

THIS IS AN OFFERING
BROUGHT TO YOU BY



WITH SPIRITUAL AND CREATIVE INPUT FROM:
CRIS BATISTA • ELVIA CABALLERO
SOFIA CAMPOS • LUANA MORALES • ISA NOYOLA

Mijente is a political organizing home for Latinxs and Chicanxs in the US and Puerto Rico who are pro Black, pro indigenous, pro queer, pro trans, pro woman, pro worker y más.

The J is for justice, joteria, joy, you fill in the blank.

Learn more about our membership at mijente.net/join & follow us @conmiente

"There's no denying that we are in the midst of a historical time where social, political, and economic trends are changing. Folks are organizing their communities, jumping full force into defending freedoms and fighting for liberation. It's important in these times to not drift from ourselves; our bodily and spiritual needs."

– Veralucia Mendoza, Mijente member

This is a healing tea to rejuvenate, energize, and heal – & can adapted into a soothing bath*. Please look for strength and comfort in the knowledge and wisdom of herbs.

***adapted from our Fuera Trump Potion, offered in November 2020.**

INGREDIENTS

FOR A TEA:

3-4 TBSP DANDELION ROOT

4 TBSP CHAMOMILE

2 TBSP LINDEN

1 TBSP ORANGE ZEST

2 TBSP ROSE

3-4 TBSP STINGING NETTLE

A PINCH OF LAVENDER OPTIONAL**

BRING TO A BOIL

SERVE WARM OR CHILLED

FOR A BATH:

ADD EPSOM SALT TO YOUR TEA BASE,

CHILL OUT

INGREDIENTES

PARA UN TÉ:

3-4 C. LA RAIZ DE DIENTE DE LEON

4 C. MANZANILLA

2 C. TILO

1 C. CASCARA DE NARANJA

2 C. ROSA

3-4 C. ORTIGA

UN CHISPITO DE LAVANDA OPCIONAL**

HIERVELO

BEBE CALIENTE O FRIO

PARA BAÑAR:

AGREGUE SAL DE HIGUERA AL TE,

RELAJARSE





DANDELION ROOT ///

LA RAÍZ DE DIENTE DE LEÓN

DANDELION IS THE SYMBOL OF EMOTIONAL HEALING. THEY ENDURE ALMOST ANY LIVING CONDITION AND ARE EXAMPLES OF HOW EVEN THE SMALLEST AND MOST HUMBLE PEOPLE CAN WITHSTAND GREAT HARDSHIPS.

EL DIENTE DE LEÓN ES EL SÍMBOLO DE LA CURACIÓN EMOCIONAL. TOLERANTE A CASI CUALQUIER CONDICIÓN DE VIDA, SON EJEMPLOS PERFECTOS DE CÓMO INCLUSO LAS PERSONAS MÁS PEQUEÑAS Y HUMILDES PUEDEN SOBREVIVIR GRANDES DIFICULTADES.

CHAMOMILE/// MANZANILLA

CHAMOMILE THRIVES IN DRY, SANDY SOIL AND RESILIENT TO THE ELEMENTS AND FOOT TRAFFIC. AN OLD PROVERB SPEAKS TO ITS ABILITY TO WITHSTAND AGAINST ALL ODDS AND PERSISTENT CHALLENGES: "LIKE A CHAMOMILE BED, THE MORE IT IS TRODDEN, THE MORE IT WILL SPREAD."

LA MANZANILLA PROSPERA EN SUELOS SECOS Y ARENOSOS Y ES RESISTENTE A LOS ELEMENTOS Y AL TRÁFICO PEATONAL. UN PROVERBIO HABLA DE SU CAPACIDAD PARA RESISTIR DESAFÍOS PERSISTENTES: "COMO UN LECHO DE MANZANILLA, CUANTO MÁS SE PISA, MÁS SE ESPARCE".



TILO /// LINDEN



**"LINDEN OPENS THE EMOTIONAL AND SPIRITUAL HEART....IF YOU ARE WILLING, LINDEN HELPS YOU DANCE WITH CURRENT GRIEF AND CLEAR OUT OLD, "STUCK" GRIEF. LINDEN HAS A DIVINELY INSPIRED WAY OF OPENING YOU TO THE BLISS OF YOUR TRUE MULTIDIMENSIONAL NATURE - THE LARGER REALITY WE'RE ALL PART OF."
- ROBIN ROSE BENNET**

**"EL TILO ABRE EL CORAZÓN EMOCIONAL Y ESPIRITUAL ... SI ESTÁS DISPUESTO, EL TILO TE AYUDA A BAILAR A TRAVÉS DEL DOLOR ACTUAL Y QUE SE DISIPE EL DOLOR VIEJO Y "ATASCADO". EL TILO TIENE UNA FORMA DE INSPIRACIÓN DIVINA QUE TE ABRE A LA VERDAD DE TU NATURALEZA MULTIDIMENSIONAL - LA REALIDAD MÁS AMPLIA DE LA QUE TODOS SOMOS PARTE."
ROBIN ROSE BENNET**

CASCARA DE NARANJA /// ORANGE ZEST

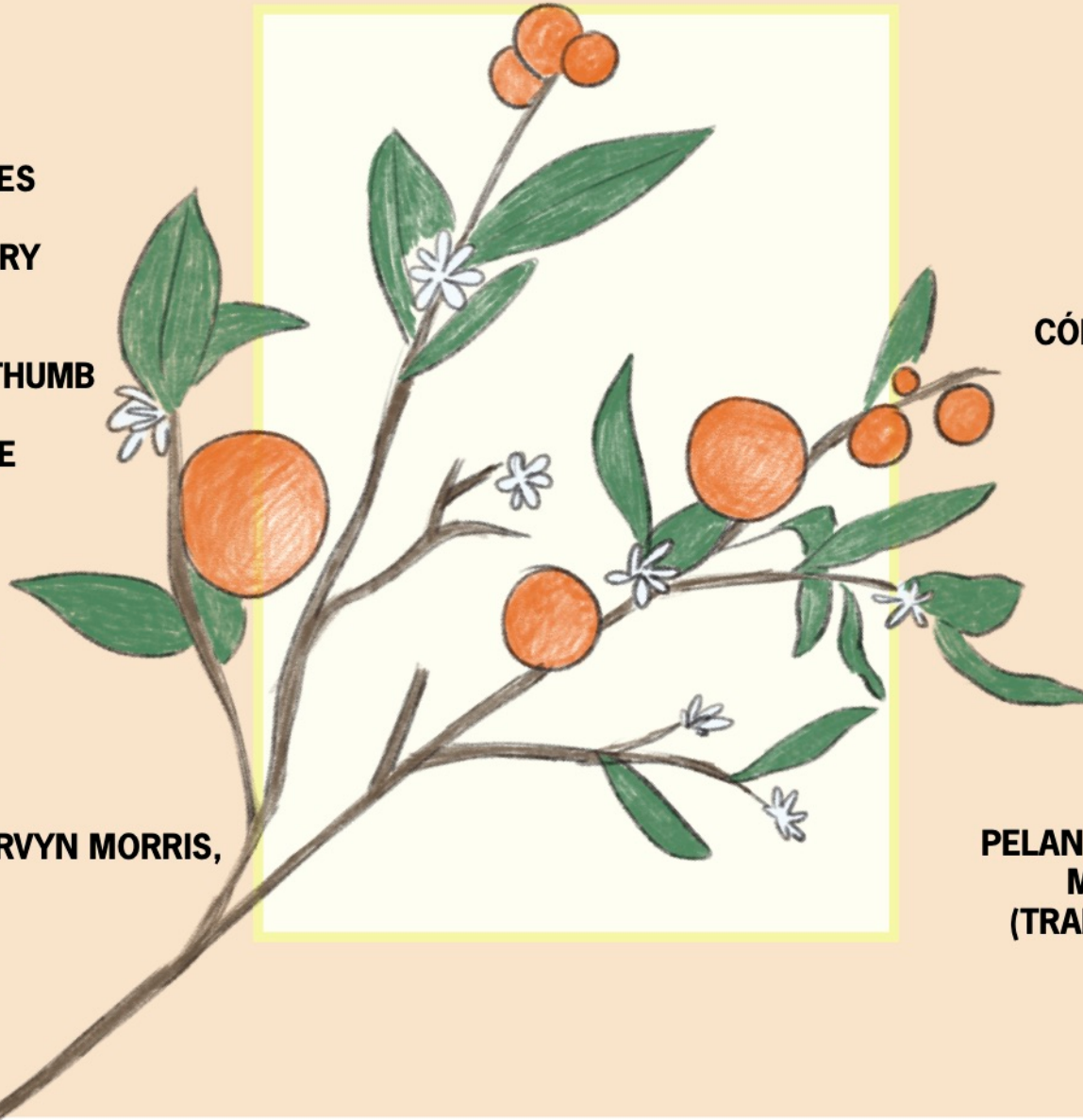
**DEM USE TO SEH
YU PEEL A ORANGE
PERFEC
AN YU GET NEW CLOTHES**

**BUT WHEN MI FATHER TRY
FI TEACH MI
SLIDE DE KNIFE
UP TO DE SAFEGUARD THUMB**

**I MOVE DE WEAPON LIKE
A SAW INNA MI HAN
AN DE DYAMN RIND
BREAK**

**AN IF YU HAVE DE TIME
YU CAN COME SEE MI
IN MI OLE CLOTHES
PEELIN**

**PEELIN ORANGE BY MERVYN MORRIS,
JAMAICAN POET**



**SE SOLIA DECIR:
SI PELAS UNA NARANJA
PERFECTAMENTE,
CONSIGUES ROPA NUEVA**

**PERO CUANDO MI PADRE
INTENTÓ
ENSEÑARME
CÓMO DESLIZAR EL CUCHILLO
HASTA EL FIRME PULGAR**

**MOVÍ EL ARMA COMO
UNA SIERRA EN MI MANO
Y LA MALDITA CORTEZA
SE ROMPIÓ**

**Y SI TIENES TIEMPO
PUEDES VENIR A VERME
CON MI ROPA VIEJA,
PELANDO**

**PELANDO NARANJA POR MERVYN
MORRIS, POETA JAMAICANO
(TRADUCIDO POR CRIS BATISTA)**



ROSE /// ROSA

**“AS DELICATE AS A FLOWER, AS TENDER
AS ROSE PETALS, CHOOSING TO BE
TENDER AND KIND IN A HARSH
ENVIRONMENT IS NOT WEAKNESS, IT'S
COURAGE.” — LUFFINA LOURDURAJ**

**“TAN DELICADO COMO LA FLOR, TAN
TIERNO COMO PÉTALOS DE ROSA, LA
ELECCIÓN DE SER TIERNA Y AMABLE EN
UN AMBIENTE DURO NO ES DEBILIDAD,
ES VALOR.” — LUFFINA LOURDURAJ**



ORTIGA /// STINGING NETTLE

IN KAWAIIISU TRIBAL PRACTICE, NETTLE SERVES AS A THRESHOLD GUARDIAN, FOR THE IN-BETWEEN SPACE OF LIFE AND DEATH. NETTLE REMINDS US TO TAKE THE TIME NECESSARY TO NOURISH OURSELVES IN THE MOST BASIC WAYS AND THAT WE HAVE THE POWER TO SHIFT OUR THOUGHTS AND ACTIONS INTO A PLACE OF PERSONAL AND ENVIRONMENTAL GROWTH.

EN LA PRÁCTICA TRIBAL KAWAIIISU, LA ORTIGA SIRVE COMO UN GUARDIÁN DEL UMBRAL, PARA EL ESPACIO INTERMEDIO ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE. LA ORTIGA NOS RECUERDA TOMAR EL TIEMPO NECESARIO PARA NUTRIARNOS A NOSOTROS MISMOS EN LAS FORMAS MÁS BÁSICAS Y QUE TENEMOS EL PODER DE CAMBIAR NUESTROS PENSAMIENTOS Y ACCIONES PARA ALCANZAR EL CRECIMIENTO PERSONAL Y AMBIENTAL.



LAVENDER /// LAVANDA

MANY BELIEVE THAT THE LAVENDER FLOWER REPRESENTS TRANQUILITY & IT IS SYMBOLICALLY USED TO PROMOTE HEALING AND CALMNESS. LAVENDER IS OFTEN CHOSEN AS A MAIN COMPONENT TO USE DURING MEDITATION AND HAS ATTRIBUTES THAT HELP IMPROVE SLEEP AND RELEASE MENTAL BLOCKS.

MUCHOS CREEN QUE LA FLOR DE LAVANDA REPRESENTA LA TRANQUILIDAD Y SE USA SIMBÓLICAMENTE PARA PROMOVER LA CURACIÓN Y LA CALMA. MUCHAS VECES LA LAVANDA SE ELIGE COMO UN COMPONENTE PRINCIPAL PARA USAR DURANTE LA MEDITACIÓN Y TIENE ATRIBUTOS QUE AYUDAN A MEJORAR EL SUEÑO Y SUPERAR BLOQUEOS MENTALES.



BONUS ITEMS: AJO Y CLAVO Y UN CUCHARA DE MIEL

CARRY GARLIC AND CLOVES IN YOUR BAG TO PROTECT AGAINST THE MALA ENERGÍA. THROW IT OUT ONCE YOU'RE HOME. TREAT YOURSELF TO A SPOON OF HONEY FOR THE ROAD.

EL AJO ES BUENO PARA AYUDARNOS A SUPERAR EL MIEDO, PROTEGER EL CORAZÓN Y TODO EL CUERPO HUMANO.

LOS CLAVOS NOS AYUDAN A EXPULSAR EL MAL Y ALIVIAR MUCHOS TIPOS DE DOLOR.

LA MIEL ES ANTIBACTERIANA Y SE CREE QUE ES UNA FUENTE DE ALIMENTO DIVINO.

GARLIC IS GOOD FOR HELPING US OVERCOME FEAR, PROTECTING THE HEART AND THE ENTIRE HUMAN BODY

CLOVES HELP US BANISH EVIL AND BRING RELIEF FROM MANY TYPES OF PAIN.

HONEY IS ANTIBACTERIAL AND IS BELIEVED TO BE A SOURCE OF DIVINE NOURISHMENT.

