Kelly Street Wellness Project

Proyecto De Bienestar Kelly Street

The Laundromat Project

How do we take care of ourselves?

¿Cómo nos cuidamos?

The Kelly Street Wellness Project is an invitation and activation of the ways we care for ourselves and our loved ones. When the physically and socially built spaces do not have our individual wellness in mind, what do we do? We turn to our ancestral and collective memories of the diaspora of our people — our communities and families.

In collaboration with the Kelly Street Garden, this project seeks to expand a collective network of the medicinal knowledge of this community. The project is driven forward by face-to-face conversations with community members on the block and workshops that will culminate in a community sourced recipe and remedy cookbook.

Workshops in this project include: how to make handmade paper from recycled and organic materials, Drink & Draw nights (smoothies made from garden produce), Story Circles, and Breath with Me exercises.

This zine offers herbal asthma remedies and breathing techniques, along with a small index of Kelly Street Garden plants and their medicinal uses.

However, the information in this document is not intended or implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment.

El Proyecto de Bienestar Kelly Street es una invitación y recopilación de las formas en que cuidamos de nosotros mismos y de nuestros seres queridos. Cuando los espacios físicos y socialmente construidos no tienen en cuenta nuestro bienestar individual, ¿qué hacemos? Nos dirigimos a nuestras memorias ancestrales y colectivas de la diáspora de nuestra gente: nuestras comunidades y familias.

En colaboración con Kelly Street Garden, este proyecto busca expandir una red colectiva de conocimiento medicinal de esta comunidad. El proyecto avanza mediante conversaciones cara a cara con miembros de la comunidad en el bloque y talleres que culminarán en una receta de origen comunitario y un recetario de cocina.

Los talleres en este proyecto incluyen: cómo hacer papel hecho a mano a partir de materiales reciclados y orgánicos, tardes de bebida y dibujo (con batidos hechos de vegetales del jardín y fruta), círculos de cuentos y ejercicios llamados "Breath with Me" o Respira Conmigo.

Este zine ofrece remedios herbales para el asma y técnicas de respiración, junto con un pequeño índice de plantas de Kelly Street Garden y sus usos medicinales.

Sin embargo, la información contenida en este documento no pretende ni implica que sea un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional.

Welcome To
Kelly St.
Garden
Love

Hi, we are artists working with the Kelly Street Garden. We want to create Projects with you!
Have you ever been to Kelly Street Garden?
Do you like to make art? Draw? Paint? Build things?
How do you feel when you're in nature? At the park,
Rajanay
Deisolanie
Alyssa
Rocky
MINT
GARDEN
LEMON BALM
Sulye

ASTHMA

Asthma, a disease that affects the lungs, causes wheezing, breathlessness, chest tightness, and coughing at night or early in the morning. Pollen, dust, pollution, smoking, mold, pet hair, and strong chemicals can trigger asthma attacks.

According a New York State report, the Bronx has the highest asthma rate of the city, with Hunts Point, Longwood and Morrisania ranking as the borough's three most affected neighborhoods. Hunts Point and Longwood also has the third-highest asthma hospitalization rate among children ages 5 to 14 in the city, more than twice the citywide rate.

Herbal teas and breathing exercises can help calm and relieve tension in the body.

HERBAL TEAS*

Mugwort, mullein, stinging nettle, yarrow, lavender and mullein blend, lavender and stinging nettle blend, stinging nettle and mullein blend

These can be steeped just like regular tea bags from the local grocery and sweetened as you like. For stronger tea, steep them no longer than 15 minutes. For an overnight steep, use one or two tea bags in room temperature water in a covered jar. Strain before drinking in the morning.

*available as a hand-filled tea bag at the Block Party, or afterwards upon request

ASMA

El asma, una enfermedad que afecta los pulmones, causa sibilancias, falta de aliento, opresión en el pecho y tos por la noche o temprano en la mañana. Polen, polvo, contaminación, fumar, moho, pelo de mascotas y fuertes productos químicos pueden desencadenar ataques de asma.

Según un informe del Estado de Nueva York, el Bronx tiene la tasa de asma más alta de la ciudad, con Hunts Point, Longwood y Morrisania clasificados los tres municipios más afectados. Hunts Point y Longwood también tiene la tercera tasa más alta de hospitalización de niños entre 5 a 14 años en el ciudad debido al asma, lo cual es más del doble de la tasa en la ciudad entera.

Los tés de hierbas y los ejercicios de respiración pueden ayudar a calmar y aliviar la tensión en el cuerpo.

TÉS DE HIERBAS*

Artemisa, gordolobo, ortiga, milenrama, mezcla de ortiga y gordolobo, mezcla de lavanda y gordolobo, mezcla de lavanda y ortiga

Estos pueden ser empapados al igual que las bolsas de té regulares y endulzados como desee. Para un té más fuerte, deje la bolsita de te reposar no más de 15 minutos. Para un dejar el te reposar toda la noche, use una o dos bolsas de té en agua a temperatura ambiente en un recipiente tapado. Cuele antes de beber en la mañana.

*disponibles en la fiesta del bloque o después con previa solicitud

MOVEMENT & BREATHING

Yoga & conscious breathing techniques can help a person learn how to breathe efficiently, which can reduce frequency and intensity of asthma attacks. Asthma affects each person differently, so find what works for you!

ABDOMINAL BREATHING

This technique can be done in a flat position on the floor or sitting upright in a chair.

1. Place your hands on your stomach. Both hands should be in a palm down position and at the base of the rib cage.
2. Once comfortable, inhale through your nose. Be sure to take a slow, deep breath while inhaling. Your abdomen area should expand in order to provide room for the lungs to stretch. Your chest area should not expand during this exercise.
3. Finally, exhale slowly.

EQUAL BREATHING

1. Sit upright in a chair. Place your hands in your lap.
2. Inhale through the nose for a count of 2.
3. Exhale for a count 2. (You can build up to number 4 or higher once you increase your lung capacity.)

Benefits of the breathing techniques:
- **Increases lung capacity**
- **Promote calm & muscular relaxation**
- **Lower stress levels**
- **Calms the nervous system**

MOVIMIENTO Y RESPIRACIÓN

El yoga y las técnicas de respiración consciente pueden ayudar a que personas aprendan a respirar de manera eficiente, lo que puede reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques de asma. ¡El asma afecta a cada persona de manera diferente, así que encuentre qué funciona para ti!

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Esta técnica se puede hacer en una posición plana en el piso o sentado en posición vertical en una silla.

1. Coloca tus manos sobre su estómago. Ambas manos deben estar en la posición de la palma hacia abajo y en la base de la caja torácica.
2. Una vez que estés cómodo, inhala por la nariz. Asegúrate de tomar una respiración lenta y profunda mientras inhala. Tu área del abdomen debe expandirse para proporcionar espacio para que los pulmones se estiren. El área de tu pecho no se deberá expandir durante este ejercicio.
3. Finalmente, exhala lentamente.

RESPIRACION IGUAL

1. Siéntate derecho en una silla. Coloca tus manos en su regazo.
2. Inhale por la nariz para contar hasta 2.
3. Exhala para contar 2. (Puedes contar hasta el número 4 o más alto una vez que aumentes tu capacidad pulmonar.)

Beneficios de las técnicas de respiración:
- **Aumenta la capacidad pulmonar**
- **Promueve la calma y relajación muscular**
- **Baja niveles de estrés**
- **Calma el sistema nervioso**

KELLY STREET GARDEN HERBS

FOR BREATHING & ASTHMA

Comfrey*
Mullein*
Broadleaf plantain
Chamomile
Lavender
Sage
Sorrel
Stinging nettle
Yarrow

*Especially useful for asthma

A NOTE ON WEEDS

A lot of the plants found in this zine are common weeds that grow wild in our parks, gardens, fields and sidewalks. People often cut down weeds to make room for what they want to grow, but most weeds also have strong medicinal uses. The only difference between a plant and a weed is our judgement. The earth is growing something that it needs to heal itself, and we can learn to heal ourselves just like the earth by harnessing the power of these weeds. "Yerba mala nunca muere."

A NOTE ON ALLERGIES

When using new plants and weeds medicinally, it's best to do a bit of research and experiment with small doses to see what works best for your body. Everyone's body is different and some people may have allergic reactions to certain plants, so it's best to research how to use these plants safely. The recipes and medicinal suggestions we've included in the zine have been used and tested for years by healers.

PLANTAS DEL JARDIN DE KELLY STREET

PARA AYUDAR LA RESPIRACIÓN EL ASTHMA

Consuelda*
Gordolobo*
Platano de hoja ancha
Manzanilla
Lavanda
Salvia
Alazán o flor de Jamaica
Ortiga
Milenrama

*Especialmente utiles para el asthma

UNA NOTA SOBRE LAS HIERBAS

Muchas de las plantas que se encuentran en este zine son hierbas comunes que crecen silvestres en nuestros parques, jardines, campos y aceras. La gente a menudo corta hierbas para hacer espacio para lo que quieran cultivar, pero la mayoría de las hierbas o malezas también tienen fuertes usos medicinales. La única diferencia entre una planta y una hierba es nuestro criterio. La tierra está creciendo algo que necesita para sanarse a sí misma, y podemos aprender a curarnos a nosotros mismos al igual que la tierra mediante el aprovechamiento del poder de estas hierbas. “Yerba mala nunca muere.”

UNA NOTA SOBRE ALERGIAS

Al usar plantas nuevas y malezas con fines medicinales, lo mejor es investigar un poco y experimentar con pequeñas dosis para ver qué funciona mejor para su cuerpo. El cuerpo de todos es diferente y algunas personas pueden tener reacciones alérgicas a ciertas plantas, por lo que es mejor investigar cómo usar estas plantas de manera segura. Las recetas y las sugerencias medicinales que hemos incluido en el zine han sido utilizadas y probadas durante años por los curanderos.

COMFREY

comfrey/consuelda

Strong plant that has been used by many cultures throughout history. Commonly called "knit bone" because of its uses in healing wounds and broken bones. Leaves are commonly used to make a salve to heal skin wounds or the roots in a tea to relieve the symptoms of coughing, congestion, asthma, bronchitis or stomach aches. High in calcium and vitamin C.

MULLEIN

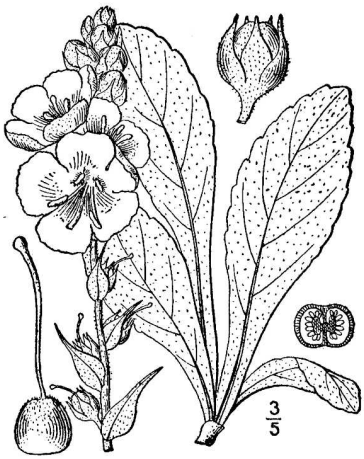
A common weed and powerful healing plant, it has been used for thousands of years as medicine to help alleviate the symptoms of asthma, coughs, inflammatory diseases, lung disease and the flu. You can use the leaves, flowers and root as medicine. Originally from Europe, Africa and Asia, tribes indigenous to the Americas developed a deep relationship with the plant, using its roots in many ways including drying it to use as teething rings for children, as a tea for coughs, for kidney troubles, or in a bath to relieve swelling from water retention. An oil can be made from the flowers of the plant that can combat ear aches. When using mullein as tea, it is best to use a cheesecloth to strain after boiling. It creates mucous for the joints and encourages emotional flexibility with continued use. Mullein is great for releasing stress and grief (these emotions are stored in our lungs).

CONSUELDA

Planta fuerte que a sido históricamente utilizada por muchas culturas. Comúnmente llamada “hueso de punto” debido a sus usos en curación de heridas y huesos rotos. Las hojas se usan comúnmente para hacer un bálsamo para sanar heridas en la piel o las raíces en un té para aliviar los síntomas de tos, congestión, asma, bronquitis o dolores estomacales. Alto en calcio y vitamina C.

GORDOLOBO

mullein/gordolobo

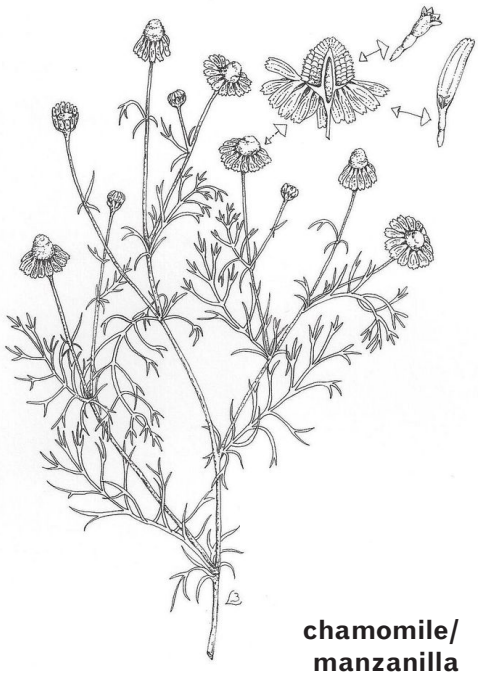


Una hierba común y una poderosa planta de curación que ha sido utilizada durante miles de años como medicina para ayuda a aliviar los síntomas del asma, la tos, enfermedades inflamatorias, enfermedad pulmonar y gripe. Puedes usar las hojas, flores y raíz como medicina. Es originaria de Europa, África y Asia. Las naciones indígenas de las Américas desarrollaron una profunda relación con la planta, usando su raíz en muchas formas que incluyen el secarlo para usarlo como anillos de dentición para los niños, como un té para la tos, para problemas renales, o en un baño para aliviar el cuerpo hinchado debido a la retención de agua. Un aceite se puede hacer de las flores de la planta que puede combatir dolores de oreja. Cuando se usa gordolobo como té, lo mejor es usar una estopilla para colar después de hervir. Además, el gordolobo también crea mucosidad para las articulaciones y alienta flexibilidad emocional con uso continuo. El gordolobo es ideal para liberar el estrés y el dolor (estas emociones se almacenan en nuestros pulmones).

BROADLEAF PLANTAIN

One of the most abundant and widely distributed medicinal crops in the world. A poultice of the leaves can be applied to wounds, stings, and sores to facilitate healing and prevent infection. Tea made from the leaves can be ingested to treat diarrhea and soothe raw internal membranes. It's also a highly nutritious leaf vegetable that is high in calcium and vitamins A, C, and K. The young, tender leaves can be eaten raw, and the older, stringier leaves can be boiled in stews and eaten.

CHAMOMILE

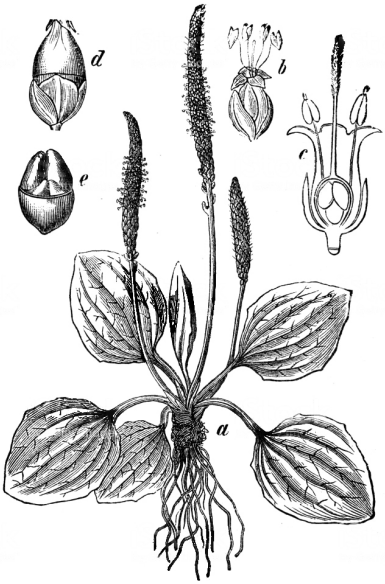


chamomile/
manzanilla

Popular flower going back to ancient Egypt, used to make tea or inhaled with steam to relieve breathing issues, relieve fever, promote relaxation, and help with sleep. Boosts immune system to fight infections associated with colds. Soothes the stomach. Improves liver function. Anti-inflammatory.

PLATANO DE HOJA ANCHA

Uno de los cultivos medicinales más abundantes y ampliamente distribuidos en el mundo. Una cataplasma de las hojas se puede aplicar a heridas, picaduras y llagas para facilitar la curación y prevenir infecciones. El té hecho de las hojas se puede ingerir para tratar la diarrea y calmar las membranas internas sin procesar. También es un vegetal de hoja altamente nutritivo que tiene un alto contenido de calcio y vitaminas A, C y K. Las hojas jóvenes y tiernas se pueden comer crudas, y las más viejas ya fibrosas se pueden hervir en guisos y comida.



broadleaf plantain/
platano de hoja ancha

MANZANILLA

Flor popular la cual su uso data al antiguo Egipto en donde se solía hacer en té o inhalado con vapor para aliviar problemas de respiración, aliviar la fiebre, promover relajación, ayudar a conciliar el sueño. La manzanilla mejora el sistema inmune para luchar contra las infecciones asociadas con resfríos. También alivia los dolores estomacales y mejora la función del hígado. Anti-inflamatorio.

LAVENDER

Originally from the Mediterranean, Middle East and India. Can also be used to relax and slow down breathing rate. Anxiety and stress reliever, headache reliever, aid in digestion problems, promotes healthy sleep.

SAGE

Originally from the Mediterranean, sage has been used for thousands of years for medicinal purposes. High in many vitamins and fiber, used for protection against bad energy. Drinking it in a tea can boost the immune system, lower inflammation from arthritis, improve brain function, release antioxidants in your blood that promote healthy cell growth, strengthen bones, and help manage diabetes. You can breathe in sage to help with asthma.

SORREL

A popular plant used in meals in ancient Egypt. Used to reduce pain, relieve nasal and respiratory inflammation, and help maintain healthy sinuses.

sorrel/
alazán o flor de jamaica

LAVANDA

Originalmente del Mediterráneo, Medio Oriente e India. La lavanda puede ser utilizado para relajarse y tranquilizar la respiración. Ayuda con la ansiedad y estrés, dolor de cabeza, e incluso ayuda aliviar problemas digestivos, y promueve sueño saludable.

SABIO o SALVIA

sage/sabio o salvia

Origina del Mediterráneo, la salvia se ha usado por miles de años con fines medicinales. Es alto en muchas vitaminas y fibra. Es usado para la protección contra la mala energía. Bebiéndolo en un té puede estimular el sistema inmune, reduce la inflamación de la artritis, mejora la función cerebral, libera antioxidantes en la sangre que promueven el crecimiento de células sanas, fortalece los huesos, y ayudar a controlar la diabetes. Se puede respirar la salvia para ayudar con el asma.

ALAZÁN o FLOR DE JAMAICA

Una planta popular utilizada en las comidas en el antiguo Egipto. Usado para reducir el dolor, aliviar la inflamación nasal y respiratoria, y para ayuda a mantener la sinusitis nasal saludable.

STINGING NETTLE

This plant stings to the touch when it is freshly picked but once it's cooked, it can help with allergy symptoms like irritation. Harvest stinging nettle when it is young. Bitter in taste and light in texture, it is good for detox when used persistently. Helps ground your mind and focus. With consistent use, it can help open airways and it is known in herbal healing circles as a "portal opener" and "communication" helper. It is said that stinging nettle "wants you to be the best version of yourself."

stinging nettle/
ortiga

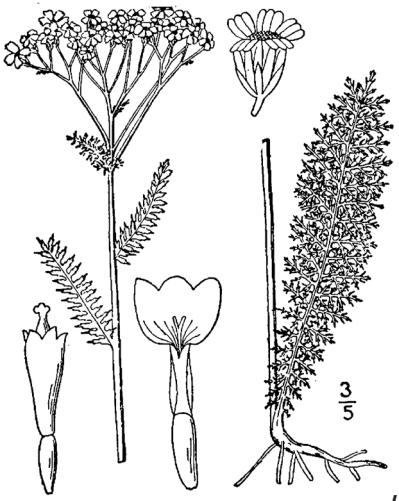
YARROW

The above ground parts are used to make medicine. A powerful plant used by indigenous peoples of the Americas, India, and Asia, yarrow is highly valued for its protecting energy and space. Can be used in teas to reduce fever, inflammation, colds, or to relieve the symptoms of congestion, allergies, absence of menstruation, dysentery, diarrhea, and asthma. Some people chew the fresh leaves to relieve toothache.

ORTIGA

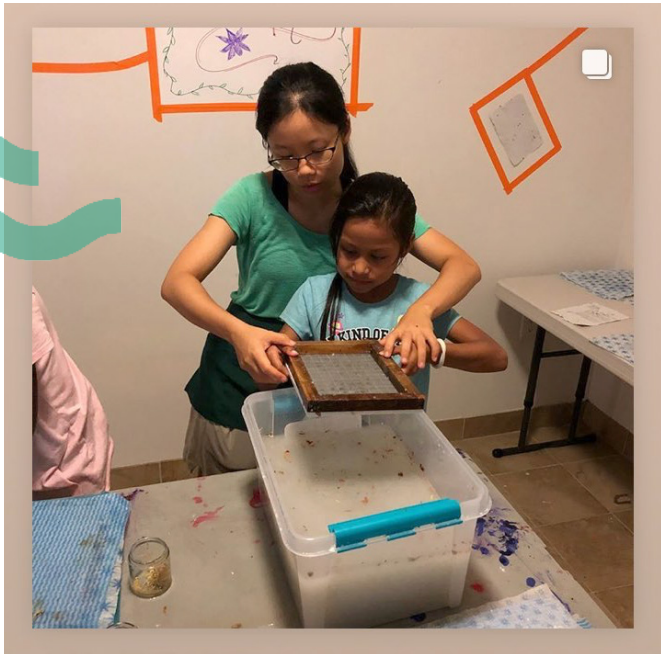
Esta planta pica al tacto cuando está recién recogida pero una vez cocinada, puede ayudar con síntomas de alergia como irritación. Se cosecha la ortiga cuando está tierna. Tiene un sabor amargo y una textura ligera. Es bueno para la desintoxicación cuando se usa persistentemente. Puede ayuda a fundamentar tu mente y concentrarte. Con uso consistente, puede ayudar a abrir las vías respiratorias y se conoce en círculos de curación herbales como un "abrepuertas" o ayudante de "comunicación". Se dice que la ortiga "Quiere que seas la mejor versión de ti mismo".

MILENRAMA



yarrow/
milenrama

Las partes superiores de la planta se utilizan para hacer medicina. Milenrama es una poderosa planta utilizada por los pueblos indígenas de la América, India y Asia, donde es muy valorado por su energía protectora y espacio. Puede ser utilizado en tés para reducir la fiebre, la inflamación, los resfriados o aliviar los síntomas de congestión, alergias, ausencia de menstruación, disentería, diarrea y asma. Algunos personas mastican las hojas frescas para aliviar el dolor de muelas.



@laundromat_proj

Kelly Street Block Party

A STORY CIRCLE IN OUR SANKOFA

SANCTUARY

HANDFILLED TEA BAGS, ICED TEA,
LAVENDER BREAD AND COOKIES

@laundromat_proj

NOTES

NOTAS

NOTES

NOTAS

ABOUT THE TEAM

MALANYA GRAHAM

Malanya Graham is a Bronx-based Black femme artist who works with paint and collage. She centers her practice on visually exploring queer aesthetics of self-determination, systems of Black hope and faith, and trauma-informed survival.

JASMINE CINTRON

Jazy is Yoga Instructor, Photographer and Bronxite and currently leads Free Yoga Saturdays at Kelly Street as of January 2019. She loves to explore New York City streets for inspiration with her Sony a6300 camera.

YIDAN ZENG

Yidan Zeng is an intimist investigator. She uses the materials of glass, fabric, conversations, touch, and performance to understand the ways we live and love.

AMANDA EVERICH

Amanda Everich is a teaching artist from the Bronx who runs a nature program in Brooklyn. She can be found running through Prospect Park with art supplies, children, and a deep curiosity to explore the land.

CIEVEL XICOHTENCATL

Cievel Xicohtencatl is a multidisciplinary artist and cultural organizer who lives and works in New York. As a second generation migrant, her work often explores themes identity-based politics and culture.

contact us at
contáctenos en

hplongwoodteam
@laundromatproject.org

Instagram:
@KSGWellness