



Tinture

What is a Tincture?

- A concentrated herbal extract made using alcohol or vinegar.
 - Used for medicinal and spiritual purposes or flavoring.
-

Ingredients Needed

1. **Herbs** (dried or fresh)
 2. **Solvent** (high-proof alcohol like vodka, or apple cider vinegar)
 3. **Jar** (glass, with a tight-sealing lid)
 4. **Strainer** (cheesecloth or fine mesh)
-

Steps to Make a Tincture

1. **Choose Your Herb**
 - Let the herb call you. Select with a clear intention in mind. Pay respects.
 2. **Prepare the Herb**
 - Chop or grind herbs to increase surface area.
 3. **Combine Herb and Solvent**
 - Ratio: 1 part herb to 2-5 parts solvent.
 - Place herbs in the jar and cover completely with the solvent.
 4. **Seal and Shake**
 - Seal the jar tightly and shake gently.
 5. **Store in a Dark Place**
 - Keep in a cool, dark area for 2-6 weeks.
 - Shake daily for infusion.
 6. **Strain the Mixture**
 - After steeping, strain the liquid through cheesecloth into a clean jar.
 7. **Bottle and label Your Tincture**
 - Transfer to a dropper bottle and label
-

Usage Guidelines

- **Dosage:** depends on the condition, who takes the tincture, and many other factors. Start with a few drops only.
 - **Store:** In a cool, dark place for up to 2 years.
-

Tintura

¿Qué es una tintura?

- Un extracto de hierbas concentrado elaborado con alcohol o vinagre.
 - Se utiliza con fines medicinales, aromatizantes y espirituales.
-

Ingredientes necesarios

1. **Hierbas** (secas o frescas)
 2. **Disolvente** (alcohol de alta graduación como vodka o vinagre de sidra de manzana)
 3. **Frasco (de vidrio, con tapa hermética)**
 4. **Colador** (tela de algodón)
-

Pasos para hacer una tintura

1. **Deja que la medicina de la planta te llame.**
Conecta con lo que deseas que la planta haga en ti. Haz tu pago.
 2. **Prepara a tu plantita**
 - Pica o muele las hierbas para aumentar la superficie de contacto con el solvente.
 3. **Combina plantita y solvente**
 - Proporción: 1 parte de hierba por 2-5 partes de disolvente.
 - Coloque las hierbas en el frasco y cúbralas completamente con el solvente.
 4. **Sellar y agitar**
 - Cierra bien el frasco y agítalo suavemente.
 5. **Almacenar en un lugar oscuro**
 - Manténgalo en un lugar fresco y oscuro durante 2 a 6 semanas.
 - Agitar diariamente para infusión.
 6. **Colar la mezcla**
 - Después de remojar, cuela el líquido a través de una gasa y colóquelo en un frasco limpio.
 7. **Embotella y etiqueta tu tintura**
 - Transfiere a un frasco cuentagotas para facilitar su uso.
-

Pautas de uso

- **Dosis:** Depende de la condición, de quién toma la tintura, y muchos otros factores. Empieza con unas cuantas gotas solamente.
- **Almacenar:** En un lugar fresco y oscuro hasta por 2 años.



Herbal Salve with Beeswax

1. What You'll Need:

- **Ingredients:**
 - 1 part Beeswax (grated)
 - 3 parts Herbal-Infused Oil (e.g., olive, coconut, or sweet almond oil)
 - **Tools:**
 - Double boiler
 - Stirring spoon
 - Containers (tins or jars)
 - Cheesecloth or fine mesh strainer (for oil)
-

2. Salve-Making Process:

1. **Melt the Beeswax:**
 - In a double boiler, melt the beeswax over low heat.
 2. **Combine Oils:**
 - Once melted, add the herbal-infused oil. Stir well.
 3. **Pour into Containers:**
 - Remove from heat and pour into your tins or jars.
 4. **Cool and Set:**
 - Let the salve cool completely before sealing.
-

4. How to Use Your Salve:

- Apply a small amount to dry skin, minor cuts, or bruises.
 - Use it as a moisturizing balm or for soothing irritated areas.
-

5. Storage Tips:

- Keep in a cool, dark place.
 - Use within 1 year
-

Ungüento de hierbas con cera de abejas

1. Lo que necesitarás:

- **Ingredientes:**
 - 1 parte de cera de abejas (rallada)
 - 3 partes de aceite infundido de hierbas
 - **Herramientas:**
 - Recipiente apto para baño maría
 - cuchara para revolver
 - Contenedores (latas o frascos)
 - Gasa o colador de malla fina (para aceite)
-

2. Proceso de elaboración de ungüentos:

1. **Derrite la cera de abejas:**
 - A baño maría, derrite la cera de abejas a fuego lento.
 2. **Combina los aceites:**
 - Una vez derretido, agrega el aceite infundido. Revuelve bien.
 3. **Vierte en recipientes:**
 - Retira del fuego y vierte en latas o frascos.
 4. **Enfriar:**
 - Deja que el ungüento se enfríe por completo antes de sellar.
-

4. Cómo utilizar tu ungüento:

- Aplica una pequeña cantidad sobre la piel seca, cortes menores o hematomas.
 - Utilízalo como bálsamo hidratante o para calmar zonas irritadas.
-

5. Consejos de almacenamiento:

- Mantener en un lugar fresco y oscuro.
 - Úsalo dentro de 1 año
-



Herbal-Infused Oil

1: Gather Your Ingredients

- **Herbs**
 - **Carrier Oil:** Olive oil, sweet almond oil, etc.
 - **Jar:** Clean, dry glass jar with a lid.
-

2: Combine Ingredients

- **Ratio:** Fill the jar halfway with herbs, then cover with oil (about 1 part herbs to 2 parts oil).
 - **Mix:** Stir gently to release air bubbles.
-

3: Infuse the Oil

- **Method 1: Cold Infusion**
 - Seal the jar and place it in a warm spot..
 - Let it sit for 2-6 weeks, shaking occasionally.
 - **Method 2: Heat Infusion**
 - Place the jar in a pot of simmering water (double boiler method).
 - Heat for 2-6 hours, ensuring the oil doesn't boil.
-

4: Strain the Oil

- Use a fine mesh strainer or cheesecloth to filter out herbs.
 - Squeeze to extract all oil.
-

5: Store Your Infused Oil

- Transfer to a clean, dark glass bottle.
- Label with the herb used and the date.
- **Shelf Life:** Store in a cool, dark place. Use within 6-12 months.

Aceite infundido de hierbas

1: Reúne tus ingredientes

- **Hierbas**
 - **Aceite portador:** Aceite de oliva, aceite de almendras dulces, etc
 - **Frasco:** Frasco de vidrio limpio y seco con tapa.
-

2: Combinar ingredientes

- **Proporción:** Llena el frasco hasta la mitad con hierbas, luego cúbrelo con aceite (aproximadamente 1 parte de hierbas por 2 partes de aceite).
 - **Mezclar:** Revuelve suavemente para liberar las burbujas de aire.
-

3: Infunde el aceite

- **Método 1: infusión fría**
 - Sella el frasco y colócalo en un lugar cálido.
 - Déjalo reposar de 2 a 6 semanas, agitándolo ocasionalmente.
 - **Método 2: infusión de calor**
 - Coloca el frasco en una olla con agua hirviendo (método de baño maría).
 - Calienta durante 2 a 6 horas, asegurándote de que el aceite no hierva.
-

4: Cuela el aceite

- Utiliza un colador de malla fina o una gasa para filtrar las hierbas.
 - Exprímeme para extraer todo el aceite.
-

5: Almacena tu aceite infundido

- Transfiere a una botella de vidrio oscuro y limpia.
- Etiqueta con la hierba utilizada y la fecha.
- **Vida útil:** Almacenar en un lugar fresco y oscuro. Usar dentro de 6-12 meses.



Poultice

Ingredients

1. **Base Material:** This could be herbs, clay, or other natural ingredients (e.g., corn, oatmeal).
2. **Liquid:** Water, vinegar, or herbal infusions to help bind the mixture.

Steps

1. **Choose Your Ingredients:** Depending on what you want to treat, select appropriate herbs.

2. **Prepare the Base:** If using herbs, chop or crush them to release their juices. For starchy bases, cook and mash them.

3. **Mix with Liquid:** Combine your base with a small amount of liquid until you achieve a paste-like consistency.

4. **Apply the Poultice:** Spread the mixture on a clean cloth or directly on the affected area.

5. **Cover:** Secure it with a bandage or cloth to keep it in place. If needed, add bits of liquid to prevent it from drying out.

6. **Leave it On:** Keep the poultice on for about 20-30 minutes or longer, depending on the severity of the issue. Repeat the application if necessary.

7. **Clean Up:** After removing, clean the area gently with water.

Cataplasma

Ingredientes

1. **Base:** pueden ser hierbas, arcilla u otros ingredientes naturales (p. Ej. maíz, avena).
2. **Líquido:** Agua, vinagre o infusiones de hierbas para ayudar a unir la mezcla.

Pasos

1. **Elige tus ingredientes:** Dependiendo de lo que quieras tratar, deja que las plantitas te muestren quien es la indicada para el trabajo.

2. **Prepara la base:** Si usas hierbas, pícalas o tritúralas para que suelten su jugo. Para bases con almidón, cocínalas y tritúralas.

3. **Mezcla con líquido:** Combina tu base con una pequeña cantidad de líquido hasta lograr una consistencia pastosa.

4. **Aplica la Cataplasma:** Extiende la mezcla sobre un paño limpio o directamente sobre la zona afectada.

5. **Cubre:** Cubre con una venda o un paño para mantenerlo en su lugar. Si es necesario, adiciona poquitos de líquido para evitar que se seque.

6. **Deja actuar:** Mantén la cataplasma durante unos 20 a 30 minutos o más, dependiendo de la gravedad del problema. Repite si es necesario.

7. **Limpia:** Después de retirar la cataplasma, limpia el área suavemente con agua.



Infusions

Materials:

- Mason Jar with metal lid/any glass jar with a canning lid
 - Hot water
 - Cheesecloth, Filter (optional)
 - Cup (optional)
-

Regular infusion: Or infused water

A small quantity of plant (1 tsp, 1 tbsp per 16 oz of water, short time of infusion (10-20 min)

Instructions:

1. Put the plant in a glass jar
 2. boil water
 3. Turn off the water and pour it over the plant
 4. Cover and let it steep
 5. Filter before serving
-

Nourishing infusion:

Any quantity of plant, longer time of infusion (4 hours+ of infusion, overnight infusion)

*Same instructions, but simmering time is longer

Decoction:

Any quantity of plant, or whole plant, simmering (low fire, never boils) for long periods (4 hours + until reaching the level of concentration/water desired.

Instructions:

1. Put the plant into a pot with water
 2. Bring water to a low fire
 3. Cover the pot and let it simmer for the time required.
 4. Turn off fire
 5. Remove the lid only after the decoction reaches room temperature
 6. Filter before drinking
-

Uses:

- Medicinal
- To drink, to bathe, to shower, to apply as a tonic, and leave on
- To nourish the soil
- To protect the plants from insects and fungi

An infusion may last up to 7 days in the fridge or up to 3 months if frozen.

However, it's best to make only what is possible to drink/use within the same day of preparation.

Infusiones

Materiales:

- Mason Jar con tapa de metal/cualquier frasco de vidrio con tapa para conservas
 - Agua caliente
 - Estopilla, filtro (opcional)
 - Taza (opcional)
-

Infusión regular: tisana, té herbal, aromática

Una pequeña cantidad de planta (1 cucharadita, 1 cucharada por 16 oz de agua, corto tiempo de infusión (10-20 min)

Instrucciones:

1. Pon la planta en un frasco de vidrio.
 2. Hierva agua
 3. Apaga el agua y viértela sobre la planta.
 4. Tapa y deja infundir
 5. Filtra antes de servir
-

Infusión nutritiva:

Cualquier cantidad de planta, mayor tiempo de infusión (4 horas+ de infusión, infusión nocturna)

*Las mismas instrucciones, pero el tiempo de cocción a fuego lento es mayor.

Decocción:

Cualquier cantidad de planta, o planta entera, cocinando a fuego lento (fuego bajo, nunca hierva) por periodos prolongados (4 horas + hasta alcanzar el nivel de concentración/agua deseado.

Instrucciones:

1. Pon la planta en una olla con agua.
 2. Pon la olla de agua a fuego lento.
 3. Tapa la olla y deja cocer a fuego lento el tiempo necesario.
 4. Apaga el fuego
 5. Retira la tapa solo después de que la decocción alcance la temperatura ambiente.
 6. Filtra antes de beber.
-

Usos:

- Medicinal
- Para beber, bañarse, ducharse, aplicar como tónico y dejar actuar
- Para nutrir el suelo
- Para proteger las plantas de insectos y hongos.

Una infusión puede durar hasta 7 días en la nevera o hasta 3 meses congelada.

Sin embargo, es mejor preparar sólo lo que se pueda beber/usar el mismo día de preparación.



Let's Remember Together

Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos
Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos
Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos

TELL A FAMILY STORY

Recordemos Juntos

Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos
Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos
Preparation Remedio	Instructions Instrucciones	Examples Ejemplos

CUENTA UNA HISTORIA FAMILIAR



Chichilticueitl

is a collaborative project between
Iveth Balanta from Matriz, Territorio y Memoria,
and Victoria Flores from The Solidarity Fridge.

We work together to support expecting families, who want an alternative way of care for their pregnancy, get traditional prenatal care, and preparation for birth and postpartum in community. If you are here and are not expecting, that means you are the community those families need to feel grounded and resourced.

Thanks for the stories you tell, for your caring disposition, for the food you share, the resources you bring, and for helping us spread the word about what we do.

This is a mutual aid initiative, and we couldn't do it without you!

Every family that gets to birth in dignity, dignifies us all.

Thanks for your help!

With much love and appreciation,

The Chichiltikcueitl Team 💕

