

# *Alimentos que sanan, el cuerpo y el alma*

Remedios de las abuelas

Mujeres de Humo | Cocineras del Totonacapan



*Mujeres*  
de humo

IBEROCINAS

*Mujeres*  
de humo



*Alimentos que sanan  
el cuerpo y el alma*

Remedios de las abuelas

Mujeres de Humo | Cocineras del Totonacapan



**Abuelas medicina**

Martha Soledad Gómez Atzin  
Adela Simbrón Morales  
Minerva Malpica Castillo  
Josefina Hernández Santes  
Perla de Jesús López Atzin  
Eloy Núñez Hernández

**Fotografía**

Alejandra Cerdeño Lance

**Producción**

Salomón Bazbaz Lapidus

**Coordinación**

Jessica Yuset Pérez Nolasco

**Diseño**

Karina Juárez Sánchez

**Textos**

Carlos Gómez Núñez  
Unidad Técnica Ibercocinas


**Traducción a Totonaco**

Lic. Humberto García García  
Isabel Tiburcio García

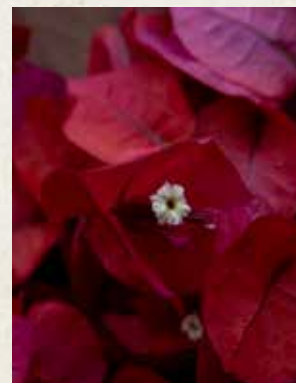
D.R. 2022, Mujeres de Humo.

Todos los Derechos Reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de los editores.

Impreso en México / Printed in México

 Cuando el cuerpo se llena de enfermedad, de dolor y de ansiedad es por que tu vida también está llena de malas energías y de muchos sentimientos que te lastiman. Eso debilita al espíritu y al alma. Tu cuerpo te reclama purificación y sanación. Las abuelas decían: “Tienes que sanar por dentro y por fuera y darle fuerzas a tu ‘yo’ y a tu alma espiritual”. Recuerda que el universo es energía; que la Madre Naturaleza te da las plantas de sanación. Solo desnuda tu cuerpo; destrenza tu pelo. Hazte un té de hierbas buenas, sanadoras que parió la Madre TIYAT para curarte. Hierva las hierbas fuertes; báñate; restriégalas en tu cuerpo. Pon las piedras del temazcal al rojo vivo. Cobijate en el temazcal, que es el vientre del universo, y ahí baña esas piedras candentes con el agua de las hierbas del monte y deja que tu cuerpo suelte el mal, la tristeza, el dolor, la enfermedad y la impotencia. Enjuágate con agua del manantial, come semillas, flores, tés con miel y tú, mujer, hombre vuelve a nacer.

MARTHA SOLEDAD GÓMEZ ATZIN





**L**as Mujeres de Humo del Totonacapan son integrantes de dos Patrimonios de la Humanidad reconocidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: el Centro de las Artes Indígenas —institución de enseñanza-aprendizaje de las artes de la tradición totonaca— y la Cocina Tradicional Mexicana.

Eso significa que resguardan saberes ancestrales y, además, los documentan, difunden, y aplican de manera permanente. En este sentido, el presente recetario da cuenta de la invaluable labor que llevan a cabo las cocineras totonacas en términos de salvaguardia, cuidado de la salud y uso de los ingredientes naturales. Esa labor espiritual es el verdadero vínculo con la Madre Tierra.

En el hervor del temazcal, del té y de los platillos surgen las reflexiones, los aprendizajes, las protecciones y el sentido de comunidad. Por ello, esta publicación es una manifestación de la sabiduría y la calidez que anima la cotidianidad del Totonacapan.

Recibamos con agradecimiento la calidez milenaria y la vitalidad natural de los tés totonacos.

SALOMÓN BAZBAZ LAPIDUS



**C**ocinar implica más allá de nutrirse, involucra diseñar y planear el alimento del día a día; relacionado con los conocimientos y saberes que han sido heredados generación tras generación. Cocinar es pensar en el otro, en su bienestar, en su salud, en su futuro.

En un acto de evocación de la memoria familiar y comunitaria, donde se recupera y renueva la identidad cultural, los saberes, prácticas y creencias de la relación de los pueblos con la naturaleza. Para que en un futuro estos elementos perduren y contribuyan al fortalecimiento de la sociedad desde lo comunitario, desde los pueblos indígenas que siempre han procurado por su bien y el de los demás.

El presente recetario, alimentado por las investigaciones de las comunidades totonacas de Veracruz, en particular por el proyecto emprendido por el colectivo *Mujeres de Humo*, recuperan los conocimientos herbolarios y de la medicina tradicional para contribuir a la mejora de las personas ante la enfermedad del COVID-19, en un diálogo con la medicina alópata y las diversas formas de sanar que ayuden a una recuperación holística y fortalecimiento del sistema inmune de quien la consuma.

Este proyecto va más allá de la redacción de un recetario, implica compartir los saberes y la enseñanza de la preparación de tés y otros platillos medicinales tradicionales a través de talleres implementados en la región

La cooperación cultural iberoamericana está comprometida a que sus acciones lleguen a cada rincón de la región, al desierto del Cono Sur, a la selva amazónica, la región andina, el caribe, a los barrios vulnerables y a las comunidades indígenas, afrodescendientes y populares de la región. El Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible es parte de estos esfuerzos para el fortalecimiento de las iniciativas comunitarias en torno a las cocinas tradicionales y los sistemas agroalimentarios, especialmente en el contexto actual y como respuesta a los efectos de la pandemia del COVID-19.

Tenemos la certeza que este recetario servirá no solo a los habitantes de los pueblos totonacos de México, si no que cada persona que lo conozca podrá comprender la importancia de los conocimientos y prácticas que le son heredados.

Comemos lo que somos y solo en comunidad es posible dar respuesta a los grandes problemas que enfrentamos.

IBERCOCINAS



## Introducción

La respuesta que han tenido las comunidades ante la pandemia de COVID-19, en la medicina casera y las aportaciones de conocimientos de los curanderos tradicionales, han sido muy enriquecedoras y efectivas: por ejemplo el uso de remedios herbolarios, los tratamientos terapéuticos y los cuidados a la salud propios de cada tradición cultural se han fortalecido.

Aunque de diferente procedencia, las propuestas y los manuales que se han difundido, elaborados por comunidades de pueblos originarios y el naturismo, coinciden en poner atención en el consumo de líquidos y alimentación saludable y natural. Hacen énfasis en disminuir los alimentos procesados (sustancias comestibles mas no alimentos), ya que pueden tener algunas consecuencias nocivas. En cambio, recomiendan aumentar frutas, verduras y alimentos sin procesar, los cuales contienen los nutrientes para mantenernos sanos. Nuestro cuerpo es parte de la naturaleza, ahora reconocida como la Madre Tierra; nuestra salud y la del planeta están interrelacionados, y se afectan. Comer, dormir bien y realizar suficiente actividad física, son tres factores que están nuestro control y en el largo plazo son determinantes para cuidar del cuerpo y además nos reconectan con la Tierra. Esta colección incluye algunos ejemplos de cómo puede ser la comida simple, nutritiva y sanadora.



La salud puede ayudarse con medicamentos recetas o algunos productos de farmacia en determinados momentos, sin embargo, la prevención, que consiste en mantener hábitos diarios positivos, como buena alimentación, ejercicio e higiene, es importante en los tiempos que vivimos. Lavarse las manos es la indicación oficial más común, y las personas que desean un mejor funcionamiento de su sistema respiratorio pueden lavarse la nariz, hacer gárgaras, raspase la lengua ( ¡para “que no entre el “ bicho“!!!-se dice entre la gente-) como práctica de limpieza y prevención. Extender la acción de lavar más allá de manos (y dientes), y acostumbrarse a limpiar el resto de la cavidad bucal y nasal ha probado ser muy beneficioso. Puede hacerse por la mañana y también al regresar de contactos sociales, ya que por estas vías, además de la piel, se transmiten no sólo el COVID-19, sino muchas infecciones de vías respiratorias. Es notoria la manera en que estos hábitos ayudan a respirar y oxigenarnos mejor durante el día.

Además, si ya estamos enfermos o sospechamos estarlo, podemos acceder a tratamientos que podemos realizar en casa y/o como complemento de lo que recete el doctor: preparar tés de plantas curativas, vaporizaciones, tomar jarabes y tinturas, así como recibir masajes terapéuticos, acudir a baños de temazcal; todas estas prácticas y conocimientos se han popularizado y gozan de buena fama. Nosotros los recomendamos ampliamente, sobre todo en casos de gravedad leve y moderada.



Este recetario es una aportación muy importante al momento actual que estamos viviendo para mejorar las condiciones de salud y combatir la pandemia. Las plantas medicinales mencionadas son muy abundantes en toda la región del Totonacapan y en muchas otras regiones del país. Cada receta proviene de generaciones de familias y médicos tradicionales que las han utilizado durante generaciones, por lo que su efectividad está probada. Hay variedad de sabores, ingredientes, estilos de preparar y duración de la toma. Los tecitos tradicionales, cuyos ingredientes nos otorga la generosidad de la naturaleza, además de curarnos, transmiten un cálido y amoroso gesto de cuidado a nuestros seres queridos, o de autocuidado, que es también esencial para la pronta recuperación.

CARLOS GÓMEZ NÚÑEZ





### *Té de acuyo con orégano orejón, canela y flor de bugambilia morada*



- 4 hojas tiernas de acuyo (*Piper auritum*)
- 2 hojas de orégano orejón (*Coleus amboinicus*)
- Un dedo de canela (*Cinnamomum verum*)
- 7 cucharadas soperas de miel
- 1.5 Litros de agua
- 10 flores de bugambilia morada (*Bougainvillea Glabra choisy Fam*)



Poner la olla a la lumbre con el litro y medio de agua agregando todos los ingredientes, dejarlo hasta que hierva bien, una vez listo que suelte sus propiedades de los ingredientes retirar del fuego lo empiezas a tomar tres veces en el día hasta que mejores de tu salud.

### *Té de acuyo con guayabas y jengibre para covid*



- 2 litros de agua
- 6 hojas de acuyo (*Piper auritum*)
- 6 cogollitos de guayaba (son los brotes tiernos) (*Psidium guajava*)
- 6 guayabas partidas (*Psidium guajava*)
- 15 gramos de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 3 cucharadas soperas de miel de abeja



Poner a la lumbre la olla con los dos litros de agua, por otro lado lavar bien todos los ingredientes. Una vez listo agregamos a la olla todo dejar hasta que hierva bien. Empezar a tomar este té tres veces en el día hasta que te sientas mejor.



### *Té de cebolla morada para el COVID-19*




- 1 cebolla morada partida en 4 pedazos (*Allium cepa*)
- 2 litros de agua
- 1 cabeza de ajo (*Allium sativum*)
- ¼ de caña morada (pelada en trozos) (*s. Officinarum*)
- 1 naranja cucha partida por la mitad (peladas)
- ½ litro de miel de monte
- 7 clavos de condimentos (*Zyzygium aromaticum*)
- 7 pimientas (*Pimenta dioica*)



Poner la olla a la lumbre con el agua, agregamos todos los ingredientes hasta que hierva bien y se reduzca el agua a un litro y medio. Una vez listo, lo retiras. Lo tomas en las mañanas y en las tardes.




### Té de acoyo para el COVID-19

-  1 litros de agua
- 2 hojas de guayaba (*Psidium guajava*)
- 1 limón entero partido (*Citrus limon*)
- 1 pedazo de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 3 hojas de eucalipto (*Eucalyptus*)
- ½ onza de canela (*Cinnamomum verum*)
- 4 cucharadas soperas de miel de abeja



Poner tu recipiente en la lumbre con el litro de agua, agregar todos los ingredientes limpios a la olla; así se deja hasta que hierva bien. Una vez listo, lo retiras del fuego. Se toma 3 veces al día, pero calientito, hasta que mejore su salud.

### Té de bugambilia morada para el asma durante el COVID-19


-  20 flores de bugambilia morada (*Bougainvillea Glabra choisy Fam*). (limpias)
- 2 dientes de ajo (*Allium sativum*)
- 3 cucharas soperas de miel de abeja
- 4 hojas de menta (*Mentha*)
- 3 hojas de laurel (*Laurus nobilis*)
- 1 raja de canela (*Cinnamomum verum*)
- 1 litro de agua



Pones la olla a la lumbre con el agua agregando todo los ingredientes dejando hervir bien. Este se toma dos veces en el día mañana y noche, lo más calientito que se pueda hasta que se sienta mejor.



### Té de hoja de hoja santa (acuyo)

-  1 litro de agua
- 5 hojas de acuyo (*Piper auritum*)
- 3 limones enteros (*Citrus limon*)
- 10 gramos de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 1 pizca de carbonato





Se limpian todos los ingredientes, una vez listos, pones la olla a la lumbre agregando todos los ingredientes. Los limones se parten a la mitad agregando todo y dejando hervir. Este té se toma durante una semana hasta que te sientas bien.






### Té de limón con ajo y canela


-  1 litro de agua
- 1 limón partido en 4 (*Citrus limon*)
- 1 trozo de canela (*Cinnamomum verum*)
- 1 trozo de gengibre (*Zingiber officinale*)
- 1 ramita de cúrcuma (*Curcuma longa*)
- 3 dientes de ajo (*Allium sativum*)
- 2 cucharadas soperas de miel de abeja

 Se pone la olla a la lumbre con el agua agregando todos los ingredientes. Una vez que hierve, se retira del fuego. Se toma dos veces en el día, en la mañana y otra en la noche.





### Té de eucalipto y menta

-  15 gramos de eucalipto (*Eucalyptus*)
- 15 gramos de menta (*Mentha*)
- 2 cucharas de miel
- 1 litro de agua

 Pones la olla a la lumbre con el agua, una vez listo, pones todos los ingredientes dejando hervir. Se toma dos veces en el día, durante una semana.

### Té de orégano cimarrón

-  3 hojas de orégano cimarrón (*Ocimum gratissimum* L.)
- ½ litro de agua
- 1 cucharada de miel
- ½ limón (*Citrus limon*)

 Se pone la olla en la lumbre con todos los ingredientes dejando hervir. Una vez listo se toma uno en la mañana y a medio día y otra en la noche por una semana hasta que te sientas bien.



### Té de guaco para el COVID-19



- 3 trocitos de guaco (*Aristolochia odoratissima* L.)
- ½ litro de agua
- 1 cucharada de miel de abeja



Pones la olla a hervir con los ingredientes, una vez listo dejas a reposar. Tomar en ayunas durante una semana.

### Té de canela



- 1 onza de canela (*Cinnamomum verum*)
- 1 litro de agua
- 2 limones partidos (*Citrus limon*)
- 1 trocito de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 3 cucharadas de miel



Pones la olla a la lumbre con todos los ingredientes hasta que hierva. Una vez listo, se toma dos veces en el día durante una semana, hasta que te sientas bien.



### Té de borraja con hojas de eucalipto



- 1 cucharadita cafetera de borraja (*Borago officinalis*)
- 3 hojas de eucalipto (*Eucalyptus*)
- 2 hojas de pimienta (*Piper nigrum*)
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 350 mililitros de agua



Poner el recipiente de agua a la lumbre, también agregando todos los ingredientes. Dejar hervir por 10 minutos. Se toma una vez en las mañanas durante tres días hasta que te sientas mejor.



### Té de canela con azafras



- 1 onza de canela (*Cinnamomum verum*)
- 2 limones partidos (*Citrus limon*)
- 4 pedacitos de palo de azafras
- 3 cucharadas soperas de miel de abeja
- 1 litro de agua



Se pone la olla a la lumbre con el agua, después, agregas todos los ingredientes. Dejas que hierva. Lo tomas en las mañanas; esto te ayuda dejar de toser y poder respirar bien.

### Té de palo colorado con jengibre



- 4 hojas de palo colorado (*Ternstroemia luquillensis*)
- 4 hojas de pimienta (*Pimenta dioica*)
- 4 hojas de laurel (*Laurus nobilis*)
- 4 dientes de ajo (*Allium sativum*)
- 4 pedacitos de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 1 ½ litros de agua



Se limpian bien todos los ingredientes, después pones el recipiente con el agua agregando todo las hierbas. Así dejas hervir bien hasta que salga. Una vez listo, lo tomas dos veces en el día; en la mañana y en la noche, por una semana.



### Té de azafras con acuyo




- 1 una cuchara sobera de azafras
- 3 hojas de acuyo tierno
- 1 limón partido en 4 (*Citrus limon*)
- ½ litro de agua
- 5 cucharada de miel de monte




Pones el recipiente con agua, así agregando todo, hasta hervir bien. Tomarlo caliente 3 veces en el día: mañana, medio día y noche por tres días.





### *Té de romero con eucalipto*

-  1 rama de romero (*Salvia rosmarinus*)
- 5 hojas de eucalipto (*Eucalyptus*)
- 10 gramos de jengibre (*Zingiber officinale*)
- 2 dientes de ajo machacado (*Allium sativum*)
- 1 litro de agua
- ½ limón partido (*Citrus limon*)
- 5 cucharadas de miel de monte


 Poner la olla a la lumbre con el litro de agua, agregando los ingredientes hasta que hierva. Este té se toma dos veces en el día uno en la mañana y otra en la noche, durante una semana hasta que te sientas bien.


### *Alimentos que sanan el cuerpo y el alma*

#### *Frijol hervido*


-  ½ kilo de frijol negro
  - Sal al gusto
  - 1 litro de agua
-  Lavas bien el frijol y lo pones a la olla a cocer. En el primer hervor, es lo que consume uno tomádolo de taza. Esto ayuda a los que están anémicos, es puro hierro. Son comidas sencillas del Totonacapan.


## Quelites hervidos

-  1 rollo de quelites de campo
- ½ litro de agua
- Sal al gusto

-  Lavar bien los quelites y poner el recipiente a hervir con sal. Una vez listo, se retira del fuego. Disfruta este rico caldo que te ayuda para elevar las plaquetas, es una comida saludable del totonacapan.


## Caldo de guías de chayote


-  3 guías de chayote tierno (*Sechium edule*)
- 1 litro de agua
- Sal al gusto
- 1 rollito de cilantro (*Coriandrum sativum*)
- 3 hojas de epazote (*Dysphania ambrosioides*)
- 2 chayotes picados en cubitos
- ¼ de tomate de milpa

-  Pones la cazuela a la lumbre con el agua, agregando sal y las guías con el chayote picado, así también licuando el tomate y agregando al caldo. Una vez que hierva bien y se cueza, agregas el cilantro y las hojas de epazote, lo acompañas con unas tortillas echas a mano. Este platillo te ayuda para la presión arterial y a limpiar tu estómago, esto es comer sano.



## Ensalada de quelites con nopales y berros


-  1 rollo de quelites
- 1 rollo de berros (*Nasturtium officinale*)
- 3 nopales
- 1 jitomate
- ¼ de cebolla cortadas en lunas finas.

-  Desinfectas todos los ingredientes. Una vez listos, deshojas los quelites bien, agregas los berros y el tomate cortados en lunas finas, así como la cebolla. Después agregas a las ensaladas los nopales precocidos en corte juliana y pones sal al gusto. Este platillo te ayuda para la sangre, te ayuda con el aumento del hierro.



### *Caldo de gallina de patio*

- 1 pollo de patio
- 1 rollito de cebollina
- 1 rollito de hierbabuena (*Mentha spicata*)
- 1 rollito de cilantro (*Coriandrum sativum*)
- 4 chiles de chiltepín seco molido (*Capsicum annuum* var.)

 Pones la cazuela a la lumbre con sal, una vez lista agregas el pollo limpio para guisar. Lo dejas cocer hasta que este listo. Una vez cocido el pollo, agregas la cebollina picada, cilantro y hierbabuena y lo retiras del fuego. A la hora de comer agregas los chiles al gusto.

Este platillo se les da a las mujeres que acaban de tener a su bebé durante 40 días para que baje el vientre y se desinflame, hasta que pueda volver a comer normal. Este caldo les ayudara sanar.

*Limpias que sanan,  
el cuerpo y el alma*



## Lista de plantas en este recetario

| Español           | Totonaca         | Nombre botánico               | Uso popular                                                                      |
|-------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Acuyo, hoja santa | Gina             | <i>Piper sanctum</i>          | Digestivo, desparasitante, usado en enfermedades respiratorias.                  |
| Ajo               | Axux             | <i>Allium sativum</i>         | Infecciones y anti artrítico.                                                    |
| Bugambilia        |                  | <i>Bougainvillea butriana</i> | Tos.                                                                             |
| Berros            |                  | <i>Nasturtium officinalis</i> | Diurético, también usado en enfermedades respiratorias.                          |
| Borraja           |                  | <i>Borago officinalis</i>     | Calentura.                                                                       |
| Canela            |                  | <i>Cinnamomum zeylanicum</i>  | Enfermedades respiratorias por su cualidad caliente.                             |
| Caña morada       | Chankat          | <i>Saccharum officinalis</i>  | Endulzante y espesante para remedios digestivos y respiratorios.                 |
| Cebolla morada    | Mantajwa cebolla | <i>Allium cepa</i>            | Antibiótico natural de uso muy extendido para diferentes enfermedades.           |
| Chayote           | Mayak            | <i>Sechium edule</i>          | Alimento de propiedades nutritivas y diuréticos.                                 |
| Chiltepín         | Pin              | <i>Capsicum frutescens</i>    | Fruto de cualidad caliente que ayuda a expectorar la flema y efecto antibiótico. |
| Cilantro          | Culanto          | <i>Coriandrum sativum</i>     | Digestivo y recomendado en algunos casos de enfermedades respiratorias.          |
| Cúrcuma           |                  | <i>Cúrcuma longa</i>          | Depurativo y anti inflamatorio.                                                  |
| Eucalipto         |                  | <i>Eucalyptus glóbulus</i>    | Expectorante y antibiótico.                                                      |
| Epazote           |                  | <i>Teloxys ambrosioides</i>   | Condimento desparasitante y digestivo.                                           |

| Español                           | Totonaca            | Nombre botánico                | Uso popular                                                      |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Frijol                            | Stapu               | <i>Phaseolus vulgaris</i>      | Alimento nutritivo con gran cantidad de proteínas.               |
| Guaco                             |                     | <i>Aristolochia pringlei</i>   | Antídoto para piquetes de animales o insectos ponzoñosos.        |
| Guayaba                           |                     | <i>Psidium guayaba</i>         | Comestible y antidiarréico.                                      |
| Hierbabuena                       | Alhmuwina           | <i>Menta piperita</i>          | Digestivo dulce.                                                 |
| Jengibre                          |                     | <i>Zingiber officinalis</i>    | Estimulante utilizado para expectorar la flema.                  |
| Jitomate                          | Pakgxha             | <i>Lycopersicum esculentum</i> | Alimento y se utiliza para la inflamación de las anginas.        |
| Laurel                            |                     | <i>Litsea glaucescens</i>      | Digestivo.                                                       |
| Limón                             | Limux               | <i>Citrus aurantifolia</i>     | Utilizado para diferentes infecciones respiratorias.             |
| Naranja                           | Laxix               | <i>Citrus sinensis</i>         | Enfermedades digestivas y respiratorias para bajar la calentura. |
| Nopal                             |                     | <i>Opuntia sps</i>             | Nutritivo y ayuda en los problemas de diabetes.                  |
| Orégano orejón                    |                     | <i>Plectranthus amboinicus</i> | Condimento de uso medicinal.                                     |
| Palo de sazafrás                  |                     | <i>Sassafras albidum</i>       | Antiséptico y analgésico.                                        |
| Palo colorado, chaca, palo mulato | Tasun Mastanchulukx | <i>Bursera simaruba</i>        | Utilizado para bajar la calentura.                               |
| Pimienta                          | Ukun                | <i>Pimienta dioica</i>         | Condimento digestivo.                                            |
| Quelites                          | Tsawa               | <i>Amaranthus sps</i>          | Alimento nutritivo.                                              |
| Romero                            |                     | <i>Rosmarinus officinalis</i>  | Utilizado en enfermedades digestivas y respiratorias.            |



## *Consejos de la abuelas*

1. Tomar agua de coco tres veces al día ayuda a subir las plaquetas.
2. Hacerse vapores de acoyo y hojas de eucalipto. Abre los bronquios.
3. Tomar agua de tres cítricos limón, mandarina y naranja. Vitamina B.
4. Baños de hierbas fuertes: acoyo, aguacate oloroso, Santa María y Cordoncillo. Alivia la pesadez del cuerpo cansado.
5. Caldo de gallina nueva con hierbas de olor y tortilla tostada para fortalecer el cuerpo.

*Mujeres*  
de humo



*Mujeres* IBERCINAS  
de humo

