



Jambic Yuyu Yuraguna *Plantas que Curan*

Tingo Pucara
Provincia de Cotopaxi



Marleen Haboud
Fernando Ortega
Francisco Lutuala
María Elsa Toaquiza
Wilson Manzano

Jambic Yuyu Yuraguna. Plantas que curan. Tingo Pucara

Marleen Haboud
Fernando Ortega
Francisco Lutuala
María Elsa Toaquiza
Wilson Manzano

© 2021 De cada texto, su autor
© 2021 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Centro de Publicaciones
PUCE www.edipuce.edu.ec
Quito, Av. 12 de Octubre y Robles
Apartado n.º 17-01-2184
Telf.: (5932) 2991 700
e-mail: publicaciones@puce.edu.ec

Dr. Fernando Ponce, S. J.
Rector

Dra. Patricia Carrera
Vicerrectora

Mtr. Paulina Barahona
Directora General Académica

Dra. Verónica Yépez
Decana de la Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura

Mtr. Santiago Vizcaíno Armijos
Director del Centro de Publicaciones

Comité Ejecutivo de Publicaciones
Dra. Andrea Muñoz Barriga
Dr. César Eduardo Carrión
Mtr. Santiago Vizcaíno Armijos

Diseño de portada y diagramación
Paola Lagos

Revisión y ajustes de diagramación
Christian Puma Ninacuri
Marleen Haboud

Centro de Publicaciones ISBN: 978-9978-77-557-8
Tiraje: 400 ejemplares
Quito, agosto de 2021

Impreso en Ecuador. Prohibida la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios del Copyright.

Jambic Yuyu Yuraguna Plantas que Curan

Ruracguna / Autores

Marleen Haboud
Fernando Ortega
Francisco Lutuala
María Elsa Toaquiza
Wilson Manzano

Rurac ñanda taripaigunahuan pactachiy / Investigación y ejecución del proyecto

Programa Oralidad Modernidad

Mushuc Yachairimaipac Pushac / Directora Programa Oralidad Modernidad

Marleen Haboud

Mushuc Yachairimaita tandanacushpa llancacguna /

Equipo Programa Oralidad Modernidad

Marleen Haboud, Fernando Ortega, Daniel Pérez, Isis Zambrano, Christian Puma Ninacuri, Jefferson Imbaquingo, María Paula Cortés

Niquichic manta Yachachicguna / Capacitadores de Software

Ernesto Farinango, Alfonso Farinango, Daniel Pérez, Christian Puma Ninacuri, Isis Zambrano

Quichua shimida allichishpa quillcac / Interpretación y revisión del quichua local

María Elsa Toaquiza
Francisco Lutuala

Quillcac allichic Transcripción al Kichwa unificado

María Elsa Toaquiza

Allpashuyu aspic / Diseño de Mapas

Paulina Rosero

Punta fancabi pirhuai shuyuc / Diseño, diagramación y portada

Paola Lagos, Christian Puma Ninacuri

Yanapacguna / Auspiciantes

Embajada de los Estados Unidos
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Universidad San Francisco de Quito

Huarmi ricsicguna, cari ricsicguna / Conocedoras y conocedores

María Juliana Chugchilan Vargas
Silvia María Tigasi Ugsha
María Rosa Manzano Lutuala
Francisco Lutuala
Martha Cecilia Lutuala Lutuala
María Fabiola Manzano Cuchiparte
María Manuela Manzano Ugsha
Rosa Aurora Lutuala Lutuala
María Ercelinda Lutuala Manzano
María Rosario Lutuala Tipán
Juan Andrés Tipán Ugsha
José Agustín Ugsha Ugsha
María Mercedes Cuchiparte Manzano
María Fabiola Manzano Cuchiparte
Laura Isabel Tipán Lutuala
Agustín Patricio Ugsha Ugsha
María Juliana Lutuala Lutuala
José Pedro Ugsha Lutuala
Marco Alcides Manzano Lutuala
Marco Fabian Lutuala Lutuala
Juan Julio Toaquiza Chugchilán
José Agustín Manzano Vargas
María Hortencia Vargas Lutuala
María Pastora Lutuala Lutuala
José Agustín Ugsha Ugsha
Agustín Pastuña Ugsha
Laura Rosario Lutuala Lutuala
Agustín Patricio Ugsha Ugsha
Juan Augusto Tigasi Lutuala
Wilmer Efraín Lutuala Tigasi
Klever Pilaguano
María Hortencia Lutuala Lutuala
María Ermelinda Tigasi Ugsha
César Lutala Lutuala



YUPAICHA

Cai rurashcaguna pactashcamunda, tucuigunada shungumunda yupaichanchic. Tingo Pucara aillullactabi mashiguna, pushacguna shinaladi rucu taita mamagunabu yachashca yuyaigunada huillashcamunda yupaichanchic.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador taripaigunada apac, Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura, shinaladi Lingüística yachana ucu. Sumac yachana huasi San Francisco de Quito, Jambi yachana ucumunda. Shinaladi yachacguna, yachachicguna, yachajucguna, tucui laya ruraigunahuan yanabugunadashpa yupaichanchic.

Shinaladi Ernesto Farinango, Alfonso Farinango, antaniqui ñanbi imashina quillcanada yachachic, cai llancai ñaupacmun catillun. Shinaladi Mushucyachai Rimaibi (Oralidad Modernidad) pactalla llancacguna Daniel Pérez, Christian Puma, Isis Zambrano paigunami ñucanchihuan tucui ruraigunabi pacta llancashcaguna yupaichanchic.

Shinaladi Paola Lagos pai chinchic llancaida rurashcamunda fangagunabi llugshilun rurac. Mayfe Ortega, callarimunda pai alli yuyaigunahuan yanabish ricuchishcamunda, fotogunada tandachishpa, video ruraigunahuan yanabu. Santiago Ortega pai sumac yuyaida shuyushpa aspishpa cai ñanbi catillun ricuchishpa pushac mashi. Paulina Rosero allpashuyugunada mushucyachicdabish yanapashcamundashpa yupaichanchic.

Shinaladi Álvaro Pérez, Hugo Navarrete, jambi yuyugunabu nipagunada ricurashpa ari nicguna, jahuamunda shamushpa taripaigunada ruracguna paigunabu yanapai yuyaigunami raquishpa allichiscamunda yupaichanchic.

Cai llancai rurarishcami, Dra. Marleen Haboud taripai llancaida rurishpa mishashca Embajada de Estados Unidos (Código 2454335656) cunmbidaihuan cai llancaida ruraida ushachanchic. Chaimunda yupaichanchic, shinaladi paiguna ñucanchic runa causaida chanishpa ricuchishcamunda, callarimunda pacha tucurinagaman ñucanchic llactagunabi ayudashcamunda yupaichanchic.

Ñucanchic Programa Oralidad Modernidad, shinaladi Proyecto Voces Andinas, Conocimientos Ancestrales, cai ruraigunahuanmi saquirinchic, runa causaigunada, ñaupayachaigunada, runa shimigunada ama chingarichun yuyashpa.

Marleen Haboud, Fernando Ortega, Francisco Lutuala, María Elsa Toaquiza, Wilson Manzano

YUPAYCHAY

Kay ruraykuna paktashkamanta, tukuykunata shunkumanta yupaychanchik. Tingo Pucara aillullakta mashikuna, pushakkuna, ruku tayta mamakunapak yachashka yuyaykunata munachishpa willashpa killkachishkamantapash yupaychanchik.

Shinallatak yuapaychanchikmi Pontificia Universidad Católica del Ecuador taripaykunata apashkamanta, Facultad de Comunicación Lingüística, Shinallatak Shimikamayuk yachana uku, Sumac Yachana Wasi San Francisco de Quito, Hampita Yachana ukumantapash; yachakkuna, yachachikkuna, yachakukkuna, shuktak shuktak ruraykunawan yanapashpa kay llankay paktashkamanta.

Shinapash Ernesto Farinango, Alfonso Farinango kay llankaykuna ñawpakman katichun antaniki killkay ñanta yachachishpa rikuchishkamanta. Shinallatak Mushukyachay Rimaypi (Oralidad Modernidad) paktalla llankakkuna: Daniel Pérez, Christian Puma, Isis Zambrano tukuy shunkuwan ñucanchik llankayta ñawpakman apashpa paktachishkamanta yupaychanchik.

Sinchi llankaykunapi yanapakkuna: Paola Lagos pankakunapi killkashpa willak, Mayfe Ortega shuyukunata rikuchishpa katichirak rikchakkunata tantachishpa rikuranakunatapash rurak, Santiago Ortega paypak sumac yuyaykunata shuyukunapi aspishpa arinik paktachik, Paulina Rosero allpashuyukunata mushucyachiktapash yupaychanchik.

Kay llankayta rikuk arinik Álvaro Pérez, Hugo Navarrete, nipa yura yuyukunata rikurayak, hawamanta taripaykunata rurakkuna paykunapak yanapay yuyaykunata rakishpa allichishkamanta yupaychanchik.

Kay llankayka paktashkami, Dra. Marleen Haboud hatun taripayta rurashpa mishakpi Embajada de los Estados Unidos (Código 2454335656) kay kumpitayta karashwan llankayta paktachishkamanta shunkumanta yuapaychanchik, shina ñucanchikpak runa kawsayta chanishpa llaktakunaman rimashpa rikuchishpa arinishpapash tukurinakaman yanapashkamanta shunkumanta yupaychanchik.

Ñucanchik Mushukyachay Rimay (Oralidad Modernidad) ruraykatichiy, Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales kipurarayñanwan Kay Ecuador mama llaktapi ñucanchik shimi rimay kawsayta chanishpa ñawpakman katichun kutin shunkumanta arininchik.

Marleen Haboud, Fernando Ortega, Francisco Lutuala, María Elsa Toaquiza, Wilson Manzano



AGRADECIMIENTOS

Nuestros sinceros agradecimientos a todos quienes han hecho posible este trabajo. A cada uno de los miembros de la comunidad de Tingo Pucara, a sus autoridades, y muy especialmente a las Mamas y Taitas que nos han enseñado e inspirado con todos sus valiosos conocimientos.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, especialmente, a la Dirección de Investigaciones, a la Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura, y a la Escuela de Lingüística. A la Escuela de Salud Pública de la Universidad San Francisco de Quito. Sus investigadores, docentes y estudiantes han contribuido desde la concepción del proyecto y en varias fases de su desarrollo.

A Ernesto Farinango y Alfonso Farinango con quienes realizamos la capacitación en el manejo del software y el trabajo de campo en Tingo Pucara. A Daniel Pérez, Christian Puma e Isis Zambrano, miembros de Oralidad Modernidad, quienes, además del seguimiento en el uso del software lingüístico, han sido parte del trabajo de campo, sesiones de validación, producción audiovisual, producción y edición de materiales comunicativos y educativos, así como en varias facetas de la logística del proyecto; lo han hecho siempre con entusiasmo y dedicación.

A Paola Lagos por su trabajo de edición prolijo y comprometido. A Mayfe Ortega por su guía y constantes sugerencias en el diseño y concepción del estudio, en la recolección de fotografías y la adecuación visual de esta edición. A Santiago Ortega por sus acertadas propuestas durante la fase de diseño y rediseño de esta edición. A Paulina Rosero por la actualización de los mapas.

A los revisores de esta obra, Álvaro Pérez y Hugo Navarrete, que verificaron el componente etnobotánico. A los evaluadores externos, cuyas sugerencias han sido valiosas para la culminación del trabajo.

Este proyecto fue posible gracias al premio de investigación (Código 2454335656) otorgado a Marleen Haboud por la Embajada de los Estados Unidos. Nuestros agradecimientos, no solo por el aporte económico recibido, sino también por el interés demostrado durante las distintas etapas de este estudio que, como bien sabemos, es muy importante para nuestros pueblos.

Quienes hacemos el Programa de Investigación Interdisciplinaria Oralidad Modernidad y el Proyecto Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales ratificamos nuestro compromiso a favor de las lenguas y culturas indígenas que están en Ecuador.

Marleen Haboud, Fernando Ortega, Francisco Lutuala, María Elsa Toaquiza, Wilson Manzano



ÍNDICE

Ricuchiyuyai - Rikuchiyuyay - Presentación	14	Milun - Melón	64
Callariyuyai - Kallariyuyay - Introducción	18	Minta - Menta	66
Tingo Pucara Aillullacta - Tingo Pucara Ayllullakta	22	Mulintimi - Molentimí	68
Comunidad de Tingo Pucara	24	Muzi chini - Ortiga blanca	69
Camanayaiguna - Kamanayaykuna - Precauciones	26	Naburru - Rábano	70
 		Nabus - Nabo	71
Achupalla - Achupalla	27	Paicu - Paico	73
Ajincu - Ajenjo	29	Pipinillu - Pepinillo	75
Aliso yura - Aliso	31	Piqui yuyu - Niguas	77
Allpa anis - Anis de la tierra	32	Pujisin - Pujisín	79
Amursicu - Amor seco	34	Puzuculantru - Culantrillo de pozo	81
Arrayan - Arrayán	36	Sabila - Sábila	83
Ashcemicuna milin - Milin	38	Sacha mashua - Mashua del páramo	84
Burrajis - Borraja	39	Salvia - Salvia	85
Chigllu - Grama	41	Santa Maria / Manchariy yuyu - Santa María	86
Chilca - Chilco	43	Saraugsha - Paja de páramo	88
Chizig - Chizig	45	Sañura - Zanahoria	90
Chuquira - Chuquirahua	46	Sidrun - Cedrón	91
Culantru - Cilantro	48	Siempreviva - Siempreviva	92
Funpu - Fumpo	50	Sigsi - Sigse	94
Jabus fanga - Hojas de habas	51	Siñurayuyu - Siñurayuyu	95
Limun - Limón	52	Sunpillu - Sumpillo	96
Linaza - Linaza	53	Surualbirjilla - Alverjilla Silvestre	97
Llantin - Llantén	54	Tifu - Tifo	98
Lutu - Loto	55	Tilu - Tilo	100
Maihua - Mayhua	57	Tumbuzuc / Caballu chupa - Cola de caballo	101
Manzanilla - Manzanilla	58	Uriganu - Orégano	103
Marabilla - Lengua de vaca	61	Urigilis - Orejuela	104
Marcu - Marco	62	Urtigilla - Ortiguilla	105
Maticu - Matico	63	Virbina - Verbena	107

Yana chini - Ortiga negra	108
Yana culis - Col	110
Yura tumati - Tomate de árbol	112
Yurac casha - Espino blanco	114
Yurac sañura - Zanahoria blanca / Arracacha	116
Yurac sibulla - Cebolla blanca	118
Tingo Pucara jambic yuyu yuraguna	121
Tingo Pucara hampik yuyu yurakuna	122
Plantas medicinales de Tingo Pucara	123
Tingo Pucara jambic yuyu yuraguna - Compendio de las plantas medicinales de Tingo Pucara	124
Camucuna - Bibliografía consultada	135

RICUCHIYUYAI

Ishcai huaranga ishcai chungu ishcai huatamunda quiquin shimigunabu chungachishca yuyarina yachanabish huatagunami callarin. Chaimundami jambi yuyugunamunda quillcashpa ricuchishpa cushiyarinchic. Panzaleo llactacai (pueblo), Tingo Pucara aillullacta, Cotopaxi marca runaguna alliyai jambi yura, yuyugunabu yachaigunada shungu ucumunda pacha munachun quillcashpa ricuchinchic. Cai llancaiga ñucanchic huiñaicausaida runacacta paibu mayabi tiyic jambi yuyugunahuan chimbapurishpa nanaigunada alliyachicta ricuchin.

Patsac huataguna yallishca, “Jambic yuyugunamunda ricuchic quillca” Luis Cordero quichua shimi causaida tapurayashpa yachac runa, ñucanchicmun shina ñangunada ricuchishpa saquishca. Ecuador mama llacta quichua runagunabu jambi yuyugunamunda yachai yuyaigunadashpa raquishca.

Ishcai patsac huataguna yallicpi ñucanchic aillullactagunabi ashca llancaiguna ricurishca. Ecuador mama llactamunda runagunabu causaibi, imashina yura yuyugunamunda yachaida; imashina jambi yura, yuyugunada yanushpa ubianamunda yachachishpa catingabumi mishushimibi quillcashca llancaidaga, quichua runagunabu yachaigunamunda quillcashcanchic. Chaimundami, llacta catuna pambagunabi, jambi yuyugunada catuc huarmigunada tapushpa yuyaigunada japishpa quillcashca camucmi can.

Cai llancai huillaiga, Guangaje urcubi causac runagunabu ñaupá pachamunda yachashca yuyaigunada tandachishpa quillcashcami, paigunami cai punllagunagaman jambigunada rurishpa jambish ricuchishpa catinajun. Cai llancaiga Tingo Pucara aillu llactamunda mashigunabu yachashcadalami ricuchinchic. Paigunabu yuyaiga quiquin causaida shamuc musu cuitsagunamu quillcatishpa yachachun nishpa quillcami can. Ecuador mama llactabi quillcashpa camugunaga mishushimillabi quillcashca randiga runashimibish quillcashca quillquillcami shinaladi mishushimibish cutichishcami. Shinami cai yachai ñanga tucuiguna tandanajushpa rurishca llancaimi cutin cutin quillcacatishpa causaibi rurishpa yachashpa pactachillunbish. Cashnami alliyaimunda, unguimunda, jambi yuyugunamunda llancaimundashpa fangabi quillcashpa tucuigunamun quillcacatillun saquinchic.

Cai camullancaiga aillullacta yachacguna jambiyuyuguna unguibu alli cashcada ricuchishpa acllarishcada huillanjan: cunuc jambiguna, chiribu (friscu) jambiguna; jahualla sasalla rurana jambiguna; nanaida upayachic, nanaida maillac jambiguna; shicshi unguigunabu, carachada chaquichingabu jambi yuyuguna tiyishcada ricuchinchic.

Chaymundami quillcacaticbu maquibi saquinchic alli mana allidashpa ricullun tarillunbish. Shinabish, cai llancaiyunga mana jambi yuyugunahuan chimbapurishcallada ricuchishun ninchic, ñucanchic runa shimida causaibi parlishpa, jambi yuyugunabi yuyishpa parlishcada intindillun nishpa quillcashkami mana mishu shimiman cutichishcallu can. Shinaga ñucanchic causaida allpamamahuan quishquiyarinamunda; nanaigunabu jambinagunada tarishcamunda intindillun nishpami quillcashpa saquinchic.

RIKUCHIYUYAY

Ishkay waranka ishkey chunka ishkey watamanta kikin shimikunapak chunkachishka yuyarina yachanapash watakunami kallarin. Chaymantami hampik yuyukunamanta killkashpa yuyarinchik kushiyarinchikpash. Kay Hampi yuyukunamanta killkashpa yuyarinchik kushiyarinchikpash. Panzaleo llaktakay, Tingo Pucara ayllullakta, Cotopaxi markapak runakuna hampi yurayuyukunapak yachaykunata munashpa hamutachun killkashpa rikuchinchik. Kay llankaywanka ñukanchikpak muyuntik kawsaypi ñawpayachaykunata chimpapurashpa nanaykunata alliyachishkatami willan.

Patsac watakuna yallishka, “Hampik yuyukunamanta rikuchik killka” Luis Cordero kichwa shimi kawsayta tapurayashpa yachac runa, Ñukanchikman hatun yachayñanta rikuchishpami sakishka. Shinallatak Ecuador mama llaktapak kichwa runakunapak hampi yuyukunapak yachay yuyaykunata killkashpa rakishkamanta.

Ishkay patsac watakunata yallishkamanta ñukanchik ayllullaktakunapi achka llankaykuna rikurishka. Ecuador mama llaktamanta runakunapak kawsaypi imashina yura yuyukunamanta yachayta imashina hampi yura yuyukunata yanushpa upyanamanta yachachishpa katinapak mishushimipi killkashka llankaytaka kichwa runakunapak yachaykunamanta killkashkanchik. Chaymantami llakta katuna pampakunapi, hampi yuyukunata katuk warmikunata tapushpa yuyaykunata hapishpa killkashka kamukmi kan.

Kay llankay willayka, Guangaje urkupi kawsak runakunapak ñawpa pachamanta yachshka yuyaykunata tantachishpa killkashkami, paykunami kay punchakunakaman hampikunata rurashpa hampishpa rikuchishpa katinakun. Kay llankaypika Tingo Pucara ayllullakta mashikunapak yachaytami rikuchinchik. Paykunapak yuyayka kikinkawsayta shamuk musukunaman, kuytsakunaman killkakatishpa yachachun killkashkami kan. Ecuador mamallaktapi killkashka kamukunaka mishushimillapi killkashka rantika runashimipipash killkashka kan kipaka mishushimipash kutichishkami kan. Shina kay yachayñanka tukuykuna tantanakushpa rurashka llankaymi kutinbish kutinbish killkakatishpa kawsaypak rurashpapash yachanakushpa paktachichun. Kashnami alliyaymanta, unkuymanta hampi yuyukunamanta llankaymantapash pankapi killkashpa tukuykunapak pakta killkakatichun sakinchik.

Kay kamullankayka ayllullakta yachakkuna hampiyuyukuna unkuypak allikayta rikuchishpa akllarishkatami willankuna shina: kunuk hampikuna, chiri hampikuna; hawalla sasalla rurana hampikuna; nanayta upayachik, nanayta mayllak hampikuna; shikshi unkuypak, karachata chakichinkapakpash yuyukuna tiyashkata rikuchinchik.

Chaymanta, killkatikpak makipi sakinchik alli mana alli kashkata rikuchun tarichunbish. Shinapash kay llankaywanka mana hampi yuyukunawan chimpapurashkallata rikuchishun ninchic, ñukanchic runa shimita kawsaypi rimashpa, hampi yuyukunapi yuyashpa rimashkata hamutachun nishpa killkashkami mana mishu shimiman kutichishkallachu kan. Shinapash ñukanchik kawsayta allpamamahuan kishkiyarinata, nanaykunapak hanpinakunata tarishkamanta hamutachunbish nishpami killkashpa sakinchik.



PRESENTACIÓN

En el año 2022 inicia la década de las lenguas indígenas y que mejor forma de celebrar que con *Jambic Yuyu Yuraguna*, trabajo en el que se plasma el conocimiento profundo que sobre la salud y las plantas medicinales tiene el Pueblo Panzaleo de la comunidad de Tingo Pucara (Provincia de Cotopaxi). Este trabajo nos muestra cómo las culturas ancestrales reconocen la íntima relación del ser humano con su entorno y las propiedades de las plantas para generar remedios para sus dolencias.

Han transcurrido más de 100 años desde la edición de “Enumeración Botánica”, obra con la que Luis Cordero, connotado estudioso de la lengua y cultura quichuas nos dejara un referente importante sobre los conocimientos etnobotánicos de la población quichua del Ecuador.

A lo largo del siglo XX aparecieron numerosos trabajos etnobotánicos que registraron, desde un punto de vista externo a las comunidades, el conocimiento tradicional de los pueblos indígenas. Dichos trabajos describen, sobre todo en castellano, aquello que les fue transmitido desde las zonas rurales indígenas por portadores del conocimiento ancestral, mayormente curanderos, yerbateros, y mujeres conocidas como yuyeras, que son vendedoras de las plantas medicinales en los mercados citadinos. Por el contrario, esta publicación compendia el saber ancestral de los pobladores de los páramos de Guangaje, desde las voces de mujeres y hombres quienes aún mantienen su conocimiento sobre el uso medicinal de las plantas que crecen naturalmente o que son cultivadas, ya sea en su región o en otros lugares.

Los habitantes de la comunidad de Tingo Pucara, zona en la que se centra este estudio, están decididos a mantener su patrimonio intangible y tangible, transmitiéndolo a las nuevas generaciones de manera efectiva; de ahí que la lengua primera de esta obra sea el Runa shimi, luego interpretada al castellano.

Por otra parte, y a diferencia de otros trabajos etnobotánicos publicados en el Ecuador, este se basa en una metodología de colaboración que valida el conocimiento gracias a la posibilidad de volver una y otra vez a los portadores del saber, y de hacerlo en la lengua propia. Es gracias a este esfuerzo conjunto que podemos difundir y compartir muchos de los saberes ancestrales sobre la salud, la enfermedad y las plantas medicinales de la región.

Esta edición muestra además, la vigencia del criterio de clasificación de las plantas en calientes y frías, la preparación de remedios simples o compuestos, al tiempo que destaca los valores analgésicos, desinfectantes, antifúngicos y astringentes de las plantas.

En manos del lector está hacer buen uso de esta obra, no solo en relación con el uso de las plantas medicinales, sino para entender que las expresiones en Runa Shimi están íntimamente relacionadas con la cosmovisión andina contextualizada en su relación con la naturaleza y las formas de obtener de ella la respuesta a sus dolencias.



CALLARIYUYAI

Jambic Yuyu Yuraguna, aillullactagunabu yuyaimunda ñucanchic ñaupá yuyugunabu yuyaigunahuan tarinacuida charingabu nishpa cai camucbi quillcashpa saquinada yuyarishcanchic. Puntamunda pacha, tandanacushpa rimanacushpa yuyaigunada allichishpa quillcashcanchic. Aillullacta mashigunabu yanapahuan, yachac yuyaigunahuan mushuc pacchigunahuanbish rurashpa pactashca llancaimi. Shina ñucanchic yayagunabu yachashca yuyaigunada quillcacatishpa sapiyachishpa yachangabu ninchic. Shinabish musuguna quillcatishpa yachishpa catillun ninchicmi. Cai Cotopaxi marca, Tingo Pucara aillullactabi jambi yuyugunabu shimiyuc camucda quillcai callarishcaga ñami ishqui huataguna yallishca.

Cai llancaiga shungumunda tucui yachacyuyaigunada raquingabu rurashca llancaimi, aillu llacta pacharicuimunda [cosmovisión] ñucanchic allicaihuan chican chican jambi yachaigunamunda, unguigunamunda, huillaimunda, allianamunda sumac causada charingabu ninchic. Mana shimigunalla shutigunalla cashca, caica aillu llactada runacausai rimaida sapiyachishca yachai ruraigunada quiquinyaimi can. Cai punta llancaiga, sucta chungá jambi yuyugunada quichuabi, mishu shimibi, camucbi, virtual pircabish quillcashcami tiyacun. Shinami llachacamaimunda [flora] sami [clases] yuyugunada cacrucuchishcami [describimos], causaipachabi tarpungabu, quiquin ruraigunada huillishpa cunashpa allichishpa alli causaiman pushashun ninchic. Cai jambi shimiyuc camuca, ricchagunada [fotografías] maibish cuscagunabi tiyacta ricuchishpa churanchic.

Cai callariyuyaibiga jambi yuyugunamunda alli quillcaimundabish ruranaga jatun cacunamaquimi [desafíos] cashca. Aillullactabi causac aillugunahuan, shimicamayucgunahuan [lingüistas], quichua shimida yachacgunahuan tandanacuigunada rurishca quipaga jambi shimiyuc camucda aillullactamun tigracchinabu nishpa yuyarishcanchic. Rurairi ñanbi [proceso] yanapac mashigunamun ailluyarishpa quillcacatishpa munallun nishpa tigrachingabu yuyarishcanchibish. Cai quillcabiga mana uyaihua yachai, yuyaygunada allichi, jambimundabish huillaillachu can; shinabish ñucanchic causaimunda, quiquinruraimunda shimirimaimunda, ñucanchicbu quiquinyarinacuida ricuchingabu; quillcashcami can.

Shuctic yuyaibiga ninchicmi, cai quillca llancaiga ñucanchicbu Ishkayshimi Kawsaypura Yachayta Pushakkamayta [Educación Intercultural Bilingüe] yanapangabu nishpami quillcashcanchic. Chay raycu Kichwa unificado, inglés shimibish quillcashcada taringichic. Mishu shimibilla quillcaspiga ñucanchic mashigunabu jamuctanaga sinchimi, chaimunda ima llaqui tiyacpiga quishpichichun mañanchic.

Ashtahuan cai cacrucuchica [descripción]; cunuc, chiri [friscu] yuyugunada ñucanchic sapan aillullactagunabi imashina yanushpa ubianamunda ricuchishpa utilyachishca yuyaida quillcashcami chaimunda yupaichanchic.

KALLARIYUYAY

Hambik Yuyu Yurakuna killkayka, aillullaktakunapak yuyaykunata ñukanchik ruku tayta mamakunapak yuyaykunawan tupanakushpa mushuk yuyaykunata charinkapakmi kay kamukpi killkashpa sakinchik. Puntamanta pacha, tantanakushpa rimanakushpa yuyaykunata allichishpa killkashkanchik. Aillullakta mashikunapak yanapaywan, yachac mashikunapak yuyaykunawan mushuk pakchikunawanpash rurashpa paktashka llankaymi. Shina, ñukanchik yayakunapak yachashka yuyaykunata killkatishpa hamutashpa sapiyachishpapash yachashpa katinkapak ninchikmi. Shinallatak, musukuna, kuytsakuna killkakatishpa yachachun nishpa killkashkami. Kay, Cotopaxi marca, Tingo Pucara aillullaktapi; hampi yuyukunapak shimiyuc kamukta killkay kallariyuyay ishka watakunami yallishka.

Kay llankayka, shunkumanta ñukanchik aillullaktapak pacharikuymantapash tukuy yachaykunata musukunaman rakinkapak rurashka llankaymi. Kay yachay yuyaykunaka, allikaymanta, umkuymanta, kishpirinamanta, manarak unkushpa, unkushka kipa, hampikunata runkanamantami rikuchin sumak kawsayta charinkapak. Shina kashpami mana shimikunalla, shutikunalla kan; kayka aillullakta runa kawsaymanta rimayta sapiyachishka yachayruraykunata kikinaymi kashka. Chunka sukta hampi yuyukunapak punta llankay kamukpi, virtual pirkapi, chinallatak kichwapi, mishushimipi, hampi yuyukuna imapak mutsurishkamanta akllashpa killkashpa willachishkami ima allpapi tarpushka, mana tarpushkapash wiñakta, imashina rurashpa upyanamantapash rikuchishpa killkami kan. Kay hampi shimiyuc kamukka, rikchakkunata (fotografías) kuskakunapi tiyakta rikuchishpa churanchik.

Kallaripika hampi yuyukunamanta alli killkaymantapash rurayka hatun kakunamakimi (desafío) kashka. Aillullaktapi kawsak ayllukunawan, shimikamayukkunawan (lingüistas), kichwa shimi yachakkunawan tatanakuykunata rurashka kipaka hampi shimiyuc kamuktaka kikin aillullaktaman tikrachinkapak nishpa yuyarishkanchik. Rurayri ñanpi (proceso) yanapak mashikunaman, ailluyarishpa killkakatikkunaman munashpa killkakatichun nishpa yuyarishkanchikpash. Kay killkaypika mana uyaywa yachayyuyaykunata allichichu kan, hampikunamanta willachiylachu kan; Shinapash ñukanchik kawsaymanta, kikinruraymanta, shimirimaymanta, ñukanchikpak kikinruraymanta rikuchinkapak killkashkami kan.

Shuktak yuyaypika nichikmi, kay killkay llankayka ñukanchikpak Ishkayshimi Kawsaypura Pushak kamayta [Educación Intercultural Bilingüe] yanapankapak nishpapashmi killkashkanchik. Chay rayku kichwa unificado, inglés, shimipipash killkashkata tarinkichikmi. Mishu shimillapi killkaypika ñukanchik mashikunapak hamuktanaka sinchimi kanka chaymanta ima llaki tiyaypika kishpichichun mañanchic.

Ashtawan kay kakrikuchika (descripción), kunuk chiri yuyukunata ñukanchik sapan aillullaktakunapi imashina yanushpa upyanamanta rikuchishpa uchillayachishka yuyayta killkashkami chaymanta yupaychanchik.



INTRODUCCIÓN

Jambic Yuyu Yuraguna nació de una iniciativa conjunta con comunidades quichuas en un esfuerzo por reencontrarnos con nuestros saberes ancestrales y con las voces de Mamas y Taitas a quienes habíamos dejado de escuchar. Paulatinamente, con conversaciones y encuentros continuos, fuimos delineando lo que esperábamos obtener y cómo queríamos hacerlo. Nos propusimos, desde el primer momento, trabajar en colaboración, aunar esfuerzos entre las comunidades y la academia, utilizar nuevas tecnologías, que tanto atraen a los más jóvenes y, sobretodo, escuchar atentamente las voces de los mayores, nutriéndonos de su sabiduría. Decidimos hacer un léxico etnográfico co centrado en la salud y el uso de las plantas medicinales como un aporte esencial para el bienestar comunitario. Han pasado casi dos años hasta el nacimiento de *Jambic Yuyu Yuraguna* de la comunidad de Tingo Pucara de la provincia de Cotopaxi.

Este es un trabajo realizado con mucho cariño y cuidado con el que buscamos compartir la cosmovisión de las comunidades y los conocimientos sobre la salud, la enfermedad, la prevención, prescripciones y proscripciones, que nos pueden llevar a una vida con mayor equilibrio. Así, no se trata de un listado de palabras o de nombres, sino de una etnografía que narra, desde las muchas voces de las comunidades, sus profundos conocimientos y prácticas. Cada una de las 60 plantas medicinales de este trabajo contiene el nombre de la planta en quichua local, Kichwa unificado y castellano, la clasificación botánica, la descripción de cada una de las plantas, los ambientes propicios para cultivarlas o encontrarlas, las formas de preparación y uso, así como consejos para evitar efectos adversos. Adicionalmente, se incluyen fotografías de cada planta que muestran su entorno natural.

Decidir sobre la presentación de cada planta y sobre el sistema ortográfico a ser usado fue un verdadero desafío. Luego de varias reuniones con los miembros de la comunidad, lingüistas, activistas de la lengua y quienes apoyaron este proyecto, se decidió que, puesto que este material debía, sobre todo, volver a las comunidades, lo más importante era que fuese bien acogido por ellas. Es decir, partimos del hecho de que la ortografía usada no solo incluye aspectos fonológicos, gramaticales y semánticos de la lengua, sino también aspectos sicolingüísticos e identitarios.

Por otra parte, tanto la versión impresa, como la virtual incluyen los sistemas ortográficos del quichua local y del Kichwa unificado, y la versión virtual además incluye la interpretación al inglés.

Además de la descripción de cada planta hemos incluido un cuadro que resume los usos de las plantas y las características asignadas en cada comunidad, como su clasificación en frías (frescas) o calientes.

Nuestros agradecimientos a todos los que hicieron posible este trabajo, fruto del intercambio de conocimientos y coparticipación permanentes.



TINGO PUCARA AILLULLACTA

Tingo Pucara aillullacta, Guangaje quitilli, Pujilí qiti, Cotopaxi marca ucubi huangurishcadami tarinchic. Latacunga llactamunda, quimsa chungu pusac (38) huaranga tactigunada yallishpa chayachic. Shina, Tingo Pucara nishaninmi “Tupanacui Sinchiyai” (Tingo, quichuabi tupanacui; Pucara, quichuabi Sinchiyai). Chai aillullactabi causac aillugunaga cashnami ninacun. Incaguna, llactamun chayamushpa paigunami pucaragunada ruranajurca chai jahuamunda pushangabu; shinaladi intihuatanamunda quiquinmañaigunada rurishpa causangabu nishpa rurishca pucarami cashca.

Tingo Pucara aillullactaga ñaupayayagunabu yachashca yuyaigunada huahuagunamun cunungaman chai huasha, chai huasha rimarishpa yachachishpa allpa pacchigunahuan; imashina huihuagunada huiñachinamunda; shinabish ñucanchic causaimunda aillupura micushpa allicaihuan causanacujushca.

Cunun pachabiga, jambi yura, yuyugunabi tiyic shimirimaiga imashina ñucanchic ñaupapachabi parlishpa causashcadami yuyachin ricuchinbish, ñucanchic shimibi quillcaiga ñucunchic quiquinyaridami ricuchin. Shina jambi yura yuyugunabu yuyaigunada, rimaigunada causaigunadabish llancaihuan Ecuador mamallactamun yanapashcanchic.

TINGO PUCARA AYLLULLAKTA

Tingo Pucara Ayllullakta Guangaje kitilli Pujilí kiti, Cotopaxi markaman wankurishkatami tarinchik. Latacunga llaktamanta, kimsa chunka pusac (38) waranka taktikunami yallishpa chayanchik. Shina, Tingo Pucara nishaninmi “Tupanakuy Sinchiyai” (Tingo kichwapi tupanakuy; Pucara kichwapi Sinchiyai). Chay ayllullaktapi kawsak ayllukunaka kashnami ninkuna. Inkakuna, llaktaman chayamushpaka paykunami pukarakunata ruranakurka chaymanta pushay kallarinakushka; shinallatak intiwatamanta kikinmañaykunata mañashpa kawsankapak rurashka pukarami kashka.

Tingo Pucara Ayllullaktaka ñawpayayakunapak yachashca yuyaykunata wawakunaman kunankaman chay washa, chay washa rimashpa yachachishpa allpa pakchikunawan; imashina wiwakunata wiñachinamanta; shinapash ñukanchik kawsaymanta ayllupura mikushpa allikaywan kawsanakushka.

Kunan pachapika, hampi yura, yuyukunapi tiyak shimirimayka imashina ñukanchik ñawpa, pachapi rimarishpa kawsashkatami yuyachin rikuchinbish, ñukanchik shimipi killkayka ñukanchikpak kikinayaritami rikuchin. Shina, hampi yura, yuyukunapak yachay yuyaykunataka rimaykunata, kawsaykunatapash llankaywan Ecuador mamallaktaman yanapashcanchic.



COMUNIDAD DE TINGO PUCARA

La comunidad de Tingo Pucara está localizada en la parroquia Guangaje, cantón Pujilí, a 38 kilómetros de Latacunga, provincia de Cotopaxi. Su nombre, Tingo Pucara, significa “fortaleza del encuentro” (Tingo, del quichua ‘encuentro’, y Pucara, ‘fortaleza’). Los habitantes de esta comunidad relatan que cuando los incas conquistaron la región, ordenaron la construcción del pucara, sitio desde el cual gobernaban a las poblaciones locales y realizaban su culto al sol.

Los miembros de la comunidad han conservado los conocimientos de sus antepasados mediante la transmisión oral del saber y la aplicación de técnicas de cultivo de la tierra, formas de crianza del ganado lanar y patrones culturales relacionados con la familia, la alimentación y la salud.

En la actualidad, el uso de las plantas medicinales es clara evidencia de la persistencia del mantenimiento de su lengua, su cultura y cosmovisión. Compartir sus saberes en esta obra, es difundir su identidad y aportar al mosaico etnobotánico, lingüístico y cultural del Ecuador.



Tingo Pucara Aillullacta

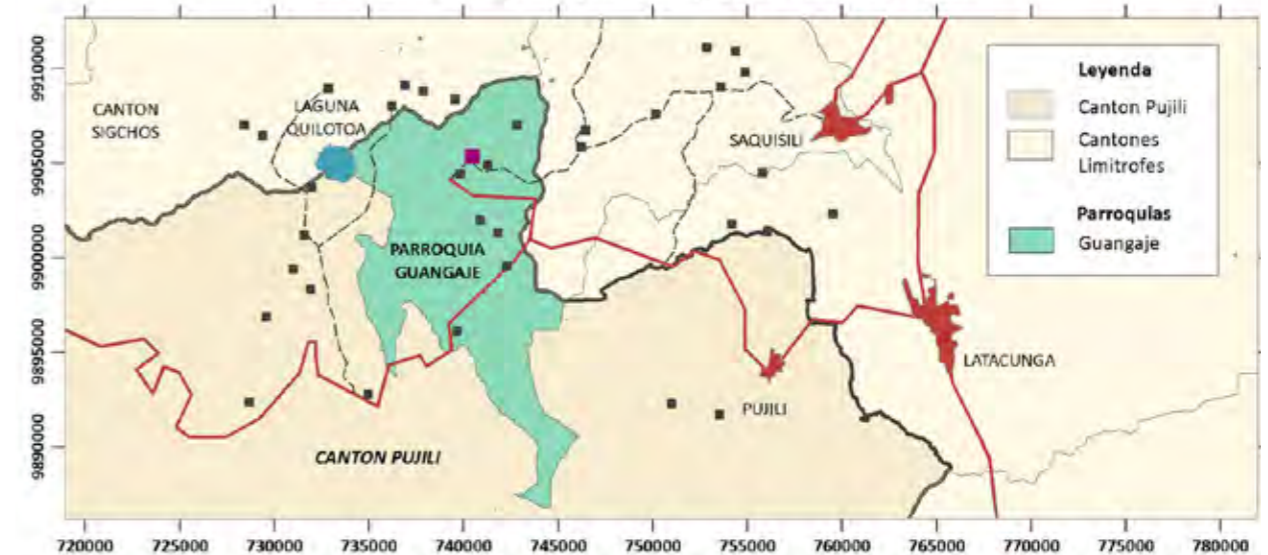
Ubicación en el Ecuador Continental



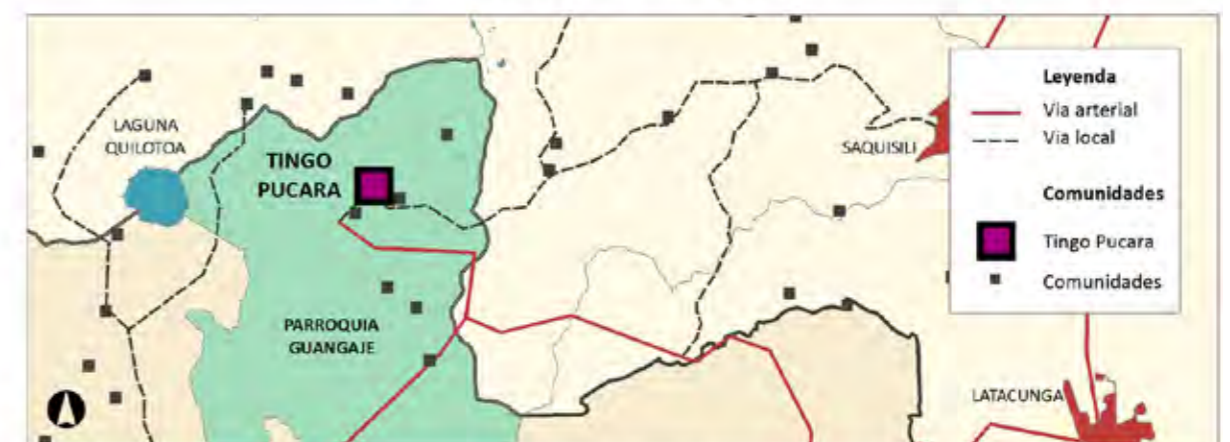
Ubicación en la provincia de Cotopaxi, cantón Pujilí



Ubicación de la parroquia Guangaje en el cantón Pujilí



Comunidad del Estudio: Tingo Pucara



Fuente: Proyecto Oralidad Modernidad, Haboud, 2010-2016, Elaboración: Paulina Rosero.



CAMANAYAIGUNA

Yuyarishunchic, jambic yuragunadaga yachacguna allichishpa ricuchicbimi yanushpa mana yanushpabish ubiana canchic; mana shina cashpaga jambigunada ubiaibi pantari tiyanmu. Shinaga chichu huarmi, ñuñucuc huahua, pastillagunada ubiajuc runaguna yuyu jambigunada ubianallachu nishpa tapurayana canchic ama pantaiguna tiyallun.



KAMANAYAYKUNA

Alli yuyarishunchik, hampik yurakunata yachakkuna allichishpa rikuchikpimi yanushpa mana yanushpapash upyana kanchik mana shina kashpaka hampikuna upyaypi pantariy tiyanami kan. Shinaka chichu warmikuna, ñuñukuk wawakuna, pastillatakunata upyakuk runakuna yuyu hampikunata upyanallachu nishpa tapurayana kanchik ama pantarikuna tiyachun.



PRECAUCIONES

Recordemos que las plantas medicinales siempre deben prepararse y usarse según la recomendaciones de los conocedores y conocedoras. Igualmente, debemos pedir su consejo si la persona está embarazada o dando de lactar, tomando medicinas de las farmacias, o si el enfermo es un niño.



Ricuchiguna

- F** Chiri/ Friscu
- C** Cunuc
-  Shuc yura imashina ruranamunda
-  Ashca yuyugunada chapushca ruranamunda

Íconos

- F** Frío / Fresco
- C** Caliente
-  Preparación con una sola planta
-  Preparación con varias plantas

Ricuchikuna

- F** Chiri
- C** Kunuk
-  Shuk yura imashina ruranamanta
-  Ashka yurakunata chapushka ruranamanta



Achupalla

Achupalla

BROMELIACEAE *Pourretia pyramidata* Ruiz & Pav.



Cunuc yura. Lindigunabu, huaicubi paimunda huiñan, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Saywakunapi [lindero] waykupi, paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en los bordes de las quebradas.

Morf.: Llushcalla cashasapa jatun suni ushpalla viridi fangayuc, umasapa tucushpa yuracda sisac. Tucui pachagunabi tiyac yura.

Morf.: Waylla, ushpalla, llushka kashasapa, suni pankayuk; hatun umayuk yurakta sisak. Tukuy pachakunapi tiyak yura.

Morf.: Esta planta se da en toda época. Tiene hojas verdes, largas, lisas, con bordes espinosos, que tienen polvo gris en su lado inferior. Tiene flores blancas en forma de piña.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Silvia María Tigasi Ugsha y Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Ninahuan rupashcabu / Ninawan rupashkapak / **Para quemaduras causadas por fuego**

Lauchi yacuda yuruc mushuc trapuhuan pichana, quipaga fangabi tiyac ushpada asbish llucchishpa, chaida rupashca jahuabi churana. Chaidaga sanuyanagaman quimsacutin punllabi churaranalami.

Yuraklla mushuk pintuwan [trapo] lawchi yakuta pichana, kipaka pankamanta uchpata asbishpa rupashka hawapi hichana. Allianakaman punllapi kimsacutin churaranallami.

Limpiar con un trapo blanco y limpio, luego coger las hojas de achupalla, sacar el polvo y aplicar directamente en la parte afectada. Repetir este tratamiento tres veces al día hasta que la herida cicatrice.



Ubiangabu / Upyanapak / Uso interno
Yahuarta chacchunabu / Wiksamanta yawarta mayllanapak /
Para la coagulación de la sangre

Utilita mangabi litru yacuhuan achupalla shungu, ashalla mishquidabish churishpa timbuchina. Chaidaga tutamunda, chishida quimsa punllagaman ubiarana. Chaida ubiajushpaga huagra aychada mana micuna.

Uchilla mankapi pukpu [litro] yakuwan achupalla shunkuta ashalla mishkitapash churashpa timpuchina. Chaytaka tutamantaman chishimanpash; kimsa punchakaman upyarana; kipaka wakra aychata mana mikunachu.

Sacar la parte interna de la achupalla, poner un litro de agua en una olla pequeña y hervir bien, luego poner un poco de azúcar o de panela molida. Tomar bien caliente por la mañana y por la tarde durante tres días. Evitar comer carne de res.



Ajincu Ajenjo

ASTERACEAE: *Artemisia absinthium* L. EPUE 216



Cunuc yura. Alli allpabi tarpushca, paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Alli allpabi tarpushca, paymanta wiñak. Hampita ruranapak.

Planta caliente, natural o cultivada en tierra fértil, de uso medicinal.

Morf.: Muntunlla puzu, ñañulla tulluyuc utila fanga, sisagunada mana charic, pambadicta huiñac. Tucui pachagunabi tiyac yuyu.

Morf.: Tantaklla uchpa pampandikta wiñak, ñañu tulluyuk, wayllalla uchilla panka, sisata mana charic. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Es una planta frondosa de hojas pequeñas, de color gris verdoso y de tallos delgados. No tiene flores. Necesita cuidado al crecer, es escasa en época de verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Silvia María Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo

Shicshi unguibu / Shikshi unkuypak / Para escabiosis o rascabonito, alergia

Ishqui chuzun ajincuda ñuturinagaman taquishpa shuc barru callanabi cunuchishpa tragun chapushpa rupucllada tucui cuirpuda cacuna. Chai jambidaga tutallabimi rurana, caya tutamundabuca ajincu, ruda, maticudabish yanushpa armachina, shinami sanuyanagaman cutin, cutin pusac punllagaman ruranallami.

Ishkay lutsu [puñado] ajinkuta hapishpa, ñutuyakta takashpa k Allanapi kunuchishpa hayak yakuwan [aguardiente] chapushpa kunuk kunukllata tukuy aycha hawata kakuna. Kutin pakarimuyupakka ajinku, ruda, matikutapash tantachishpa yanushpa chaywan armachina. Chaytaka pusac punchakaman armachirana muru unku y chinkarinakaman.



Coger dos manojos de ajenjo y machacar bien hasta que salga el zumo. Calentar en un tiesto de barro, poner con un poco de trago y mezclar bien, luego fregar (frotar) todo el cuerpo del enfermo. Hacerlo por la noche, antes de acostarse. A la mañana siguiente, cocinar el ajenjo con ruda y matico y darse un baño. Repetir este tratamiento por ocho días hasta que se cure o se pierdan los granitos.

Ubiangabu / Upyanapak / Uso interno
Cuicagunada anchuchingabu / Kuykakunata anchuchinkapak / Para matar los bichos

Yacu timbujucpi ajincuda churishpa chunga utila tactigunada timbullun saquina.
 Chaidaga shuc madrugadulada manaric micushpa utila cupa jundahuada ubiana.

Yaku timpukukpi, ishkay zampa [ramoso] ajinku yuyuta churashpa chunka uchilla taktikunata timpuchun sakina. Kipaka manarak mikushpa uchilla kupa huntata upyana. Shuk tutamantallata upyana.

Poner dos ramitas de ajenjo en agua hirviendo y dejar reposar por diez minutos. Luego tomar una copita solo en la mañana, por un solo día.

Yachanguichu... / yachankichu... / sabías que...

Pachamamabu alliyaimunda mamacamachicmi jambigunabu shutigunada quillquishpa tandachishpa yachai callarinada yuyachishpa mañishca. Shinaladi yapa mushuc jambic yuyugunada masquishpa ima nanaigunabu alli mai alli cashcada tarishpa allichinamunda yachabu.

Pachamamapak alliyaymanta mamakamachikmi hampikunapak shutikunata killkashpa tantachishpa yachayta kallarinata yuyachishpa mañashka. Shinallatak yapa mushuk hampik yuyukunata maskashpa ima nanaykunapak alli may alli kashkata tarishpa allichinamanta yachanapakpash.

La Asamblea Mundial de Salud propuso hacer un inventario y estudio de las plantas medicinales, identificándolas por su eficacia en el tratamiento de las enfermedades.



Aliso yura Aliso

BETULACEAE *Alnus acuminata* Kunth EPUE 240



Cunuc yura. Jatun fangasapa alli allpapi tarpushca huiñac. Jampida rurangabu.

Kunuk yura. Hatun pankasapa yura; alli allpapi tarpushka wiñac. Hampita rurankapak.

Árbol de uso medicinal que crece en todo tipo de terreno. Planta caliente.

Morf.: Llushcaclla muyundin viridi jatun fanga, sisalaya muyugunada charin, racu sinchi caspiyuc. Tucui pachagunabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkalla muyuntik hatun panka; muyukunata charik, raku sinchi kaspiyuk.

Morf.: Tiene hojas lisas anchas, verdes y grandes, con semillas de color verde, tronco grueso y duro, útil para la construcción. Se encuentra en toda época del año.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosa Manzano Lutuala, María Manuela Manzano Ugsha, María Fabiola Manzano Cuchiparte

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Tacarishca nanaibu / Takarishka nanaypak / Para los golpes

Llama huirahuan, mula huirahuan tullu faquishca, mucu llucshishcada cacuna. Quipaga ninabi alisu fangada cunuchishpa tullu nanajuc jahuabi churashpa chumbihuan huatana. Chaidaga sanuyanagaman churanallami.

Tullu pakishkapak, muku llukshishkapak, punkishka, chiritapash allichik panka; wiwika wirawan, mula wirawan kakushpa allichishka kipa alisu pankata ninapi kunuchishpa chukri hawapi churashpa chumpiwan watana. Chaytaka allichirinakaman kakushpa wataranami.

Calentar hojas de aliso y aplicar en la parte del golpe. Primero frotar con grasa de borrego o mula, luego poner las hojas calientes de aliso y vendar con una faja.



Allpa anis

Anís de la tierra

ASTERACEAE *Tagetes filifolia* Lag. EPUE 235



Cunuc yuyu, yuczi allpabi, yana allpabi, rumi allpabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Yuksi allpa, yana allpa, rumi allpapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Kunuk yuyu.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en todo tipo de terreno.

Morf.: Lushcalla utila pambabi huiñac, suni virdi fanga mishquilla ashnac, utila muyushina sisayuc, tamia pachabi huiñac, chirimunda jambi yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla, pampapi wiñak, uchilla suni pankayuk, mishkilla ashnac muyukunata shina paku sisak. Chirimanta hampi tamya pachallapi wiñak yuyu.

Morf.: Planta que crece en forma natural solamente en época de lluvia. Tiene hojas muy pequeñas y alargadas. Su aroma es dulce, sus flores se parecen a una pepita de color café. Sirve como medicina para el frío.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Hortencia Lutuala Lutuala

Ubiangabu / Upyanapak / Uso interno

1. Chiribu / Chiripak / Para el frío

Allpa anis yuyuda litru yacubi churishpa pishca utila tactigunada timbuchina. Chaidaga huallu jundada punllabi quimsacutin ubianallami.

Pukpu yakupi, allpa anis yuyuta churashpa pichka uchilla taktikunata timpuchina. Chaytaka wallu huntata, punchapi kimsacutinmi upyarana.



Poner el allpa anís en agua hirviendo y dejar por 5 minutos. Tomar un vaso tres veces al día hasta que se cure.

Ubiangabu / Upyanapak / Uso interno

2. Quicha unguibu / Kicha unkuypak / Para la diarrea

Timbujuc yacubi allpa anisda churana pishca utila tactigunada quillpishpa saquina. Chaidaga manaric micushpa, micushca quipabish quimsa cutin punllabi sanuyanagama ubianallami.

Pukpu yaku timpuhukpi allpa anista churashpa pichka uchilla taktikunata killpashpa sakina. Manarak mikushpa, mikushka kipapash punllapi kimsa kutin upyana allilla tukunakama.

Poner el allpa anís en agua hirviendo y dejar por cinco minutos. Tomar antes o después de cada comida por tres veces al día hasta que el paciente se cure y guardar reposo.

Micungabu / Mikunkapak / Uso alimenticio

Mishqui yacuda rurishpa ubiana, yacu timbujucpi allpa anisda churishpa quillpishpa tiyachina, chai quipa ubianallami.

Mishki yakuta rurashpa upyanapak. Timpukuk yakupi allpa anista ashalla mishkitapash churashpa upyana.

Hacer un agua aromática con azúcar al gusto y luego tomar.



Amursicu Amor seco

LAMIACEAE *Hyptis atrorubens* Poit. EPUE 386



Cunuc yura. Muntulla ñan mayabi, huaicubi paimunda huiñan yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Tantakllayuyu, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural de uso medicinal, que crece en las quebradas y es frondosa.

Morf.: Pazacla suni puzu fanga, ñañuclla zambayashca caspiyuc, cashaclla yuructa sisac. Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Pazaklla suni uchpa pankayuk, ñañuklla mallkisapa, kashaklla yurakta sisac. Tukuy pachapi tiyac yuyu.

Morf.: Planta frondosa con hojas rugosas de color gris verdoso, tallo delgado con flores blancas y ásperas. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Silvia María Tigasi Ugsha, María Ermelinda Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Chaqui tullunanaibu, pazmunanaibu / Chirimanta, chaki tullu nanaypak / **Para el dolor de los huesos del pie y para la artritis**

Llama huira, atila huira barru callanabi nuyuchishpa ishqui chuzun amursicuda tullundi fangandi japishpa chaibi chapuna. Chaiyunga siririnabu tullu nanajushcabi jahuabi cacuna. Chaiyunga quimsa tutagaman cacuranallami, chai quipaga baitahuan pilluchishpa cunuclla puñullun saquina. Chiripi mana purina can.

Allpa k Allanapi, wiwika [borrego] wira, atallpa wirawanpash kunuchishpa; ishkey lutsu amursikuta pankantin kaspiwanpash hapishpa kunuk wirapi kawishpa nanakushka tullu hawapi kakuna. Kipaka yana anakuta kunuchishpa pilluchina kunuklla tukushpa nanay anchurichun. Kimsa tutakaman kakurayana.



Calentar dos puñados de hojas y tallos de amor seco en un tiesto de barro hasta que esté bien caliente, luego agregar la grasa de borrego y de gallina. Fregar (frotar) al acostarse por tres noches, hay que abrigarse bien con una bayeta negra en cada tratamiento. Se debe guardar reposo.

Yachanguichu... / yachankichu... / **sabías que...**

Ishcai huaranga pusac huatabi, Ecuador llactabu mamcamachibi, chuscuniqui yupaibi (4), quimsa patsac sucta chungu quimsa iñu milcabimi (Art. 363) huillacun. Mamallactaga caigunadami ari nishpa pushana can: ñucanchic yachacguna rurashpa alliyachic hambic yuyugunada, ricsirishpa, rispitu yachac yuyaigunada, jambigunada, jillaigunadabish huillarashpa, ricurayash arininami.

Ishkay waranka pusak watapi Ecuador llactapak mamakamachiypi chuskuniki yupaypi (4) kimsa patsac sukta chunka kimsa iñu milkapimi (Art. 363) willakun. Mamallaktaka kaykunatami ari nishpa pushana kan: ñukanchik yachakkuna rurashpa alliyachik hampik yuyukunata riksirishpa, suamaychashpa [respeto], yachak yuyaykunata, hampikunata, hilaykunatapash willarashpa, rikurayashpa arininami.

El numeral 4 del Art. 363 de la Constitución del Ecuador (2008) dice que el Estado deberá garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos.



Arrayan Arrayán

MYRTACEAE: *Myrcianthes hallii* (O Berg)
Mc Vaugh EPUE 468



Montunlla urcu yana alli allpabi, huaicubi, paimunda, tarpucbish huiñaclla yura, jambida rurangabu. Cunuc yura.

Tantaklla yura; urku yana allpabi, waykupi paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita rurankapak; kunuk yura.

Planta caliente, frondosa, natural y cultivada de uso medicinal y alimenticio.

Morf.: Llushcalla catus fatic viridi fanga, jatun chinchí caspiyuc, mishquilla ashnac jambi. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Hatun sinchi kaspiyuc, waylla, llushkalla, sinchi, muyuntin panka, mishkilla ashnac hampi. Tukuy pachapi tiyac yura.

Morf.: Arbusto de tallo rígido, hojas verdes, redondeadas, anchas y de textura lisa. Su aroma es dulce. Es medicinal y se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Chiribu, huachashca huarmi ujta sinchiyachun, armachinabu / Chiripak, wachashka warmi utka sinchiyachun, armachinapak / **Para el frío y para baños energéticos luego del parto**

Pusac punlla yallishca quipa; arrayan, pumamaqui, sacha huiru, culquis, mulintimi, tigrisillu, tsimbalo, clavel yuyudashpa tandachishpa tingu yacuhuan yanushpa armachina.

Pusak punllakuna yallishka kipa; arrayan, pumamaki, sacha wiru, kulkis, mulintimi, tigrisillu, chimbalo, clavel yuyukunata tantachishpa tingu yakuwan yanushpa armachina.

Al cumplir los ocho días del parto, se cocina el arrayán mezclado con pumamaqui, caña de azúcar, culquis, tigrisillu, chimbalo, molentimí, ramas de clavel y también con el agua del tingo darse un baño.



Micungabu / Mikunkapak / **Uso alimenticio**

Champusta rurangabu / Champusta rurankapak / **Para hacer colada morada**

Sara cutada, yacubi cahuishpa rapadurahuan yanuna. Chaipiga churana can arrayan, hierbaluisa, clavu de olor, ishpingu, chapushpa yanuna micuna.

Yana sarakutata yakupi kawishpa rapadurawan yanuna. Chaypika mishki yuyukunata: arrayan, hierbaluisa, mishki klavu, ishpinku, churashpa yanuna mikunapash.

En una olla de agua, se mece la harina de maíz con panela, se agrega arrayán, hierbaluisa, clavo de olor, ishpingo y se cocina por cuarenta y cinco minutos. Luego está listo para servir.

Yachanguichu... / yachankichu... / **sabías que...**

Ñucanchic ñaupá jambiguna urcu chiri nanaigunada jambin sinchiyai samidabish raquin, shungudabish cushiyachin.

Ñucanchik ñawpa hampikuna urcu chiri nanaykunata hampin, sinchiyay samitapash rakin, shunkutapash kushiyachin.

Nuestros remedios ancestrales curan nuestros dolores y el frío natural de los páramos, nos dan energía, hacen renacer las fuerzas y nos alegran el corazón.



Ashcemicuna milin

Milín

POACEAE *Bromus cf.* VAHL. EPUE 508



F



Alli yana allpabi, yuczi allpabi, chaquic allpabish paimunda huiñac, jambida rurangabu. Friscu quihua.

Alli yana allpapi, yuksi allpapi, chakik allpapi paymanta wiñak, hampita rurankapak. Mayllak chiriyaichik kiwa.

Hierba fresca, natural, de uso medicinal, que crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Viridi quihua yuyu, suni fanga, utila muyugunada sisac, ñañu tullugunayuc, huihuaguna micuna quihua. Chaquishca pachabiga mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla kiwa yuyu, suni panka, uchilla muyukunata charik, ñañu kaspiyuk wiwakunapak mikuna. Chakishka pachapi mana tiyak kiwa.

Morf.: Tiene hojas verdes alargadas y tallos muy delgados con flores en tipo de semillas que son comida para los animales. Crece en cualquier lugar, es escasa en verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Mercedes Cuchiparte Manzano, María Manuela Manzano Ugsha, Silvia María Tigasi Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

Huairashcabu, huacllirishcabu / Wayrashkapak, wakllirishkapakpash / Para el malaire y el malestar del cuerpo

Milin muyu, ishqui pares cascajo, ñachac sisa, llantindabish chapushpa yacu tibujucpi sitashpa quillpishpa tiyachina. Cunuc cunuclada jatarinabu, chaupi punllabi siririnabu ubianallami. Chaidaga allianagaman ubiana, quipaga mana chiribi purina.

Milin muyu, ishkey yanantin kaskahu, ñachak sisa, llantintapash chakkrushpa timpukuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Punchapi kimsa kutin allianakaman kunukllata upiarana; kipaka chiripi mana purina.

Hervir el agua y agregar milín, un par de cascajos, flor de ñachac y de llantén. Tomar bien caliente tres veces al día. Se debe cuidar y abrigarse bien.



Burrajis

Borraja

BORAGINACEAE *Borago officinalis* L. EPUE 253



C

Cunuc yuyu. Yana alli allpabi tarpushca huiñac. Jambida rurangabu.

Kunuc yuyu. Yana alli allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente de uso medicinal. Cultivada en terreno fértil.

Morf.: Cashaclla paza fanga, tunguri shina cashayuc caspi, yuructa sisic. Chaquicpiga mana tiyac yura.

Morf.: Paza kashaklla panka, tutu kashayuk kaspi, yurakta sisac. Usyay pachapika mana tiyak yura.

Morf.: Hoja espinosa y áspera, con tallo en forma de tubo y ramas frondosas de color verde claro y con flores blancas, escasa en verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosario Lutuala Tipán

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

1. Calentura unguibu / Rupay unkuypak / Para la fiebre

Yacu timbujucpi fangada sisahuan, churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga huallu junda cunuclada ubiana, quimsa punllagama calentura uncuí anchurinagaman ubiarana.

Timpukuk yakupi, burraha pankata sisawanpash churashpa kishpashpa tiyachina. Chaytaka wallu huntata, rupay unku y anchurinakaman upyarana.

Hacer una infusión con las hojas y las flores. Tomar un vaso lleno bien caliente por tres días o hasta que la temperatura baje.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
2. Rumadus (cunyia) / Rumadu / Para la gripe

Borrajis sisada timbuchina chaibi limunda churishpa siririnabu, jatarinabu quimsa punllagaman cunuclada ubiana, chai yacuhuandi jumbirinabish, quipaga catahuan alli pillurishpa puñuna, cunurishpa rumadus anchurichun.

Pukpu yakupi burraha sisata timpuchina chaypika: limunta churashpa siririnapak hatarinapakpash; kimsa punchakaman kunukllata upyarana. Chay yakuwanllatak humpirinapash; kipaka achka katawan alli pillurishpa puñuna, kunurishpa uhu unkuy anchurichun.

Hervir la flor de borraja y agregar el jugo de un limón. Tomar bien caliente al acostarse y al levantarse. Este preparado hace sudar y hay que cobijarse bien para que la gripe se quite.

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
3. Uju ungui / Uhu unkuy / Para la tos

Chita lichi, huagra lichi timbujucpi borrajis sisada jabus fangahuan, nabus fangahuan chapushpa quillpishpa pishca tacti tiyachina, quipaga huallu junda cunuc cunuclada ubiana. Chaidaga quimsa, chuscu tutagaman puñunabu jumbirinalami; chay quipaga chiribi mana armana, alli pillurishpa, cunuclami allianagaman huasi ucubi tiyarina.

Chita ñuñu, wakra ñuñu timpukukpi, burraha sisa, habus panka, nabus pankatapash churashpa pichka tacti kunukllata, wallu huntata upiana. Chaytaka, siririnapak kimsa chusku tutakaman upyarana. Kipaka, wasi ukupi allianakaman killparishpa, mana armashpa, kunuklla tiyarina.

Hervir leche de chiva o de vaca por cinco minutos, agregar un ramito de flores de borraja con hojas de haba y de nabo. Tomar bien caliente por tres a cuatro días. Se debe guardar reposo y abrigarse bien hasta que la tos se cure.



Chigllu Grama

POACEAE *Pennisetum clandestinum* Hochst.
Ex Chiov. EPUE 518



Frisco yuyu, alli ñutu allpabi ñangunabi sinchi allpabish paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik. Paymanta wiñak. hampita ruranapak Alli ñutu allpapi, ñankunapi, sinchi allpapipash tiyak.

Planta fresca, natural, trepadora, de uso medicinal que crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Llushcalla suni viridi fanga utila yuyu, allpa ucuda angu tucushpa huiñac, ñañu tullugunayuc, pucada sisac. Tucui pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla, suni, uchilla pankayuk. Allpa ukuta ñañulla anku tukushpa wiñak, pukata sisac. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Planta pequeña de hojas verdes alargadas de textura lisa con tallo delgado y largo. Tiene flores de color rojo. Esta planta se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Lutuala Lutuala. Agustín Patricio Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
1. Calentura unguibu / Rupay unkuypak / Para la fiebre

Chigllu sapida urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fanga, siñurayuyu chapushpa yanuna, chaihuanga armachina.

Chikllu ankutaka urtiguilla, chilina kara, chiwila kara, nabus panka, siñurayuyukunata chakkrushpa yanuna chay yakuwanka tukuy aycha ukkuta armachina.

Cocinar la grama junto con la ortiguilla, cáscara de naranja, cáscara de piña, hojas de nabo y la planta siñurayuyu. Luego se debe dar un baño caliente.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

2. Yahuar jarcarishcabu / Yawar harkarishkapak / **Para la coagulación de la sangre o lavado**

Urtigilla sapiun, chigllu sapihuan, siñurayuyu tandachish sumu llucshinagama tacana. Chictishca naranja, puzu culantru, achupalla shungu, sara ugsha sapida timbujuc yacubi churishpa quillpishpa pishca tactigunada saquina. Chai quipaga ubianallami.

Yaku timpukukpi, chawpishka chilina, puzu kulantru, achupalla shunku, saraugsha sapitapash churashpa pichka uchilla taktikunata killpashpa tiyachina. Kipaka: chikllu sapi, urtigilla sapi, siñurayuyutapash tantachishpa takashpa zumuta llukchishkawan chakkrushpa upyana.

Machacar las raíces de ortiguilla, grama blanca y siñurayuyu hasta obtener el extracto, luego agregar lo siguiente: un tajo de naranja, culantro del pozo, la parte interna de achupalla y raíz de saraugsha. Mezclar y agregar en el agua hirviendo y dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vasito en la mañana, en el almuerzo y para dormir uno o dos días, o hasta que se cure. Depende de cómo se siente la persona.



Tingo Pucara yachac huarmiguna



Chilca Chilco

ASTERACEAE *Baccharis latifolia* (Ruiz & Pav.)
Pers. EPUE 217



Cunuc yura. Muntunlla alli yana allpabi, huaicubi, ñangunabi, paimunda huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Tantaklla alli yana allpapi, waykupi, ñankunapipash, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal que crece de forma natural. Es una planta frondosa y crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Llushcalla suni fatic fanga, chinchi tulluyuc, muyu tucushpa yuructa sisic, carabish jambi. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Patak, llushkalla, suni panka, sinchi kaspiyuc, muyu tukushpa yurakta sisak, Karapash hampimi. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Tiene hojas verdes anchas y alargadas de textura lisa. El tallo es grueso y su corteza también es medicinal. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina **Preparación e indicaciones**

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** José Pedro Ugsha Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

1. Uma nanaibu / Uma nanaypak / **Para el dolor de cabeza**

Llullulla chilca fangada japishpa ninabi cunuchishpa frintibi churishpa huatishpa puñuchina.

Llulluklla chilka pankata hapishpa ninapi kunuchishpa tirkupi [frente] watashpa puñuchina.

Calentar bien las hojas tiernas y anchas hasta que salga el vapor. Poner en la frente y dejar vendado por una noche.



Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**
2. Huairishcabu / Wayrashkapak / **Para el malaire**

Chilcahuan marcun tandachishpa ninabi rupuclada cunuchishpa tucui cuirpuda cashtiguishpa huairapichana.

Chilka markutapash tantachishpa ninapi kunuchina kunukllata tukuy ukkuta waktashpa wayrapichana.

Calentar bien las ramas de chilca y de marco y pasar (limpiar) con golpes ligeros por todo el cuerpo.

Yachanguillu... / yachankichu... / **sabías que...**

Tingo Pucara ayllullactabi causac mashigunaga: chilca, minta, urtiguilla, nabus fangagunada ninabi cunuchishpa umada huatishpami jambinajun.

Tingo Pucara ayllullaktapi kawsak mashikunaka: chilca, menta, urtiguilla, nabus pankakunata ninapi kunuchishpa umata watashpami hampinakun.

En Tingo Pucara, los dolores de cabeza pueden ser tratados externamente con una de las siguientes plantas medicinales: Chilca, Menta, Urtiguilla o con hojas de Nabo.



Chizig Chizig

ROSACEAE *Lachemilla orbiculata* Rybd EPUE 533



Friscu yuyu. Urcu yana allpabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik. Urku yana allpapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

Planta fresca, natural, de uso medicinal.

Morf.: Llushcacla viridi muyundic fangagunayuc, anguyashpa pambamdicta huiñac, ñañu tullugunayuc. Tucuy pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla, muyuntik llushkalla pankakunayuc, ankusapa pampantikta paymanta wiñak. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes ciculares de textura lisa, tallos largos, delgados y frondosos. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina **Preparación e indicaciones**

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

1. Huihuagunabu ñahuibi nuvi tiyarishcada jampingabu / Wiwakunapak ñawipi nuvi iyarishkata hampinkapak / **Para el terigio (nube) que se produce en los ojos de los animales, como en los borregos**

Utiliza chizic fangagunada japishpa, alli maillishpa, ñutu tucunagama quiruhuan canishpa, ñahuibi churana. Punllabi shuc cutin, shuc punlla gama churaranalla.

Lutsu chizik pankakunata hapishpa, allita mayllashpa, kiruwan ñutuyakta kanishpa ñawipi churana. Chaytaka shuk kutinllami rurana kan.

Lavar bien las hojas de chizig y masticar hasta que se ponga bien suave. Hacer como un emplasto y poner una vez al día en el ojo afectado del animal solo por un día.



Chuquirira Chuquirahua

ASTERACEAE *Chuquiraga jussieui* EPUE 221

F



Frisco yura. Urcugunabi, alli yana allpabi ugsha ucugunabi, yuczi allpagunabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Urkukunapi, alli yana allpapi, uksha ukukunapi, yukzi allpakunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

Planta fresca, natural, frondosa, de uso medicinal que crece en los páramos.



Morf.: Utila muntunlla cashasapa viridi fangayuc, ñañu pazaclla tullugunayuc, cashaclla quillu sisa. Tucupachagunabi tiyac yura.

Morf.: Uchilla waylla tantaklla kashasapa pankayuc, ñañu pazaklla kaspiyuc, kashaklla killu sisa. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene pequeñas hojas espinosas de color verde y textura lisa. Los tallos son de color café y las flores de color tomate.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Quiru nanaibu / Kiru nanaypak / **Para el dolor de muela**

Chuscu chuquirira ñahuida, litru yacubi churishpa chungu pishca tactigunada jayac yacu llugshinagaman timbuchina. Chai yacuhuan shimida muculquina.

Shuk pukpu yakupi, chusku chukirawa ñawita churashpa, chunka pichka taktikunata hayak yaku llukshinakaman timpuchina. Chay yakuwan shimita mukulkishpa mayllana.

En agua hirviendo, cocinar cuatro ramas de chuquiragua entre quince y veinte minutos hasta que salga un sabor amargo. Luego hacer embochados (buchadas) o lavarse la boca.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Quiru nanaibu / Kiru nanaypak / **Para el dolor de muela**

Chuquirira sisada ñutuyanagama tacana. Chai tacahuan curu micushca quiru ucubi satina jayac yacu uctubi alli yaicurinagaman ashacuda puñurina. Chaidaga ishqui punllagaman churaranallami.

Chukirawa sisata hapishpa ñutuyakta takana. Chaytaka kiru hutkupi sashpa hayak yaku tukuy yaykunakaman ashakuta puñurinapash kan.

Machacar la flor de chuquiragua hasta que esté muy suave. Colocar la planta machacada en el hueco de la muela hasta que se consuma el líquido amargo en la carie. Se aconseja dormir un poco. Esto se debe aplicar por dos días.

Yachanguichu... / yachankichu... / **sabías que...**

Chuquirahua chiri yuraga cari urcu urigunabi huiñac.

Chukirawa chiri yuraka kari urku urikunapi wiñak.

La chuquiragua es una planta fría que se da en la montaña macho.



Culantru Cilantro

APIACEAE *Coriandrum sativum* L. EPUE 169



C



Cunuc yuyu. Allichishca allpabi yugzi allpabi, shutuc allpabi, tarpushca huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi, yukzi allpapi, shutuk allpapipash tarpushka wiñak.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en terreno preparado y abonado.

Morf.: Llushcalla suni pasca utila fangaguna, zambayashpa huiñic, yurucda sisec, ñañu tullugunayuc. Tamia pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Uchilla suni llushkalla paska pankakuna, tataklla wiñak, yurakta sisak, ñañu ankukunayuk. Tamyá pachapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas dentadas de textura lisa, flores blancas con forma de bordes aserrados de color verde y tallos delgados frondosos. Es escasa en verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** Cula malairi / Manchay wayray / **Para el malaire**

Culantru fangagunada japishpa, alfahuan, mintul chinuhuan, chapushpa manga tapabi cunuchina. Chayun tucui cuirpuda cacuna, cutin; punlla ishqui cutin rama culantruda japishpa huaira pichana, chaidaga shuc punllallada cacuna.

Kulantru pankakunata hapishpa; alfalfawan, mintul chinuwan chapushpa uchilla callanapi kunuchina; chaywanka tukuy ukkuta kakuna, shinallatak punchpi ishkeykutin kulantru yuyuta hapishpa wayrapichanapash. Chaytaka ñanpi sitana. Shuk chishitalla rurana.

Coger una rama de cilantro y mezclar con alfalfa, antes calentar el mentol chino en una tapa de olla y mezclar todo. Con esta mezcla, limpiar y fregar todo el cuerpo del paciente, dos veces al día por tan solo un día.



Micunabu / Mikunkapak / **Uso alimenticio**

Micunada mishquichinabu / Mikunata mishkichinapak / **Para condimento en las comidas**

Chuzunla culantruda japina, utila, utilahuada pitishpa, ima micunabish churishpa micuna.

Lutsu kulantruta hapishpa, uchillawata pitishpa ima mikunapipash churashpa mishkichina.

Picar el cilantro de forma fina y usar en las comidas como condimento.



Ilinizas



Funpu Fumpo



C



Cunuc yura. Sacha ucubi, muca ucubi, huaicugunabi, paimunda huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Sacha ukupi, muka ukukunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal. Crece en bosques y quebradas.

Morf.: Ñutuclla muyundic viridi fatic jatun fanga, racuclla tulluyuc, maitu tucushca ancasda sisac. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Waylla, ñutuklla muyuntik hatun pankayuk, raku kaspuyuk, umasapa tukushpa ankasta sisak. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Planta de textura suave y de color verde, con hojas anchas, flores en forma de envoltura color azul y tallo mediano de corteza suave. Planta de toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Laura Isabel Tipán Lutuala, José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Huicsa nanaibu, diyarriabu / Wiksa nanaypak kicha unkuypakpash / **Para el dolor de estómago y para la diarrea**

Barru mangabi llama huirá, runallama huirada ninabi cunuchishpa nuyuchina, chai cunuc huirahuan huicsada cacuna chai quipa funpu fangahuan huicsa jahuabi tapachishpa huatana. Chaidaga tuta puñunabu cacuna, shinalladi shuc tutada pasishpa cacurana nanai chingarínagama.

Rupaklla barru mankapi, llama wira, runallama wira, nuyuchina; nuyurishka rupaklla wirawanka wiksata kakuna kipaka fumpu pankawan llutashpa watana. Shuk chishita siririnapak, shinallatak shuk chishita yallishpa kakurayashpa watanapash.

En una olla de barro derretir la manteca de borrego o de llamingo y fregar (frotar) bien el estómago. Luego colocar las hojas de fumpo y vendar para que las hojas no se caigan. Repetir este tratamiento pasando un día hasta que se alivie.



Jabus fanga Hoja de habas



F

FABACEAE *Vicia faba* L. EPUE 364

Frisco yuyu. Allichishca yana allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Allichishka yana allpabi tarpushca wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

Planta fresca, refrescante, cultivada, de uso medicinal.

Morf.: Llushcalla suni viridi fanga, panbandicta huiñac, ñañu tulluyuc, yuruc yanada sisec, sumac muruta aparic. Tarpui pachagunallabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla suni panka, ñañuklla kaspí, yurak yanata sisak, pampantikta wiñak, sumac muruta aparic. Tarpuy pachakunapi wiñak aparic yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes y alargadas de textura lisa, tallos delgados con flores blancas y negras. Produce frutos muy ricos. Crece solo en época de siembra.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Mercedes Cuchiparte Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Huasha nanaibu / Washa nanaypak / **Para el pulmón**

Jabus fangada callanabi cunuchishpa jumbi llucshishca quipa huashatulluda cacuna. Punlla ishqui cutin cacunallami, chai quipaga cunuclla baitahuan alli pilluchishpa cuerpuda ama chiriyachun saquina.

Kallanapi habus pankata humpi llukshinakaman kunuchina; chaywan nanakuk washata kakuna. Punchapi ishkey kutin kakurayana. Kipaka kunuklla anakuwan pilluchishpa ama chiripi purichun sakina.

A fuego lento, calentar las hojas en un tiesto. Al empezar a salir el vapor de las hojas, frotar (fregar) toda la espalda. Este procedimiento se repite dos veces por un día. Luego cobijar con una bayeta caliente y no dejar que se resfríe.



Limun Limón



RUTACEA *Citrus medica* L. EPUE 558

C



Cunuc yura. Cunuc llactabi tiyic, allichishca allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Kunuk yura. Kunuk llaktapi, allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Árbol cultivado, su fruto es caliente y de uso medicinal. Se produce, sobre todo, en ambientes abrigados.

Morf.: Llushcalla suni virdi fanga, racu cashayuc caspi sumac agrulla murugunada aparic, yurucda sisec. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkalla suni pankayuk, raku sinchi hatun kaspiyuk: waylla, killulla, hatki, suni murukunata aparik, yurakta sisak. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Árbol de hojas lisas, verdes con tallo muy grueso, de fruto verde, amarillento y sabor cítrico agridulce, con flores blancas. El fruto se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Marco Alcides Manzano Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**
Rumadus ungui / Katarru / **Para la gripe**

Shuc utila mangabi yacuda timbuchina, chai quipaga ashalla cachi, azucar chapushpa shuc limunda chahuishpa sinada micushca quipa siririnabu utila pilchi jundada ubish puñuna.

Uchilla mankapi pukpu yakuta timpuchina; chaypika kachi ashalla mishki limuntapash chawashpa mikushka kipa siririnapak uchilla pilchi juntata upyana.

Hervir el agua con un poco de sal y azúcar y exprimir el limón. Poner en una taza pequeña y tomar una vez al día después de la merienda. Luego se debe dormir.



Linaza Linaza



LILIACEAE *Linum usitatissimum* L. EPUE 405



F

Friscu muru. Allichishca yana allpabi, yuczi allpabi, tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Allichishka yana allpapi, yukzi allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, cultivada, cuyas semillas tienen uso medicinal.

Morf.: Llushcalla suni utila fangagunayuc, sumacta chuntayashpa huiñac, yuructa sisec. Tarpui pachagunallabimi tiyan.

Morf.: Llushkalla suni uchilla panakakunayuc, sumakta chuntarayashpa wiñak, yurakta sisak. Tarpuy pachakunallapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas muy pequeñas alargadas de color verde claro, de textura lisa y con flores blancas. Solamente se encuentra en época de siembra.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Silvia María Tigasi Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**
Huarmiguna huahuada ungunabu / Warmikuna wawata unkuy pachapak / **Para las mujeres que están a punto de dar a luz**

Huahuada huachanachijuc pachabi linaza llausaclla yanurishca yacuda huallu jundada ubiachina huahua llushcarishpa utca huacharichun.

Wachanachikuk pachapi, ishkay lutsu linazata, ishkay pukpu yakupi llawsaklla yanushpa, wallu huntata ubianchina; wawa llushakarishpa utka wacharichun.

Hervir el agua con linaza hasta que se haga viscosa. Tomar un vaso lleno en el momento en el que esté con dolores de parto para que se facilite el nacimiento del bebé.



Llantin Llantén

PLANTAGINACEAE *Plantago major* L. EPUE 505



F



Friscu yuyu. Quihua ucubi, shutuc yana allpabi, paimunda huiñic, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Kiwa ukupi, huku yana allpapi, paymanta wiñak.

Hierba fresca, natural, de uso medicinal que crece en suelo húmedo.

Morf.: Llushcalla suni viridi fangayuc, angu tullu, utila sisashinalla muyuguna. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Lluskalla suni waylla pankayuk, anku tullu, uchilla kspa tukushpa sisak muyuta charik, tukuy pachapi wiñak yuyu.

Morf.: Planta pequeña con semillas, tiene hojas alargadas verdes de textura lisa y tallo venoso. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosario Lutuala Tipán

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Diarría unguibu / Kicha unkuypak / Para la diarrea

Yacuda linazahuan pishca tactigama timbuchina chaibi llanten muyuda shuc fangahuan yacu timbujucpi sitishpa quillpishpa tiyachina, cunuclada ubiana. Chaidaga tutamundabi chishimanbish ubiana shuc punllagama. Quipaga quillpirishpa purina.

Ishkay pukpu yakupi, shuk lutsu linazata pichka uchilla taktikunata timpuchishpa; chaypika, llantin panka muyutapash churashpa killpashpa tiyachina; chaytaka shuk puncha tutamantaman chishimanpash upyana, kipamanka kunuklla killparishpa purina.

Hervir el agua con la linaza por 5 minutos. Hacer una infusión con la pepa de llantén y con una hoja. Tomar dos veces al día en la mañana y en la noche por un día. Abrigarse bien.



Lutu Loto

BASELLACEAE *Anredera marginata* (Kunth) Sperling EPUE 238



F

Friscu yuyu. Paimunda huiñan, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Paymanta wiñak hampita rurankapak.

Hierba fresca, rastrera, natural de uso medicinal.

Morf.: Llushcalla puscu fanga, angu tucushca sunimun huiñac, viridi muyuguna, yurac sisaguna. Chaquishca pachabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla muyuntik llushkalla pusuk pankayuk; anku sinchi kaspiyuk suniman wiñak, waylla muyukunayuk, yurakta sisak. Usyay pachapi mana tiyak yuyu.

Morf.: Hojas de textura lisa y contenido viscoso. Tiene tallos largos, pepas de color verde y flores blancas. Crece solamente en tiempos de lluvia.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosario Lutuala Tipán

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Cula urcu, cuichi japishcabu / Kula urku Kuychi hapishkapak / Para enfermedades causadas por el cerro o por el arcoíris. Se produce como una alergia en cualquier parte del cuerpo.

Ishcai chuzun lutuda, saraugsha sapi, ruda, cari huarmi cascaju, billadona huira, almindris acitida. Chaidaga shuc utila mangada cunuchishpa chaibi chapuna. Chaiyunga cuirpuda alli alli cacuna.

Shuk uchilla mankata kunuchishpa, iskay luzu lutuda, saraugsha sapi, ruda, kari warmi kaskahu rumi, billadona wira, almendra wira, chapushpa chaytaka tukuy ukkuta alli alli kakuna.

Mezclar dos manojos de loto con la raíz de saraugsha, dos ramas de ruda, un cascajo macho y uno hembra, pomada de belladona y un frasquito de aceite de almendras. Calentar y mezclar en una olla pequeña y aplicar en todo el cuerpo hasta que se mejore.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Cula urcu, cuichi japishcabu / Kula urku Kuychi hapishkapak / Para enfermedades causadas por el cerro o por el arcoiris.

Ishcai chuzun lutuda, saraugsha sapi, ruda, cari huarmi cascaju, almindris acitida timbujuc yacubi churish quillpishpa tiyachina. Chaidaga guta billaduna nuyushcahuan chapushpa ishqui utila cuchara jundada ubiana.

Iskay luzu lututa, saraugsha sapi, ruda, kari warmi kaskahu rumi, almendra wira, chapushpa shuk pukpu timpuhuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka shuk shutu [gota] billaduna wirata wallu hunta yukupi churashpa upyana.

Hervir un litro de agua y agregar dos manojos de loto con la raíz de saraugsha, dos ramas de ruda, dos cascajos macho y hembra en “efusión”, mezclar una gota de belladona desleída en una cuchara de aceite de almendras. Tomar dos cucharaditas antes de la comida, solo por una vez.



Francisco Lutuala huarmihuanbish tapuirayacun



Maihua Mayhua

ORCHIDACEAE *Epidendrum jamiesonis* Rchb. f.
 EPUE 478



Friscu yuyu. Huaicubi, rumi jahuabi paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Waykupi, rumi hawakunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

Hierba fresca, natural, de uso medicinal que crece en peñas y rocas.

Morf.: Llushcalla suni viridi fanga, ñañu angu tullu, muyunticda huiñac, yurac, maihua sisa. Tucui pachagunabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla suni panka, ñañu anku tulluyuk, muyuntika wiñak, yurak maywa sisa. Tukuy pachakunapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes de textura lisa, semialargadas, tallos largos y venosos y con flores blancas. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chujchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Pishi furu funguirishcabu / Pishi puru punkishkapak / Para la inflamación de vías urinarias.

Shuc utila mangabi chuzun maihua, calihualada quilluclla yacu tucucta yanuna; chaidaga punllabi quimsacutin chungu pishca punllagaman jumbirina. Quipaga mana chirimun llucshichun saquina.

Uchilla mankapi lutsu maywa, kaliwalawanpash, chapushpa killuklla yaku tukukta yanuna. Chaytaka punchapi kimsacutin chunka pichka punchakaman humpirina. Kipamanka mana chiriman llukshirinachu.

En una olla, cocinar bien una porción de mayhua y calahuala hasta que el agua tome un color amarillento y lavarse tres veces al día, por quince días. No salir al frío.



Manzanilla

Manzanilla

ASTERACEAE *Matricaria recutita* L.,
Matricaria chamomille EPUE 229



Cunuc yuyu, Allichishca yuczi allpabi; shutuc allpabi, yana allpabi huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka yuksi allpabi. Huku allpabi, yana allpapipash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en todo tipo de suelo.

Morf.: Llushcaclla suni utila viridi fanga, chuntayashpa huiñac, yuruc sisa. Tamia pachagunabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla uchilla llushkalla suni panka, chuntayashpa wiñak, yurak sisa. Tamyá pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes, alargadas, frondosas y medianas de textura lisa con flores blancas. Solo se da en época de lluvia.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Manuela Manzano Ugsha, Silvia María Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

1. **Chucririshcamunda / Chukririshkamanta / Para heridas infectadas**

Litru yacubi ishqui rama manzanillada timbuchina. Chaidaga chiryachun saquina, chai yacuhuan chugrishcada quiya anchurinagaman maillana.

Pukpu yakupi, ishkey zampa [ramas] manzanilla yuyuta timpuchishpa chiryachun tiyachina. Kipaka tukuy kiya [pus] anchurinakaman mayllarana.

Hervir el agua con una rama de manzanilla, dejar que se entibie y luego lavar bien la parte infectada de la herida que tiene pus.



2. **Ñahuibi yahuar tiyarishcabu / Ñawipi yawar tiyarishkapak / Para la irritación de los ojos**

Shuc rama manzanillada litru yacubi timbuchina. Ñahuida yuruc sabanahuan alli pilluchina, quipamanga umada ñahuindi catahuan tapachishpa alli, alli jumbichina.

Pukpu yakupi, ishkey zampa manzanilla yuyuta timpuchina. Ñawita yurak pintuwan [trapo] pilluchishpa, kipaka tukuy umata katawan alli killpashpa timpukuk manzanilla yakuwan humpichina.

Hervir el agua con una rama de manzanilla. Tapar el ojo con una tela blanca y hacer sudar bien, pero antes cubrir con una cobija toda la cabeza.

3. **Chirimunda / Chirimanta / Para el frío**

Manzanillada rabanuhuan litru yacubi timbuchina. Chaipiga, chaupi litru güitigda churana, quipaga shuc yuruc sabanahuan tapachishpa chungá pishca tactigunada jumbichina. Quipamanga Alli catahuan pilluchishpa puñullun saquina.

Shuk pukpu yakupi manzanilla, rabanuwán timpuchina chay yakupika chawpi pukpu [litro] güitig, churashpa chapushpa yurak pintuwan [trapo] killpashpa chunka pichka taktikunata humpichina. Kipaka alli katakunawan pilluchishpa puñuchina.

Hervir el agua con manzanilla y rábano, agregar medio litro de güitig, taparse bien con una sábana blanca y dejar que sude por quince minutos. Luego permanecer bajo las cobijas para que se abrigue y no se resfríe.

4. **Tacarishcabu / Takarishkapak / Para los golpes**

Shuc litru yacubi manzanillada mulintimihuan timbuchina, chayunga tacarishcada, rupuclla yacuhuan alli maillana. Yanushca fangagunahuan tacarishca jahuabi llutishpa saquina.

Shuk pukpu yakupi manzanillata mulintimiwan timpuchina, chaywanka takarishkata rupaklla yakuwan alli maillana kipaka yanushka pankakunawan takarishka hawapi llutana, punki uriyashpa alliyamuchun.

Cocinar la manzanilla con molentimí. Con el agua bien caliente lavar la parte afectada, luego dejar las mismas hojitas cocinadas sobre el golpe por una noche.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

Partuhuan, quilla ungui japishca mana yahuarta tiyachicpi / Wacharishka, killa unkuypi yawar mana tiyarikpi / Para detener el sangrado después del parto o de la menstruación si es muy fuerte

Shuc mangabi litru lichida yanuna, manzanillahuan, ishqui chocolatihuan churishpa, shuc jatun platubi cunuclada ubiachina, punllabi ishqui cutin, quimsa punllagama ubiachirana.

Uchilla mankapi, pukpu ñuñuta manzanillawan timpuchina; chaypika ishkey wishina hunta chukulatita churashpa sankukllata rurashpa shuk hatun platupi unkuyma kunukllata upyachina.

Hervir un litro de leche con manzanilla y agregar dos chocolates. Tomar caliente en una taza grande antes de cada comida dos veces al día por tres días.

Yachanguichu... / yachankichu... / sabías que...

Ñucanchic ñaupa jambiguna ...urcu chiri nanaigunada jambin Sinchiyai samidabish caran, shungudabish cushiyachin.

Ñukanchik ñawpa jampikuna ...urku chiri nanaikunata jampin Sinchiyai samitapish karan, shunkupash kushiyachin.

Nuestros remedios ancestrales curan los dolores causados por el frío del páramo, nos dan energía, hacen renacer las fuerzas y nos alegran el corazón.



Marabilla Lengua de vaca

POLYGONACEAE *Rumex crispus* L. EPUE 159



Friscu yuyu. Quihua ucubi, turu allpabi, chagra ucugunabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriychik yuyu. Kiwa ukupi, huku allpabi, chakra ukukunapi paymanta wiñak. Hampita ruranapak.

Planta fresca, natural, de uso medicinal que crece en todo tipo de terreno.

Morf.: Llushcalla jatun suni viridi fangaguna, utila pambandicta huiñac, sisayuc, muyusapa. Tucui pachagunabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla suni hatun pankakunayuk, uchilla panpantikta wiñak, maywa sisayuk muyu sapa. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de color verde, alargadas y de textura lisa. Las ramas son frondosas con pepas y flores. Planta que crece en toda época.

**Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina
Preparación e indicaciones**

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de: María Rosa Manzano Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo

Tacarishcabu, chugrinishcabu / Takarishka chukrinishkapakpash / Para golpes y heridas

Barru callanabi llama, atila huirada nuyuchina; chaiyunga marabilla fangada cahuishpa, chugrishca jahuabi churishpa, huatishpa puñuchina. Chaidaga shuc tutallada churana.

Kallanapi, llama wira, atallpa wirata kunuchishpa maravilla pankata kawishpa chukrishka hawapi llutana. Chaytaka shuk tutallata churana.

Calentar el tiesto de barro, diluir la grasa de borrego o de gallina. Untar la manteca caliente en la hoja y colocar sobre la herida o golpe. Amarrar con una faja, dejar hasta el otro día. Hacer esto por una sola vez.



Marcu Marco

ASTERACEAE *Franseria artemisioides* o *Ambrosia arborecens* Lam. EPUE 215



Cunuc yura. Huaicu patagunabi, ñan mayagunabi, yugzi allpabi, yana allpabi paimunda huiñac yura, jambida rurangabu.

Wayku patakunapi, ñan manyakunapi, yukzi allpapi, yana allpapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Kunuk yuyu.

Planta caliente, natural de uso medicinal que crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Ñutuclla suni maqui shina pasca viridi fangagunayuc, ñañu caspi, muyusapa pambandicta huiñac. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Waylla ñutuklla, makishina pasca suny hatun pankakunayuc, ñañu kaspi, muyusapa, papantikta wiñak malta yura.

Morf.: Tiene hojas alargadas de textura suave, tallo delgado, peposa. Planta de toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Pasmu unguibu, huicsa nanaibu, angu tandanajushcabu / Tullukunapak chiri unku, wiksa nanaypak, anku tantanakushkakunapak / Para artritis, dolores musculares y calambres. También se usa para el dolor de estómago

Mangabi, llama huira, runallama huirahuan tandachishpa cunuchina. Maqui junda marcuda yana chilcahuan japishpa huirabi cahuina chaiyunga nanajushca jahuabi llapishpa cacuna, huatishpa saquinallami.

Shuk mankapi, llama wira, runallama wirawan tantachishpa kunuchina. Lutsu markuta yana chilkawan hapishpa kunuklla wirapi kawishpa chaywan wiksata kakuna watashpash sakina.

En una olla, derretir la grasa de borrego o de llama con ramas de marco y de chilca negra hasta que salga vapor. Vendar el preparado en la parte afectada del cuerpo. Además, calentar sin manteca el marco y la chilca directamente en el fuego y vendar.



Maticu Matico

LAMIACEAE *Salvia scutellarioides* Kunth EPUE 496



Cunuc yura. Urcu sacha ucubi, yana jucu allpagunabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Urku sacha uku, yana huku allpapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en los páramos.

Morf.: Pazaclla sunu jatun viridi llutaric fangaguna, yanaccla tullugunayuc, maihua sisayuc. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Waylla pazaklla [carasposo] llutarik, hatun pankakuna; yanaklla kaspikunayuc, maywata sisak. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Tiene hojas verdes, alargadas de textura áspera, con tallos y hojas pegajosas y flores moradas. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Carachabu, quiya nanaibu / Karacha, kiya nanaypak / Para sarnas e infecciones de la piel

Quimsa chuzun maticu fangada ashca yacubi churishpa pishca tactigunada timbuchina. Rupaclla yacuhuan caracha quiyada alli, alli maillana, chai yanushca fangada chugri jahuabi llutana. Punllabi ishqui cutin, quimsa punllagaman maillarana.

Achka yakupi Kimsa lutsu matiku pankata pichka taktikunata timpuchina. Rupaklla yakuwan karacha kiyata alli alli mayllana. Kipaka yanushka pankata karachapi llutana. Punchapi ishkey kutin, kimsa punchakaman mayllarana.

Cocinar tres puñados de matico por cinco minutos. Con esa agua se debe lavar bien la parte afectada. Luego, poner las hojas cocinadas en la parte de la piel afectada. Este tratamiento se debe hacer dos veces al día, durante tres días.



Milun Melón

CUCURBITACEAE *Cucumis melo* L. EPUE 298

F



Friscu muru. Cunuc yunga llactamunda muru, tarpucpi huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik muru. Kunuk yunka allpamanta muru, tarpukpi wiñak yuyu, hampita ruramkapak.

Planta fresca, cultivada, de uso medicinal que se da en la costa o en temperaturas templadas.

Morf.: Pazacla muyundic muru, fatic jatun viridi fangaguna, pambada angutucushpa huiñicpa, campana tucushca quillu sisayuc, muru ucuda utila muyugunada charin sapallu shina yura. Tucui pachabi tiyac muru.

Morf.: Waylla pazaklla muyuntik hatun pataklla pankakuna, anku pampamtikta katirayashpa wiñak, kampana tukushpa killluta sisak. Muru ukuta uchilla muyukunata charik yuyu. Tukuy pachapi tiyak muru.

Morf.: Fruta de tamaño mediano de textura áspera con pepas en el interior. La planta tiene hojas anchas, tallos rastreros y flores amarillas en forma de campanitas. Se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** Tacarishcabi yahuar jundishcabu / Takarishkapi yawar huntashkapak / **Para coágulos de sangre causados por golpes**

Milun muyuda, linaza chaupi chahua, chaupiga canchishca chaida alli ñutuyacta cutana, timbujuc yacuhuan castilla pulbuhuan sangucllada chapushpa; piriudicu papilbi sumacta cahuishpa tacarishca jahuabi llutanallami nanaida chupushpa yahuarda chacchullun.

Milun muyu, linaza muyuwan chapushpa chawpika kanchashka chupika chawata kutashpa yurak kutawan sankuklla apita rurashpa periódico pankapi kawishpa nanakun aycha hawapi llutana. Nanayta tsunkashpa yawarta chakchuchun.

Moler bien la pepa de melón y linaza, la mitad tostada y la mitad cruda, mezclar con un poco de harina y mecer hasta que esté bien espeso. Empapar bien un pedazo de periódico y colocar en la parte afectada, luego sostener con un trapito o pañuelo hasta que se absorba y se disperse la sangre coagulada del golpe.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Huicsa huacllirishcabu / Wiksa wakllirishkapak / **Para la infección del estómago**

Litru yacu tinbujucpi culantru sapida taca, taca, rurashpa churashpa quillpishpa tiyachina. Milun muyuda, linazahuan chaupi canchishca, chaupiga chahua ñutuyacta cutana. Chaydaga tasa siquibi cuchara jundahuada churishpa, tibujuc cilantru sapi yacuda churishpa cunucllada ubiachina. Chaidaga punllabi ishqui cutin ubiashinalla ungui chingarinagaman.

Timpuhuk pukpu yakupi, kulantru sapita taka, taka rurashkata churashpa killpashpa tiyachina. Kipamanka, chawpika kanchashka, chawpika chawa milun muyu, linaza muyu tantachishpa kutata; chaytaka pillchi sikipi churashpa yakutapash kunukllata churashpa upyana. Chay hampitaka punchapi ishkyakutin nanay chinkarinakaman upyanallami.

Hervir la raíz de cilantro en un litro de agua. Luego, moler bien la pepa de melón y linaza, la mitad tostada y la mitad cruda. Colocar en un vaso, agregar el agua hirviendo de la raíz de cilantro y tomar bien caliente. Repetir la receta dos veces al día hasta sentirse aliviado.



Minta

Menta

LAMIACEAE *Menta spicata* L.,
Menta viridis. EPUE 388



Cunucyuyu. Yana turu allpabi, chagra ucugunabi, huirtabish tarpushca huiñic, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Yana huku allpakunapi, chakra ukukunapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal que crece en ciénegas, suelo negro o huertos.

Morf.: Llushcalla utila mishquiclla ashnac virdi fangguna, zambayashpa pambandicta huiñac yuyu. Chaydaga tucui pachabi taritucunchi.

Morf.: Uchilla, waylla llushkaklla mishkilla ashnac pankakuna; zampayashpa pampantikta wiñak. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Planta ramificada y redonda. Tiene hojas pequeñas de textura lisa y aroma a menta dulce. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

1. Rumadus unguibu junbirina / Katarru unkuymanta humpirina / **Para la gripe**

Minta fangada, eucalipto fangahuan ishqui litru yacubi churashpa pishca tactigunada yanuna. Chaihuanga mantabi siririnabu chungapishca, ishqui chunga tactigama jumbirina, chai quipaga mantabi ashca catahuan puñuchun saquina. Punllabi shuc cutin, chuscu punllagaman ruranallami. Shinaladi mintahuan eucaliptuhan sauna umabi churashpa puñuchina, ungui pasarinagaman.



Menta, eucalipto pankakunata tantachishpa ishkey pukpu yakupi churashpa pichka taktikunata yanuna. Chaywanka, puñuna pachapi, ishkey chunka taktikunata humpirina kipaka, kunuklla katakunawan puñuchun sakina. Kaytaka, punchapi ishkey kutin; chusku punchakaman humpirinallami. Shinallatak menta, eucalipto pankakunata hapishpa sawna umapi churashpa tukuy tutakuna puñuna, unkuy chinkarinakaman.

Cocinar las hojas de menta y eucalipto durante cinco minutos. Poner bajo las piernas y hacer sudar bien de quince a veinte minutos. Luego, meterse bajo las cobijas por toda la noche. Además, poner un amarrado de menta y eucalipto bajo la almohada para respirar su aroma cálido. Repetir esto una vez al día, por cuatro días seguidos.

2. Uma nanaibu, huasha nanaibu / Uma nanypak, washa nanaypakpash / **Para el dolor de cabeza y dolor de espalda**

Minta fangada eucalipto fangahuan cashtushpa, umabi huashabish siririnabu churishpa huatana. Chai quipaga utila yurac trapuhuan umada huatana. Shuc cutin chuscu punllagaman churanallami.

Puñuna pachapak; menta, eucalipto pankakunata kani kani rurashpa umapi washapipash. Kipaka uchilla yuraklla pintuwan [trapo] umata watana. Chaytaka puñuna pachakunallapi chusku punchakaman churarana.

Masticar unas hojas de menta y de eucalipto y colocar en la cabeza y luego amarrar con un trapo blanco. Repetir esto una vez al día por cuatro días.



Tingo Pucara chagraguna



Mulintimi Molentimí

POLYGONACEAE *Muhllenbeckia tamnifolia*
Meisn. EPUE 525



F



Friscu yuyu, quihua ucubi, huaicugunabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kiwa ukukunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiryachik yuyu.

Planta fresca, natural, de uso medicinal que crece en pastizales o en quebradas.

Morf.: Shushcalla utila viridi fangaguna, angu tucushpa suniman huiñac yuyu, utila muyugunahuan yuructa sisac. Tucui pachabi taritucunchi.

Morf.: Waylla llushkalla uchilla pankakunayuk, ankuku tukushpa suniman wiñak, uchilla muyukunata charik, yurakta sisac. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Planta de tallos rastreros con pepas pequeñas de flores blancas. Tiene hojas pequeñas, verdes, de textura lisa. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosa Manzano Lutuala, Marco Fabián Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** Jahualla cuerpu tacarishcabu / Ukkutakarishkapak / **Para inflamaciones superficiales del cuerpo**

Mulintimi fangada, nabus, maticu, naranja, urtiguilla, siñurayuyu tifuhuan chapushpa yanuna. Chaiyunga tucui cuirpuda armachina, tacarishca jahuabi mulintimi yanushca fangada llutana. Chaidaga shuc punllabi ishqui cutin sanuyanagaman churarana.

Mulintimi pankata nabus, mikla, chilina, ortiguilla, siñurayuyu, tifo pankakunawanpash chapushpa yanuna. Tukuy ukkuta armachina, kipaka takarishka aycha hawapi yanushka mulintimi pankata llutana, punchapi ishkey kutin churaranallami, allilla tukunakaman.

Con las hojas de molentimí cocinar nabo, matico, hoja de naranja, ortiguilla, hoja de siñurayuyu y tifo. Luego, dar un baño a todo el cuerpo. Además, pegar las hojitas cocinadas de mulintimí en la parte afectada. Hacer este tratamiento dos veces al día hasta que se cure o mejore.



Muzu chini Ortiga blanca

URTICACEAE *Urtica leptophylla* Kunth. EPUE 612



C

Cunuc yuyu. Allichishca yana allpabi, yugzi allpabi paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichillka yana allpapi, yukzi allpapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural de uso medicinal que crece en terrenos fértiles.

Morf.: Pazaclla casha, casha viridi fangaguna, tulluhuan utila muyusapa chinic. Tucui pachagunabi tiyic yuyu.

Morf.: Waylla pazaklla kasha sapa pankakuna, uchilla anku, muyusapa, chinikpash. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Hojas verdes de textura áspera y ardiente, tallos rastreros, frondosos y pepas muy pequeñas ardientes. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Andrés Tipán Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Partuhuan ungushcabu purga jambi / Wachashpa unkushkapak mayllak hampi / **Sirve como lavado para las mujeres parturientas**

Ishqui litru yacuda timbuchishpa muzu chini sapida taca, taca rurashpa, saraugsha sapihuan, puzu kulantrun, chigllu sapihuan chapushpa yanushpa iscun tutamundagaman ubiachina.

Ishkay pukpu yaku timpuhukpi: muzu chini sapita taka, taka rurashpa, saraugsha sapi, puzu kulantru, chikllu sapiwanpash chapushpa yanuna. Chaytaka iskun tutamantakaman upyachiranallami.

Hervir bastante agua con la raíz machacada de ortiga blanca por 5 minutos. Agregar la raíz de saraugsha y la raíz de chigllu. Tomar un vaso por las mañanas durante nueve días.



Naburru Rábano (Nabarro)

BRASSICACEAE *Raphanus sativus* L. EPUE 258



Cunuc yuyu. Tarpui ñutu allpabi, yugzi chagra ucugunabi, paimunda huiñic, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Tarpuy ñutu allpapi, yukzi chakra ukukunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en terrenos cultivados.

Morf.: Llushcalla fatic jatun virdi fangaguna, muntunlla tullugunahuan, quillu sisayuc yuyu. Tarpui pachallabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkaklla hatun patak pankakunayuk, tantaklla zampakunawan, killu sisayuk. Tarpuy pachakunallapi wiñan yuyu.

Morf.: Tiene hojas anchas y grandes de color verde claro y textura lisa con tallos largos y frondosos. Las flores son amarillas. Se da en épocas de siembra.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo Calur unguibu / Rupay unku / Para la fiebre

Naburru, burrajis, quitumusun fangagunada ramandic, yacubi churishpa pishca tactigunada yanuna. Chaiyunga tutamundabi inti llucshijucpi tucui cuerpuda armachina, shinaladi chishiman inti yaicujucpi armachina. Chai quipaga cunuc cunuclada baitahuan pilluchishpa tucui punllada camabi tiyachina, chaymundaga mana chiri purichun saquina. Shinaladi semanabi ishqui cutin armachina.

Shuk lutsu pankakunata, rábano, borraja, kitumuzu tantachishpa pichka pukpu yakupi, pichka taktikunata yanushpa tutamantapi chishiman inti yaykukuk pachata rikurayashpa, unkukta armachina. Kipaka tukuy punchata kawitupi katawan alli pilluchishpa mana chiripi purichun sakina. Chaytaka kunkaypi ishkey kutin armachirana.

Hervir por cinco minutos un puñado de hojas de rábano borraja y zambo. Dar un baño a todo el cuerpo por la mañana antes de que salga el sol y por la tarde cuando el sol va a desaparecer. Luego envolver con una bayeta bien caliente y reposar en la cama durante todo el día. No debe salir al frío ni al



Nabus Nabo

BRASSICACEAE *Brassica napus* L. EPUE 256



Cunuc yuyu. Tarpui ñutu allpabi, yuczi tarpui ucugunabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Tarpuy ñutu yuksi allpapi, paymanta wiñak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en suelos cultivados.

Morf.: Llushcalla fatic jatun virdi fangaguna, rama tullugunahuan, quillu sisayuc yura. Tarpui pachallabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkalla patak hatun panka, achka zampakunayukpash, killuta sisak. Tarpuy pachakunapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa ancha y grande, con tallo y ramas de color verde claro y flores amarillas. Se encuentra en época de siembra.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosario Lutuala Tipán, María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo Ricaidamunda cuirpuda armachinabu / Ukku nanay tikrarishkapak hampiy / Para tratar la recaída después de una enfermedad

Fangagunada ramandic yacubi churishpa pishca tactigunada yanuna. Chaiyunga tutamundabi tucui cuerpuda armachina, chai quipaga cunuclada baitahuan pilluchishpa tucui punllada camabi tiyachina, chaymundaga mana chiri sitachun saquina. Shinaladi semanabi ishqui cutin armachina.

Pichka pukpu yakupi ishkey chuzun pankakunata, pichka taktikunata yanushpa tutamantaman tukuy ukkuta armachina. Kipaka kawitupi katawan alli pilluchishpa, kunuklla tukuy punllata yallichun sakina. Shinallatak kunkaypi [semana] ishkey kutin armachirana. Nanay anchurinakaman.



Hervir por cinco minutos las ramas y las hojas. Dar un baño a todo el cuerpo. Luego del baño envolver con una bayeta bien caliente. Reposar en la cama durante todo el día. No debe salir al frío ni al viento. Repetir este tratamiento dos veces a la semana.

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Calur ungui / Rupay unkuy / Para la fiebre

Yacu timbujucpi nabus ñahui fangagunada jabish, ashalla chahua quitumusuhuan, burrajishuan, güitig yacuhuan chapushpa ubiachina. Chaidaga punllabi ishqui cutin, ishqui punllagaman ubiachirana.

Pukpu yaku timpukukpi, nabus ñawi pankata, ashalla chawa kitumusuan, burrajistapash churashpa killpashpa sakina. Chaytaka güitig yakuwan chapushpa punllapi ishkey kutin, ishkey punchakaman upyachirana.

Hervir el agua, poner los cogollos de nabo, zambo y borraja. Para tomar, agregar medio vaso de güitig y tomar dos veces al día, durante dos días.

Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio
Lugruda ruranabu / Lukruta rurankapak / Para hacer locro (sopa de papas)

Ashca papada llushtishpa mangabi churishpa yanuna, manga timbujucpi manaric cachida churishpa. Nabus fangagunada utilada pitishpa lugrubi churana. Chay quipa cachida culantrudabish churishpa micuna.

Achka papata llushtishpa lukru tukunakaman yanuna. Kipaka manarak kachita churashpa nabus pankata uchillawata pitishpa manka timpukukpi churana. Mishkichishpa sumakta mikuna.

Con bastantes papas, poner a hervir una olla de agua para hacer un locro (sopa de papas). Agregar las hojas de nabo finamente picadas y luego sazonar con sal y cilantro, y está listo para servir.



Paicu Paico

AMARANTHACEAE *Chenopodium ambrosioides* L.
EPUE 157



Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi, paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Morf.: Llushcalla zambayashca viridi fanga, ñañu tulluyuc, muyusapa sisayuc. Tarpui pachagunallabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla zampayashka achka pankakunayuk, ñañu tullu, muyusapa sisayuk. Tarpuy pachakunallapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa, tallos de color verde, con abundantes ramas, flores pequeñas y densas mazorcas. Crece solamente en época de lluvia.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Julio Toaquiza Chugchilán

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Umabi huatangabu / Umapi watankapak / Vitamina para la cabeza

Ishqui chuzun paicu fangagunada japish rumibi ñutulla tucucta taquishpa, barru callanabi cunuchishpa atilla lulun cusahuan chapushpa siririnabu umabi cunuclata iscun tutagunada huatarana.

Ishkey lutsu payku pankakunata hapishpa ñutuyakta takashpa. Rupaklla kallanapi kawishpa, wasi atallpa lulun kusawan chapushpa puñuna pachapi umata watana. Chaytaka iskun tutakunata watarana.

Machacar bien dos a tres puñados de hojas de paico y calentar en un tiesto de barro. Mezclar con un huevo de gallina de campo asado en el carbón. Colocar en la cabeza y vendar con un pañuelo, repetir por nueve días, solamente al acostarse.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Purga huicsamunda cuicagunada sitingabu / Wiksamanta kuykakunata mayllak / Purgante contra los parásitos

Chuzun paicu fangagunada japishpa taquishpa zumuda llucchishpa utila cuchara jundahuada madrugado maillic shungubi ubiachina. Shuc tutamundalada ubiachina. Cutin, paicu sapida taquishpa timbuchishpa, papaya muyuda cutishpa tasa siquipi churishpa paicu sapi yacuhuan chapushpa ishqui tutamundagaman ubiachina. Huicsada maillallun.

Lutsu payku pankakunata hapishpa, takashpa zumuta llukchishpa uchilla wishina huntata tutamantaman mikunata manarak mikushpa upyana. Chaytaka shuk tutamantallapi rurashpa upyana. Shinallatak, payku sapita takashpa pukpu yakupi timpuchishpa, papaya muyuta kutashpa pilchi sikipi churashpa payku sapi yakuwan chapushpa kunukllata ishkay tutamantakaman upyachirana. Wiksata mayllachun.

Coger un puñado de hojas de paico, machacar y sacar el extracto. Tomar tan solo una cucharadita en ayunas por un día. A su vez, preparar la pepa de papaya licuada con la raíz de paico machacada, hervir y tomarla en ayunas por dos mañanas.

Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio
Lugruda ruranabu / Lukruta rurankapak / Para hacer locro (sopa de papas)

Chaucha papada llushtishpa yanushpa, yanurijucpi ishqui rama paicuhuan, huasi atilla lulunda batishpa churana; sumac lugru tucullun. Quipamunga ishqui chinicugunada timbullun saquina. Cai micunadaga yachajuc huambragunamun caranalami.

Chawcha papata sumakta llushtishpa yanuna. Kipaka wasi atallpa lulunwan ishkay uchilla zampa [ramita] paykuta churashpa sumak apita [locro] rurashpa mikuna. Yachak wawakunaman katirayashpa karanallami.

Cocinar las papas chauchas hasta que se deshagan. Agregar un huevo de campo y dos ramas de paico. Servir bien caliente la rica sopa. Esta sopa se les da a los niños y niñas que no logran captar la letra (con problemas de atención y memoria).



Pipinillo Pepinillo

CUCURBITACEAE *Cucumis sativus* L. EPUE 298



Friscu muru. Cunuc llactabi chiri llactabish tiyac muru micungabu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik muru. Kunuk llaktapi, chiri llaktapiapsh tiyak yuyu. Mikunkapak hampitapash rurankapak.

Fruto fresco, de uso medicinal y alimenticio, cultivado en climas abrigados y /o templados.

Morf.: Llushcalla suni muru, viridi muyundic anchu fanga angu tucushpa sunimun huiñic, campana tucushpa quilluda sisec, racu carayuc ucuda micunaga yuruc. Tucui pachabi tiyan.

Morf.: Waylla llushkalla suni muru, patak pankayuk anku tukushpa suniman pampata katirayashpa wiñak, kampana shina killuta sisak, raku karayuk, yurak mikuna. Tukuy pachapi tiyak muru.

Morf.: La planta tiene hojas anchas y asperas, su tallo es rastrero ramificado. Tiene flores amarillas acampanadas. El fruto es verde, liso y su interior es blanco. Fruto de toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Ercilenda Lutuala Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Ñahui chichubi mirca tiyarishcabu / Ñawi chichupi mirka tiyarishkapak / Para las manchas de la piel (pañó negro)

Pipinilluda ñañuclada pitishpa ñahuibi llutana. Chaidaga tuta siririnabu churishpa puñuna, cayandicpucca cunuc yacuhuan alli, alli maillarina. Chaidaga quimsa chunga punllagaman churarana.

Pepinillo muruta hapishpa ñañukllata pitishpa ñawi chichupi sumakta llutana puñuna. Kayapakka kunuk yakuwan alli mayllana. Chaytaka killa paktanakaman churaranallami.

Machacar el pepinillo y frotar en la cara. Se puede usar por las noches al acostarse. Al día siguiente, lavar bien con agua caliente. Repetir esto por treinta días hasta que las manchas se quiten. No hay que exponerse mucho al sol.



Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio
Sarsada rungabu / Sarsata rurankapak / Para hacer ensalada

Pipinilluda japishpa ñañucllada pitina ashalla limun, acite churishpa cachihuan chapushpa aruscicuhuan micuna.

Pepinillo muruta hapishpa ñañukllata pitishpa limun zumu, wiratapash churashpa kachiwan chapushpa arruz kanchawan mikuna.

Picar finamente el pepinillo y mezclar con un poco de limón, aceite y agregar sal a su gusto. Mezclar y servirse con arroz.



Sibada yurac



Piqui yuyu Niguas

ROSACEAE *Margyricarpus pinnatus* (Lam.)
Kuntze EPUE 354



Friscu yuyu. Urcugunabi, ñan mayagunabi, huaicugunabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urkupi, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural que crece en todo tipo de terreno. Es de uso medicinal.

Morf.: Ñañulla auja shina suni fanga pambandicta huiñac, utila yura, puca, yuruc muyugunayuc, Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Ñañuklla ñawchi [punta] suni pankayuk, uchilla papantikta paymanta wiñak, puka yurak muyukunata aparik. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas delgadas, puntiagudas y frondosas con pepas redondas rosadas o blancas. Planta de toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Muru unguibu / Muru unkuypak / Para el sarampión o la varicela

Ishqui rama piqui yuyuda japishpa ñaupá sarahuan chaupi canchishca, chaupiga chahua, tandachishpa yanuna. Chaidaga punllabi quimsa cutin pishca punllagaman ubiarana. Siririnabu tucui cuirpu jumbirina cunuclla saquirinagaman quipaga ashca catahuan puñullun saquina.

Ishkay lutsu pikiyuyuta ñawpa sarawan chawpika kanchashka chawpika chawata pukpu yakupi yanushpa sirinapak humpichina; kipaka kawitupi kunuklla katawan pilluchishpa puñuchun sakina. Chiripi mana llukshirinachu nanay tikrarinkami. Chay yakuwanka punchapi kimsakutin humpichinallami. Unkuy anchurinakaman.



Coger la planta de nigua mezclar con granos de maíz crudos y tostados y hervir en una olla mediana. Hacer una vaporización para que el cuerpo se caliente bien hasta que sude. Luego tapar con la cobija y dejar que duerma hasta el otro día.

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Muru unguibu / Muru unkuypak / Para sarampión o varicela

Piqui yuyu muyuda japishpa sara chaupiga chahua, chaupiga canchishcahuan chapushpa yanuna. Chailladadi chuspi mishquihuan huallu jundada ubiana.

Pikiyuyu murukunata hapishpa ñawpa sarawan chawpika kanchashka, chawpika chawata pukpu yakupi yanushpa uchilla pilchi huntata chuspi mishkiwan chapushpa upyana; chaytaka punchapi kimsakutin, pichka punchakaman upyarana unkuy anchurinakaman.

Cocinar las pepas de nigua con los granos de maíz tostado y maíz crudo y tomar con miel de abeja. Abrigarse bien. Repetir la receta hasta que se cure.



Fernando runagunahuan llancanmi



Pujisin Pujisín

ASTERACEAE Bidens pilosa L. EPUE 220



Cunuc yuyu. Urcugunabi, ñan mayagunabi, huaicugunabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Urkupi, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural de uso medicinal.

Morf.: Ñañulla tulluyuc viridi utila fanga, pambadicta paimunda huiñic, quillu sisa, ashnac yuyu. Tucui pachabi tiyic.

Morf.: Waylla llushkaklla uchilla paska pankayuk, ñañu tullukunayuk, pampantikta wiñak, killu sisayuk, ashnak yuyu. Tukuy pachakunapi tiyak.

Morf.: Es una planta natural que crece en cualquier lugar, con hojas pequeñas y flores amarillas, de aroma fuerte.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** José Agustín Manzano Vargas, María Hortencia Vargas Lutuala, María Pastora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Huairishcagunabu / Wayrashkapak / Para el malaire

Chuzun pujisinda japishpa tucui cuirpuda cacuna; chai huashaga quimsa chungu tactigunada puñuna. Chaidaga ishqui punllagaman cacurana.

Lutsu puhisinta hapishpa makiwan ñutuyachishpa tukuy ukkuta kakuna; kipaka chunka tatkikunata puñuchun sakina, chaytaka ishkey punchakaman kakurana.

Coger un puñado de pujisín, aplicar directamente por todo el cuerpo y dormir durante treinta minutos. Repetir el proceso por dos días.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

1. Shungu nanaibu / Shunku nanaypak / Para dolores internos del cuerpo

Ishqui ñahui pujisinda japishpa yacu timbujucpi churishpa tapushpa tiyachina, chaidaga ashalla mishquida churishpa utila huallu jundada madrugado manaric micushpa ubianallami.

Ishkay ñawi puhisinta hapishpa, pukpu yaku timpukukpi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka ashalla mishkiwan wallu huntata tutamantaman manarak mikushpa upyana.

Hacer una infusión con dos ramas de pujisín, añadir un poco de azúcar o panela. Tomar antes del desayuno una sola vez por un día.

2. Huicsa nanaibu / Wiksa nanaypak / Para el dolor de barriga

Ishqui ñahui pujisinda japishpa yacu timbujucpi churana chaidaga ubianallami. Chai quipa, quimsa chungu utila tactigunada puñuna cuerpo samarishpa nanai pasarichun.

Ishkay ñawi puhisinta hapishpa pukpu yaku timpuhukpi churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka uchilla wallu huntata upyana. Shinallatak kimsa chunka taktikunata puñuna samarishpa nanay anchurichun.

Hacer una infusión con dos ramas de pujisín. Tomar un vaso lleno, luego dormir unos treinta minutos hasta que pase el dolor y se cure.



Puzuculantru

Culantrillo de pozo

PTERIDACEAE *Adiantum poiretii* Wikstr.
EPUE 134



Friscu yuyu. Urcu yana allpabi, huaicu ucubi, jucu allpabi, tarpushca, paimundabish huiñiclla yuyu. Jampida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urku yana huku allpapi, saywakunapi [linderos] tarpushca paymantapash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural de uso medicinal. Crece en suelo fértil en las montañas y las quebradas.

Morf.: Puzulla viridi, llushca utila fangaguna, ñañu tullugunayuc. Tamia pachalabi huiñic yuyu.

Morf.: Puzulla waylla llushka uchilla pankakuna, ñañuklla tulluyuk. Tamyá pachallapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes pequeñas de textura lisa y tallos delgados cafés. Crece solo en invierno.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

1. Huachac huarmigunabu purga jambi / Wachashkata mayllak hampi / Para expulsar los coágulos de sangre de la mujer dada a luz

Puzo culantruhuan, urtiguilla, yuruc ugsha, yana huiru, chigllu, iscancil, albirjillada tantachishpa yanuna. Chai yacudaga iscun tutamundagaman, manaric micushpa upiana, tucui yaurda maillanagaman.

Puzu kulantuwan, urtiguilla, yurak uksha, yana wiru, chikllu, alverjillata, iskansiltapash tantachishpa yanuna. Chay yakutaka, manarak mikushpa iskun tutamantakaman upyarana. Tukuy yawarta mayllachun.

Mezclar el culantrillo de pozo con las hojas de ortiguilla, paja blanca, caña negra, escancel, alverjilla, y cocinar. Tomar por nueve mañanas hasta que expulse toda la sangre coagulada.



2. Calur unguibu / Rupak unkuy / Para la fiebre o malestar del cuerpo

Puzu culantruda, milun muyu, linasa, guma arabiga, tamarindu, ñachic sisa, clavel sisahuan tandachishpa yanushpa upiana. Chaidaga ishqui punllagaman ubianallami.

Puzu kulantruta milun muyu, linaza, goma arabiga, tamarido, ñachak sisa, clavel sisawan tantachishpa yanushpa ishka punchakaman upyarana.

Mezclar el culantrillo de pozo con pepa de melón, linaza, goma arábica, tamarindo, flor de ñachac y flor de clavel. Luego tomar caliente por dos días hasta que la fiebre se cure bien.



Tingo Pucara huarmiguna



Sabila Sábila

ASPHODELACEAE *Aloe vera* (L.) Burm. F.
EPUE 212



Friscu yuyu. Alli allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Alli allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, de uso medicinal cultivada en suelo preparado.

Morf.: Llushcalla cashayuc racu suni fanga, utila yura, caspi tucushpa yurucda sisec. Tucui pachabi huiñic yuyu.

Morf.: Uchilla, raku llushkalla suni kashayuk panká, kaspi tukushpa yurakta sisak. Tukuy pachapi wiñak.

Morf.: Hojas gruesas alargadas y espinosas de textura lisa. Planta pequeña con flores blancas. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Shungu nanaibu / Shunku nanaypak / **Para el dolor de corazón**

Sabila shunguda aspishpa, sidrun, hierbaluisahuan timbushca yacubi churishpa ñausaclla tucucta cahuina, chaidaga punllabi quimsa cutin, chuscu punllagaman ubiachina, quipaga shuk punllada samarina cutin ubiarana nanai pasarinagaman.

Pukpu yakupi, cedron, hierbaluisawan timpuchina. Chaypika sábila shunkuta aspishpa churana llawsaklla tukunakaman kawishpa upyachina. Punchapi kimsakutin, chusku punchakaman upyachirana. Kipamanka shuk punchata samana shinapash kutin upyanalla nanay chinkarinakaman.

Hervir el agua con dos ramas de cedrón y un poco de hierbaluisa. Mezclar bien con la sábila licuada. Tomar tres veces al día por cuatro días y reposar.



Sacha mashua

Mashua del páramo

TROPAEOLACEAE *Tropaeolum peltophorum*
Benth. EPUE 604



Cunuc yuyu. Sacha ucugunabi yacu mayabi paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Sacha ukupi, yaku mayakunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, crece en forma natural en zonas húmedas, de uso medicinal.

Morf.: Llushcaclla fangaguna, maibish angu tucushpa suniman huiñac yuyu, puca sisayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Tantaklla, waylla llushkaklla, maypipash anku tukushpa suniman wiñak, puka sisayuc. Tukuy pachabi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa, tallos largos y flores rojas. Crece en las partes calientes o montes al lado de ríos y se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

Pishi nanaibu / Yuku ishpa nanaypak / Para la próstata o mal de orina

Shuc mangabi, churu curuhuan pishca utila tactigunada timbuchina, quipaga urcu mashua sapi, alli mashua, maihua, calihualada tandachishpa alli ñutuyacta taquishpa, timbujuc churu yacubi churishpa llucchishpa quillpishpa tiyachina chaidaga cunucllada ubiana, jumbirinabish. Punllabi quimsacutin iscun punllagaman ubiaranallami.

Shuk mankapi, pukpu yakupi churu kuruta pichka taktikunata timpuchina. Chaypika urku mashua, alli mashua, maywa, kaliwala, tantachishpa ñutuyakta takashpa timpukuk churu yakupi charana. Kipaka kunukllata upyachina, humpichinapash. Punchapi kimsacutin; iskun punchakaman upyachina kan.

En una olla con agua, colocar la carne de caracol y cocinar por 5 minutos. Machacar bien la mashua del páramo, mashua doméstica, mayhua, calahuala y agregar en la olla. Una vez listo, usar una parte del líquido para hacer sudar al paciente y el resto que tome tres veces al día. Repetir el tratamiento por nueve días.



Salvia

Salvia

LAMIACEAE *Salvia officinalis* L. EPUE 391



Cunuc yuyu. Sacha ucubi, yugzi allpabi, shutuc allpabi, huaicu patagunabish paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Sacha ukukunapi, yuksi allpapi, huku allpapi, wayku patakunapi. Paymanta wiñak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Morf.: Pazaclla utila viridi suni fanga, ñañu caspiyuc, yurac ancas sisahuan chaquic pachabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Uchilla waylla pazaklla suni panka, ñañu kaspiyuc, yurak, ancas sisawan. Usyay [verano] pachabi mana tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes ásperas, alargadas y pequeñas con tallo delgado, flores blancas y azules. Es escasa en verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo

Pasmu nanaibu / Chiri nanaypak / Para el dolor de huesos por frío

Chuzun salviada japishpa ninabi cunuchishpa chahuan tucui cuirpuda huairapichana. Salviada chimbalu, ashlla yurac chinihuan tandachishpa yanushpa cunucllahuan armachina.

Chuzun salviata hapishpa ninapi kunuchishpa nanakushka aychata hawata kakuna. Shinallatak, salvia, chimbalu, yurak chini tantachishpa yanushpa kunukllawan armachinapash.

Calentar un puñado de salvia y fregar por todo el cuerpo. También cocinar la salvia con chimbalu y ortiga blanca, y darse un baño bien caliente, luego abrigarse y no salir al frío.



Santa María / Manchariy yuyu Santa María

ASTERACEAE *Pyrethrum parthenium* Sm.
EPUE 232



Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, chaquishca allpabi, larca mayagunabi Paimunda, tarpucabish huiñaclla, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi, chakishka allpapi, larka manyakunapi. Paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural o cultivada, de uso medicinal. Crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Llushcalla viridi suni fanga, utila pambandicta huiñac, ñañu caspiyuc, yurac sisac, jayacllada ashnac. Chaquishca pachagunabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla, llushkaklla suni pankayuk, uchilla pampantikta wiñak, ñañu kaspiyuk, yurak sisayuk, hayakllata ashnac. Usyay pachakunapi mana tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas vedes de textura lisa. Arbusto pequeño, frondoso, con tallos delgados y flores blancas con un fuerte aroma. Es escasa en época de verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Laura Isabel Tipán Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Chichu huarmiguna, chichu huihuaguna mancharishcabu / Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak / **Para el espanto de las mujeres embarazadas. También se usa para los animales**

Chuzun manchariyuyuda japishpa yacubi churishpa ñahuibi chaspina, chai quipaga huarmigunabu, huihuagunabu huigsada cacunallami.



Lutsu manchariyuyuta hapishpa yakupi churashpa ñawipi chaspina. Shinallatak, macharishka chichu wiwakunapak warmikunapakpash wiksata kakuna mancharishka tiyarichun.

Coger un manojo de Santa María, poner en agua y salpicar en la cara. Luego, con el manojo de la planta, frotar la barriga de las mujeres o de los animales.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

Chichu huarmiguna, chichu huihuaguna mancharishgabu / Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak / **Para el espanto mujeres embarazadas y de animales**

Chaupi litru yacuda linazahuan timbuchishpa llucchina, chaipi shuc utila santamariada fangada churana, utila cuchara junda cunuclada ubiana.

Chawpi pukpu yaku timpukukpi uchilla ñawi manchariyuyuta linazatapash churashpa yanuna; chaytaka llukchishpa killpashpa tiyachina. Kipaka uchilla wishina huntata unkukman kunukllata upyachina.

Hervir medio litro de agua con linaza, luego colocar una hoja de Santa María y hacer una infusión. Tomar solo una cucharita por una sola mañana.

Saraugsha

Paja de páramo

POACEAE *Muhlenbergia angustata* (J. Presl)
Kunth EPUE 515



Friscu yura. Urcu yana allpabi, sachá ucubi, huaicugunabi, ñangunabi paimunda huiñac yuyu. Jambida rurangabu.

Morf.: Llushcaclla, suni viridi fanga pambandicta huiñac ucsha yura, utila muyu shinalla sisagunayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urku yana allpapi, sachá ukupi, waykukunapi, ñankunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Morf.: Waylla llushkalla suni pankakuna, pampaktikta wiñak, uchilla muyu shinalla sisakunayuc. Tukuy pachapi wiñak uksha yuyu.

Planta fresca, de uso medicinal que crece de forma natural en los páramos.

Morf.: Tiene hojas verdes alargadas de textura lisa. Los tallos son largos y las flores de color café parecidas a una semilla. Se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Andrés Tipán Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Huairishcabu / Wayrashkapak / **Para el malaire**

Ugsha fanga, tigrisillu, patacun yuyu, culantrudabish tandachishpa ninabi cunuchina, tucui cuirpuda huairafichina. Chai quipaga chungá tactigunada puñullun saquina nanai samarichun.

Uksha pankawan, tikrisillu, patakun yuyu, kulantrutapash tantachishpa ninapi kunuchishpa tukuy ukkuta wayrapichana. Kipaka chunka taktikunata puñuchun sakina tukuy nanay anchurinakaman.

Calentar en el fuego las hojas de saraugsha, tigrisillo, patacónyuyu y cilantro, limpiar todo el cuerpo y botar el manojito de hierbas usadas en la quebrada o en un camino. Luego acostarse a descansar y dormir por diez minutos hasta que pase el malestar.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**
Partu nanai yahuarda chacchunagabu / Wachay nanay yawarta chacchunapak / Para dolores de parto y/o como purgante

Shuc mangabi ishqui litru yacuda timbuchina, chaibi churana: saraugsha sapi, ishpingu, panbendito, canela; ashalla mishquida churishpa cunuclada shuc huallu jundada punlla ishqui cutin ishqui punllagaman micushca quipabish ubianallami.

Shuk mankapi ishkey pukpu yakuta timpuchina, chaypika churana: saraugsha sapi, ishpinku, pan bendito, canela tantachishpa timpuhuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina chaytaka ashalla mishkiwan wallu huntata punchapi ishkeykutin, ishkey punchakaman upyarana.

En una olla, hacer hervir dos litros de agua y luego agregar la raíz de saraugsha, ishpingo, pan bendito, canela y un poquito de miel de abeja. Tomar un vaso lleno bien caliente, dos veces al día después del desayuno y luego de la merienda, por dos días.



Tingo Pucara sigsiguna



Sañura Zanahoria



APIACEAE *Daucus carota* L. EPUE 170

F



Friscu allichishca tarpushca rurangabu. yuyu. shutuc huiñac, Sumucda allpabi jambida

Mayllak Allichishka wiñak. Hampita chiriyachik allpapi rurankapak. yuyu. tarpushka

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio que se cultiva en suelo fértil y húmedo.

Morf.: Llushcalla utila fangayuc, ñañu tullu malta yuyu, quillu muru. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla uchilla pankayuk, ñañu tulluyuk, killu muru. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes pequeñas, dentadas de textura lisa con tallo delgado y fruto de color amarillo. Esta planta se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Andrés Tipán Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** Ñahuibi yahuar tiyarishcabu / Ñawipi yawar tiyarishkapak / **Para la irritación de los ojos**

Sañurada japishpa taca taca rurishpa sumuda llucshishpa, chai yacuda ishqui gutahuanda ñahuibi churana. Chaidaga quimsa tutagaman churanallami.

Sañura, sumuta llukchishpa, ishkay shututa ñawipi churana. Chaytaka, kimsa tutakaman churana kan. Nanay chinkarinakaman.

Machacar bien la zanahoria cruda, sacar el extracto y colocar dos gotitas en el ojo por tres tardes, al acostarse.

Micungabu / Mikunkapak/ **Uso alimenticio**

Sañurada llushtishpa utilahuada pitishpa, mishquilla micuna tucullun cacharina

Sañurata llushtishpa uchillawata pitishpa mikunapi millkilla tukuchun churana

Picar o rallar la zanahoria y agregar a la sopa para darle sabor



Sidrun Cedrón



VERBENACEAE *Aloysia triphylla* Royle también *Aloysia citriodora*, *Lippia citriodora* EPUE 615



C

Cunuc yuczi, tarpushca jambida yura. allichishca huiñac yura, Yana allpabi yura,

Kunuk yuksi, tarpushka rurankapak. yura. wiñak. Hampita

Planta caliente de uso medicinal, cultivada que crece en todo tipo de suelo.

Morf.: Utila suni viridi fangayuc mishquilla ashnac yura. Malta yura tucushpa huiñac, utila yuruc sisayuc. Chaquishca pachagunabi tiyak yura.

Morf.: Uchilla suni waylla pankayuk, mishkilla ashnac, malta yura tukushpa wiñak, yurakta sisak. Tukuy pachakunapi tiyak yura.

Morf.: Tiene hojas pequeñas de textura lisa y dulce aroma. Los tallos son gruesos y largos y las flores son blancas. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Andrés Tipán Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** Huicsa nanaibu / Wiksa nanaypak / **Para dolor de estómago**

Shuc uriganu, Chaidaga pasarinagaman ubiarana. mangabi allpa anis chapushpa shuc punllabi quimsacutin, mana shinagashpaga nanai

Pukpu yaku timpuhukpi: sidrun, manzanilla, uriganu, allpa anis tantachishpa yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka rupakllata shuk punchapi kimsakutin, mana shinakashpaka nanay chinkarinakaman upyarana.

Hervir un litro de agua y agregar manzanilla, orégano, allpa anís y cedrón. Tomar bien caliente tres veces al día o hasta que pase el dolor.



Siempreviva Siempreviva

CRASSULACEAE *Echeveria quitensis* (Kunth)
Lindl. EPUE 296



Friscu yuyu. Allichishca yana allpabi, tarpushca, paimundabish huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Allichishka yana allpapi tarpushka, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, refrescante, cultivada o natural, de uso medicinal.

Morf.: Llushcaclla puscú utila virdi muyundic fatig fanga, utila racu caspiyuc, pucada sisac. Tucui pachabi taritucunchic.

Morf.: Waylla llushkalla muyuntikta wiñak, patak pankakuna, uchilla raku kaspikuna, pukata sisac. Tukuy pachapi tarinchik.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa y contenido viscoso. El tallo es grueso, pequeño y duro. Tiene flores rojas y crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Agustín Pastuña Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

1. Calur unguibu / Rupay unkuypak / **Para reducir la fiebre**

Siempreviva fangada chungá tactigunada yanuna chaibi churana: sandia muyu, naranja fangadabish churishpa quillpishpa tiyachina. Chai yacuda ishqui cutin; manaric micucpi tutamundaman chishida ubiachina, shuc punllagamanlla.

Siempreviva panka yuyuta chunka taktikunata yanuna. Shinallatak, sandia muyu, chilina pankakunata churashpa killpashpak tiyachina. Kipaka shuk punchakamanlla tutamantaman chishimanpash kunukllata manarak mikushpa upyana.

Cocinar la siempreviva por diez minutos. Agregar las pepas de sandía, hojas de naranja y tomar dos veces al día, una al amanecer u otra al atardecer, solo por un día.



2. Uju ungui / Uhu unkuy / Para la tos y la bronquitis

Shuc litru yacu tinbujucpi, pishca siempreviva fangagunada japishpa, pishca utila tactigunada quillpishpa tiyachina. Chaydaga quimsa taza punllabi ubianallami.

Shuk pukpu yaku timpukukpi pichka siempreviva pankakunata hapishpa pichka taktikunata killpashpa tiyachina chaytaka punchapi kimsakutin upyarana.

Hacer una infusión con cinco hojas de siempreviva en un litro de agua, dejar por cinco minutos y luego tomar tres tazas al día.



Tingo Pucara ailluguna



Sigsi Sigse



POACEAE *Cortaderia nitida* Pilg. EPUE 510



Friscu yura. Rumi allpabi, alli allpabi, yana allpabish paimunda huiñaclla, jambida rurangabu.

Mayllak chiryachik yura. Rumi allpapi, alli allpapi, yana allpapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural, de uso medicinal que crece en todo tipo de suelo y sirve para cobijar (techar) las casas.

Morf.: Llushcalla viridi suni filu fanga, jatun mama yura, pushcana shina tucushpa yuruc millmashina sisac. Tucui pachabi huiñac mama yura.

Morf.: Waylla llushkalla suni yawri [afilado o filoso] pankakuna, hatun yura pushkana shina tukushpa yurakta sisac. Tukuy pachapi wiñak.

Morf.: Tiene hojas verdes largas, filosas, frondosas y de textura lisa con una envoltura de flores blancas. Planta de toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Silvia María Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Llullu huahuabu pupu ucta urmachun / Llullu wawapak pupu utka urmachun / **Para que el ombligo de los bebés cicatrice rápido**

Sigsi sisa tulluda rupachishpa ushpada llullu huahuabu pupubi armachishca quipa churana. Chaidaga sanuyanagaman churaranallami.



Sigsi tututa rupachishpa chay ushpata, wawapak pupupi armachiska kipa churana. Shinallatak alliyanakaman churana.

Quemar el tallo de la flor de sigse, coger la ceniza y colocar en el ombligo. Pero antes se debe bañar bien al bebé. Repetir el tratamiento hasta que se cure la herida.

Siñurayuyu Siñurayuyu



APPIACEAE *Azorella crenata* EPUE 169



Friscu yuyu. Urcugunabi, ugsha mayagunabi, huicugunabi, paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiryachik yuyu. Urkukunapi, uksha mayakunapi, waykukunapi, uktukunapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, refrescante, natural, de uso medicinal.

Morf.: Llushcaclla, utila fatic fanga. Pambandicta huiñac, yuructa sisic. Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Llushkalla uchilla muyuntikta wiñak, patak panka. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes redondas de textura lisa con flores blancas. Crece de forma circular junto a otras plantas y musgos. Se da en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Agustín Patricio Ugsha Ugsha, Laura Rosario Lutuala Lutuala, María Rosa Manzano Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Tacarishca yahuar tiyarishcada chacchungabu / Takarishka yawarta chakchunapak / **Para lavados internos**

Shuc mangabi yacuda timbuchishpa chaibi churana: siñurayuyu, ortiguilla, alfalfa, arroz sibada urchatahuanbish tandachina. Chaidaga shuc punllabi quimsa cutin ubiana.

Ishkay pukpu yaku timpukukpi: siñurayuyu, ortiguilla, alfalfa, arruzcebada orchatawan churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsakutin upyarana.

Hervir dos litros de agua y luego agregar siñurayuyu, ortiguilla, alfalfa y horchata de arroz de cebada. Eso se debe tomar antes del desayuno, antes del almuerzo y antes de la merienda por un día.



Sunpillu Sumpillo

LAMIACEAE *Clinopodium nubigenum*
Kuntze EPUE 385



C



Cunuc yuyu. Chiri urcullabi paimundahuiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Chiri urku uksha ukukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente natural de uso medicinal que crece solo en los páramos.

Morf.: Llushcalla viridi muyundic utila fanga, pambadicta huiñac, mishquilla ashnac, llullu utila tullugunayuc. Chaquic pachabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkaklla muyuntik uchilla pankakunayuk, mishkiklla ashnak, anku tukushpa pampatikta suniman wiñak. Usyay [sequia] pachapi mana wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes redondas muy pequeñas de textura lisa, tallos delgados y largos. Es escasa en verano.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Ercilenda Lutuala Manzano

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**
Huicsa nanaibu / Wiksa nanaypak / **Para el dolor de estómago**

Shuc litru yacu timbujucpi sumpillu yuyuda churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga, punllabi ishqui cutin huallu junda ubiana. Chaidaga manaric micushpa ubianallami.



Shuk pukpu yaku timpukukpi sumpillu yuyuta alli mayllashpa churana, killpashpa tiyachina. Kipaka ishkey kutin wallu huntata tutamantaman sirinapakpash manarak mikushpa, upyarana.

Hacer una infusión en un litro de agua con dos ramas de sumpillo. Tomar una vez en la mañana y una en la noche al acostarse. Esto se toma solo por un día.

Surualbirjilla Alverjilla Silvestre

POACEAE *Chusquea uniflora* Steud. EPUE 510



F

Friscu yuyu. Urcu yana allpabi, ugshayurahuan chapurishpa paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urku huku yana allpapi, uksha yurawan tantarishpa paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca que crece de manera natural en los páramos y bosques. Es de uso medicinal.

Morf.: Ñutuclla viridi fanga ugshayurabi tandarishpa suniman chutarishpa huiñac, murungu sisayuc, tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla ñutuklla ukshayurapi tantarishpa suniman anku tukushpa wiñak murunku sisayuc. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa y tallos alargados suaves con flores de colores. Crece junto a la paja y en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**
Cuirpu fatigarishca unguibu / Ukku sampayashka unkuypak / **Para el malestar del cuerpo**

Shuc mangabi yacuda milun muyuhuan timbujucpi: chaibiga chigllu, surualbirjilla, puzu culantrun tandachishpa timbujucpi yacubi churana, cunuclada shuc huallu junda ishqui cutin tutamadabi, siririnabu, shuc punllallada ubiana.

Shuk mankapi pukpu yaku milun muyuwan timpuhukpi: chikllu, surualbirjilla, puzu culantru, churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata wallu huntata tutamantaman, sirinapakpash shuk punllata upyana.

En un litro de agua, hervir con pepas de melón, alverjilla silvestre, grama y culantrillo de pozo, y poner en infusión. Luego, tomar un vaso lleno dos veces por un solo día. Uno por la mañana y otro por la tarde.



Tifu Tifo



LAMIACEAE *Menthostachys mollis* Griseb.
EPUE 389



Cunuc yuyu. Urcubi, huaicubi, yana allpabi, yuczi allpabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Morf.: Ñutuclla viridi fatic fanga, muntun tucushpa huiñac, yuructa sisac, mishquilla ashnac. Tucui pachagunabi huiñac yura.

Kunuk yuyu. Urku yana allpapi, yuxi allpapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Morf.: Waylla ñutuklla patak panka, tantaklla, yurakta sisac, mishkillla ashnac. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Planta caliente, crece de manera natural en terrenos de clima templado, de uso medicinal.

Morf.: Tiene hojas suaves, redondas, frondosas y de textura lisa con flores blancas de dulce aroma. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** José Agustín Ugsha Ugsha, Agustín Patricio Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

1. Dismandu unguibu / Nanay tikkrarishka unkuypak / **Para la recaída (agotamiento) por mucho trabajo**

Barru mangada pucaclla tucucta rupachishpa, chaibi tifu yuyuda ashalla jambi traguhuan chapushpa cunucllada nanajushca jahuabi cacuna huatanabish alli can.

Kallanata pukaklla tukukta rupachishpa tifu yuyuta hayak yukuwan chapushpa kawina. Chaywanka nanak aycha hawata kakuna watanapash.

Calentar una olla de barro hasta que se ponga roja. Colocar el tifo con un poquito de trago puro y luego colocar en las partes afectadas del cuerpo.



2. Tullubi pasmu ungui japishcabu / Tullupak chiri unkuypak / **Para el dolor y/o frío en los huesos**

Tifu fangada japishpa paicuhuan yana chilcahuan tandachishpa rupaclla barru mangabi churana cunucllada japishpa chaqui shungubi cunguribi tullu nanacushca jahuabi cacuna chaillahuan huatanallami. Quilla pactanagaman.

Kallanapi tifuta, paykuwan, yana chilkawanpash tantachishpa rupaklla kunuchina; chaywanka chaki shunkupi kunkuripipash kakurayana. Chaytaka tutakunallapi siririnkapak killa paktanakaman kakurayana. Nanay anchurinakaman.

Coger ramas pequeñas de tifo, paico y chilca negra, calentar todo en una olla de barro. Frotar en la planta de los pies y al contorno de las rodillas. Este tratamiento se debe repetir antes de acostarse durante treinta días. No desmandarse.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

1. Ujumunda / Uhu unkuypak / **Para la tos**

Yacu timbujucpi tifu yuyuda churishpa quillpishpa tiyachina; chaidaga ashalla mishquida churana cunucllada ubianallami. Chinalladi tifuda cacushpa singa ucubi churana.

Pukpu yaku timpuhukpi tifu yuyuta churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka ashalla mishkita churashpa kunukllata upyanallami. Kipaka tifu yuyuta hapishpa maki shunkuwan kakushpa achkata ashnachina unkuypachirichun. Chaymantaka mana chiripi purina.

Hacer una infusión de tifo y dejar en reposo, luego poner panela al gusto. Tomar bien caliente y abrigarse para no resfriarse. También, frotar las hojas con las dos manos y poner en la nariz.

2. Chirimunda / Chirimanta / **Para el frío**

Yacu timbujucpi tifu yuyuda churishpa quillpishpa tiyachina; cunuc cunucllada ubiachina tucui cuirpu cunucyashpa chiri chingarichun.

Pukpu yaku timpuhukpi tifu yuyuta churashpa killpashpa tiyachina, kipaka kunukllata upyachina, tukuy ukku kunukyashpa chiri llukshichun.

Hacer una infusión de tifo y dejar en reposo, luego tomar hasta que todo el cuerpo se sienta caliente y se recupere el ánimo.



Tilu Tilo



ADOXACEAE *Sambucus nigra* L. EPUE 149



Cunuc yura. Allichishca allpabi tarpushca huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Allichiska allpapi tarpushca wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal.

Morf.: Llushcalla suni viridi jatun fangasapa, raku caspiyuc yura, yuracta sisac. Huiñashca quipaga tucui pachagunabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkalla suni panká, hatun sinchi raku kaspi, yurakta sisac. Wiñashka kipaka, tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Árbol grande y frondoso. Tiene hojas verdes, lisas, alargadas y con flores blancas. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**
Uju unguibu / Uhu unkuypak / **Para la tos**

Shuc litru yacuda timbuchina, chaibi tilu sisada churishpa quillpishpa tiyachina. Chaydaga punllabi quimsacutin; pishca punllagaman sanuyanagaman ubiana.

Shuk pukpu yaku timpuhukpi tilu sisata churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsacutin pichka punchakaman upyarana.

Hacer una infusión en un litro de agua con la flor de tilo y dejar en reposo. Tomar tres veces al día hasta que se mejore o pase la tos.



Tumbuzuc / Caballu chupa Cola de caballo

EQUICETACEAE *Equisetum giganteum* L.
EPUE 128



Frisco yuyu. Cari huarmi yuyu. Sacha ucugunabi, yana allpabi, yuczi allpabi, yacu mayagunabi, paimunda huiñac. Jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Kari warmi yuyu. Sacha ukupi, yana, yuxsi allpapi, yaku manyakunapi. Paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, de uso medicinal. Puede ser macho o hembra. Crece de manera natural en forma de arbusto, en tierra negra y arenosa junto a las acequias.

Morf.: Viridi utila caspiyuc, pacu sisayuc suniyashpa huiñac, maibish huiñaclla. Ima pachabish tiyac yuyu. Shinabish cai punllagunabiga chingaricushcami.

Morf.: Waylla tutu kaspiyuc, paku sisayuc, suniyashpa wiñak maypipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Tukuy pachapi tiyak yuyu. Shinapash kay punchakunapika chinkarikushkami.

Morf.: Tiene hojas verdes delgadas en forma de tallo con pepas café. Crece en cualquier lugar. Esta planta está desapareciendo y no siempre se la puede encontrar.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Marta Cecilia Lutuala Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

1. Chiri unguibu / Chiri unkuypak / **Para el resfrío o para ronchas en la piel**

Litru yacu timbujucpi tumbuzuc yuyuda, piqui yuyudabish churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga shuc huallu jundada llucchishpa ubiachina. Quipaga chungá pishca tactigunada jumbichina, camabi alli pilluchishpa tiyachina ama chiri sitachun.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuc, pikiyuyuan churashpa killpashpa tiyachina, wallu huntata upyana. Kipaka chay yakuwanllatak chunka pichka taktikunata humpichina kipaka kawitupi achka katawan pilluchishpa sakina.

Hervir un litro de agua y agregar la cola de caballo y una rama de niguas. Tomar un vaso lleno y con el resto hacer sudar por quince minutos. Luego se debe abrigar bien y reposar en la cama toda la noche.



2. Ucuda mulirishcabu / Aycha ukkuta makariyshkapak / Para golpes internos

Litru yacu timbujucpi tumbuzuc, achupalla shungu, cari huarmi chigllu, ugsha sapidabish tandachishpa churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga shuc huallu jundada tutamudabi manaric micushpa, siririnabu ubiana can. Chaidaga quimsa punllagaman ubiaranallami. Tucui nanai anchurinagaman.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuk achupalla shunku, kari warmi chikllu, uksha sapitapash tantachishpa yukupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka wallu huntata tutamantaman siririnapakpash manarak mikushpa kimsa punchakaman upyarana. Tukuy nanay anchurinakaman.

Hervir un litro de agua y agregar cola de caballo, la parte interna de la achupalla, grama hembra y macho y la raíz de la paja blanca. Tomar en las mañanas antes de comer y en las tardes al acostarse, por tres días, o hasta que se mejore.

3. Huachanachijuc huarmigunabu / Wachanachikuk warmikunapak / Para las mujeres parturientas. Para disminuir los dolores de parto y acelerar el nacimiento.

Litru yacu timbujucpi tumbuzuc, viulita yuyuda churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga cunuc cunucllada ubiachina cuirpu cunurishpa nanai fuirsarimullun uctishpa huahuada ungullun. Chaidaga shuc cutinllami ubiachina.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuk, violeta yuyuta churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata upyachina kunukyarishpa uktashpa wawata. Chaytaka shuk kutinllatakmi upyachina.

Hervir un litro de agua y agregar la cola de caballo y dos ramas de violeta. Tomar para que el cuerpo se caliente y se disminuyan los dolores del parto y el/la guagua nazca más rápido. Tomar solo una vez.



Uriganu Orégano

LAMIACEAE Thymus vulgaris L. EPUE 392



Cunuc yuyu. Ñutu allichishca allpabi, tarpushca huiñac jambida rurangabu.

Kunuc yuyu. Ñutu allichishca allpapi tarpushca wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal.

Morf.: Llushcalla viridi fatic fanga muyundicta huiñac yuruc sisayuc. Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkaklla patak pankakuna muyuntikta wiñak yurak sisa. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes, frondosas, redondas y de textura lisa con flores blancas. Necesita mucho cuidado. Crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de: María Fabiola Manzano Cuchiparte

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno Diarria unguibu / Kicha unkuypak / Para la diarrea

Litru yacuda timbuchina chaibi uriganu fanga, inuju yuyu sitashpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga cunucllada ishqui huallu jundada ubiachina, quipaga mana chiriman llucshirinachu.

Pukpu yaku timpukukpi uriganu panka, inuhu yuyutapash churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka ishkey wallu huntata kimsa punchakaman kunukllata upyachirana. Mana chiriman llukshirinachu.

Hervir un litro de agua y poner el orégano con dos ramas de hinojo. Tomar dos vasos tres veces al día antes de cada comida, luego abrigarse bien y no tocar nada frío.



Urigilis Orejuela

HYDRANGEACEAE *Hydrocotyle humboldtii* A. Rich. EPUE 170

F



Friscu yuyu. Urcu yana allpabi, ugsha ucunbi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachikyuyu. Urkuyana allpapi, uksha ukupi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural, de uso medicinal que crece en suelo húmedo.

Morf.: Llushcalla viridi muyundic utila fanga, angu tucushpa suniman huiñac. Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla muyuntik pankakuna, anku tukushpa suniman wiñak. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Hojas verdes redondas y pequeñas de textura lisa. Tiene tallos largos y delgados. Planta de toda época.



Urtigilla Ortiguilla

URTICACEAE *Urtica fabellata* Kunt EPUE 612



F

Friscu yuyu. Sachabi, yuraucubi, urcu yana allpabi, yacu maniabi, paimunda huiñac jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Sacha yura ukupi, urku yana allpapi, yaku manyakunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural, trepadora, de uso medicinal.

Morf.: Pazaclla utila cashayuc viridi fatic fanga, ñañu tulluyuc angu tucushpa suniman huiñac, puca sisayuc, tucui yurabi chinic cashagunada charic. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla, pazaklla kashayuc uchilla patak panka, anku tukushpa yurakunapi pillurish suniman wiñak, puka sisayuc, tukuy yurapi chinik kashakunata charik. Tukuy pachapi wiñak yuyu.

Morf.: Planta trepadora de hojas ásperas, de tallos delgados y flores de color rojo que pica al tocar. Planta de toda época.



Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Agustina Ugsha Tipán

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo Caracha unguibu/ Karacha unkuypak / Para la sarna

Chuzun urigilida japishpa paya mangabi canchana ñutu tucucta rumihuan cutana, chaidaga caracha jahuabi churanallami, punlla ishqui cutin chuscu punllagaman churarana. Quipaga irritac micunada mana micunachu, chiribi, intibi mana llucshirina can.

Lutsu orejuela yuyuta hapishpa paya mankapi kanchana kipaka ñutuyakta kutashpa karacha hawapi chakchushpa churana. Shinallatak punchapi ishkey kutin, chusku punchakaman churarana. Kipaga kiyayachik mikunata mana mikunachu; chiripi, intipipash mana llukshirina.

En una olla vieja, tostar las hojas de orejuela, luego moler bien con una piedra de moler hasta que se haga polvo. Aplicar el polvo en la parte afectada dos veces al día durante cuatro días, antes y después de cada comida. No comer alimentos irritantes, abrigarse bien, no salir al frío ni al sol.



Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Juliana Lutuala Lutuala, Agustín Patricio Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo Uma nanaibu / Uma nanaypak / Para dolor de cabeza

Cunuc yacubi, chuzun urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fangada, siñurayuyuda churishpa tandachishpa chaihuan umada armachina.

Kunuk yakupi, lutsu urtigilla yuyuta, chilina kara, chiwilla kara, nabus panka, siñurayuyuta tantachishpa churana chaywanka umata armachina.

Calentar agua y poner un manojo de ortiguilla con cáscara de naranja y de piña, hoja de nabo y siñurayuyu. Lavar la cabeza con esa mezcla.



Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Huahuada unguishcabi yahuarda purganabu / Wachashka kipa wiksa ukkuta mayllak yuyu. / Purga para las mujeres después del parto

Urtigillada, siñurayuyu tandachishpa utila rumibi taquishpa sumuda llucchina. Chaibi churana, chigllu angu, chaupi chictishca chilina, puzu culantru, achupalla shungu, sara ugsha sapi tandachishpa timbuchina. Chaidaga iscun tutamundagaman ubiachinallami.

Ishkay pukpu yakupi, chikllu anku, chilina chawpishka, puzu culantru, achupalla shunku, sara uksha sapi tantachishpa timpuchina. Urtigilla, siñurayuyu tantachishpa rumipi takashpa zumuta llukchina. Chay yakupi chapushpa iskun tutamantakaman, upyachirana.

Machacar la ortiguilla con la planta siñurayuyu hasta sacar el extracto. Luego hervir bien una raíz de grama, una taja de naranja, cilantro de pozo, la parte interna de la achupalla, una raíz de sara ugsha, y tomar por nueve mañanas.



Marleen huahuagunahuan llancanmi



Virbina Verbena

VERBENACEAE *Verbena litoralis* Kunth EPUE 61



Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, ñan mayagunabi, yucu mayagunabi paimunda huiñac yuyu.

Morf.: Llushcalla virdi utila suni fanga, ñañu tullugunayuc, tucui laya tushpu sisayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Kunukyuyu. Ñan, yaku manyakunapi, allishka allpapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Morf.: Waylla llushkalla uchilla suni panka, maywa sisayuc. Tukuy pachapi wiñak yuyu.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Morf.: Hojas verdes alargadas de textura lisa y dentadas con flores moradas o de distintos colores de tallos delgados. Planta que crece en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Juan Augusto Tigasi Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Yana shungu fungirishcabu / Yana shunku rugarishkapak / Para la inflamación del hígado

Litru yacu timbujucpi virbinada churishpa llucchishpa quillpishpa tiyachina. Chai yacudaga punllabi quimsa cutin ubiana; chaidaga iscun punllagaman ubianallami. Nanai chingarínagaman.

Timpukuk pukpu yakupi lutsu verbenata churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsakutin iskun punchakaman upyachirana. Nanay chinkarinakaman.

Hervir un litro de agua y agregar una rama de verbena y dejar reposar por cinco minutos. Tomar tres veces al día hasta los nueve días o hasta que se cure.



Yana chini Ortiga negra

URTICACEAE *Urtica leptophylla* Kunth
EPUE 613



Cunuc yuyu. Zamballa yuyu, alli allpabi, yana allpabi, ñan mayagunabi paimunda huiñic, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Alli yana allpapi, ñan manyakunapi, tantaklla paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal, crece en todo terreno de manera natural.

Morf.: Pazaclla viridi suni fanga, zambaclla ñañu caspiyuc, chinic muyusapa yura. Ima pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla muyusapa, pazaklla, tantaklla suni panka, ñañuklla kaspiyuk, uchilla chinik kashakunawan. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Hojas verdes de textura áspera y con vellosidades, con tallo y ramas frondosas y con abundantes pepas pequeñas que pican y producen ardor al topar. Crece en todo tipo de suelo y se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala, Wilmer Efraín Lutuala Tigasi, Klever Pilaguano, María Fabiola Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Maqui, chaqui tullu nanaibu pasmu nanaibu / Chirimanta maki, chaki tullukuna nanaypak / **Para el dolor de los huesos de la mano, del pie y articulaciones (artritis)**

Chini ñahuida japishpa maibi nanajuc aicha jahuabi cacuna. Chai quipaga cunuc baitada japishpa pilluchina. Sirinabu shuc tutallada churana.



Tsini ñawita hapishpa nanakushka aycha hawata kakuna. Kipaka anakuwan pilluchina kunukyarishpa chiri nanay chinkarichun. Chaytaka chishiman sirinapaklla hampina.

Aplicar las ramas de la ortiga en la parte afectada del cuerpo. Luego envolver con una bayeta bien caliente y dejar toda la noche. Esto se debe aplicar por una sola noche.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

Yahuarda alli muyuchic, fatiga unguibu / Yawarta alli muyuchik, zampayay [fatiga] unkuymanta / **Para la circulación de la sangre, la fatiga y la presión alta**

Quimsa litru yacuda tinbuchina, chaipi ishqui rama chini yuyuda churana. Quipaga tutamunda, chaupi punllada chishimanbish ubiaranallami, nanai chingarinagaman.

Kimsa pukpu yakuta timpuchina ishka zampa chini yuyuta churashpa kishpashpa tiyachina. Kipaka tutamantaman, chawpi punchata chishimanpash upyarana nanay chinkarinakaman.

Hervir tres litros de agua y agregar dos ramas de ortiga. Se debe tomar tres veces al día hasta que se sienta muy bien. Se debe hacer una preparación para cada día.



Runagunaga Lexique-pro yachaida yachajunmi



Yana culis Col



BRASSICACEAE *Brassica oleracea* L. EPUE 256

F



Friscu yura. Allichishca yana allpabi, yuczi allpabi tarpucpi huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiryachik yuyu. Allichishka yana, yuksi allpapi, tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio cultivada en suelo negro y arenoso.

Morf.: Llushcalla muyundic yanavirdi jatun fanga, racucla tulluyuc yuruc, sisayuc. Tarpui pachallabi tiyac yuyu.

Morf.: Yanawaylla muyuntik llushkalla hatun panka, rakuklla kaspiyuk, yurakata sisak. Tarpuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de color verde oscuro, redondas, anchas, de textura lisa, tallos semigruesos y flores blancas. Solo crece en época de siembra.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Manuela Manzano Ugsha, Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Yuyai chingarimunda / Yuyay chinkariymanta / **Para desmayos y/o para la epilepsia**

Yana culis fangada cunuchina chaida japishpa ishqui maquihuan cacushpa yacuda llucshina. Chai fangada ginti lichihuan chapushpa frintibi huashabi churanallami.



Yana culis pankata kunuchina maki shunkupi kakushpa sumuta llukchina. Kipaka runa mamapak ñuñuwan chapushpa ñawpakpi washapipash churashpa watana.

Calentar la hoja de col, refregar y colocar en la frente y en la espalda, mezclando con leche materna.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

Yuyai chingaimunda / Yuyay chinkariymanta / **Para los desmayos o ataques**

Yana culista maquihuan cacuna chai yacuda shuc utila cucharabi japina. Chaidaga gente lichida churishpa yana azucarhuan ishqui cutin, ishqui punllagaman ubianallami.

Yana kulis sumuta llukchishpa mamapak ñuñuwan chapushpa yana mishkita churashpa uchilla wishinapi hapina. Punchapi ishkeykutin, ishkey punchakaman upyarana.

Machacar a pulso la col y exprimir el extracto en una cuchara pequeña, mezclar con leche materna, un poco de azúcar morena y tomar dos veces al día durante dos días.



Tingo Pucara huahuaguna

Yura tumati Tomate de árbol

SOLANACEAE Solanum betaceum Cav.
EPUE 590



Cunuc yura. Allichishca allpabi tarpushca huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Allichishka allpapi tarpushca wiñak yura. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio cultivada en suelo húmedo.

Morf.: Llushcaclla viridi jatun fatic fanga, cunuclla llactabi huiñac, yuructa sisac. Tarpushcamunda huatabi muruda aparic yura. Tucui pachabi taritucunchic.

Morf.: Waylla llushkalla suni patak panka. Pampa kunuk llaktapi wiñak, yurakta sisac, murukunata watapi aparik. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Arbol de hojas lisas, de color verde, redondas con flores blancas. Crece en clima templado y la producción está lista en un año desde la siembra. Se encuentra en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** María Rosa Manzano Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

1. Cunga nanaibu / Yuyay chinkariymanta / **Para las amígdalas**

Ñutuclla fucushca tumatida japishpa ninabi cusana chaidaga siririnabu tucuida chupana can. Chaidaga canchis punllagaman chuparana cunga nanai chingarinagaman.

Pukushka tumatita hapishpa ninapi kusashpa, siririnapak rupakllata kanchis tutakaman tsunkana, nanay anchurinakaman.

Soasar el tomate bien maduro en la candela, luego chupar todo el tomate. Esto se debe hacer por siete noches al momento de acostarse hasta que se curen las amígdalas.



2. Yalli huirayashcabu / Wirayay unkuypak / **Para el colesterol**

Chuscu tumatida jinjabri candu, pipinu muyuda, japishpa alli maillishpa carandi cutishpa. Shuc vasu jundada, iscun tutamundagaman maillic shungubi ubiana.

Chusku tomatewan, jengibre kantuwan, pepino murukunatapash alli mayllashpa karantik kutashpa chay sumuta shuk pilchi huntata, iskun tutamantakaman manarak mikushpa upyarana.

Para el colesterol, licuar cuatro tomates de árbol con jengibre y pepino con toda la piel. Tomar un vaso por nueve mañanas antes del desayuno.

Micungabu / Mikunkapak/ **Uso alimenticio**

1. Tumati jillida rurana / Tomate sumuta ruranapak / **Para hacer jugo de tomate**

Pishca, sucta tumatida yanuna, yanurishca jahuaga carada llucchishpa cutana, shushushpa, muyucunada anchuchishpa, mishquida churishpa micunahuan ubiana.

Pichka, sukta tomate murukunata hapishpa yanuna, kipaka karata llukchishpa kutashpa shushushpa muyukunata anchuchishpa mishkita churashpa upyana.

Usar cinco a seis tomates cocinados o crudos. Licuar bien, cernir, poner azúcar al gusto y servir como bebida del almuerzo.

2. Uchuda rurangabu / Uchuta rurankapak / **Para preparar el ají**

Tumatida yanuna carada llucchina uchuhuan tandachishpa cutana. Chaidaga sibullada utilahuada pitishpa tumati sumun chapushpa cachida churishpa, ima micunabish chapushpa micuna.

Tomate muruta yanushpa karata llushtishpa uchuwan chapushpa kutana; kipaka cebollata uchillawata pitishpa kachita churashpa sumak uchukutata rurashpa mikunawan mikuna.

Cocinar y pelar el tomate, licuar junto con el ají, luego picar la cebolla en trocitos pequeños, mezclar y poner sal al gusto y servir en la mesa para su uso.



Yurac casha Espino blanco

CACTACEAE *Opuntia cylindrica* DC. EPUE 268

F



Friscu yuyu. Rumi allpabi, alli allpabi chaquic allpabish, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Rumi, ñutu, chakik allpapi tarpshka paimantapash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural, de uso medicinal.

Morf.: Viridi casha yura, fangagunada mana charic racu caspibi muruta aparic, ñangunabish huiñaclla yura.

Morf.: Tutu waylla suni kashasapa, pankakunata mana charik, pukata sisak, mishki murukunata aparik, tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Planta espinosa verde, no tiene hojas, el tallo es grueso con espinas y tiene frutos.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Francisco Lutuala, María Ercilinda Lutuala Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo**

Tacarishcagunabu, chucgribu, riñun nanaibu jambi / Takarishka, chukrishkapakpash yana shunku [riñón] nanaypak hampi / **Para golpes, heridas superficiales del cuerpo y para el dolor de los riñones**

Yurac cashada, japishpa cuchilluhan cashada anchuchishpa, cutishpa chuspi mishquihuan chapushpa tacarishca jahuabi cacushpa periodicuhuan llutana. Chaidaga chuscu tutagaman churanallami. Quipaca, chirimu mana llucshirina.

Yurak kashata hapishpa llushtishpa kutashpa chuspi mishkiwan chapushpa takarishka aycha hawapi kakuna. kipaka pankawan llutashpa sakina. Chaytaka chusku tutakaman ruranallami. Kipaka, chiriman mana llukshirina.

Coger el espino blanco y sacar todos los espinos con el cuchillo, machacar y mezclar con miel de abeja. Colocar en las partes afectadas del cuerpo, envolver con periódico. Repetir este proceso durante cuatro días. Reposar, abrigarse bien y no salir al frío.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno**

Riñun nanaibu / Yana shunku [riñón] nanaypak / **Para dolores de los riñones**

Yurac cashada ñachic sisahuan chapushpa, yacu timbucucpi sitashpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga ima pacha yacunayacpi ubiaranallami can. Riñun maillarishpa allianagaman. Mana shinacashpaga tucui pachagunabi ubiarana.

Yurak kashata chawpishpa ñachik sisawan pukpu yaku timpukukpi churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka yakunakpi mana yakunakpipash upyaranallami. Yana shunku mayllarishpa allianakama. Mana shinakashpaka tukuy pachakunapi upyarana.

Hervir el agua y poner el espino blanco con la flor de ñachi (o ñachag). Tomar las veces necesarias o cuando tenga sed como bebida refrescante.



Ñuca yuyuguna



Yurac sañura Zanahoria Blanca/ Arracacha



APIACEAE *Arracacia xanthorrhiza* Bancr.
EPUE 169



Cunuc yuyu. Allichishca
allpabi tarpushca huiñac,
jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi
tarpushca wiñak. Hampita
rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso
medicinal y alimenticio.

Morf.: Llushcalla maqui tucushca fatic zambayashca, suniman huiñac jatun fanga, maihua ñaño tulluyuc, candu murugunada aparic. Tarpui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla maki tukushka patak tantaklla suniman wiñak hatun panka, maywa ñaño tutu tulluyuc, kantu murukunata aparik. Tarpuy pachakunapi tityak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes dentadas, anchas, grandes y de textura lisa. Los tubérculos son de color blanco y amarillo de forma alargada. Solo existe en épocas de cosecha.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo
Madri fungishcabu / Wawatiyana punkishkapak / Para la inflamación de útero causada por el frío después de dar a luz

Yurac sañura fangada alli cunuchishpa, huicsada alli llama huirahuan cacushca quipa yurac sañura fangada rupacllada cunuchishpa nanajushca jahuabi huatana. Chaidaga chuscu punllagaman cacurana, fangadabish churaranallami.

Wawatiyanata kakushpa allichishka kipaka yurac sañura pankata kunuchishpa rupakllata wiksapi churashpa watana. Chaytaka chusku tutakaman kakushka kipa churashpa watarana. Wawatiyana punki chinkarinakaman.

Calentar bien la hoja de zanahoria blanca y colocar en la parte afectada. Antes, frotar bien la barriga para que el útero se abrigue y luego amarrar para que no se caiga.

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno
Huicsa huacllirishcabu, culicu nanaibu / Wiksa wakllirishkapak, kuliku nanaypak / Para la infección estomacal y cólicos

Yacuda ishqui rama manzanillahuan timbuchina, timbujucpi sibulla sapida alli maillashpa tacataca rurishpa huallu siquibi churishca jahua timbujuc yacuda churana, quillpishpa tiyachina. Chaidaga punlla ishqui kutin, ishqui punllagaman ubiaranallami. Shinaladi mishquida, ñuñudabish mana micuna.

Ishkay zampa manzanillata pukpu yakupi timpuchina. Shinallatak, cebolla sapita alli mayllashpa wallu sikipi churashpa rupaklla manzanilla yakuta churashpapash killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata upyana. Nanay chinkarinakama. Shinallatak mishkita, ñuñutapash mana mikuna.

Hervir el agua con una rama de manzanilla. Lavar bien y machacar la raíz de cebolla blanca, y poner en una taza. Luego, agregar el agua hirviendo. Tomar bien caliente antes o después de cada comida, por dos días. Después de tomar esto no consumir ni dulces, ni leche.



Alberto yuragunada ricuchin



Yurac Sibulla Cebolla blanca

ALLIACEAE Allium cepa L. EPUE 152



Cunuc yuyu. Allichisca yana allpabi yuczibi shutuc allpabi tarpushca huiñac yuyu, jambida rurangabu, micunabish.

Kunuk yuyu. Allichishka yana, yuksi, huku allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal y alimenticio.

Morf.: Llushcalla viridi tutu suni fanga, yuruc suni tullu, yuruc sisa. Tarpushca tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla tutu suni panka, yurak suni tullu, yurak sisa, tarpushka wiñak. Tukuy pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes largas en forma de tubo, tallo blanco y largo. Es cultivada y se produce en toda época.

Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo

Ninabi rupushcabu / Ninawan rupashkapak / Para las quemaduras con candela

Sibulla fangada japishpa chaubishpa, chai babada rupushcabi churana shuc punllabi quimsa cutin nanai anchurinagaman churaranallami.

Cebolla pankata chawpishpa llawsawan rupashka aycha hawapi kakuna, punchapi kimsakutin nanay anchurinakaman churaranallami.

Coger las hojas de cebolla blanca y partir en la mitad, aplicar la baba de la cebolla directamente en la parte afectada, tres veces al día, por tan solo un día, antes o después de cada comida o hasta calmar el dolor.

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno

Huicsa huacllirishcabu, culicu nanaibu / Wiksa wakllirishkapak, kuliku nanaypak / Para la infección estomacal y cólicos

Yacuda ishqui rama manzanillahuan timbuchina, timbujucpi sibulla sapida alli maillashpa tacatata rurishpa huallu siquibi churishca jahua timbujuc yacuda churana, quillpishpa tiyachina. Chaidaga punlla ishqui cutin, ishqui punllagaman ubiaranallami. Shinaladi mishquida, ñuñudabish mana micuna.

Ishkay zampa manzanillata pukpu yakupi timpuchina. Shinallatak, cebolla sapita alli mayllashpa wallu sikipi churashpa rupaklla manzanilla yakuta churashpapash killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata upyana. Nanay chinkarinakaman. Shinallatak mishkita, ñuñutapash mana mikuna.

Hervir el agua con una rama de manzanilla. Lavar bien y machacar la raíz de cebolla blanca, y poner en una taza. Luego, agregar el agua hirviendo. Tomar bien caliente antes o después de cada comida, por dos días. Después de tomar esto no consumir ni dulces, ni leche.



TINGO PUCARA JAMBIC YUYU YURAGUNA

Cai milcabi utilayachishca yuyaigunabiga Tingo Pucaramunda: Toachi mayu shayac allpa, aillu llactamunda, taita mamagunabu huillashca yuyaygunada quillcashcadami huillagrinchic. Cai allpaga quimsa huaranga canchis patsac sucta chungata tquiguna hatuncuchamunda hahuamanmi tiyajun (3760 m.s.n.m). Shinaladi Quilotoa urcu chimbapurabimi tarinchic. Jambi yuyugunamunda yachic taita mamagunaga paigunabu yachashca ñaupayuyaigunada ricuchingabu paigunabu ayllugunada jambish ricuchishmi, cununbi causac musugunamun, cuitsagunamun, huahuagunamun huillish saquingabu nish quillcanada yuyarinajushca.

Cai quillcabiga, sucta chungata (60 cusca [tipo] yuyugunamunda quiquin aillu llactabi rimashca quichua shimibi quillcashcanchic. Huaquin jambi yuyugunaga shuctic llactagunabi cutiriccunami (comunes shinabish shuctic cusca huillaigunadami yachachin.

Sapan jambi yuyugunamunda huillaiga, siric milca ucubi chungachishca huachubi ricuchinchic. Puntamilca, huachubiga, quiquin quichua shutibimi quillcashca tiyajun, chai quipamilca, huachubiga mishu shimibi quillcashca can, shinaladi quimsaniqui milcabiga, botánico shutibimi quillcashca can. Chaidaga jatun camugunamunda, Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador (EPUE) camuda quillcatish utilayachisca yuyayda llugchish quillcashcami can. Chuscuniqui, milca huachubi fanga yupagunami maibi yuyuguna quillcashca tiyacmunda huillacun. Pichcaniqui, milca huachubi: cunuc, chiri (friscu) yuyugunamunda ricuchish quillcashcami. Suctaniqui, milca huachubi: urcu yuyu, huasipi tarpushca huiñacta ricuchish quillcashcami. Canchisniqui, milca huachubi jambi yuyuda yanush, taquish, tandachish imadash rurish ubianadami ricuchin. Chashnaladi huillac ñanda rurishca quillcashcami.

Shina, sapan yuyuguna quiquin jambi alliyachicta ricuchin. Chaimunda pusacniqui, milca huachubi: carada, sisada, muruda, fangada, zambada [rama], sapida, muyuda, tulluda, yurada, ima quiquin yuyumunda, yanuna timbuchinamunda ricuchin. Tukuribi ishunniqui, chunganiqui milca huachubiga tucui ima nanaigunabu mutsurishca yuyaigunada utilayachishca ricuchish quillcashca camucmi.

Millca huachugunabi shutiguna

1. Quichua shimi shuti
2. Mishu shimi shuti
3. Botánico shuti
4. Enciclopedia fangayupai
5. Cunuc / Friscu (chiri) yuyu, yuraguna
6. Tarpushca / mana tarpushca yuyu, yuraguna
7. Paillada, chapushpa rurashpa ricuchina
8. Yuyu, yuraguna cuscaguna
9. Ubiangabu
10. Jahuallabu

*EPUE = Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador, 2008.



Tingo Pucara runaguna

TINGO PUCARA HAMPIK YUYU YURAKUNA

Kay milkapika, Tingo Pucara ayllu llaktamanta, Toachi mayumanta, shayak allpakunamanta, tayta mamakunapak willashka yuyaykunatapash uchillayachishka killkapi willakkrinchik. Mama kuchamanta tupushpa rikukpika: kimsa waranka kamchis patsak sukta chunka tupukuna hawapimimi tiyakun (3760 m.s.n.m) chinallatak Quilotoa urku chimpapurapi tarinchikpash. Hampi yuyukunamanta yachak ruku tayta mamakunaka paykunapak ayllukunata hampishpa kikin yuyaykunata rikuchishpa willanakuashka; Chinallatak, musukunaman, kuytsakunaman, wawakunapash chay sumak yuyaykunata willashpa rakishpa sakinkapak nishpa killkanatami yuyarinakushka.

Kay killkaypika, sukta chunka (60) kuska yuyukunamantami kikin ayllu llaktapi rimashka kichwa shimipi killkashkanchik. Wakin hampi yuyukunaka shuktak llatakunapi kutirikkunami (comunes) Chinapash shutak kuska yachaykunata willashpa yachachin.

Sapan hampi yuyukunamanta willayka, Sirik chunkachishka wachu milka ukupi killkashkata rikuchinchik. Puntaniki milkapika, kikin kichwa shutipimi killkashka tiyakun, ishkaniki milkapika, mishu shimipi killkashkatami rikuchinchik, chinallatak kimsaniki milkapika, botánico shutikunamanta willashpa killkashkata tarinchik chaytaka Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador (EPUE) hatun kamukmanta killkakatishpa uchillayachishpa killkashka yuyaymi kan. Chuskuniki milka, wachupika hampi yuyukuna killkashka tiyakta rikuchiy panka yuyaykunatami rikuchin. Pichkaniki, milkapiaka: kunuk, chiri yuyukunamanta rikuchishpa killkatami tarinchik. Suktaniki, milka wachupika: urku yuyu, wasipi tarpushka wiñak yuyukunatami rikuchishpa killkashka kan. Kanchisniki, milka wachupika hampi yuyukunata takashpa chapushpa yaunushpa mana yanushpapash upyanamantami rikuchin. Chinallatak willak ñantapash rikuchishpa killkashkami kan.

Chinami, sapan yuyukuna kikin hampiwana alliyachishkata rikuchinkuna. Chinallatak pusakniki, milka wachupika: kara, sisa, muru, panka, zampa, sapi, muyu, tullu, yura, kikin yuyukunamantapash timpuchishpa yanunamanta rikuchin. Tukuri iskunniki, chunkaniki milka wachipipash, tukuy ima nanaykunapak mutsurishka yuyaykunata uchillayachishpa killkashka kamukmi kan.

Milka wachukunapi tiyak shutikuna

1. Kichwa shimi shutikuna
2. Mishu shimi shutikuna
3. Botánico shutikuna
4. Enciclopedia rikuchi pankayupay
5. Kunuk / chiri (frisku) yuyu yurakuna
6. Tarpushka / Mana tarpushka yuyu yurakuna
7. Sapallata chapushpapash rurashpa rikuchina
8. Yuyu yurakunapak kuskakuna
9. Upyankapak
10. Hawallapak

*EPUE = Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador, 2008.

PLANTAS MEDICINALES DE TINGO PUCARA

El cuadro que se presenta a continuación resume la información narrada por las personas mayores de la comunidad de Tingo Pucara localizada en las laderas orientales del río Toachi a 3.760 metros sobre el nivel del mar, frente al volcán Quilotoa. Las y los conocedores del uso de las plantas expresaron su deseo de difundir el conocimiento ancestral que en su comunidad les fue transmitido por sus madres y padres, por sus abuelas y abuelos de una manera práctica, cada vez que alguien de la familia o la comunidad enfermaba.

En total, sesenta plantas locales fueron descritas con su nombre en quichua o con su nombre en castellano. Aunque muchos de estos nombres son comunes en otras comunidades andinas, su pronunciación destaca la variedad lingüística propia de la región.

La información de cada planta, que se muestra en las filas horizontales del cuadro, está desglosada en diez columnas. En la primera consta el nombre local en quichua, en la segunda el nombre en castellano y en la tercera el nombre botánico consultado en la Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador (EPUE). La cuarta columna corresponde al número de página en la que la planta es descrita en la enciclopedia. La quinta columna se refiere a la categoría de caliente o fría que se asigna a cada planta; la columna seis indica si la planta se encuentra en estado natural o silvestre, o si es cultivada. La columna siete se refiere al uso que tiene cada planta sola o en combinación con otras plantas; es decir, si es una receta de preparación compuesta.

Para cada planta, la comunidad ha identificado aquellas partes que producen un efecto específico, por tanto, la columna ocho indica la parte de la planta que se usa, brote (b), corteza (c), estigmas (e), flor (f), fruto (F), hojas (h), néctar (n), rama (r), raíz (R), semilla (s), tronco o tallo (t), toda la planta (T). Las columnas nueve y diez resumen los usos interno y externo, recomendados para cada planta.

Información cuadro de plantas

1. Nombre en Quichua/Kichwa
2. Nombre en castellano
3. Nombre botánico
4. Página en Enciclopedia de Plantas Útiles del Ecuador
5. Planta Caliente/Fresca (C/F)
6. Planta Natural/Cultivada (N/C)
7. Preparación Simple/Compuesta (S/C)
8. Parte de la planta que se usa (b-brote, c-corteza, e-estigmas, f-flor, F-fruto, h-hojas, n-néctar, r-rama, R-raíz, s-semilla, t-tronco o tallo, T-toda la planta)
9. Uso interno
10. Uso externo

*EPUE = Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador, 2008.



TINGO PUCARA JAMBIC YUYU YURAGUNA

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre botánico (EPUE 2008)	Página (EPUE*)
1	Achupalla	Achupalla	BROMELIACEAE Pourretia pyramidata Ruiz & Pav.	261
2	Ajincu	Ajenjo	ASTERACEAE Artemisia absinthium L.	216
3	Aliso yura	Aliso	BETULACEAE Alnus acuminata Kunth	240
4	Allpa anis	Anís	ASTERACEAE Tagetes filifolia Lag.	235
5	Amursicu	Amor seco	LAMIACEAE Hyptis atrorubens Poit.	386
6	Arrayan	Arrayán	MYRTACEAE Myrcianthes hallii (O Berg) Mc Vaugh	468
7	Ashcemicuna milin	Milín	POACEAE Bromus cf. Catharticus Vahl.	508
8	Burrajis	Borraja	BORAGINACEAE Borago officinalis L.	253
9	Chigllu	Gramma	POACEAE Pennisetum clandestinum Hochst. Ex Chiov.	518
10	Chilca	Chilco	ASTERACEAE Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.	217
11	Chizig	Chizig	ROSACEAE Lachemilla sp.	533
12	Chuqira	Chuquirahua	ASTERACEAE Chuquiraga jussieui J.F. Gmel.	221
13	Culantru	Cilantro	APIACEAE Coriandrum sativum L.	169
14	Funpu	Fumpo	INDETERMINADO	

PLANTAS QUE CURAN, TINGO PUCARA

5	6	7	8	9	10
C / F	N / C	S / C	Parte	Uso interno	Uso externo
C	N	S	p	Coagulación	Quemaduras
C	N/C	S	r	Desparasitar	Rascabonito, alergia
C	N/C	S	h		Golpes
C	N	S	r	Frio, diarrea	
C	N	C	h y t		Dolor de los huesos del pie y para la artritis
C	N/C	C	h		Frío, baño regenerativo luego del parto
F	N	C	s	Malaire y malestar del cuerpo	
C	C	S	h y f	Fiebre, gripe, tos	
F	N	C	r	Coagulación de la sangre o lavado	Fiebre
C	N	S	h		Dolor de cabeza, malaire
F	N	S	h		“Catarata” de animales
F	N	S	r	Dolor de muela	
C	C	C	r		Para el malaire
C	N	S	h		Dolor de estómago y diarrea

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre botánico (EPUE 2008)	Página (EPUE*)
15	Jabus fanga	Hoja de habas	FABACEAE Vicia faba L.	364
16	Limun	Limón	RUTACEA Citrus maxima Merr.	558
17	Linaza	Linaza	LILIACEAE Linum usitatissimum L.	405
18	Llantin	Llantén	PLANTAGINACEAE Plantago major L.	505
19	Lutu	Loto	BASELLACEAE Anredera marginata (Kunth) Sperling También: Bassella obovata	238
20	Maihua	Mayhua	ORCHIDACEAE Epidendrum jamiesonis Rchb. F	478
21	Manzanilla	Manzanilla	ASTERACEAE Matricaria chamomille	229
22	Marabilla	Lengua de vaca	POLYGONACEAE Rumex crispus L.	159
23	Marcu	Marco	ASTERACEAE Franseria artemisioides Meyen & Walp. o Ambrosia arborecens Lam.	215
24	Maticu	Matico	PIPERACEAE Piper angustifolium	496
25	Milun	Melón	CUCURBITACEAE Cucumis melo L.	298
26	Minta	Menta	LAMIACEAE Mentha suaveolens	388

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso interno	Uso externo
F	C	S	h		Para el pulmón
C	C	S	F	Para la gripe	
F	C	S	s	Facilitar el parto	
F	N	C	s	Para la diarrea	
F	N	C	r	Enfermedades causadas por el cerro o por el arco iris	Enfermedades causadas por el cerro o por el arco iris
F	N	C	h		Inflamación de vías urinarias
C	C	S y C	r	Parto y la menstruación frecuente	Heridas infectadas, irritación de los ojos, para el frio
F	N	C	h		Golpes y heridas
C	N	C	r		Para artritis, dolor de estómago, dolores musculares y calambres Sarnas e infecciones
C	N	S	h		Para sarnas e infecciones de la piel.
F	C	C	s	Infección del estómago	Para coágulos de sangre causados por golpes
C	C	C	h		Gripe, dolor de cabeza y dolor de espalda

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre botánico (EPUE 2008)	Página (EPUE*)
27	Mulintimi	Molentimí	POLYGONACEAE Muhllenbeckia tamnifolia Meisn.	525
28	Muzu chini	Ortiga blanca	URTICACEAE Urtica leptophylla	612
29	Naburru	Rabano	BRASSICACEAE Raphanus sativus L.	258
30	Nabus	Nabo	BRASSICACEAE Brassica napus L.	256
31	Paicu	Paico	AMARANTHACEAE Chenopodium ambrosioides L.	157
32	Pipinillu	Pepinillo	CUCURBITACEAE Cucumis sativus L.	298
33	Piqui yuyu	Niguas	ROSACEAE Margyricarpus pinnatus (Lam.) Kuntze	534
34	Pujisin	Pujisín	ASTARACEAE Bidens pilosa. L.	220
35	Puzuculantru	Culantrillo de pozo	PTERIDACEAE Adiantum sp.	133

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso interno	Uso externo
F	N	C	h		Inflamaciones superficiales del cuerpo
C	N	C	R	Como lavado para las mujeres parturientas	
C	N	C	h		Fiebre
C	N	S	r y h	fiebre	La recaída, baño al cuerpo
C	N	S o C	h	Contra los parásitos	Vitamina para la cabeza
F	C	S	F		Para el paño negro
F	N	C	T	Sarampión o varicela	
C	N	S	r	Para el dolor de corazón. Dolor de barriga	Para el malaire
F	N	C	r		Expulsar los coágulos de sangre de los ovarios de la mujer dada a luz.; para la fiebre y malestar del cuerpo

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre botánico (EPUE 2008)	Página (EPUE*)
36	Sabila	Sábila	ASPHODELACEAE Aloe vera (L.) Burm. F.	212
37	Sacha Mashua	Mashua del páramo	TROPAEOLACEAE Tropaeolum peltophorum Benth.	604
38	Salvia	Salvia	LAMIACEAE Salvia sp. L.	391
39	Santa María	Santa María	ASTERACEAE Pyrethrum parthenium Sm.	232
40	Saraugsha	Sarugsha	POACEAE Muhlenbergia angustata (J. Presl) Kunth	515
41	Sañura	Zanahoria	APIACEAE Daucus carota L.	170
42	Sidrun	Cedrón	VERBENACEAE Lippia chevalieri Moldenke	615
43	Siempreviva	Siempreviva	CRASSULACEAE Echeveria quitensis (Kunth) Lindl.	296
44	Sigsi	Sigse	POACEAE Cortaderia nitida Pilg.	510
45	Siñurayuyu	Siñurayuyu	APIACEAE Azorella Crenata	169
46	Sunpillu	Sumpillo	LACISTEMATACEAE Clinopodium nubigenum Kuntze	385
47	Surualbirjilla	Alverjilla silvestre	POACEAE Chusquea uniflora Steud.	510

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso interno	Uso externo
F	C	C	p	Para el dolor de corazón	36
C	N	C	R	Para la próstata o mal de orina	37
C	N	C	r		La artritis 38
C	N	S y C	r	Para el espanto de animales y mujeres embarazadas	Espanto de personas y animales 39
F	N	C	h	Dolores de parto o como purgante	Malaire 40
F	C	S	R		Irritación de los ojos 41
C	C	C	h	Dolor de estómago	42
F	C/N	C	h	Temperatura., bronquitis	43
F	N	S	t		Curar el ombligo de bebé 44
F	N	C	h	Para lavados internos	45
C	N	S	r	Dolor de estómago	46
F	N	C	r		Malestar del cuerpo 47

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre botánico (EPUE 2008)	Página (EPUE*)
48	Tifu	Tifo	LAMIACEAE Menthastachys mollis Griseb.	389
49	Tilu	Tilo	ADOXACEAE Sambucus nigra L.	149
50	Tumbuzuc	Cola de caballo	EQUISETACEAE Equisetum giganteum L.	128
51	Uriganu	Orégano	LAMIACEAE Origanum vulgare L.	392
52	Urigilis	Origiles Orejuela	HYDRANGEACEAE Hydrocotyle sp. Hydrocotyle humboldtii A. Rich.	170
53	Urtigilla	Ortiguilla	URTICACEAE Urtica flabellata	612
54	Virbina	Verbena	VERBENACEAE Verbena litoralis Kunth	618
55	Yana chini	Ortiga negra	URTICACEAE Urtica leptophylla Kunth	613
56	Yana culis	Col	BRASSICACEAE Brassica oleracea L.	256
57	Yura tumati	Tomate de árbol	SOLANACEAE Solanum betaceum Cav.	590
58	Yurac casha	Espino blanco	BERBERIDACEAE Berberis pichinchensis	240
59	Yurac sañura	Arracacha o Zanahoria blanca	APIACEAE Arracacia xanthorrhiza Bancr.	169
60	Yurac Sibulla	Cebolla blanca	ALLIACEAE Allium cepa L.	152

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso interno	Uso externo
C	N	S	r	Tos, frío	Recaída, el dolor y/o frío en los huesos
C	N	S	f	Tos	
F	N	C	r	Resfrío o ronchas en la piel, golpes internos, parturientas	
C	C	C	r	Diarrea	
F	N	S	h		Sarna
F	N	C	r	Purga para las mujeres que dan a luz	Dolor de cabeza
C	N	S	r	Inflamación del hígado	
C	N	S	r	La circulación de la sangre y la presión alta	Dolor de huesos de mano, pie y artritis
F	C	S	h	Desmayo o ataques	Desmayo o ataques
C	C	S	F	Amígdalas, colesterol	
F	N	S	t	Dolores de los riñones	Golpes y heridas superficiales del cuerpo
C	C	S	h		La inflamación de útero por el frío después de dar a luz
C	C	S	h	La infección y cólicos	las quemaduras con candela

BIBLIOGRAFÍA

- ACOSTA-SOLIS, Misael. 1992. Vademécum de Plantas Medicinales del Ecuador. Fundación Ecuatoriana de Estudios Sociales, FESO. Ediciones Abya Yala. Quito. Ecuador.
- AGUIRRE, Gonzalo. 1955. Programas de salud en la situación intercultural. México: Instituto Indigenista Interamericano.
- AVILA, Francisco de. 1966. Dioses y Hombres de Huarochiri (1598) Lima: Museo Nacional de Historia.
- CLARK, Margaret. 1970. Health in the Mexican-American Culture, Berkeley and Los Angeles: University of California.
- COLSON, Audrey B. 1978. Oposiciones binarias y el tratamiento de la enfermedad entre los Akawaio
Colección de Lenguas Indígenas Serie Menor 2, Caracas. Instituto de Investigaciones Históricas Universidad Católica Andrés Bello.
- DE LA TORRE, L., H. NAVARRETE, P. MURIEL M., M.J. MACÍA & H. BALSLEV (eds.). 2008. Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus. Quito & Aarhus.
- ENDARA, L. SORIA, S. POZO F. 2008. Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas. Herbolario de Plantas Curativas y Nutricionales. Primera Edición. Ecuador.
- ESTRELLA, Eduardo. 1978. Medicina Aborigen. Quito: Editorial Época.
- FOSTER, George. 1978. Hippocrates' Latin American Legacy: "Hot" and "Cold" in contemporary Folk Medicine. Reprinted: Colloquia in Anthropology. pp. 3-12. Dallas, Texas: Southern Methodist University. Vol, LI.
- FOSTER, George and ANDERSON, Barbara. 1978. Medical Anthropology. New York. John Wiley and Sons.
- GARTELMAN, Karl D. y ORTEGA, Fernando. 2011. y La Botica de Dios. Plantas Medicinales y su uso. Trama Ed. Quito. ISBN: 978-9978-369-35-7.
- HABOUD, Marleen. 2010-2016. Estudio Sociolingüístico Georeferenciado de las Lenguas Indígenas del Ecuador. PUCE. Quito.
- JUSCAFRESA, Baudillo. 1975. Enciclopedia Ilustrada Flora Medicinal: tóxica aromática, condimenticia. Editorial AEDOS. Barcelona.
- KOTHARI, Brij. 1993. Nucanchic panpa janpicuna. Plantas Medicinales del Campo. La Esperanza, Angochagua y Caranqui: Imbabura. Unión de organizaciones y Comunidades de Angochagua, La Esperanza y Caranqui (UNOCIAE-C. Ediciones Abya Yala. Quito. Ecuador.
- LEVI STRAUSS, Claude. 1970. El Pensamiento Salvaje. México. Fondo de Cultura Económica.
- LEVI STRAUSS, Claude. 1972. Lo crudo y lo cocido. México. Fondo de Cultura Económica.



LOMBEYDA, Guiomar. 1998. De la tierra del Pumín: Vivencias y testimonios de los saberes cotidianos sobre la salud en Guaranda. Escuela de Educación y Cultura Andina. Universidad Estatal de Bolívar.

LOPEZ AUSTIN, Alfredo. 1995. Equilibrio y desequilibrio del cuerpo humano. Las concepciones de los antiguos nahuas (25-70). En: El mestizaje cultural y la medicina novohispana del siglo XVI. Cuadernos Valencianos de historia de la medicina y de la ciencia XLVIII. Serie a. Universitat de Valencia C.S.I.C. Valencia. Recuperado el 11 de abril de 2018 de: <https://books.google.com>.

MALAGA, C.A. 1978 Plantas que curan y plantas que matan. Lima, Perú: Editorial Mercurio S.A.

Narváez, 2014. Estudio Sociolingüístico Georeferenciado del Kichwa de Imbabura. Quito: PUCE

ORTEGA, Fernando. 1980. La dicotomía caliente frío en la medicina andina. Debates en Antropología No. 5. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima.

ORTEGA, Fernando. 1988. Hierbas Medicinales Quito Urbano 1983. Instituto Nacional de Investigaciones Nutricionales y Médico Sociales. Ministerio de Salud Pública. Segunda Edición. Quito. Ecuador.

PALMA, Néstor H. 1973. Estudio antropológico de la medicina popular de la puna argentina. Buenos Aires: Ediciones Carbagón.

QUEZADA, Noemí. 1977. Creencias tradicionales sobre embarazo y parto. Anales de Antropología vol XIV.

READ, Margaret 1966 Culture, Health and Disease. Tavistock Publications Limited. Distributed by: Lippincott Company, Philadelphia and Montreal.

SAUNDERS, Lyle 1954 Cultural Difference and Medical Care. New York: Russell Sage Foundation.

THOMSON, William. 1980. Las plantas medicinales. Ed. Blume. Barcelona

VALDIVIA, Oscar 1975 Hampicamayoc. Lima: Dirección universitaria de biblioteca y publicaciones. UN.M.S.M.

VALDIZAN, Hermilio y MALDONADO, Ángel 1922 La Medicina Popular Peruana. Lima: Imp. Toms Aguirre.

VAREA, Marco T. 1922. Botánica Médica Nacional. Tip. Vicente León. Latacunga, Ecuador. Reedición de 1981. FODERUMA. Banco Central del Ecuador. Quito.

WELLIN, Exward 1969 Water boiling in a Peruvian town. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.



Marleen Haboud Bumachar

Yachachic Marleen Haboud, Pontificia Universidad Católica Sumac yachana huasibi llancacmi, jatun quillcac huarmi, quiquin shimigunamunda causaigunamundabish taripaigunada rurishpa quillquishpa pushac huarmimi can.

Yachachik Marleen Haboud, Pontificia Universidad Católica Sumac yachana wasipi llankami, hatun killkak warmi, kikin shimikunamanta kawsaykunamantapash taripaykunata rurashpa killkashpa pushac warmimi kan.

Es profesora-investigadora en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Trabaja por la documentación y revitalización de las lenguas y culturas ancestrales.

Fernando Ortega Pérez

Yachachic Fernando Ortega, Universidad San Francisco de Quito Sumac yachana huasibi: jambirina, allimicui, tucui alliyai, aillullacta allicaimundabish yachai canchabi llanquic; aillullactabi quipapacbuchirurai llancaigunada factachic, quiquin shimi causaidabish cuyic pushac amauta mashi.

Yachachik Fernando Ortega, Universidad San Francisco de Quito Sumac yachana wasipi: hampirina, allimikuy, tukuy alliyay, ayllullakta allikaymantapash yachay kanchapi llankak; ayllullakta kipapakchiruray llankaykunata paktachic, kikin shimi kawsaytapash pushac kuyak amawta mashi.

Es profesor-investigador de la Universidad San Francisco de Quito en medicina, nutrición, salud pública y salud comunitaria. Desarrolla proyectos de salud y desarrollo comunitario integral.

Francisco Lutuala

Tingo Pucara aillullacta, Guangaje quitilli, Cotopaxi marca, Panzaleo quichua runa, quiquin shimida cuyic rimac pushicbish mashi.

Tingo Pucara ayllullakta, Guangaje kitilli, Cotopaxi marka, Panzaleo kichwa runa, kikin shimita kuyak, rimac pushakpash mashi.

Quichua panzaleo de la comunidad Tingo Pucara, Parroquia Guangaje, Cotopaxi. Activista de la lengua quichua.

Maria Elsa Toaquiza

María Elsa Toaquiza Ayala yachachicga Cotopaxi marca, Zumbahua quitilli Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” jatun yachana huasibi llancac, Panzaleo quichua huarmi, quiquin shimida cuyic pushicbish huarmimi kan.

María Elsa Toaquiza Ayala yachachikka, Cotopaxi marca, Zumbahua kitilli Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” Hatun yachana wasipi llankak, Panzaleo kichwa warmi, kikin shimita rimac kuyak pushakpash warmimi kan.

Profesora en la Unidad Educativa del Milenio Cacique Tumbalá, Zumbahua, Cotopaxi. Es quichua panzaleo y activista de la lengua quichua.

Wilson Manzano Lutuala

Tingo Pucara aillullacta, Guangaje quitilli, Cotopaxi marca, Panzaleo quichua runami; quichua shimida rimac, cuyic, pushicbish mashimi can.

Tingo Pucara ayllullakta, Guangaje kitilli, Cotopaxi marka, Panzaleo kichwa runami; kichwa shimita rimac kuyak pushakpash mashimi kan.

Quichua panzaleo de la comunidad Tingo Pucara, Parroquia Guangaje, Cotopaxi. Activista de la lengua quichua.



Francisco Lutuala



Maria Elsa Toaquiza



Wilson Manzano



Marleen Haboud



Fernando Ortega



Tingo Pucara Jambik Yuyu Yuragunabu ishcai niqui ruraiga ishqui shimibi (runa shimi-mishu shimi) quillcashca camucmi can. Cai Ecuador mama llactabi tucui aillugunami ñaupa taitamamagunahuanbish allianamunda unguimundash yachashca yuyaigunada ama cungaringabu yachishpa yachachishpa catingabumi quillcashca can. Cai llancaiga tucui yachac puraguna tandanajush quiquin shimimunda, causaimundabish rimarishpa yuyaigunada chimbapurishpa mushuc ñangunada masquishpa quillcashcanchic catishcanchicbish. Shinami samarishpa samarishpa cai llancaidaga pactachimushcanchic; samai pachagunabiga ñucanchicbu ñaupa causai sapihuan tuparishpa yuyarina, ayllugunahuan quiquin shimibi sumucda rimaringabish pachami cashca. Chaimunda ninchicmi: yuyugunada, yuragunada, shimi rimaigunada, nanaigunada imashina jambinamunda huasharicushpa causaida carashcashinami saquirinchic.

Tingo Pucara Hambik Yuyu Yurakunapak ishkey niki rurayka ishaky shimipi (runa shimi-mishu shimi) killkashka kamukmi kan. Kay Ecuador mama llaktapi tukuy ayllukunami ñawpa taytamamakunawanbish allianamanata unkuymantapash yachashka yuyaykunata ama kunkarinkapak yachashpa yachachishpapash katinkapakmi killkashka kan. Kay llankayka tukuy yachac purakuna tantanakushpa kikin shimikunamanta, kawsaykunamantapash rimarishpa yuyaykunata chimpapurashpa mushuk nañkunata maskashpa killkashkanchik katishkanchikpash. Shinami samarishpa samarishpa kay llankaytaka paktachimushkanchic; samay pachakunapika ñukanchikpak ñawpa kawsay sapiwan tuparishpa yuyarina, ayllukunawan kikin shimipi sumakta rimarinkapakpash pachami kashka. Chaymanta ninchikmi: yuyukunata, yurakunata, shimi rimaykunata, nanaykunata imashina hampinamanta tikray rikurayashpa kawsayta karashkashinami sakirinchik.

Plantas que Curan de Tingo Pucara es el segundo libro bilingüe (quichua/kichwa-castellano) de una serie que busca recuperar conocimientos ancestrales sobre el uso de las plantas medicinales, la salud y la enfermedad en comunidades indígenas del Ecuador. Es el resultado de muchas mingas, del intercambio continuo de conocimientos y saberes entre hablantes y no hablantes, alimentado con las sabias voces de mamás y taitas, todos comprometidos con encontrar nuevos caminos que refuercen las lenguas y culturas ancestrales. Cada etapa del proceso nos ha dado la posibilidad de volver a nuestras raíces, de reponernos y de buscar mejores formas de comunicarnos nuevamente en nuestras lenguas, de reflexionar sobre el conocimiento invaluable de nuestros mayores, y de volver a mirar cada planta, cada árbol, cada palabra y cada espacio, como dadores de vida.

