durante 5 o 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos reposar hasta que el agua esté en la temperatura deseada para realizar nuestro baño. Las cantidades recomendadas son 20gr de yerba seca o 40gr de yerba fresca por tres litros de agua.





BAÑO DE YERBAS AMARGAS

Suelto la nostalgia, la añoranza, la tristeza, el enojo y también la desilusión.

Despojo de mí el miedo, la avaricia, la palabra mal dicha y el confundir. Con las yerbas amargas atraigo la fuerza para andar, la fuerza para sostener, la fuerza para soltar. Me enamoro de la fuerza que existe en mí.

Nota: Todos los baños de yerbas amargas se usa desde el cuello hacia abajo, nunca lavar la cabeza ya que estas yerbas son tóxicas, usa una mezcla de máximo tres o cinco yerbas.

¿CUÁLES SON LAS YERBAS AMARGAS?

Ruda, romero, ajeno, epazote, lengua de vaca, abre caminos, pata de gallina, zarzaparrilla, higuera, neem, tomillo, ajo, orégano orejón, jengibre, eucalipto, alcachofa, entre muchas más.





BAÑO DE YERBAS DULCES

Tranquilizar, armonizar, reconciliar y actuar con el poder innato de la transformación, aprendo a mudar de piel sin juicio y sin mentiras, convivo con lo que me corresponde sin tomarme nada a personal. Soy la calma, la euforia, la alegría, la agilidad y también la dulzura. Gautivo a la esencia de mi propio ser.

¿CUÁLES SON LAS YERBAS DULCES?

Manzanilla, rosas, yerba buena, toronjil, albahaca, hierba luisa, lavanda, menta, citronela, salvia, mejorana, cedrón, botón de oro, poleo, pericón, canela, mirto, caléndula, entre muchas más.





INFUSIONES

Yerbas para alivianar, para
cantar, para
recordar, también para soñar.
Bellas confidentes, amigas y
hermanas, quienes
con su espíritu nos brindan el
apapacho que solemos necesitar.

¿CÓMO PREPARAR UNA INFUSIÓN?

Puedes calentar agua en una olla y
cuando empiece a hervir, retírala del
fuego. Agrega 3gr de la mezcla de yerbas,
déjala reposar
unos tres minutos. Luego retira las yerbas
y sírvela. Puedes acompañar con
miel.



INFUSIÓN: AMOR PROPIO

Canela

Flores de geranio

Jengibre

Para la aceptación y reconciliación con nosotras mismas.

INFUSIÓN: REBELDE CORAZÓN

Jengibre

Orégano

Hierba luisa

Para despertar la intuición y fluir como sienta nuestro corazón.

INFUSIÓN: FUERZA ESPIRITUAL

Romero

Eucalipto

Jengibre

Para tener el coraje de sostener a nuestro propio ser.

INFUSIÓN: SIN ENOJO

Alcachofa

Para no tomarme nada personal.





LICUADOS

Rejuvenecer entre la sonrisa, el
buen humor
y también entre las tempestades.
Nutrir mi cuerpo con brebajes
mágicos para ser
la guía de mi pensamiento y
conectar con mi corazón.

¿CÓMO PREPARAR UN LICUADO?

1. Usar $\frac{1}{4}$ de taza de agua para licuar cada combinación, debe tomarse espeso para cuidar y proteger la flora intestinal.
 2. Tomarlos al instante después de su preparación, no guardar.
- 



LICUADOS VERDES

Beneficios:

Aumentan los niveles de energía y vitalidad. Mejoran la digestión y eliminación de líquidos. Eliminan toxinas y pérdida de peso. Ligereza corporal y claridad mental.

LICUADO 1

1 manzana verde
2 tallos de apio
½ pepino
1 tallito de cúrcuma
1 limón

LICUADO 2

½ pepino
3 hojas de espinaca
1 rodaja de piña
1cm de jengibre
1 limón





LICUADOS ROJOS

Beneficios:

Antiinflamatorios y antioxidantes.
Brindan vitamina C. Previenen
enfermedades del corazón. Regular el
azúcar en la
sangre y combaten el envejecimiento.

LICUADO 1

½ Taza de fresas
½ Remolacha
1 Guayaba
Arándanos

LICUADO 2

½ Remolacha
1 Zanahoria
1cm de Jengibre
2 cucharadas de
avena





ANTIBIÓTICOS NATURALES

Aprender a decir que no es la
mejor receta
para fortalecer el sistema
inmunológico. Aprendo a
identificar mis señales
corporales y me dejo guiar por la
intuición de mi corazón.

¿CÓMO USARLAS?

En ensaladas, licuados, alcoholes
medicinales, en infusiones, agregarlas
diariamente en las comidas que
hagamos.





¿CÚALES SON?

Ajo
Ajenjo
Cebolla
Eucalipto
Cúrcuma
Orégano
Romero
Sábila
Ortiga
Diente de león
Uña de Gato
Equinácea
Jengibre
Limón
Miel
Propóleo
Vinagre de manzana





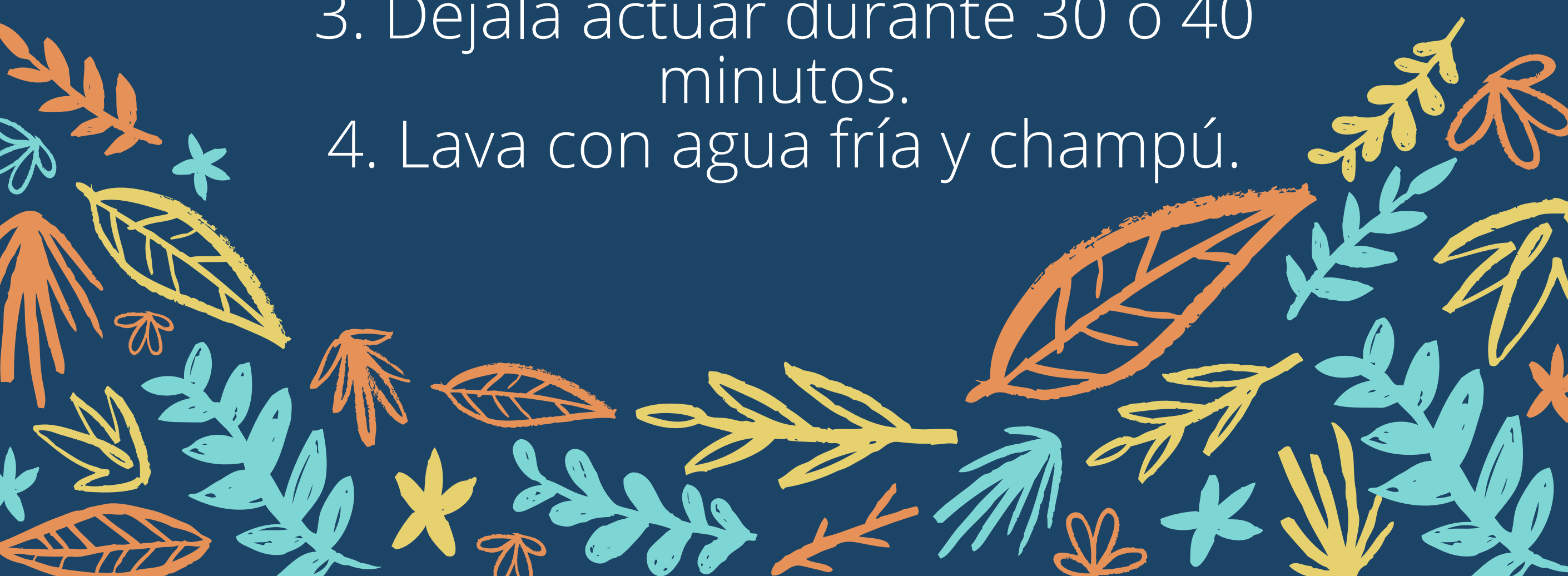
MASCARILLA CAPILAR

Desenredar la vida, cortar las
ataduras, pintar la rebeldía, trenzar
nuevos propósitos y peinar con agrado la
fortaleza
de mí pensar. Pensar por mí misma sin
temor a ser juzgada o señalada.

INGREDIENTES

Miel de abejas
Sábila
La clara de un huevo

PREPARACIÓN

1. Mezcla bien todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogénea.
 2. Aplica la mezcla en el cabello seco.
 3. Déjala actuar durante 30 o 40 minutos.
 4. Lava con agua fría y champú.
- 



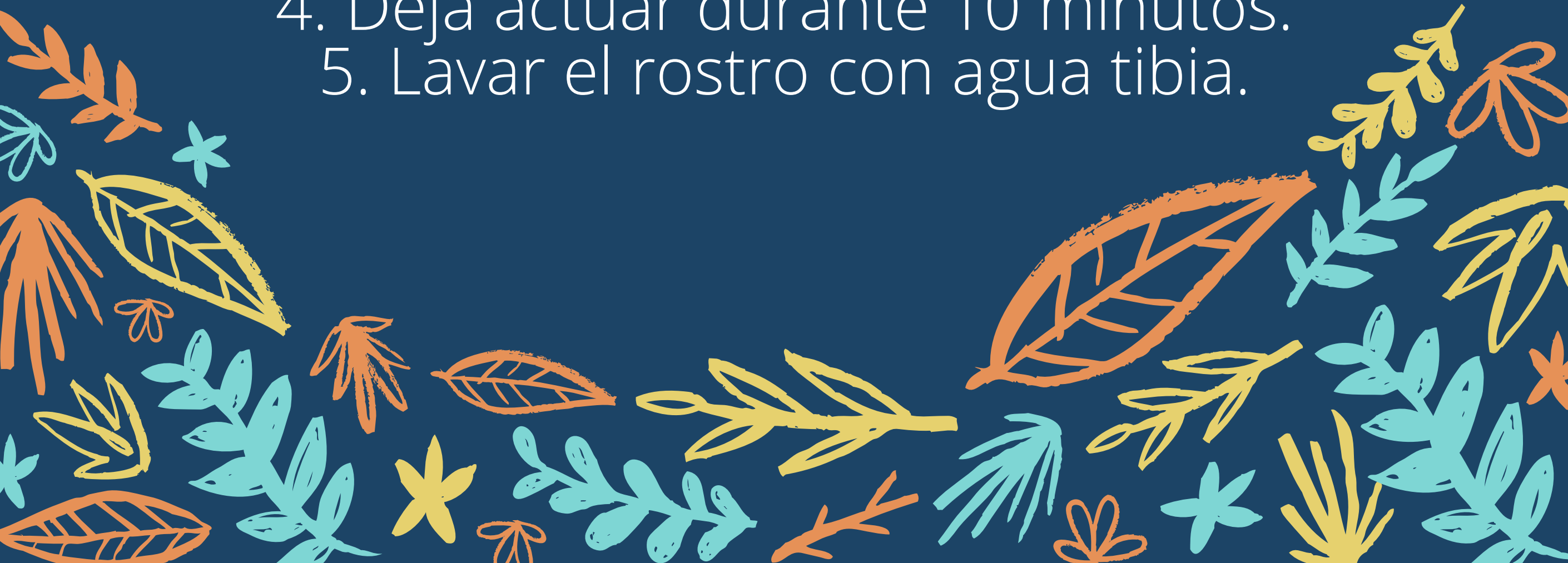
MASCARILLA FACIAL

Miro de frente la vida, no me agacho
ante el invasor, con mi rostro firme
seguiré caminando por las calles y en
cada
paso, me acompaña el grito disidente de
mis hermanas.

INGREDIENTES

Sábila
Banano
Miel de abejas
Una pastilla de
vitamina E

PREPARACIÓN

1. Tritura el plátano y agrega los demás ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
 2. Aplica en todo el rostro.
 4. Deja actuar durante 10 minutos.
 5. Lavar el rostro con agua tibia.
- 



COLECTIVIZAR EL SABER ES UN
ACTO DE AUTÉNTICA REBELDÍA.

¡¡¡DOCUMENTO DE LIBRE
DISTRIBUCIÓN!!!

Escrito por:

Giovanna Criollo Delgado
Gestora del proyecto social y
ecopedagógico TIERRA BONITA
Facebook: Tierra Bonita
Instagram: tierra_bonita_
tierrabonitapasto@gmail.com
+573113784812

