

CITLALI

LA
CHICANA
SUPER
HERO



con/safos
grafiks
deborah
kuetzpalin
vasquez



Andale Machi, comete el cornbread porque es el guerrero principal.



A veces we don't stop to think about lo que comemos y de donde viene. But our antepasados will come to us in our sueños y nos aconsejan. My jefita comes to me in my dreams y me recuerda lo que es importante en esta vida. Comiendo vegetables was always gacho to me. My jefita would sit with me y me hablaba de lo que necesitaban nuestros cuerpos indigenos. Su abuelita Ama Chena decía que we needed some vegetables mas que otras and they were the guerreros in our bodies. Nuestros cuerpos son indigenos and we MUST take care of them como cuidados. deben ser



Es bueno de vez en cuando dejar la lucha or los lujos y concentrarse en la madre tierra. Our hands shouldn't be so fine that we can't run them through the soil or our feet so protected that we never feel the earth beneath us. Grow your food sin toda esa medicina mi gente, no se lleva mucho. Or let's buy from raza that grow their own. Let's connect back to who we are mi gente... de todo corazón

LOS SIETE GUERREROS de la Alimentación Anahuaca

