# REMEDIOS

# CASEROS

Este fanzine se realizó de forma colectiva en la edición de Diciembre 2018 de Cochera en servicio.

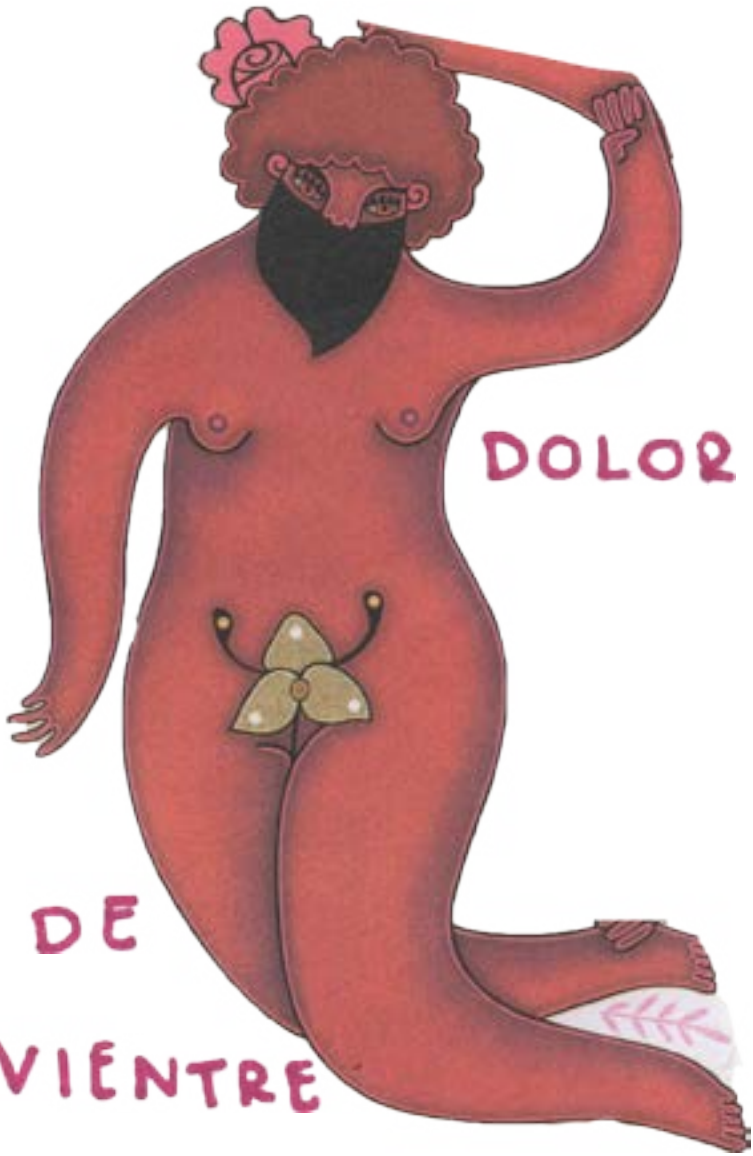
Nos reunimos para que juntxs hiciéramos un fanzine de saberes y formas de poder curarnos con plantas y recetas caseras, dando un espacio a los saberes que por tantos años y circunstancias nos han curado.

Recuerda que tu "medicina" puede estar creciendo afuera de tu casa, en tu calle, en las banquetas.

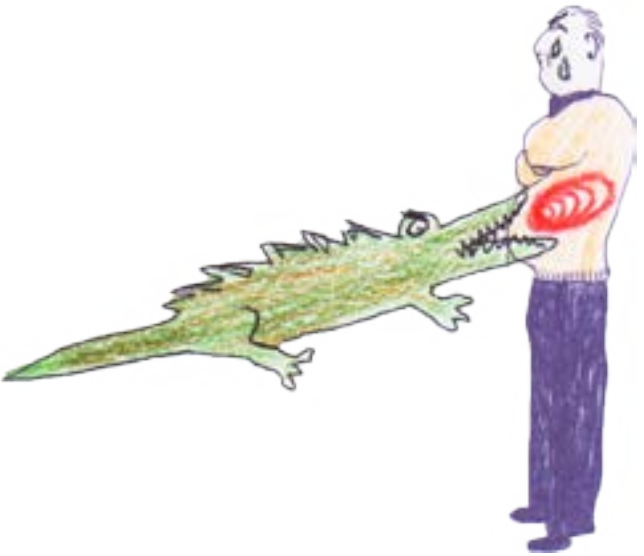
Invitamos a que retomemos formas de prevenir enfermedades y de curarnos con la naturaleza. y a compartir.

Compartir es resistir. Saber de donde viene tu comida es prevenir.

*A través de la comida es por donde mas nos están enfermando.*


DOLOR
DE
VIENTRE

para inflamación sábila conseguir una penca del largo de la sábila. Cortar en 3 pedazos asar un pedazo en comal tibio. La penca se abre y se pone en el vientre para desinflamar, se ocupa con trapitos viejos pero limpios porque manchan.



dolor de vientre
ocupar la arsilla o el Barr
acer un Caloplasma sobre
una tela o sea se ace una
tortillita ponerselo por la
noche y si el dolor dolor
sigue repetir las veses que
se quiera espara bajar la
inflamación

bagazo de zanahoria
Conseguir el bagazo con las juqueras en los mercados pero encargarselo para que lo separen
se extiende en un trapito ponerselo por las noches es para desinflamar

Esta medicina no es muy delicada, usted se puede bañar sin ningún problema.
Se puede repetir si su problema sigue.

# DOLORES MENSTRUALES

# Para la tos seca

## INGREDIENTES:

3 RABANOS

6 CUCHARADAS de MIEL

Picar los rábanos finamente y colocarlos en un recipiente de vidrio. Después orporar la miel, revolver y dejar reposar una hora. Se toma el juguito que se forma, una cuchara cada hora. Y apapacharse.

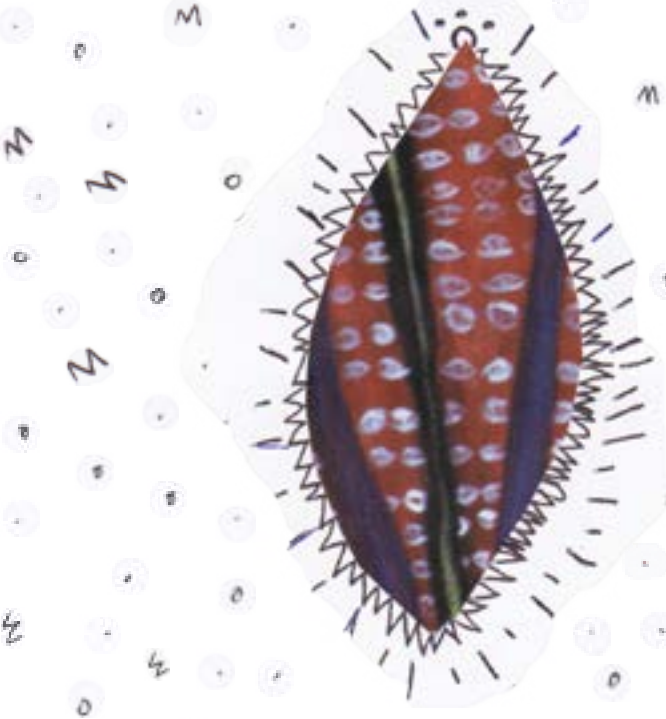
# Remedio para la DIARREA:

Cura la diarrea
Ingredientes: yerba buena, hojas tiernas de guayaba y de granada.

Para una porción, hervir las yerbas anoladas anteriormente, enfriar un poco y tomar. Si continua la diarrea tomar otras dos porciones

ESCUCHA
A
TU
CUERPA

# RECETA CACERAS



INFECCIÓN VAGINAL ...

# Para Infeccion Vaginal

En (1) litro de agua Hervir:

- (1) Rama de hierba del pollo
- (1) Rama de Romero
- (1) Rama de Arnica
- (1) Rama de calbacas
- (1) Redaso de Cancerina

Hervirlo, Colarlo y hacer Lavados (Vs) (Tibios)

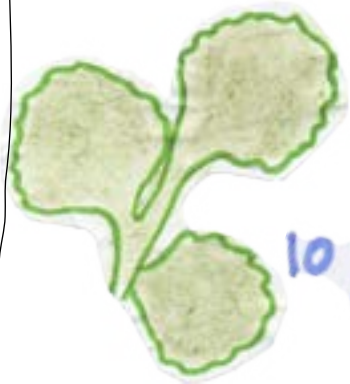
(1) Lavada Cada (6) dias por (3) meses

Cola de caballo
para limpiar las villas orinarias
para desinflamar Los Riñones
tomar como agua de tienpo

para la sevorrea

es sebila
romero
arnica
hueso de aguacate
se yerbe un dia
antes se en guajala
la cabeza

# Congestion nasal



10 hojas vaporud + 1L agua

por
10 min

REMEDIO PARA

# LA GRIPA

1/4 TAZA de MIEL

1/4 TAZA de JENGIBRE RAYADO

1 TAZA de AGUA

2 LIMONES

PON TODO en LA LICUADORA Y LICUA. ¡TOMALO DE GOLPE!

En el
espacio
del cuerpo

# té para el RESFRIADO

## HAZ UN TÉ CON

* OREGANO
* TOMILLO
* SALVIA
* MEJORANA
* CEBOLLA MORADA
* AJO

Remedio para la tos:
Té de tomillo tajo + miel + Limón
1/4 agua . 1 puño tomillo . 2 ajos
* Hervir agua y apagar, agregar ingredientes
Añade 1/2 limon y miel.

JARABE PARA LA

# TOS INFALIBLE

## de la Tía Olga

1 TAZA DE AGUA CALIENTE

1 CUCHARADA DE VINAGRE DE MANZANA

1 CUCHARADA DE MIEL

TOMAR A PEQUEÑOS TRAGOS, MIENTRAS ESTA CALIENTE

PARA LA TOS SECA O CON FLEMAS

RECETA POR ANDREA BALDERAZ

Y... OTRA PARA LA TOS...

SE TOME EL JUGO DE ESTA MEZCLA CUANDO TENGA LA SENSACIÓN DE TOS.

1 CEBOLLA MORADA GRANDE

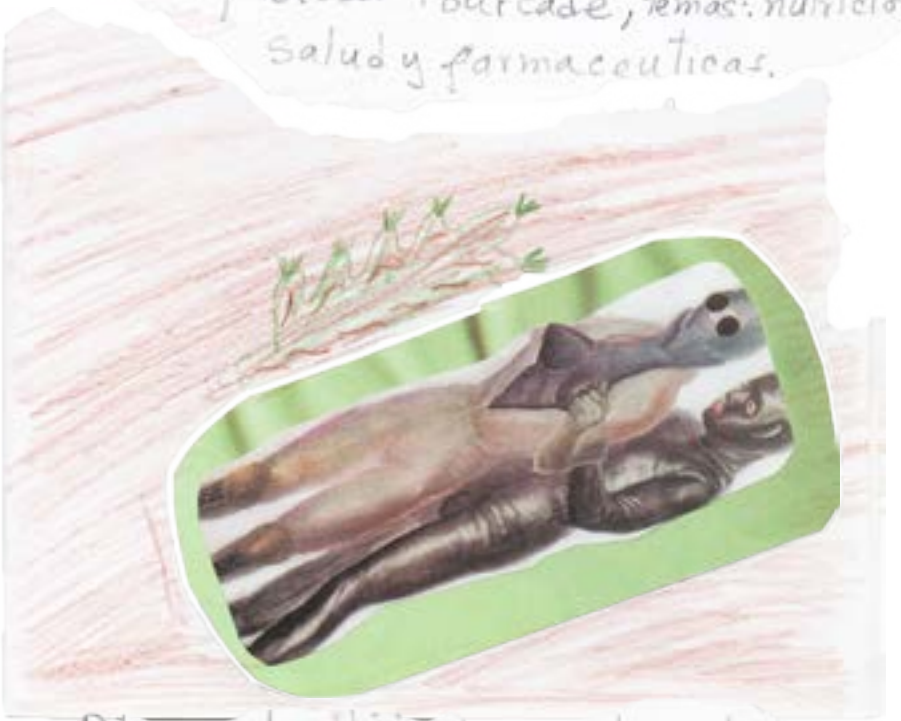
1/2 TAZA DE AZUCAR

SE CORTA LA CEBOLLA EN RODAJAS Y SE PONE UNA CAPA DE CEBOLLA AL FONDO DE UN TRASTE. LUEGO, SE PONE UNA CAPA DE AZUCAR. AGREGA UNA CAPA DE CEBOLLA UNA DE AZUCAR HASTA TERMINAR LA CEBOLLA. SE PONE EN SERENO LA NOCHE...

Kalanchoe
(Kalanchoe lacyniata)

Para cáncer 3 a 5 gramos, tomar en fresco o en ensalada, al día. En Oaxaca, le llamamos Víbora

Consultar Joseph Peimes en internet. y Teresa Fourcade, temas: nutrición salud y farmaceuticas.



Al caer los "hijuelos puedes sembrarlo

REIR

FLUIR

LIBERAR

# ESTREÑIDO@

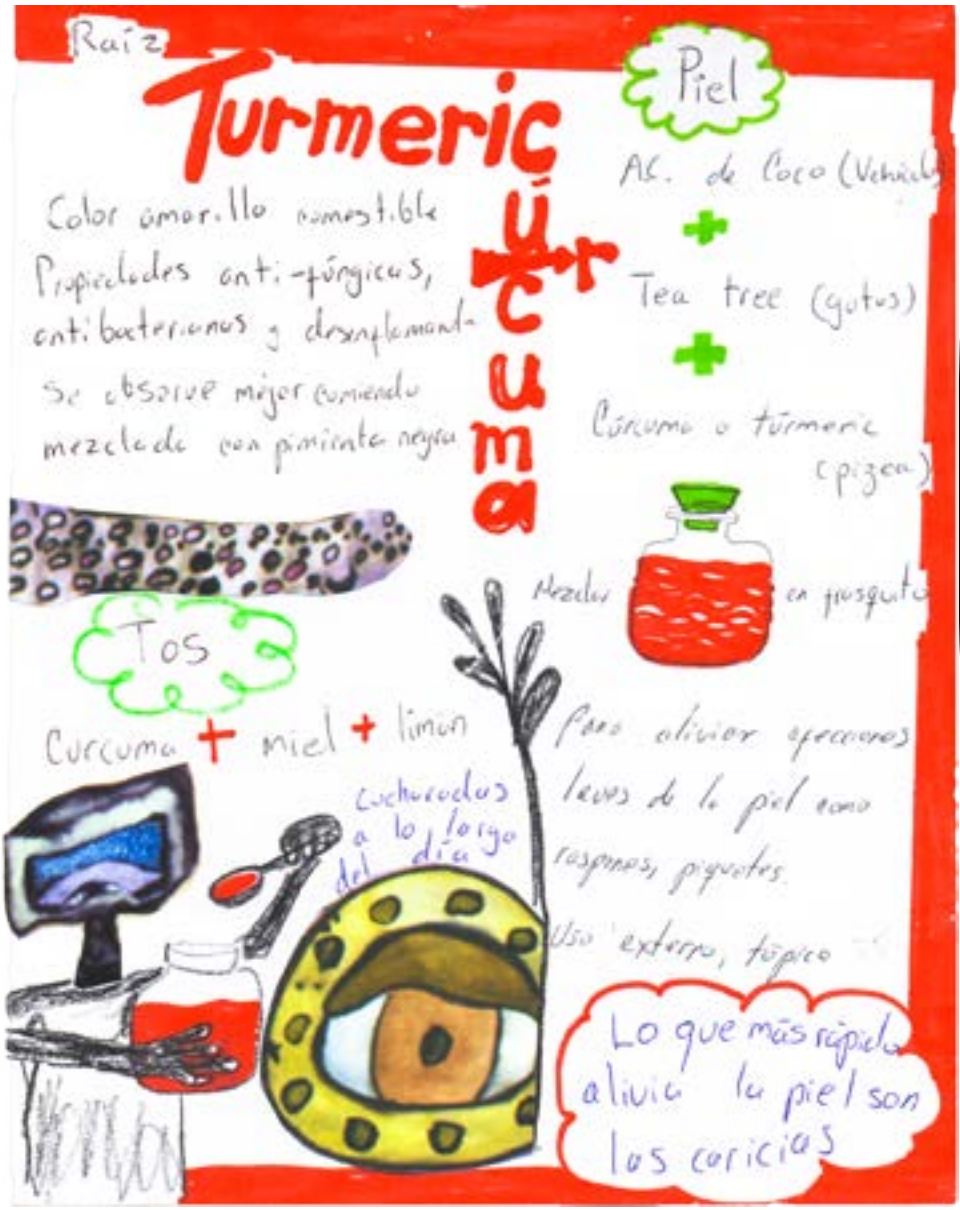
## LICUADO

\+
1 CDA
LINAZA
\+
5
CIRUELA PASA
\+
5
TAMARINDO
\+
1 REBANADA
PAPAYA

SE LICUA CON AGUA
SE SIRVE EN UN VASO GRANDE
TOMAR TODO

REPETIR SI ES NECESARIO

CONECTAR
A
LA
VIDA


Raíz
Turmeric
Cúrcuma
Piel
AC. de Coco (Vehículo)
+
Tea tree (gotas)
+
Cúrcuma o túrmeric (pizca)
Color amarillo comestible
Propiedades anti-fúngicas, antibacterianas y desenflamante
Se observe mejor comiendo mezclado con pimienta negra
Mezclar en frasquito
Tos
Curcuma + miel + limón
Cucharadas a lo largo del día
Para aliviar afecciones leves de la piel como raspones, piquetes
Uso externo, tópico
Lo que más rápido alivia la piel son las caricias

Par
Dolor
de panza
un tecito de poleo
come pedacitos de
tortilla quemada

Para las angir
Remedio infalib

milt
en

Se pone el miltomate
en el comal y coci
lo más caliente q
aguante le pone
bicarbonato y sobas
las anginas
y las
coyunturas
de los brazos
luego te duermes
zzz Santo
Remedio "

Vaso
de agua
con

una
pizca de
bicarbonato

# Para La Tos

cof cof cof

en:

1 cucharada de miel, exprimir 1 limón, y poner una pizca de pimienta negra.

Toma Coca Cola caliente

# REMEDIOS PARA EL DOLOR

## MUSCULAR Y ARTICULAR

Floripondia
o hoja santa

PARA DESINFLAMAR

¡OJO!
El Flori es
sólo de uso
externo. Es
tóxico ingerido

Calienta (casa) el plátano con todo y cáscara, hasta que quede infladitu. 1

Poner la pulpa directo sobre la piel, lo más calientito posible 2

Cubrir (amarrar) con una tela 3

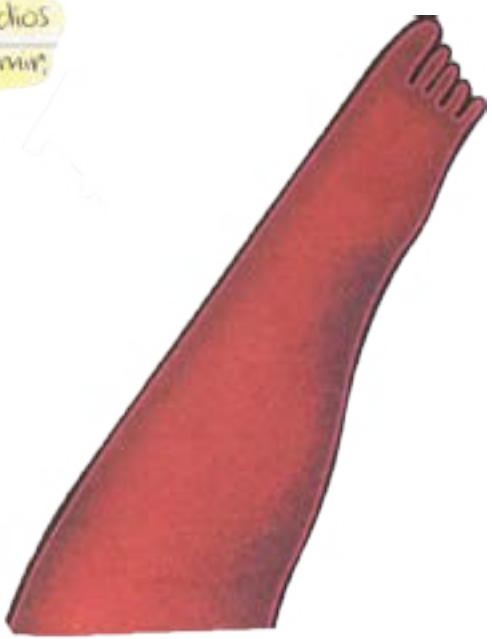
PARA DOLOR ARTICULAR

# Platano macho

# ¡ASADO!

Ambos remedios antes de dormir, para evitar enfriamos.

¡NO TE MOJES!



# ¡PARE DE SUFRIR CON MAZERADOS!

## ¿Qué necesito?

¡No te mojes! (espera al menos 4 horas)

Mejor antes de dormir.

1. Frascos de vidrio o plástico **oscuros**
2. Alcohol naturalizado, vodka o mezcal
3. Agitar diario
4. 15 días de reposar el macerado

## AJO

Machacan 2 cabezas de ajo y meten en 1/2 litro de alcohol.

## MARIHUANA

Llenar el frasco de hojas semillas y varas de **Mari** y después agregar alcohol.

1 mL del alcohol de **Mari**

+

2 mL de té de menta

en un frasco de 10 mL y llénalo con algún aceite conductor o pomada neutra.

Dedito de Dios
Quita la corrosidad
de los ojos
1 gota antes de
dormir en
l ojo afectado

En Cochera en Servicio nos reunimos
el primer domingo de cada mes
Compartimos cosechas caseras
Creemos en el intercambio.

Taller impartido por Irais y Gabriela

HECHO POR:

cochera
en servicio

Irais Fernández

NAHÚ RODRIGUEZ

AURELIA

Ana Ma. Alfaro

Sandra Rogel

Adela

MIA

AERIN M. DUNFORD

Gemma G. Herrera Acevedo

Y.y.

Maria Jose Ruiz.

Angelica Rojas Domingo

Gabriela León

Ines A. Barroso M.

ESTE FANZINE SE HIZO EN

LA COCHERA EN SERVICIO

- DICIEMBRE 2018 -

.. OAXACA ..

COPIA Y COMPARTE/ COMPARTIR ES RESISTIR

AMA LO QUE COMES ♥

¿DE DÓNDE VIENE LO QUE COMES?