



*Jambic Yuyu Yuraguna*  
*Hampik Yuyu Yurakuna*  
*Hierbas y Plantas que Curan*  
*Healing Herbs and Plants*

Tingo Pucara, Provincia de Cotopaxi

Marleen Haboud  
Fernando Ortega  
Francisco Lutuala  
María Elsa Toaquiza  
Wilson Manzano





Cómo citar esta obra:

Haboud, Marleen; Ortega, Fernando; Lutuala, Francisco; Toaquiza, M. Elsa; y Manzano, Wilson. (2024). *Jambic Yuyu Yuraguna / Hampik Yuyu Yurakuna / Hierbas y Plantas que Curan / Healing Herbs and Plants*. ediPUCE: Quito.



Título: **Jambic Yuyu Yuraguna**  
Hampik Yuyu Yurakuna  
**Hierbas y Plantas que curan**  
Healing Herbs and Plants

Autores: Marleen Haboud  
Fernando Ortega  
Francisco Lutuala  
María Elsa Toaquiza  
Wilson Manzano

Primera edición  
© 2025 de cada autor  
© 2025 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ediPUCE  
laeditorial.puce.edu.ec  
Quito, Av. 12 de Octubre y Roca  
Apartado n.º 17-01-2184  
Telf.: (593) (02) 2991 700 ext. 1711  
Correo: publicaciones@puce.edu.ec

Producción editorial: Jossué Baquero  
Gestión técnica: Macarena Orozco  
Asistencia editorial: Danna Quintana  
Diseño de portada: Vanessa Proaño O.  
Diagramación: Vanessa Proaño O.  
Corrección de textos: ediPUCE

ISBN digital: 978-9978-77-736-7

Quito, diciembre de 2025



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons  
Reconocimiento-No Comercial-CompartirIgual 4.0 Internacional



# Jambic Yuyu Yuraguna / Hampik Yuyu Yurakuna

## Hierbas y Plantas que Curan / Healing Herbs and Plants

### Ruracguna / Autores / Authors

Marleen Haboud  
Fernando Ortega  
Francisco Lutuala  
María Elsa Toaquiiza  
Wilson Manzano

**Rurac ñanda taripaigunahuan pactachiy**  
**Investigación y ejecución del proyecto**  
**Programa Oralidad Modernidad**  
**Oralidad Modernidad Reseach Program**

**Mushuc Yachairimaipac Pushac**  
**Directora Programa Oralidad Modernidad**  
**Oralidad Modernidad Director**  
Marleen Haboud

**Mushuc Yachairimaita tandanacushpa llan-  
caguna**  
**Equipo Programa Oralidad Modernidad**  
**Oralidad Modernidad Team**  
Marleen Haboud  
Fernando Ortega  
Daniel Pérez  
Isis Zambrano  
Christian Puma

**Niquichic manta Yachachicguna**  
**Capacitadores de Software**  
**Software trainers**  
Alfonso Farinango, Ernesto Farinango,  
Daniel Pérez, Christian Puma, Isis Zambrano

**Quichua shimida allichishpa quillcac**  
**Interpretación y revisión del quichua local**  
**Local Quichua reviewers**  
María Elsa Toaquiiza  
Francisco Lutuala

**Shukllayachishka runa shimi**  
**Transcripción al Kichwa unificado**  
**Transcription into unified Kichwa**  
María Elsa Toaquiiza

**Inlisman shimiticrachiy**  
**Versión en inglés / English version**  
Verónica Montero Núñez

**Allpashuyu aspic**  
**Diseño de Mapas**  
**Maps Design**  
Paulina Rosero

**Shuyu / Fotografía / Pictures**  
César Lutuala, Francisco Lutuala,  
Wilmer Lutuala, Wilson Manzano,  
Fernando Ortega, Daniel Pérez

### Huarmi ricsicguna, cari ricsicguna / Conocedoras y conocedores Traditional knowledge bearers

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 Tipan  
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 Toaquiiza 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 Lutuala Lutuala  
Ana María Lutuala

**Punta fancabi pirhuay shuyuc**  
**Diseño, diagramación y portada**  
**Book and cover design**  
Vanessa Proaño, Paola Lagos, Mattias Tello

**Yanapacguna / Auspiciantes / Sponsors**  
Embajada de los Estados Unidos  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
Universidad San Francisco de Quito



## YUPAICHAI

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 yuapichanchic.

Shinaladi Vanessa Proaño, Paola Lagos, Mattias Tello pai chinchi 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 ushashcanchic. Chaimunda yupaichanchic, shinaladi paiguna ñucanchic runa ausaida chanishpa ricuchishcamunda, callarimunda pacha tucurinagaman ñucanchic llactagunabi ayudashcamunda yupaichanchic.

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

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



## YUPAYCHAY

Kay ruraykuna paktashkamanta, tukuykunata shunkumanta yupaychanchik. Tingo Pucara ayllullakta 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, Sumak 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 ñukanchik llankayta ñawpakman apashpa paktachishkamanta yupaychanchik.

Sinchi llankaykunapi yanapakkuna: Vanessa Proaño, Paola Lagos, Mattias Tello pankakunapi killkashpa willak, Mayfe Ortega shuyukunata rikuchishpa katichirak rikchakkunata tantachishpa rikuranakunatapash rurak, Santiago Ortega paypak sumak yuyaykunata shuyukunapi aspishpa arinik paktachik, Paulina Rosero allpashuyukunata mushukyachiktapash 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 ñukanchikpak runa kawsayta chanishpa llaktakunaman rimashpa rikuchishpa arinishpapash tukurinakaman yanapashkamanta shunkumanta yupaychanchik.

Ñukanchik Mushukyachay Rimay (Oralidad Modernidad) ruraykatichiy, Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales kipurarayñanwan Kay Ecuador mama llaktapi ñukanchik 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 de varias facetas de la logística del proyecto; lo han hecho siempre con entusiasmo y dedicación.

A Vanessa Proaño, Paola Lagos y Mattias Tello 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**  
**Elsa María Toaquiza**  
**Francisco Lutuala**  
**Wilson Manzano**



## ACKNOWLEDGMENTS

We would like to thank all of those who have made this work possible. Our deepest thanks to each and every member of Tingo Pucara Community, its authorities, and especially all the Mamas and Taytas who have taught and inspired us with their valuable knowledge.

We would also like to express our gratitude to Pontifical Catholic University of Ecuador; its Research Directorate Office; its School of Communication, Linguistics, and Literature; and its Linguistic Department. Additionally, we want to thank the College of Health Sciences at San Francisco de Quito University, since its researchers, professors, and students have supported us from the earliest stages of this project and throughout various phases of its development.

Ernesto and Alfonso Farinango have worked with us both in the linguistic software training sessions and fieldwork at Tingo Pucara. Daniel Pérez, Christian Puma, and Isis Zambrano, members of the Oralidad Modernidad team, have not only helped us monitor the linguistic software training activities and participated in field work, validating sessions, audiovisual production, production and edition of communication and teaching materials but have also contributed to the logistics of the project. All of them have shown permanent commitment and enthusiasm.

Vanessa Proaño, Paola Lagos, and Mattias Tello have done a very thorough edition of this book. Mayfe Ortega has provided useful guidance and advice concerning the design and conception of the study, the selection of the pictures, and the visuals of this edition. Santiago Ortega has made valuable proposals for the design and redesign of this book. Paulina Rosero has updated the maps. Mattias Tello has designed this four-language edition.

Álvaro Pérez and Hugo Navarrete have revised this edition in terms of its ethnobotanical contents. External evaluators have made it possible to finish this work by means of their important suggestions.

The United States Embassy has granted Marleen Haboud a research award (Code 2454335656). This support has not only been financial, since its staff has shown constant interest in the different stages of this project, which, as we all know, is of the utmost importance for the development of our communities.

As members of the interdisciplinary research program Oralidad Modernidad as well as of Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales project, we ratify our commitment to the languages and cultures of Ecuador.

Marleen Haboud  
Fernando Ortega  
Elsa María Toaquiza  
Francisco Lutuala  
Wilson Manzano



# ÍNDICE

Yupaichai	6
Yupaychay	7
Agradecimientos	8
Acknowledgments	9
Ricuchiyuyay	14
Rikuchiyuyai	15
Presentación	16
Foreword	17
Callariyuyai	18
Kallariyuyay	19
Introducción	20
Introduction	21
Tingo Pucara Aillullacta	22
Tingo Pucara Ayllullakta	23
Comunidad de Tingo Pucara / Tingo Pucara Community	24
Camanyaiguna / Kamanayaykuna / Precauciones / Precautions	26
Achupalla / Achupalla / Puya	27
Ajincu / Ajenjo / Absinthe Wormwood	29
Aliso yura / Aliso / Alder	31
Allpa anis / Anís de la tierra / Irish Lace	32
Amursicu / Amor seco / Wild mint	34
Arrayan / Arrayán / Myrtle	36
Ashcunicuna milin / Milín / Bromegrass	38
Burrajis / Borraja / Borage	39
Chigllu / Grama / Kikuyo grass	41
Chilca / Chilco / Mulefat	42
Chizig / Chizig / Lachemilla	45
Chuqira / Chuquirahua / Flower of the Andes	46
Culantro / Cilantro / Coriander	48
Funpu / Salvia / Salvia macrostachya	50

Jabus fanga / Hoja de habas / Fava bean leaf	51
Limun / Limón / Lemon	52
Linaza / Linaza / Flax/Linseed	53
Llantin / Llantén / Broadleaf plantain	54
Lutu / Loto / Common purslane	55
Maihua / Mayhua / Jamieson's epidendrum	57
Manzanilla / Manzanilla / Chamomile	58
Marabilla / Lengua de vaca / Curled dock	61
Marcu / Marco / Ragweed	62
Matico / Matico / Matico	63
Milun / Melón / Cantaloupe	64
Minta / Menta / Mint	66
Mulintimi / Molentimí / Maidenhair	68
Muzu chini / Ortiga blanca / Annual nettle	69
Naburro / Rábano (Nabarro) / Radish	70
Nabus / Nabo / Oilseed rape	71
Paicu / Paico / Wormseed	73
Pepinillu / Pepinillo / Cucumber	75
Piqui yuyu / Niguas / Pearl-fruit	77
Pujisin / Pujisín / Beggarticks	79
Puzuculantro / Culantrillo de pozo / Maidenhair fern	81
Sábila / Sábila / Aloe	83
Sacha mashua / Mashua del páramo / Nasturtium	84
Salvia / Salvia / Garden sage	85
Santa María (Manchariy yuyu) / Santa María / Feverfew	86
Saraugsha / Paja de páramo / Mulhy	88
Sañura / Zanahoria / Carrot	90
Sidrun / Cedrón / Lemon verbena	91
Siempreviva / Siempreviva / Echeveria	92
Sigsig / Sigse / Cortaderia nitida	94
Siñurayuyu / Siñurayuyu / Siñurayuyu	95

Sunpillu / Sumpillo / Clinopodium nubigenum	96
Surualbirjilla / Suru alverjilla / Chusquea bamboo	97
Tifu / Tifo / Mint of the Andes	98
Tilu / Tilo / Elderberry	100
Tumbuzuc (Caballo chupa) / Cola de caballo / Southern giant horsetail	101
Urigano / Orégano / Oregano	103
Urgilis / Orejuela / Pennywort	104
Urtigilla / Ortiguilla / Ghostweed	105
Virbina / Verbena / Seashore vervain	107
Yana chini / Ortiga negra / Black nettle	108
Yana culis / Col / Cabbage	110
Yura tumati / Tomate de árbol / Tamarillo	112
Yurac casha / Espino blanco / Cane cactus	114
Yurac sañura / Zanahoria blanca/Arracacha / White carrot	116
Yurac sibulla / Cebolla blanca / Large green onion	117
Tingu Pucara jambic yuyu yuraguna	120
Tinku Pukara hampik yuyu yurakuna	121
Plantas medicinales de Tingo Pucara	122
Tingo Pucara medicinal plants	123
Cuadro resumen de las plantas medicinales de Tingo Pucara	124
Tingo Pucara Medicinal Plants Summary Table	132
Quillcashcaguna / Killkashkakuna / Bibliografía / Bibliographic references	141



## RICUCHIYUYAI

Ishcai huaranga ishcai chungá 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 jambic 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 quillcashcallancaidaga, 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 mishushimi, inlissimibish 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 acclarishcada 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 cutichishcallallu can. Shinaga ñucanchic causaida allpamamahuan quishquiyarinamunda; nanaigunabu jambinagunada tarishcamunda intindillun nishpami quillcashpa saquinchic



## RIKUCHIYUYAY

Ishkay waranka ishkay chunka ishkay 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.

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

Ishkay patsak watakunata yallishkamanta ñukanchik ayllullaktakunapi achka llankaykuna rikurishka. Ecuador mama llaktamanta runakunapak kawsaypi imashina yura yuyukunamanta yachayta imashina hampi yura yuyukunata yanushpa upyanamanta yachachishpa katinkapak 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, inglesshimipash kutichishkami kan. Shina kay yachayñanka tukuykuna tantanakushpa rurashka llankaymi kutinpash kutinpash killkakatishpa kawsaypak rurashpash 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 unkuypakunapak, karachata chakichinkapakpash yuyukuna tiyashkata rikuchinchik.

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

## PRESENTACIÓN

En el año 2022 inicia la década de las lenguas indígenas y qué 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 recolectaron el conocimiento tradicional de los pueblos indígenas del Ecuador, pero desde un punto de vista externo a las comunidades. 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 ciudadanos.

Esta publicación compendia el saber ancestral de los pobladores rurales de los páramos de Guangaje, quienes aún mantienen su conocimiento sobre el uso medicinal de las plantas, tanto endémicas como de aquellas cultivadas, que provienen de otros lugares. En este trabajo se destacan los conocimientos de la comunidad de Tingo Pucara. Sus habitantes están conscientes de la importancia de mantener su patrimonio intangible y tangible, transmitiéndolo a las nuevas generaciones de manera efectiva; por tal razón, la lengua primera de esta obra es el “Runa shimi”, luego interpretada al castellano y al inglés. A diferencia de trabajos etnobotánicos precedentes escritos en Ecuador, este se basa en una metodología participativa que valida el conocimiento gracias a la posibilidad de volver una y otra vez a los portadores del saber. Es gracias a este trabajo de colaboración, que ahora podemos difundir, de forma escrita, muchos de los saberes ancestrales sobre la salud, la enfermedad y las plantas medicinales de la región.

Esta edición se centra en los conocimientos etnomédicos y etnobotánicos de las comunidades, muestra la vigencia del criterio de clasificación de las plantas en calientes y frías, la preparación de remedios simples o compuestos, y 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 las plantas medicinales, sino para entender que las expresiones en Runa Shimi requieren de una comprensión cultural antes que de una traducción al castellano; es decir, la necesidad de entender la cultura en su aproximación a la naturaleza y en su forma de obtener de ella la respuesta a sus dolencias.



## FOREWORD

2022 marks the beginning of the International Decade of Indigenous Languages. We believe that the best way to celebrate this important event is the publication of *Jambic Yuyu Yuraguna*, which reflects the deep knowledge about health and medicinal plants of the Panzaleo people from the community of Tingo Pucara (Cotopaxi Province). This work shows us how ancestral cultures recognize the intimate relationship between human beings and their environment, and the properties of plants as source of medicine for their ailments.

More than 100 years have elapsed since the publication of *Enumeración Botánica*, a work with which Luis Cordero, a renowned scholar of the Quichua language and culture, left us an important reference on the ethnobotanical knowledge of the Ecuadorian Quichua population.

Throughout the twentieth century, numerous ethnobotanical studies recorded the traditional knowledge of indigenous peoples from an outside point of view. These works describe in Spanish what was transmitted to them in the indigenous rural areas by bearers of ancestral knowledge. These people are mostly healers, yerbateros, and women known as yuyeras, who sell medicinal plants in city markets. This publication compiles the ancestral knowledge of the inhabitants of Guanguaje moorlands. In this way, the reader can hear the voices of the women and men, who still preserve their knowledge about the medicinal value of both endemic plants and those that come from other places.

The inhabitants of Tingo Pucara community, the area on which this study focuses, have decided to cherish their intangible and tangible heritage, by transmitting it to the new generations in an effective way. Runa Shimi is, hence, the primary language of this work, which is now translated into Spanish and English.

Unlike other ethnobotanical works published in Ecuador, this one is based on a collaborative methodology that validates the acquired knowledge due to the possibility of returning again and again to the bearers of this knowledge, and to do so in their own language. It is thanks to this joint effort that we are able to spread and share much of the ancestral knowledge about health, illness and medicinal plants of the region.

Additionally, this edition shows that the criterion of classification of plants into hot and cold is still valid. It illustrates how simple and multi-plant remedies are prepared while highlighting the analgesic, disinfectant, antifungal and astringent values of plants.

It is up to the reader to make good use of this work, not only to understand how medicinal plants are used but also to have a better understanding of the intimate relationship between the Kichwa/Quichua (Runa Shimi) expressions and the Andean cosmovision, which is closely related to their natural environment, which provides them with healing ailments of all sorts.



## 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 yanapaihuan, 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 raqingabu rurashca llancaimi, aillullacta pacharicuimunda [cosmovisión] ñucanchic allicaihuan chican chican jambi yachaigunamunda, unguigunamunda, huillaimunda, alliyamunda 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 cacricuchishcami [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 yuyarishcanchicbish. 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 quillcacpiga ñucanchic mashigunabu jamuctanaga sinchimi, chaimunda ima llaqui tiyacpiga quishpichichun mañanchic.

Ashtahuan cai cacricuchica [descripción]; cunuc, chiri [frisco] yuyugunada ñucanchic sapan ayllullactagunabi imashina yanushpa ubianamunda ricuchishpa utilayachishca yuyaida quillcashcami chaimunda yupaichanchic.



## KALLARIYUYAY

*Hambik Yuyu Yurakuna* killkayka, ayllullaktakunapak yuyaykunata ñukanchik ruku tayta mamakunapak yuyaykunawan tupanakushpa mushuk yuyaykunata charinkapakmi kay kamukpi killkashpa sakinchik. Puntamanta pacha, tantanakushpa rimanakushpa yuyaykunata allichishpa killkashkanchik. Ayllullakta mashikunapak yanapaywan, yachak 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 marka, Tingo Pucara ayllullaktapi; hampi yuyukunapak shimiyuk kamukta killkay kallarishkaka ishkay watakunami yallishka.

Kay llankayka, shunkumanta ñukanchik ayllullaktapak 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 ayllullakta runa kawsaymanta rimayta sapiyachishka yachayruraykunata kikinyaymi 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 shimiyuk kamukka, rikchakkunata (fotografias) kuskakunapi tiyakta rikuchishpa churanchik.

Kallaripika hampi yuyukunamanta alli killkaymantapash rurayka hatun kakunamakimi (desafío) kashka. Ayllullaktapi kawsak ayllukunawan, shimikamayukkunawan (lingüistas), kichwa shimi yachakkunawan tatanakuykunata rurashka kipaka hampi shimiyuk kamuktaka kikin ayllullaktaman tikrachinkapak nishpa yuyarishkanchik. Rurayri ñanpi (proceso) yanapak mashikunaman, aylluyarishpa killkakatikkunaman munashpa killkakatichun nishpa yuyarishkanchikpash. Kay killkaypika mana uyaywa yachayyuyaykunata allichichu kan, hampikunamanta willachiyllichu kan; Shinapash ñukanchik kawsaymanta, kikinruraymanta, shimirimaymanta, ñukanchikpak kikinyarinakuyta 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 tiyakpika kishpichichun mañanchik.

Ashtawan kay kakrikuchika (descripción), kunuk chiri yuyukunata ñukanchik sapan ayllullaktakunapi 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, en conversaciones y encuentros continuos, fuimos delineando lo que esperábamos obtener y cómo queríamos hacerlo. Nos propusimos, desde el primer momento, a trabajar en colaboración, aunar esfuerzos entre las comunidades y la academia, utilizar nuevas tecnologías, que tanto atraen a los más jóvenes y, sobre todo, 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, castellano e inglés; su clasificación botánica; la descripción de cada una de ellas. Esto implica que 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 ellas. Esto implica que 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. Tanto la versión impresa, como la virtual incluyen los sistemas ortográficos del quichua local y del Kichwa unificado.

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.



## INTRODUCTION

*Healing Herbs and Plants* 'Jambic Yuyu Yuraguna' came out of a joint initiative with Quichua communities in an effort to reconnect with our ancestral knowledge and with the voices of the Mamas and Taytas to whom we had stopped listening. Through conversations and continuous meetings, we gradually outlined what we expected and how we wanted to do it. We set out, from the very beginning, to work collaboratively, join efforts between the communities and the academy, use new technologies, which are so attractive to young people, and, above all, listen carefully to the voices of the elders, nourishing ourselves with their wisdom. We decided to make an ethnographic lexicon focused on health and the use of medicinal plants as an essential contribution to community well-being. Almost two years elapsed until the publication of *Jambic Yuyu Yuraguna* from Tingo Pucara community, Cotopaxi province.

This work has been carried out with great love and care, with which we seek to share the communities' worldview and knowledge about health, illness, prevention, prescriptions and proscriptions, which can lead us to a more balanced life. Thus, it is not a list of words or names, but rather an ethnographic work that narrates, from the many voices of Indigenous community members, their profound knowledge and practices. Each of the 60 medicinal plants in this work contains the name of the plant in local Quichua, unified Kichwa, Spanish, and English; its botanical classification; the description of each plant; the environments where they can be cultivated or found; how they should be prepared and used; as well as advice on how to avoid adverse effects. In addition, it includes photographs of each plant in its natural environment.

It was quite a challenge to decide on the presentation of each plant and the spelling system to be used. After several meetings with community members, linguists, language activists, and supporters of this project, it was decided that, since this material should, above all, go back to the communities, the most important thing was that it be well received by them. In other words, we considered that the orthography used should not only include the phonological, grammatical and semantic properties of the language, but also its psycholinguistic and identity aspects.

Moreover, both the printed and virtual versions include the orthographic systems of local Quichua and standardized Kichwa.

In addition to the description of each plant, we have included a table that summarizes the uses of the plants, their characteristics and taxonomic classification as cold (fresh) or hot, according to the community members.

Our sincere thanks to all those who made this work possible, which arose from continuous cultural exchange and collaboration.



## TINGO PUCARA AILLULLACTA

Tingo Pucara aillullacta, Guangaje quitilli, Pujilí quiti, Cotopaxi marca ucubi huangurishcadami tarinchic. Latacunga llactamunda, quimsa chungá 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 ñaupá yayagunabu yachashca yuyaigunada huahuagunamun cunungaman chai huasha, chai huasha rimarishpa yachachishpa allpa pacchigunahuan; imashina huihuagunada huiñachinamunda; shinabish ñucanchic causaimunda aillupura micushpa allcaihuan causanacujushca.

Cunun pachabiga, jambi yura, yuyugunabi tiyic shimirimaiga imashina ñucanchic ñaupá pachabi parlishpa causashcadami yuyachin ricuchinbish, ñucanchic shimibi quillaiga 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 pusak (38) waranka taktikunami yallishpa chayanchik. Shina, Tingo Pucara nishaninmi “Tupanakuy Sinchiyay” (Tingo kichwapi tupanakuy; Pucara kichwapi Sinchiyay). 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 ñawpa yayakunapak yachashka 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 rikuchinpash, ñukanchik shimipi killkayka ñukanchikpak kikinyaritami rikuchin. Shina, hampi yura, yuyukunapak yachay yuyaykunataka rimaykunata, kawsaykunatapash llankaywan Ecuador mamallaktaman yanapashkanchik.



## 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 COMMUNITY

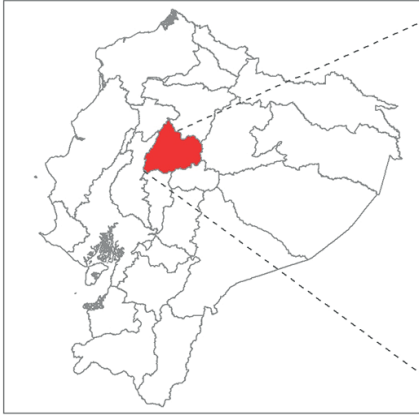
Tingo Pucara community is located in Guangaje parish, Pujilí county, about 24 miles from Latacunga city, in Cotopaxi province. Its name, Tingo Pucara, means “fortress of encounter” (Tingo, from Quichua ‘encounter’, and Pucara, ‘fortress’). The inhabitants of this community relate that the Incas ordered the construction of the Pucara, a site from which they governed the local populations and worshipped the sun while they conquered the region.

The members of the community have preserved their ancestors’ knowledge through the oral transmission of knowledge concerning the application of techniques for cultivating the land, ways of raising sheep, and cultural patterns related to family, food, and health.

At present, the use of medicinal plants is clear evidence of the preservation of their language, culture and worldview. This work makes it possible for them to share their knowledge, propagate their identity, and enrich the ethnobotanical linguistic and cultural mosaic of Ecuador.



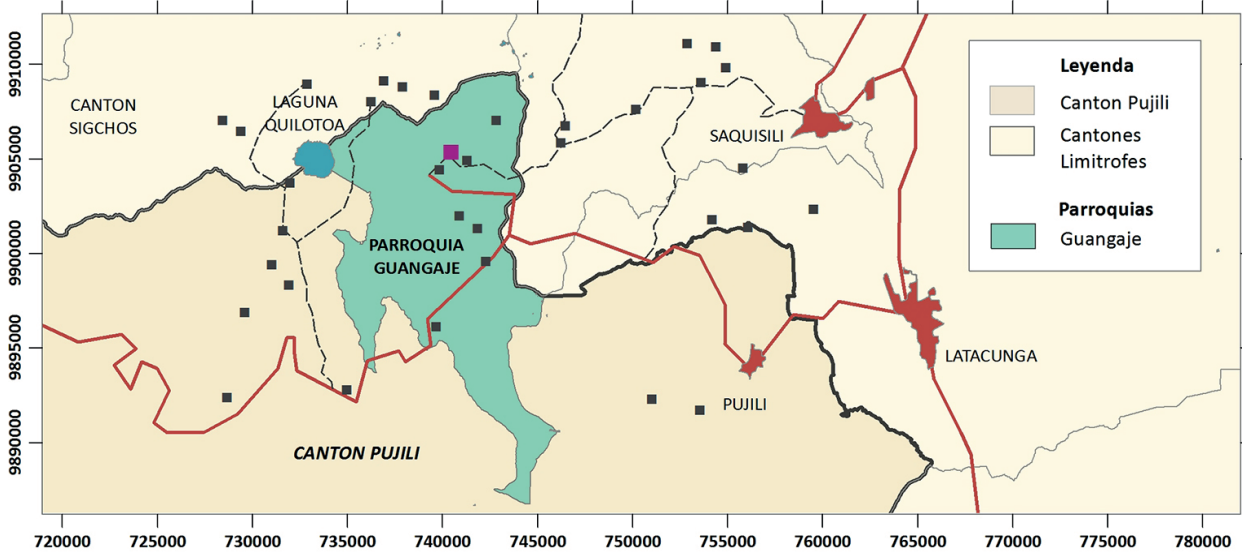
**Ubicación en el Ecuador Continental**  
Location in Ecuador



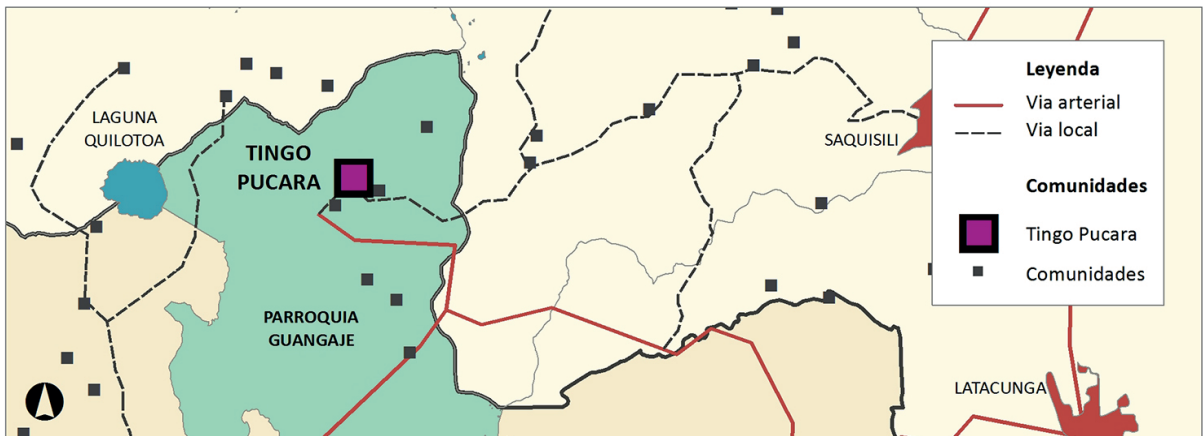
**Ubicación en la provincia de Cotopaxi, cantón Pujili**  
Location in Cotopaxi Province, Pujilí County



**Ubicación de la parroquia Guangaje en el cantón Pujili**  
Location of Guangaje Parish in Pujilí County



**Comunidad del Estudio: Tingo Pucara**  
The community of this study: Tingo Pucara



Diseño Paulina Rosero, para este estudio. A partir de Haboud, M. 2020 [2010-2017].  
Designed by Paulina Rosero, for this project. Source: Haboud, M. 2020 [2010-2017].

## 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 la farmacias, o si el enfermo es un niño.





## PRECAUTIONS

Remember that medicinal plants should always be prepared and used according to the recommendations of experts. Likewise, we should ask for their advice if the person is pregnant or breastfeeding, taking chemical drugs, or if the patient is a child.





### Ricuchiguna

-  Chiri/ Frisco
-  Cunuc
-  Shuc yura imashina ruranamunda
-  Ashca yuyucunada chapushca ruranamunda

### Ricuchikuna

-  Chiri
-  Kunuk
-  Shuk yura imashina ruranamanta
-  Ashka yurakunata chapushka ruranamanta

### Íconos

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

### Symbols

-  Cold / Fresh
-  Hot / Warm
-  Single-plant preparation
-  Multi-plant preparation





# Achupalla

## Achupalla

### Puya



BROMELIACEAE *Pouretia pyramidata* Ruiz & Pav.

**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 sisac. 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.

**Morph.:** Puya is an all-year-round plant. It has long smooth green leaves with spiky edges. The leaves have grayish powder on their underside. Its white flowers resemble a pineapple.

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.

Hot natural plant of medicinal value, which grows on the edges of ravines.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Silvia María Tigasi Ugsha y Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External Use**

Ninahuan rupashcabu / Ninawan rupashkapak / **Para quemaduras causadas por fuego** / **For burns caused by fire**

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 rupashca hawapi hichana. Alliyanakaman punchapi 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.

Wipe the puya plant with a piece of clean white cloth, then take some puya leaves, collect their grayish powder and apply it directly to the affected area. Repeat this procedure three times a day until the wound heals.

### Ubiangabu / Upyanapak / **Uso interno** / Internal Use

### Yahuarta chacchunabu / Wiksamanta yawarta mayllanapak / **Para la coagulación de la sangre** / For blood clotting

Utili 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.

Remove the heart of a puya leaf and let it boil well in a quarter of water in a small pot. Add some sugar or ground raw sugar. Drink this tea while it is still very hot in the morning and in the evening for three days. Avoid eating beef.





# Ajincu Ajenjo Absinthe Wormwood



ASTERACEAE: *Artemisia absinthium* L. EPUE 216

**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 panká, sisata mana charik. 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.

**Morph:** Absinthe wormwood is a leafy plant with small greenish-grey leaves and thin stems. It has no flowers. It needs care for growth. It is scarce in the dry season.

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

Kunuk yura. Alli allpapi tarpushka, paymanta wiñak. Hampita ruranapak.

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

Hot natural plant of medicinal value, which can also be cultivated in fertile soil.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Silvia María Tigasi Ugsha

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / External Use

### Shicshi unguibu / Shikshi unkuypak / **Para escabiosis o rascabonito, alergia** / For scabies, allergies

Ishqui chuzun ajincuda ñuturinagaman taquishpa shuc barru callanabi cunuchishpa tragun chapushpa rucluclada 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 pakarimuypakka ajinku, ruda, matikutapash tantachishpa yanushpa chaywan armachina. Chaytaka pusac punchakaman armachirana muru unku 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.

Take two bunches of absinthe wormwood and crush them well until their juice comes out. Heat this extract and a little cane spirit alcohol in an earthenware pot. Mix well, then rub the whole body of the sick person. Do it at night, before bedtime. Next morning, boil this herb with rue and matico, and wash the patient with this herbal water. Repeat this treatment for eight days until the patient is cured or the skin rashes are gone.

### Ubiangabu / Upyanapak / **Uso interno** / **Internal Use**

### Cuicagunada anchuchingabu / Kuykakunata anchuchinkapak / **Para matar los bichos** / **For killing parasites**

Yacu timbujucpi ajincuda churishpa chungu 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.**

Put two sprigs of absinthe wormwood in boiling water and let it stand for ten minutes. Then take one shot in the morning, for only one day.

### Yachanguillu...? / Yachankichu...? / **¿Sabías que...?** / **Did you know that...?**

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 que se utilizan e identificar las plantas medicinales por su eficacia en el tratamiento de enfermedades.

The World Health Assembly proposed to make an inventory of medicinal plants, identifying them according to their efficacy in the treatment of diseases.



# Aliso yura

## Aliso

## Alder



BETULACEAE *Alnus acuminata* Kunth EPUE 240

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

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

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

Medicinal tree, which grows in different soil types. Hot plant.

**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.

**Morph:** Alder has broad smooth green leaves, green seeds, and a thick hard trunk, which is useful as a construction material. This is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

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

#### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External Use**

#### Tacarishca nanaibu / Takarishka nanaypak / **Para los golpes / For bruises**

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.

Heat some alder leaves and apply them on the bruise after rubbing the affected area with sheep or mule grease. Use a bandage to cover the hot alder leaves.



# Allpa anis

## Anís de la tierra

### Irish Lace



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.

Hot natural plant of medicinal value, which grows in different soil types.

**Morf.:** Lushcalla utila pambabi huiñac, suni viridi 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 tamyá 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.

**Morph:** Irish lace is a plant, which grows naturally only during the rainy season. It has very small elongated leaves. Its aroma is sweet, its flowers resemble a brown seed. It is used to prevent harmful effects of cold temperatures.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Hortencia Lutuala Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

#### 1. Chiribu / Chiripak / **Para el frío / To prevent harmful effects of cold temperatures**

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.**

**Put some Irish lace in boiling water and let it boil for 5 minutes. Give the patient a cup of this tea three times a day until the patient feels better.**

## 2. Quichua unguibu / Kichwa unkuypak / Para la diarrea / For diarrhea

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 punchapi 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.

Boil some Irish lace for five minutes. Take before or after each meal three times a day until recovery. The patient should stay in bed.

### Micungabu / Mikunkapak / Uso alimenticio / Culinary use:

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.

Make Irish lace tea, add some sugar, and enjoy.



# Amursicu

## Amor seco

### Wild mint



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.

Hot natural plant of medicinal value. This leafy plant grows in ravines.

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

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

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

**Morph:** Wild mint is a leafy plant with rough greenish-gray leaves. It has a thin stem with rough white flowers. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Silvia María Tigasi Ugsha, María Ermelinda Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Chaqui tullunanaibu, pazmunanaibu / Chirimanta, chaki tullu nanaypak / **Para el dolor de los huesos del pie y para la artritis / For foot bone pain and arthritis**

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 kallanapi, 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.

Heat two handfuls of dried wild mint leaves and stems in an earthenware pot until hot, then add the lamb and chicken fat. Rub the patient's foot at bedtime for three nights, wrap it well with a piece of black flannel fabric each time. The patient should stay in bed.

### Yachanguillu...? / Yachankichu...? / ¿Sabías que...? / Did you know that...?

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 patsak 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.

Article 363, paragraph 4 of the Constitution of Ecuador (2008) states that the State shall guarantee the ancestral and alternative health practices through the recognition, respect, and promotion of the use of their knowledge, medicines, and instruments.



# Arrayan Arrayán Myrtle



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 allpapi, waykupi paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita ruranpak; kunuk yura.

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

Hot leafy plant, which grows naturally and is cultivated for its medicinal and culinary uses.

**Morf.:** Llushcalla catus fatic viridi fanga, jatun chinchicaspuyuc, mishquilla ashnac jambi. Túcui pachabi tiyak yura.

**Morf.:** Hatun sinchi kaspiyuc, waylla, llushkalla, sinchi, muyuntin panka, mishkilla ashnac hampi. Tukuy pachabi tiyak 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.

**Morph:** Myrtle is a shrub with a rigid stem and broad rounded smooth-textured green leaves. Its aroma is sweet. It is an all-year-round medicinal plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala  
Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Chiribu, huachashca huarmi ujta sinchiyachun, armachinabu / Chiripak, wachashka warmi utka sinchiyachun, armachinapak / Para el frío y para baños energéticos luego del parto / To prevent harmful effects of cold temperatures. For energy baths after childbirth**

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

Pusak punchakuna yallishka kipa; arrayan, pumamaki, sachá wiru, kulkis, mulintimi, tigrisillu, chimbalo, clavel yuyukunata tantachishpa tinku 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.

Eight days after giving birth, cook myrtle with some pumamaqui, sugar cane, culquis, tigrisillu, chimbalo, maidenhair, and carnation branches. Add some spring water and take a bath.

Micungabu / Mikunkapak / **Uso alimenticio / Culinary use:**

**Champusta rurangabu / Champusta rurankapak / Para hacer colada morada / To prepare colada morada (Ecuadorian purple porridge)**

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

Yana sarakutata yakupi kawishpa rapadurawan yanuna. Chaypika mishki yuyukunata: arrayan, hierbaluisa, mishki klavu, ishpingu, 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.

Add some purple-black corn flour to a pot of water and stir it with some whole cane sugar. Add myrtle, lemon verbena, cloves, ishpingo and cook for forty-five minutes. Enjoy!

### **Yachanguillu...? / Yachankichu...? / ¿Sabías que...? / Did you know that...?**

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.

Our ancestral remedies cure our pains and help us tolerate  
the cold temperatures of the Andean moorlands, they give  
us energy, revive our strength and gladden our hearts.



# Ashcumicuna milin

## Milín

### Bromegrass

F



POACEAE *Bromus cf.* VAHL. EPUE 508

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

Alli yana allpapi, yuxsi allpapi, chakik allpapi paymanta wiñak, hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik kiwa.

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

Cold natural herb of medicinal value, which thrives in all soil types.

**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.

**Morph:** It has elongated green leaves and very thin stems with seed-like flowers that provide mast forage for animals. It grows anywhere. It is scarce in summer.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

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

### Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / **Internal use**

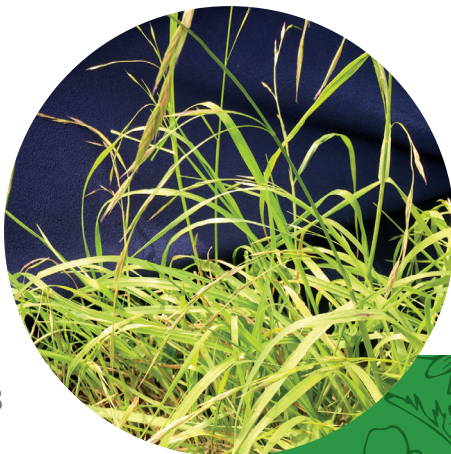
### Huairashcabu, huacllirishcabu / Wayrashkapak, wakllirishkapakpash / **Para el malaire y el malestar del cuerpo** / **To cure bad air and body ache**

Milin muyu, ishqui pares cascajo, ñachac sisa, llantindash chapushpa yacu tibujucbi sitashpa quillpish tiyachina. Cunuc cunucllada jatarinabu, chaupi punllabi siririnabu ubianallami. Chaitaka allianakama upiana, kipaka mana chiripi purina.

Milin muyu, ishkay yanantin kaskahu, ñachak sisa, llantintapash chapushpa 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.**

**Add some bromegrass to boiling water, along with two pebbles, a ñachac flower and a broadleaf plantain flower. This tea must be drunk very hot. The patient must take care and keep warm.**





# Burrajis Borraja Borage



BORAGINACEAE *Borago officinalis* L. EPUE 253

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

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

Planta caliente de uso medicinal.  
Cultivada en terreno fértil.

Hot medicinal plant, which is cultivated in fertile soil.

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

**Morf.:** Paza kashaklla panká, tutu kashayuk kaspi, yurakta sisak. 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.

**Morph:** Borage has spiny rough leaves, a tube-shaped stem, light green leafy branches, and white flowers. This plant is scarce in the dry season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Rosario Lutuala Tipán

### Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / **Internal use**

#### 1. Calentura unguibu / Rupay unkuypak / **Para la fiebre** / **To reduce fever**

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

Timpukuk yakupi, burraha pankata sisawanpash churashpa kishpashpa tiyachina. Chaytaka wallu huntata, rupay unkuypak 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.

Make an infusion with borage leaves and flowers. Drink a full glass of this hot tea for three days or until the fever cools down.



## 2. Rumadus (cunyia) / Rumadu / Para la gripe / For colds

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.

Boil some borage flowers and add the juice of a lemon. Drink this hot tea at bedtime and first thing in the morning. Since this preparation makes the patient sweat, keeping warm is necessary until the cold ends.

## Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use

### 3. Uju ungui / Uhu unkuy / Para la tos / To combat cough

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.

Boil some goat's or cow's milk for five minutes, add a sprig of borage flowers with some fava bean leaves and turnip leaves. Drink this beverage while still very hot for three or four days. Keeping warm and bed rest are also necessary to get rid of a cough.





# Chigllu Grama Kikuyo grass



POACEAE *Pennisetum clandestinum* Hochst.  
Ex Chiov. EPU 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.

Cold natural climbing plant of medicinal value, which thrives in all types of soil.

**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 pachabi 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.

**Morph:** Kikuyu grass is a small plant with smooth-textured elongated green leaves. Its stem is long and thin. It has red flowers. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Juliana Lutuala Lutuala  
Agustín Patricio Ugsha Ugsha

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / External use

#### 1. Calentura unguibu / Rupay unkuypak / **Para la fiebre** / To reduce fever

Chigllu sapida urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fanga, siñurayuyu chapushpa yanuna, chahuanga 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 siñura yuyu. Luego se debe dar un baño caliente.

Cook some Kikuyu grass with some ghostweed, orange peel, pineapple peel, turnip greens and some siñura yuyu. A hot bath should be taken with this herbal water.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

**2. Yahuar jarcarishcabu / Yawar harkarishkapak / Para la coagulación de la sangre o lavado / for blood clotting or blood cleansing**

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 siñura yuyu 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.**

Crush some ghostweed roots, white kikuyu grass and siñura yuyu until extracting some juice, then add the following: an orange segment, some maidenhair fern, the heart of a puya plant and a mulhy root. Mix well, add some boiling water and let stand for five minutes. Take a shot in the morning, at lunchtime and bedtime for one or two days, or until the patient is cured. The administration of this medicine also depends on how the person feels.





# Chilca Chilco Mulefat



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.

Hot plant of medicinal value, which grows on its own. It is a leafy plant that thrives in all types of soil.

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

**Morf.:** Patak, llushkalla, suni panka, sinchi kaspiyuk, 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.

**Morph:** Its broad elongated green leaves have a smooth texture. Its stem is thick and its bark is also medicinal. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** José Pedro Ugsha Lutuala

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

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

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.

Heat some broad tender mulefat leaves thoroughly until steaming. Place them on the patient's forehead and bandage them up overnight.



## 2. Huairishcabu / Wayrashkapak / Para el malaire / For bad air

Chilcahuan marcun tandachishpa ninabi rupeclada 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.

Heat some mulefat and ragweed branches. Hit the patient's body lightly with these branches to clean it.

### Yachanguillu...? / Yachankichu...? / ¿Sabías que...? / Did you know that...?

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.

Headaches can be treated externally with one of the following medicinal plants: mulefat, mint, ghostweed, or turnip leaves in Tingo Pucara.





# Chizig

## Chizig

### Lachemilla



ROSACEAE *Lachemilla orbiculata* Rybd EPUE 533

Frisco 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.

Cold natural plant of medicinal value.

**Morf.:** Llushcaclla viridi muyundic fangagunayuc, anguyashpa pambamdicta huiñac, ñaño tullugunayuc. Tucuy pachabi tiyac yuyu.

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

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

**Morph:** Lachemilla has smooth-textured round green leaves and long thin leafy stems. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

#### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

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 / For pterygium in the eyes of animals, as in the eyes of a sheep**

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.

Wash some lachemilla leaves well and chew them until they get soft. Make a poultice and put it on the affected eye of the animal only for one day.



# Chuquirira

## Chuquirahua

### Flower of the Andes



ASTERACEAE *Chuquiraga jussieui* EPUE 221



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 chiriyaichik yuyu.

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

Cold natural leafy plant of medicinal value, which grows on the Andean moorlands.

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

**Morf.:** Uchilla waylla tantaklla kashasapa pankayuk, ñañu pazaklla kaspiyuk, 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.

**Morph:** Flower of the Andes has small spiny green leaves with a smooth texture, brown stems and orange flowers.

#### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

#### 1. Quiru nanaibu / Kiru nanaypak / **Para el dolor de muela / For toothache**

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.

Cook four flowers of the Andes branches in some boiling water for fifteen to twenty minutes until this infusion tastes bitter. This is a mouth rinse to treat toothache.



## 2. Quiru nanaibu / Kiru nanaypak / Para el dolor de muela / For toothache

Chuqira 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 satishpa hayak yaku tukuy yaykunakaman ashakuta puñurinapash kan.

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

Crush a flower of the Andes blossom until it is very soft. Place it in the hollow of the tooth until its bitter liquid is absorbed in the cavity. It is advisable to sleep a little. This should be applied for two days.

### Yachanguillu...? / Yachankichu...? / ¿Sabías que...? / Did you know that...?

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.

Flower of the Andes is a cold plant that thrives on male mountains.



# Culantru Cilantro Coriander



APIACEAE *Coriandrum sativum* L. EPUE 169



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.

Hot plant of medicinal value, which is cultivated in fertilized soil.

**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. Tamy 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.

**Morph:** Its serrated green leaves have a smooth texture and grow from thin leafy stems. Its flowers are white. It is scarce in the dry season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

Cula malairi / Manchay wayray / **Para el malaire** / **For bad air**

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 un día.**

**First heat some Chinese menthol rub in a pot lid. Then take a sprig of coriander and mix it with alfalfa (lucerne). Add this to the heated rub and mix well. Clean and scrub the whole body of the patient with this mixture twice for only one day.**



Micunabu / Mikunkapak / **Uso alimenticio / Culinary use**

Micunada mishquichinabu / Mikunata mishkichinapak / **Para condimento en las comidas / For food seasoning.**

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.**

**Chop coriander finely and use it as food seasoning.**



Illinizas urcuca / Illinizas urkuka / **Los Illinizas / The Illinizas**



# Funpu Fumpo Salvia macrostachya



LAMIACEAE *Salvia* sp. EPUE 391.



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.

Hot natural plant of medicinal value. It grows in forests and ravines.

**Morf.:** Ñutuclla muyundic viridi fatic jatun fanga, racuclla tulluyuc, maitu tucushca ancassa sisac. Tucui pachabi tiyak yura.

**Morf.:** Waylla, ñutuklla muyuntik hatun pankayuk, raku kaspiyuk, 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.

**Morph:** Smooth-textured green plant with broad leaves. Its cone-shaped flowers are blue. The bark of its medium-sized stem is soft. This is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Laura Isabel Tipán Lutuala  
José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Huicsa nanaibu, diyarriabu / Wikza nanaypak kicha unkuypakpash / Para el dolor de estómago y para la diarrea / For stomachache and diarrhea**

Barru mangabi llama huir, 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 chingarinagama.

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 llingo 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.

Melt some sheep or llama lard in a clay pot and rub the patient's stomach well with it. Then place some *Salvia macrostachya* leaves (fumpo) and bandage them so that the leaves do not fall down. Repeat this treatment every other day until the patient feels relieved.





# Jabus fanga

## Hoja de habas

### Fava Bean Leaf



FABACEAE *Vicia faba* L. EPUE 364

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

**Morf.:** Waylla llushkalla suni panká, ñañuklla kaspi, yurak yanata sisak, pampantikta wiñak, sumac muruta aparik. Tarpuy pachakunapi wiñak aparik 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.

**Morph:** Fava bean leaf has elongated green leaves with a smooth texture and slender stems with white and black flowers. It produces very tasty fruit. This plant grows only when seeded.

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

Allichishka yana allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyaichik yuyu.

Planta fresca, refrescante, cultivada, de uso medicinal.

Cold, refreshing cultivated plant of medicinal value.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Mercedes Cuchiparte Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Huasha nanibu / Washa nanaypak / Para el dolor pulmonar / For painful lung ailments**

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

Heat some fava bean leaves in a pot at low temperature. When they start steaming, rub the patient's whole back. This procedure must be repeated twice for one day. Then cover the patient's body with a hot cloth and keep the person warm.



# Limun Limón Lemon



RUTACEA *Citrus medica* L. EPUE 558



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.

Lemon is a cultivated tree. Its fruit is hot and medicinal. It is produced mainly in temperate environments.

**Morf.:** Llushcalla suni viridi 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.

**Morph:** Lemon is a tree with smooth green leaves with a very thick stem. Its fruit, which can be harvested all year round, is yellowish green with a sweet and sour taste. Its flowers are white.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Marco Alcides Manzano Lutuala

### Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use Rumadus ungui / Katarru / Para la gripe / For colds

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.

Boil some water with a little salt and sugar and squeeze a lemon. The patient should drink a small mug of this beverage once a day after dinner. Then the patient should rest.





# Linaza

## Linaza

### Flax/Linseed



LILIACEAE *Linum usitatissimum* L. EPUE 405

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

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

Planta fresca, cultivada, cuyas semillas tienen uso medicinal.

Cold cultivated plant, whose seeds have medicinal value.

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

**Morf.:** Llushkalla suni uchilla panakakunayuk, 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.

**Morph:** Flax/linseed has very small smooth-textured elongated light green leaves. Its flowers are white. It is only found during the growing season.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Silvia María Tigasi Ugsha

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

**Huarmicuna huahuada ungunabu / Warmikun wawata unkuy pachapak / Para las mujeres que están a punto de dar a luz / To ease childbirth**

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

Wachanachikuk pachapi, ishkey lutsu linazata, ishkey 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.

Boil some water with flaxseed until it becomes viscous. The patient should drink a full glass when she is in pain during labor to facilitate the birth of the baby.



# Llantín

## Broadleaf Plantain

F



PLANTAGINACEAE *Plantago major* L. EPUE 505



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.

Cold natural herb of medicinal value, which grows in wet soil.

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

**Morf.:** LLushkalla suni waylla pankayuk, anku tullu, uchilla kaska tukushpa sisak muyuta charik, tukuy pachabi wiñak yuyu.

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

**Morph:** Broadleaf plantain is a small plant with seeds. It has elongated smooth-textured green leaves and a veiny stem. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Rosario Lutuala Tipán

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

Diarria unguibu / Kicha unkuypak / **Para la diarrea / For diarrhea**

Yacuda linazahuan pishca tactigama timbuchina chaibi llanten muyuda shuc fangahuan yacu timbujucpi sitishpa quillpishpa tiyachina, cunucllada 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.

Boil some water with some flaxseed for 5 minutes. Make an infusion with the seed and a leaf of broadleaf plantain. The patient must be kept warm and drink this tea twice a day in the morning and at night for one day.





# Lutu Loto Common purslane



PORTULACACEAE *Portulaca oleracea* L. EPUE 527

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

Frisco yuyu. Paimunda huiñan, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Paymanta wiñak hampita rurankapak.

Hierba fresca, rastrera, natural de uso medicinal.

Cold natural creeping herb of medicinal value

**Morf.:** Waylla muyuntik llushkalla puskuk 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.

**Morph:** Common purslane has smooth-textured leaves with mucilaginous content. It has long stems, green seeds and white flowers. It grows only in the rainy season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Rosario Lutuala Tipán

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

**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 / For ailments caused by disrespect toward a mountain or the rainbow. These cause skin lesions anywhere on the body**

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 lututa, 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.

Mix two bunches of common purslane with one mulhy root, two branches of rue, one male and one female pebble, belladonna ointment and a small bottle of almond oil. Heat and mix well in a small pot. Then rub the whole patient´s body until signs and symptoms disappear.

### Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

### **Cula urcu, cuichi japishcabu / Kula urku Kuychi hapishkapak / Para enfermedades causadas por el cerro o por el arcoíris / For ailments caused by disrespect toward a mountain or the rainbow**

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] billadona 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.

Make an infusion with a quart of water, two bunches of common purslane with a mulhy root, two branches of rue, and one male and one female pebble. Add a drop of belladonna ointment dissolved in a spoonful of almond oil. Take two teaspoons before a meal just once.





# Maihua

## Mayhua

### Jamieson's epidendrum



ORCHIDACEAE *Epidendrum jamiesonis* Rchb. f.  
EPUÉ 478

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

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

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

Cold natural herb of medicinal value, which grows on crags and rocks.

**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, semi alargadas, tallos largos y venosos con flores blancas. Crece en toda época.

**Morph:** Jamieson's epidendrum has semi-elongated green leaves with a smooth texture; long veiny stems and white flowers. It is an all-year-round plant.

#### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Chujchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Pishi furu funguirishcabu / Pishi puru punkishkapak / **Para la inflamación de vías urinarias / For urinary tract infection**

Shuc utila mangabi chuzun maihua, calihualada quilluculla 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.

Cook some Jamieson's epidendrum and fern root well until the water takes on a yellowish color. The patient should be kept warm. Wash the genital area with this herbal water three times a day for fifteen days.



# Manzanilla

## Manzanilla

### Chamomile



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 allpapi. Huku allpapi, yana allpapipash wiñak. Hampita rurankapak.

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

Hot plant of medicinal value, which is cultivated in all types of soil.

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

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

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

**Morph:** Chamomile is a leafy plant with medium-sized smooth-textured elongated green leaves. Its flowers are white. It can only be found in the rainy season.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Manuela Manzano Ugsha  
Silvia María Tigasi Ugsha

#### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

#### 1. Chucririshcamunda / Chukririshkamanta / **Para heridas infectadas / For infected wounds**

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 dos ramas de manzanilla, dejar que se entibie y luego lavar bien la parte infectada de la herida que tiene pus.

Boil some water with two sprigs of chamomile. Let it cool until it is lukewarm and then wash the infected area where pus has developed with this herbal water.



## 2. Ñahuibi yahuar tiyarishcabu / Ñawipi yawar tiyarishkapak / Para la irritación de los ojos / For eye irritation

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

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

Hervir un litro de agua con una rama de manzanilla. Con una tela blanca limpia, poner una compresa tibia en el ojo afectado. Luego, cubrir bien la cabeza del enfermo para hacer vaporizaciones.

Boil one liter of water with a sprig of chamomile. Using a clean white cloth, apply a warm compress to the affected eye. Then cover the patient's head well to allow for steam inhalation.

## 3. Chirimunda / Chirimanta / Para el frío / To stop feeling cold

Manzanillada rabanuhuan litru yacubi timbuchina. Chaipiga, chaupi litru güitigda churana, quipaga shuc yuruc sabanahuan tapachishpa chungu 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.

Boil some water. Add some chamomile and radish, and a pint of soda water. Cover the patient's head with a white sheet and let the person inhale this medicinal vapor and sweat for fifteen minutes. Use some blankets to keep the patient warm, so that the person does not catch cold.

## 4. Tacarishcabu / Takarishkapak / Para los golpes / For bruises

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.

Boil some chamomile and maidenhair. Wash the affected area with this hot water. Then leave the same cooked leaves on the bruise for one night.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

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 / To stop bleeding after childbirth or menstruation if it is too heavy.**

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

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

**Boil a quarter of milk with chamomile and add two chocolates. Take this hot drink in a large mug before each meal twice a day for three days.**

### **Yachanguillu...? / Yachankichu...? / **¿Sabías que...?** / Did you know that...?**

Ñucanchic ñaupá 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.**

**Our ancestral remedies cure pains caused by the cold  
temperatures of the Andean moorlands, give us energy,  
revive our strength, and gladden our hearts.**





# Marabilla

## Lengua de vaca

### Curled dock



POLYGONACEAE *Rumex crispus* L. EPUE 159

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

Mayllak chiriyachik yuyu. Kiwa ukupi, huku allpapi, chakra ukukunapi paymanta wiñak. Hampita ruranapak.

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

Cold natural plant of medicinal value, which thrives in all types of soil.

**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 tiyac 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.

**Morph:** Curled dock has elongated smooth-textured green leaves. Its branches are leafy and produce seeds and flowers. This is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Rosa Manzano Lutuala

#### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

#### Tacarishcabu, chugrishcabu / Takarishka chukrishkapakpash / **Para golpes y heridas** / **For bumps and wounds**

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 lutana. 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.

Heat an earthenware pot, dilute the lamb or chicken fat. Spread the hot lard on a curled dock leaf and place it on the wound or bump. Bandage it and leave them there until the next day. Do this only once.



# Marcu Marco Ragweed



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.

Hot plant of medicinal value, which thrives in all types of soil.

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

**Morf.:** Waylla ñutuklla, makishina paska suny hatun pankakunayuk, ñañu kaspi, muyusapa, papantikta wiñak malta yura.

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

**Morph:** This seedy plant has elongated smooth-textured leaves and a thin stem. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

**Pasmu unguibu, huicsa nanibu, angu tandanajushcabu / Tullukunapak chiri unkuy, wiksa nanaypak, anku tantanakushkakunapak / Para artritis, dolores musculares, calambres y dolor de estómago / For arthritis, muscular pain, cramps, and stomachache**

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. Poner el preparado en la parte afectada y vendar. Además, calentar sin manteca el marco y la chilca directamente en el fuego y poner sobre el vendaje.

Melt some lamb or llama fat in a pot with some ragweed and black mulefat branches until steaming. Apply this ointment and bandage the affected area of the body. Then, heat some ragweed and mulefat without using lard. Place these heated branches on top of the bandage.





# Maticu

## Matico

## Matico



PIPERACEAE *Piper aduncum* L.  
*Piper angustifolium* 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.

Hot plant of medicinal use, which thrives on the Andean moorlands.

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

**Morf.:** Waylla pazaklla [carasposo] llutarik, hatun pankakuna; yanaklla kaspikunayuk, 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.

**Morph:** Matico has elongated rough-textured green leaves. Its stems and leaves are sticky. Its flowers are purple. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Carachabu, quiya nanaibu / Karacha, kiya nanaypak / Para sarnas e infecciones de la piel / For scabies and skin infections**

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 lesionada. Este tratamiento se debe hacer dos veces al día, por tres días.

Cook three handfuls of matico for five minutes. Wash the affected area with this herbal water and place some cooked leaves on the skin lesion. This should be done twice a day for three days.



# Milun Melón Cantaloupe



CUCURBITACEAE Cucumis melo L. EPUE 298



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.

Cold plant of medicinal value, which is cultivated on the coast or in temperate zones.

**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 killuta 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.

**Morph:** Medium sized fruit with a leathery rind and seeds inside. The plant has broad leaves, trailing vines, and bell-shaped yellow flowers. It is an all-year round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use

Tacarishcabi yahuar jundishcabu / Takarishkapi yawar huntashkapak / Para coágulos de sangre causados por golpes / For blood clots caused by bumps

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.



Cantaloupe and flaxseed seeds must be well ground, half of them must be roasted and the other half raw. Add a little water and some flour to this mixture and heat it in a pot. Stir well until it is very thick. Soak a piece of newspaper in this ointment and place it on the affected area, then keep it in place with a cloth or handkerchief until it is absorbed by the skin and the clotted blood of the bump dissolves.

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

**Huicsa huacllirishcabu / Wiksa wakllirishkapak / Para la infección del estómago / For stomach flu**

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.

Put some coriander roots in a quart of boiling water. Then, grind some melon seeds and flaxseed seeds well, half of them must be roasted and the other half raw. Place these in a glass, add the coriander root tea and drink hot. Repeat the treatment twice a day until recovery.



# Minta

## Menta

### Mint



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



Cunuc yuyu. 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 cienegas, suelo negro o huertos.

Hot plant of medicinal value, which is cultivated in bogs, black soil or orchards.

**Morf.:** Lushcalla utila mishquiclla ashnac viridi fangaguna, 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.

**Morph:** Mint has branching stems. Its smooth-textured leaves are small and have a sweetish aroma. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

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

Minta fangada, eucaliptu fangahuan ishqui litru yacubi churashpa pishca tactigunada yanuna. Chaihuanga mantabi siririnabu chungapishca, ishqui chungu 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 unku chinkarinakaman.



Cocinar dos puñados de 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.

Boil two handfuls of mint and eucalyptus leaves for five minutes. Place this hot water in a basin under the patient's legs and let the person sweat for fifteen to twenty minutes. Then, put the patient to bed for the night. Additionally, place a bunch of mint and eucalyptus branches under the pillow for the person to breathe in their warm aroma. Repeat this once a day for four days in a row.

**2. Uma nanaibu, huasha nanaibu / Uma nanypak, washa nanaypakpash / Para el dolor de cabeza y dolor de espalda / For headaches and back pain**

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.

Chew some mint and eucalyptus leaves, place them on the patient's head and tie them with a white cloth. Repeat this once a day for four days.



Tingo Pucara chagraguna / Tingo Pucara chakrakuna  
Las chacras de Tingo Pucara / Tingo Pucara crop fields



# Mulintimi Molentimí Maidenhair



POLYGONACEAE *Muhlenbeckia tamnifolia*  
Meisn. EPUÉ 525



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

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

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

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

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

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

Cold natural plant of medicinal value, which grows in pastureland or ravines.

**Morph:** Maidenhair is a plant with creeping stems, small seeds, and small white flowers. It has smooth-textured green leaves. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Rosa Manzano Lutuala  
Marco Fabián Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Jahualla cuerpu tacarishcabu / Ukkutakarishkapak / Para inflamaciones superficiales del cuerpo / For superficial bodily inflammations**

Mulintimi fangada, nabus, maticu, naranja, ortiguilla, 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 siñura yuyu 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.

Boil some maidenhair leaves with some turnip, matico, orange leaf, ghostweed, siñura yuyu, and some mint of the Andes. Then, ask the patient to take a bath with this hot water. In addition, place some cooked maidenhair leaves on the affected area. Do this treatment twice a day until the patient gets well.





# Muzu chini

## Ortiga blanca

### Annual nettle



URTICACEAE *Urtica urens* L. EPUE 613

**Morf.:** Pazacla 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.

**Morph.:** Annual nettle has green leaves of a rough prickly texture. It is a creeping plant with leafy stems and very small prickly seeds. It is an all-year-round plant.

Cunuc yuyu. Allichishca yana allpabi, yugzi allpabi paimunda huiñic 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.

Hot natural plant of medicinal value, which grows in fertile soil.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Juan Andrés Tipán Ugsha  
Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / **Internal use**

**Partuhuan ungushcabu purga jambi / Wachashpa unkushkapak mayllak hampi / Sirve como lavado para las mujeres parturientas / Annual nettle can be used to promote internal cleansing for women who have given birth**

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.

Boil enough water with a crushed annual nettle root for 5 minutes. Add one mulhy root and one Kikuyu grass root. Drink a cup of this tea in the morning for nine days.



# Naburru

## Rábano (Nabarro)

### Radish



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 wiñac. Hampita rurankapak.

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

Hot natural plant of medicinal value, which grows in cultivated soil.

**Morf.:** Llushcalla fatic jatun viridi 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.

**Morph.:** Radish has large broad smooth-textured light green leaves and long leafy stems. Its flowers are yellow. Radish is a sowing crop.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Calur unguibu / Rupay unkuy / **Para la fiebre / To reduce fever**

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 cunucllada 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 ishky kutin armachirana.

Por cinco minutos hervir un puñado de hojas de rábano, borraja y zambo. Bañar al paciente por la mañana antes de que salga el sol y por la tarde antes de que se ponga el sol. Luego envolver al paciente con una bayeta bien caliente y dejarle reposar durante todo el día, sin exponerse al frío ni al viento. Repetir el tratamiento dos veces por semana.

Boil a handful of radish, borage and fig leaf gourd leaves for five minutes. The patient should be washed with this herbal water at dawn and dusk, and wrapped with a warm cloth. Bedrest is necessary. The patient should not be exposed to cold temperatures or windy weather. This treatment should be repeated twice a week.





# Nabus

## Nabo

### Oilseed rape



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.

Hot natural plant of medicinal value, which grows in cultivated soil.

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

**Morf.:** Waylla llushkalla patak hatun panká, 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.

**Morph.:** Oilseed rape has broad smooth-textured leaves. Its stem and branches are light green and its flowers are yellow. It is a sowing crop.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Rosario Lutuala Tipán, María Juliana Chugchilán Vargas

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

**Ricayadamunda cuirpuda armachinabu / Ukku nanay tikrarishkapak hampiy/**  
**Para tratar la recaída después de una enfermedad / To avoid a relapse after an illness**

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 allí 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.

Boil some oilseed rape branches and leaves for five minutes. Ask the patient to take a bath with this herbal water. After the bath, wrap the patient's body with a hot cloth. The person should stay in bed for the whole day and avoid being exposed to cold temperatures or windy weather. Repeat this treatment twice a week.

### **Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

#### **Calur ungui / Rupay unkuy / Para la fiebre / To reduce fever**

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 kitumusuwán, 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.

Boil some water and add some turnip, carrot and, borage leaf shoots. Before drinking this tea, add half a glass of soda water. Drink this twice a day for two days.

### **Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio / Culinary use**

#### **Lugruda ruranabu / Lukruta rurankapak / Para hacer locro (sopa de papas) / To prepare locro (potato soup)**

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.

Boil a pot of water and add enough potatoes to prepare locro (potato soup). Add some finely chopped oilseed rape greens and then season it with salt and coriander. Enjoy!





# Paicu

## Paico

### Wormseed



CHENOPODIACEAE *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.

Hot natural plant of medicinal value

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

**Morf.:** Waylla llushkalla zampayashka achka pankakunayuk, ñañu tullu, muyusapa sisayuc. 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.

**Morph:** Wormseed has smooth-textured leaves, green stems, abundant branches, small flowers, and dense cobs. It thrives only during the rainy season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Juan Julio Toaquiza Chugchilán

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Umabi huatangabu / Umapi watankapak / **Vitamina para la cabeza / Head vitamins**

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

Ishkay 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.

Crush two to three handfuls of wormseed leaves and heat them in a clay pot. Add a country egg roasted on charcoal. Place this mixture on the patient's head and bandage it with a handkerchief. Repeat this for nine days, only at bedtime.



## Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

### **Purga huicsamunda cuicagunada sitingabu / Wiksamanta kuykakunata mayllak / Purgante contra los parásitos / For a parasite cleanse**

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 ishkey 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.

Take a handful of wormseed leaves, crush them, and extract their juice. Take just one teaspoon on an empty stomach for one day. It is also possible to crush some papaya seeds in a blender and then add some crushed wormseed roots. This mixture should be boiled and taken on an empty stomach two mornings in a row.

## **Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio / Culinary use**

### **Lugruda ruranabu / Lukruta rurankapak / Para hacer locro (sopa de papas) / To prepare locro (potato soup)**

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 lulunwanishkay 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.

Cook some baby potatoes until they soften. Add a country egg and two wormseed branches. Give this delicious hot soup to children who face literacy difficulties (children with ADD and memory problems).





# Pipinillu Pepinillo Cucumber



CUCURBITACEAE *Cucumis sativus* L. EPUE 298

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

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

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

Cold edible fruit of medicinal value, which is cultivated in warm and/or temperate climates

**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 pachabi tiyak muru.

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

**Morph.:** Cucumber has broad rough leaves and a branched creeping stem. Its bell-shaped flowers are yellow. Its fruit is green and smooth with a greenish white color inside. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Ercelinda Lutuala Manzano

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

Ñahui chichubi mirca tiyarishcabu / Ñawi chichupi mirka tiyarishkapak / **Para el paño negro** / **For melasma (dark patches)**

Pipinilluda ñañuclada pitishpa ñahuibi llutana. Chaidaga tuta siririnabu churishpa puñuna, cayandicpucca cunuc yacuhuan alli, alli maillarina. Chaidaga quimsa chungu 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.**

Crush a cucumber and rub it on the patient's face. It can be applied overnight. Next morning, wash the face well with warm water. Repeat this procedure for thirty days until the blemishes fade. Stay out of the sun as much as possible.



**Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio / Culinary use**

**Sarsada rungabu / Sarsata rurankapak / Para hacer ensalada / For salads**

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.**

**Finely chop a cucumber and add a little lemon juice, some oil and salt to taste. Mix well and serve with some rice.**



**Sibada Yurac /Sibada Yurak /Planta de cebada / Barley field**





# Piqui yuyu

## Niguas

## Pearl-fruit



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

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

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

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

Cold natural plant of medicinal value, which thrives in all types of soil.

**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.

**Morph.:** Pearl-fruit has narrow-pointed compound leaves with round pink or white seeds. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

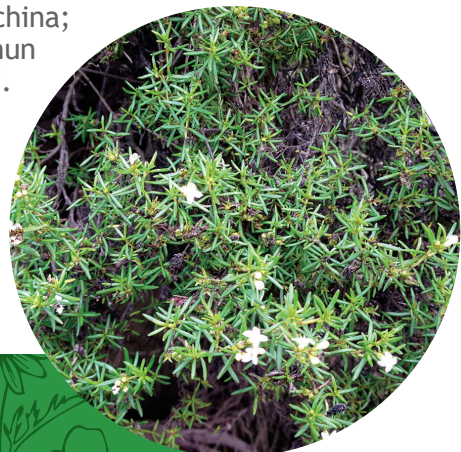
Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

**Muru unguibu** / **Muru unkuypak** / **Para el sarampión o la varicela** / **For measles or chickenpox**

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.

Take a pearl-fruit plant, mix it with raw and toasted corn kernels, and boil them in a medium sized cooking pot. The patient should breathe in its medicinal vapor until feeling really hot and sweating. Keeping warm and bed rest is necessary until the next day.

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**  
**Muru unguibu / Muru unkuypak / Para sarampión o varicela / For measles or chickenpox**

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.

Cook some pearl-fruit seeds with some roasted and some raw corn kernels. Make the patient drink this with honey. The person should keep warm. This treatment should be repeated until the disease is cured.



Rurai runaguna / Ruray runakuna  
Equipo de trabajo / Team at work





# Pujisin Pujisín Beggarticks



ASTERACEAE Bidens pilosa L. EPUE 220

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

Kunukyuyu. Urkupi, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural de uso medicinal.

Hot natural plant of medicinal value

**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, ashnac yuyu. Tukuy pachakunapi tiyak.

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

**Morph.:** Beggarticks is a natural plant that grows anywhere. It has small leaves and strong-scented yellow flowers.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** José Agustín Manzano Vargas  
María Hortencia Vargas Lutuala, María Pastora Lutuala Lutuala, Ana María Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Huairishcagunabu / Wayrashkapak / **Para el malaire / For bad air**

Chuzun pujisinda japishpa tucui cuirpuda cacuna; chai huashaga quimsa chungata 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.

Take a handful of beggarticks branches, apply them directly all over the body and let the patient sleep for thirty minutes. Repeat the process for two days.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / **Internal use**

**1. Shungu nanaibu / Shunku nanaypak / Para dolores internos del cuerpo / For internal aches and pains**

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.**

**Make an infusion with two beggarticks branches, add a little sugar or raw sugar. Take this tea once before breakfast, for only one day.**

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

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.**

**Make an infusion with two beggarticks branches. Drink a full glass of this tea, then sleep for about thirty minutes for pain relief.**





# Puzuculantru

## Culantrillo de pozo

### Maidenhair fern



PTERIDACEAE *Adiantum poiretii* Wikstr.  
EPUE 134

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

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

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

Cold natural plant of medicinal value, which grows in fertile soil in mountains and ravines

**Morf.:** Puzulla viridi, llushca utila fangaguna, ñaño 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.

**Morph:** Maidenhair fern has small smooth-textured green leaves and thin brown stems. It thrives only in the rainy season.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Chugchilán Vargas

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

#### 1. Huachac huarmigunabu purga jambi / Wachashkata mayllak hampi / **Para expulsar los coágulos de sangre de la mujer dada a luz / To expel blood clots after childbirth**

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.

Mix some maidenhair fern with some ghostweed leaves, white straw, black cane, escancel, alverjilla branches and boil them. Take this tea for nine days in the morning until all the coagulated blood is expelled.



## 2. Calur unguibu / Rupak unkuy / Para la fiebre o malestar del cuerpo/ To reduce fever or to get rid of body aches

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

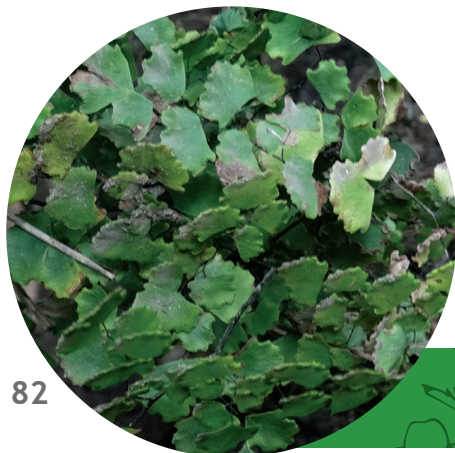
Puzu kulantruta milun muyu, linaza, goma arabiga, tamarido, ñachak sisa, clavel sisawan tantachishpa yanushpa ish kay punchakaman upyarana.

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.

Mix some maidenhair branches with some melon seeds, linseed seeds, some Gum Arabic, some tamarind, some ñachac flowers and some carnations. Take this hot tea for two days until the fever is cured.



Tingo Pucara yachac huarmiguna  
Tingo Pucara yachak warmikuna  
Mujeres conecedoras de Tingo Pucara  
Local wise women from Tingo Pucara





# Sabila Sábila Aloe



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.

Cold plant of medicinal value, which is planted in soil suitable for cultivation

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

**Morf.:** Uchilla, raku llushkalla suni kashayuk panka, 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.

**Morph.:** Aloe has thick thorny elongated smooth-textured leaves. It is a small plant with white flowers. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de Prescription by:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

**Shungu nanaibu / Shunku nanaypak / Para el dolor de corazón / For heartaches**

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 upyaranalla nanai 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.

Boil some water with two branches of lemon verbena and a little lemon grass. Mix this tea with some liquefied aloe. The patient should rest and take this three times a day for four days.



# Sacha mashua

## Mashua del páramo

### Nasturtium



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.

Hot plant of medicinal value, which grows naturally in humid areas

**Morf.:** Llushcacla 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 pachapi 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.

**Morph.:** Nasturtium has smooth leaves, long stems, and red flowers. It thrives in temperate regions or in hills near rivers. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Chugchilán Vargas

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

**Pishi nanaibu / Yuku ishpa nanaypak / Para la próstata o mal de orina / For prostate ailment or urinary disease**

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 ñutuyacta 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.

Place some snail meat in a pot of water and cook it for 5 minutes. Crush some nasturtium, some mashua, Jamieson's epidendrum, and calaguala, and add all this to the boiling snail meat. Once it is ready, let the patient inhale its medicinal vapor and sweat. The rest of this liquid should be taken three times a day for nine days.





# Salvia

## Salvia

### Garden Sage



LAMIACEAE *Salvia officinalis* L. EPUE 391

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

Kunuk yuyu. Sacha ukukunapi, yuksu allpabi, huku allpabi, wayku patakunapi. Paymanta wiñak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Hot natural plant of medicinal value.

**Morf.:** Pazaclla utila virdi suni fanga, ñaño caspiyuc, yurac ancas sisahuan chaquic pachabi mana tiyak yuyu.

**Morf.:** Uchilla waylla pazaklla suni panká, ñaño kaspiyuk, 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.

**Morph.:** Garden sage has small rough elongated green leaves and thin stems. Its flowers are white and blue. It is scarce in the dry season.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: José Agustín Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use

Pasmu nanibu / Chiri nanaypak / Para el dolor de huesos por frío / For bone pain due to cold temperatures

Chuzun salviada japishpa ninabi cunuchishpa chahuan tucui cuirpuda huairapichana. Salviada chimbalu, ashlla yurac chihuan 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 chimbalo y ortiga blanca, y darse un baño bien caliente, luego abrigarse y no salir al frío.

Heat a handful of garden sage and use it to scrub the patient's whole body. Cook some garden sage with cymbal and annual nettle for the patient to take a hot bath. Then wrap the person up warmly and avoid exposure to cold temperatures.



# Santa Maria (Manchariy yuyu) Santa María Feverfew



ASTERACEAE *Pyrethrum parthenium* Sm.  
EPUÉ 232

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

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

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

Hot plant of medicinal value. It is either natural or cultivated. It thrives in all types of soil.

**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.

**Morph.:** Feverfew has smooth-textured leaves. It is a small leafy shrub with thin stems and white strong-scented flowers. It is scarce in the dry season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Laura Isabel Tipán Lutuala

### Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use

**Chichu huarmicuna, chichu huihuacuna mancharishcabu / Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak / Para el espanto de las mujeres embarazadas. También se usa para los animales / For fright sickness during pregnancy. Also used for animals when they get a fright.**

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.

Take a bunch of feverfew, put it in water and splash it on the patient's face. Then, rub the belly of the pregnant woman or the animal with a bunch of the plant.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / Internal use

Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak / Chichu huarmicuna, chichu huihuacuna mancharishcabu / **Para el espanto mujeres embarazadas y de animales/ For fright sickness during pregnancy. Also used for animals when they get a fright.**

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

Boil a pint of water with some flaxseed, then add a feverfew leaf to make an infusion. Take only one teaspoon once in the morning.



Guangaje riququq jallpa / Guangaje rikukuk hallpa  
**Paisaje de guagange** / Guangaje landscape



# Saraugsha

## Paja de páramo

### Mulhy



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



Frisco yura. Urcu yana allpabi, sacha ucubi, huaicugunabi, ñangunabi paimunda huiñac yuyu. Jambida rurangabu.

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

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

Cold plant of medicinal value, which grows naturally in the moorlands

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

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

**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.

**Morph.:** Muhly has elongated smooth-textured green leaves. Its stems are long and its flowers are brown and seed-like. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Juan Andrés Tipán Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use

Huairishcabu / Wayrashkapak / Para el malaire / For bad air

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

Uksha pankawan, tikrisillo, 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 manojo de hierbas usadas en la quebrada o en un camino. Luego acostarse a descansar y dormir por diez minutos hasta que pase el malestar.

Warm some mulhy, tigrisillo, patacun, yuyu and cilantro branches next to a fire, rub the patient's entire body with them and then throw the bunch of used herbs down a ravine or on a path. Then make the person lie down to rest and sleep for ten minutes until the discomfort goes away.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

**Parto nani yahuarta chacchungabu / Wachay nanay yawarta chakchunapak / Para dolores de parto y/o como purgante / For labor pains and/or constipation**

Shuc mangabi ishqui litru yacuda timbuchina, chaibi churana: saraugsha sapi, ishpingu, panbendito, canela; ashalla mishquida churishpa cunucllada 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.**

**Boil two quarters of water in a pot and then add a mulhy root, an ishpingo (Amazonian cinnamon flower calyx), blessed bread, cinnamon and a little bit of honey. Drink a full glass twice a day after breakfast and after dinner, for two days.**



# Sañura Zanahoria Carrot



APIACEAE *Daucus carota* L. EPUE 170



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

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

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

Cold edible plant of medicinal value, which is cultivated in wet and fertile soil

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

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

**Morf.:** Tiene hojas verdes pequeñas, dentadas y de textura lisa con tallo delgado. La zanahoria amarilla crece bajo tierra durante todo el año.

**Morph.:** This plant has a thin stem and small serrated smooth-textured green leaves. Carrots grow underground all year round.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Juan Andrés Tipán Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

Ñahuibi yahuar tiyarishcabu / Ñawipi yawar tiyarishkapak / **Para la irritación de los ojos/**  
**For eyes irritation**

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

Sañura, sumuta llukchishpa, ishkey 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.**

Crush a raw carrot, extract its juice and put two drops in the eye three nights before bedtime.

**Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio / Culinary use**

Sañurada llushtishpa utilahuada pitishpa, mishquilla micuna tucullun cacharina

Sañurata llushtishpa uchillawata pitishpa mikunapi millkillu tukuchun churana

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

Chop or grate a carrot and add it to any soup to make it more flavorful.





# Sidrun Cedrón Lemon verbena



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

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

Kunuk yura. Yana yuksi, allichishca allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

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

Hot plant of medicinal value, which thrives in all types of soil

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

**Morf.:** Uchilla suni waylla pankayuc, mishquilla 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.

**Morph:** Lemon verbena has fragrant small smooth-textured leaves. Its stems are thick and long. Its flowers are white. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Juan Andrés Tipán Ugsha

Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use

Huicsa nanaibu / Wiksa nanaypak / Para dolor de estómago / For stomachache

Shuc mangabi litru yacuda timbuchina: sidrun, manzanilla, uriganu, allpa anis chapushpa churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga rupacllada shuc punllabi quimsacutin, mana shinagashpaga nanai pasarinagaman ubiarana.

Pukpu yaku timpuhukpi: sidrun, manzanilla, uriganu, allpa anis tantachishpa yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka rupakllata shuk punchapi kimsacutin, 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.

Put some chamomile, oregano, Irish lace, and lemon verbena in a quarter of boiling water. Drink this tea when it is still very hot three times a day or until the pain goes away.



# Siempreviva Siempreviva Echeveria



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



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

Mayllak chiriyachik yuyu. Allichishca yana allpapi tarpushca, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

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

Cold, refreshing plant of medicinal value, which is either natural or cultivated

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

**Morf.:** Waylla llushkalla muyuntikta wiñak, patak pankakuna, uchilla raku kaspikuna, pukata sisak. 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.

**Morph.:** Echeveria has smooth-textured, viscous-content leaves. Its stem is small, thick, and hard. Its flowers are red. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Agustín Pastuña Ugsha

### Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use

#### 1. Calur unguibu / Rupay unkuypak / Para reducir la fiebre / To reduce fever

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

Siempreviva panka yuyuta chunka taktikunata yanuna. Shinallatak, sandía 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 y otra al atardecer, solo por un día.**

**Cook some echeveria for ten minutes. Add some watermelon seeds and some orange leaves. Take this tea twice a day, once at sunrise and once at sunset only for one day.**



## 2. Uju ungui / Uhu unkuy / Para la tos y la bronquitis / For cough and bronchitis

Shuc litru yacu tinbujucpi, pishca siempriviva 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.

Make an infusion with five echeveria leaves in a quarter of water. Let it stand for five minutes and drink three cups of this tea a day.



Tayta Jorge, Mama Rosario, Alberto



# Sigsig Sigse Cortaderia nitida

F



POACEAE *Cortaderia nitida* Pilg. EPUE 510

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

Mayllak chiriyachik 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.

Cold natural plant of medicinal value, which grows in all types of soil. Cortaderia nitida can be used as thatching material.

**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 sisak. Tukuy pachapi wiñak.

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

**Morph.:** Cortaderia nitida has long sharp compound green leaves, which are smooth textured. It has leaf sheaths and big plumose inflorescences. This is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / Prescription by: Silvia María Tigasi Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / External use

Llullu huahuabu pupu ucta urmachun / Llullu wawapak pupu utka urmachun / **Para que el ombligo de los bebés cicatrice rápido** / For a baby's belly button to heal quickly

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 churarana.



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

First bathe the baby properly. Burn the stem of a Cortaderia nitida flower. Take this ash and place it on the navel. Repeat the treatment until the wound is healed.



# Siñurayuyu Siñurayuyu Siñurayuyu



VIOLACEAE *Viola* sp. EPUE 620

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

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

Planta fresca, refrescante, natural, de uso medicinal.

Cold, refreshing natural plant of medicinal value

**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.

**Morph:** Siñurayuyu has round smooth-textured green leaves. Its flowers are white. It grows in a circle around other plants and mosses. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

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

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

**Tacarishca yahuar tiyarishcada chacchungabu / Takarishka yawarta chakchunkapak /  
Para lavados internos / For detox cleanses**

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

Ishkay pukpu yaku timpukukpi: siñura yuyu, 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.

Put some siñurayuyu, some ghostweed, some alfalfa, and some barley rice horchata in two quarters of boiling water. This drink should be taken before breakfast, lunch and dinner for one day.



# Sunpillu Sumpillo *Clinopodium nubigenum*



LAMIACEAE *Clinopodium nubigenum*  
Kuntze EPUE 385



Cunuc yuyu. Chiri urcullabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

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

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

Hot natural plant of medicinal value, which grows only in the moorlands

**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 ashnac, anku tukushpa pampatikta suniman wiñak. Usyay [sequia] pachabi mana wiñak yuyu.

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

**Morph.:** *Clinopodium nubigenum* has very small smooth-textured round green leaves. Its stems are thin and long. It is scarce in the dry season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de:** María Ercelinda Lutuala Manzano

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

Huicsa nanaibu / Wiksa nanaypak / **Para el dolor de estómago / For stomachache**

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.

Put two branches of *Clinopodium nubigenum* in a quarter of boiling water to make an infusion. Drink this tea in the morning and at bedtime only for one day.





# Surualbirjilla

## Suru alverjilla

### Chusquea bamboo



POACEAE *Chusquea uniflora* Steud. EPUE 510

Frisco 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.

Cold plant that grows naturally in the moorlands and forests. It is of medicinal value.

**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.

**Morph.:** Chusquea bamboo has smooth-textured leaves and soft elongated stems with varicolored flowers. It grows next to straw all year round.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Chugchilán Vargas

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

Cuirpu fatigarishca unguibu / Ukku sampayashka unkuypak / **Para el malestar del cuerpo / For body discomfort**

Shuc mangabi yacuda milun muyuhuan timbujucpi: chaibiga chigllu, surualbirjilla, puzu culantrun tandachishpa timbujucpi yacubi churana, cunucllada 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, siririnapakpash shuk punllata upyana.

En un litro de agua, hervir con pepas de melón, suru alverjilla, 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.

Boil some melon seeds, some chusquea bamboo, some maidenhair fern in a quarter of water to make an infusion. Drink a full glass twice a day for only one day, once in the morning and once in the evening.



# Tifu Tifo Mint of the Andes



LAMIACEAE *Minthostachys mollis* Griseb.  
EPUE 389



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

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

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

Hot plant of medicinal value, which grows naturally in template regions

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

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

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

**Morph.:** Mint of the Andes has compound smooth-textured round leaves. It has fragrant white flowers. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** José Agustín Ugsha Ugsha  
Agustín Patricio Ugsha Ugsha

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

#### 1. Dismandu unguibu / Nanay tikkrarishka unkuypak / **Para la recaída (agotamiento) por mucho trabajo / To overcome overwork fatigue**

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.**

Heat an earthenware pot until it turns red. Put some mint of the Andes with a little cane liquor in it and then apply that liquid to the affected areas of the body.



## 2. Tullubi pasmu ungui japishcabu / Tullupak chiri unkuy hapishkapak / Para el dolor y/o frío en los huesos / For bone pain due to exposure to cold temperatures

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 solo por las noches al acostarse durante treinta días, y no desmandarse.

Take some small branches of mint of the Andes, wormseed, and black mulefat and heat them in a clay pot. Rub them on the patient's soles of the feet and around the knees. This treatment should be repeated for thirty days before going to bed until the pain goes away.

## Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use

### 1. Ujumunda / Uhu unkuypak / Para la tos / For cough

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 unkuy anchurinakaman. 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.

Make an infusion with mint of the Andes and let it stand. Add raw sugar to taste. The patient should drink this hot tea and wrap up warmly to avoid catching cold. Additionally, rub some mint of the Andes leaves with both hands and put them close to the patient's nose.

### 2. Chirimunda / Chirimanta / Para el frío / For cold temperatures

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.

Make an infusion with some mint of the Andes and let it stand. The patient should drink this tea until getting warm and being in good spirits.





# Tilu Tilo Elderberry



ADOXACEAE *Sambucus nigra* L. EPUE 149

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

Kunuk yura. Allichiska allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal.

Hot plant of medicinal value, which is cultivated

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

**Morf.:** Waylla llushkalla suni panka, 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.

**Morph.:** Elder/elderberry is a large leafy tree. It has smooth elongated green leaves and white flowers. It is an all-year-round tree.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

**Uju unguibu / Uhu unkuypak / Para la tos / For cough**

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.

Make an infusion with an elder flower in a quarter of water and let it stand. Drink this tea three times a day until the coughing goes away.





# Tumbuzuc (Caballo chupa)

## Cola de caballo

### Southern giant horsetail



EQUICETACEAE *Equisetum giganteum* L.  
EPUE 128

Friscu yuyu. Cari huarmi yuyu. Sacha ucugunabi, yana allpabi, yuczi allpabi, yacu mayagunabi, paimunda huiñac. Jambida rurangabu.

Mayllakchiriyachikyuyu. Kari warmi yuyu. Sacha ukupi, yana, yuksi 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.

Cold natural medicinal plant, which can be male or female. It grows as a shrub in black sandy soil next to irrigation ditches.

**Morf.:** Virdi 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 cafés. Crece en cualquier lugar. Esta planta está desapareciendo y no siempre se la puede encontrar.

**Morph.:** Southern giant horsetail has thin green leaves that are reduced to form sheaths. Its seeds are brown. It grows anywhere but it is hard to find. It is an endangered species.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: Marta Cecilia Lutuala Lutuala

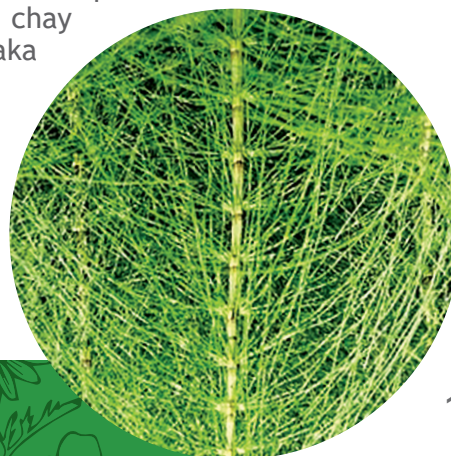
Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use

1. Chiri unguibu / Chiri unkuypak / Para el resfrío / For colds

Litru yacu timbujucpi tumbuzuc yuyuda, piqui yuyudabish churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga shuc huallu jundada llucchishpa ubiachina. Quipaga chungu pishca tactigunada jumbichina, camabi alli pilluchishpa tiyachina ama chiri sitachun.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuc, pikiyuyuwan 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.



Make an infusion with some southern giant horsetail and a pearl-fruit sprig in a quarter of boiling water. Drink a full glass of this tea and use the rest for the patient to inhale its medicinal vapor and sweat for fifteen minutes. Then wrap up the person warmly for a good night's sleep.

## 2. Ucuda mulirishcabu / Aycha ukkuta makariyshkapak / Para golpes internos / For inner wounds

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 tumbuzuc 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.

Put some horsetail, the heart of a puya leaf, some male and female coach grass and a root of white straw in a quarter of boiling water. Take this tea first thing in the morning and at night before going to bed. This should be done for three days or until the patient gets well.

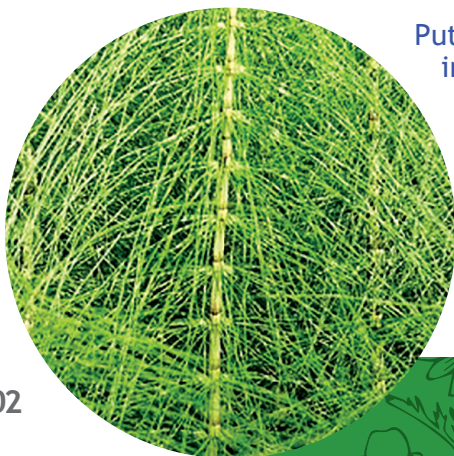
## 3. Huachanachijuc huarmigunabu / Wachanachikuk warmikunapak / Para las mujeres parturientas. Para disminuir los dolores de parto y acelerar el nacimiento / To reduce labor pains and accelerate birth

Litru yacu timbujucpi tumbuzuc, viulita yuyuda churishpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga cunuc cunuclada ubiachina cuirpu cunurishpa nanai fuirsarimullun uctishpa huahuada ungullun. Chaidaga shuc cutinllami ubiachina.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuc, 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.

Put some southern giant horsetail and two branches of violet in a quarter of boiling water. Drink this tea to warm the body, reduce labor pains and speed up delivery. Do this only once.





# Uriganu

## Orégano

## Oregano



LAMIACEAE Thymus vulgaris L. EPUE 392

Cunuc yuyu. Ñutu allichishca allpabi, tarpushca huiñac jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Ñutu allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal.

Hot plant of medicinal value, which is cultivated

**Morf.:** Llushcalla viridi fatic fanga muyundicta huiñac yuruc sisayuc. Tucui pachabi tiyac yuyu.

**Morf.:** Waylla llushkaklla patak pankakuna muyuntikta wiñak yurak sisa. Tukuy pachabi tiyak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas verdes, frondosas, redondas y de textura lisa con flores blancas. Necesita mucho cuidado. Crece en toda época.

**Morph.:** Oregano has compound smooth-textured round green leaves. Its flowers are white. It requires extra care. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Fabiola Manzano Cuchiparte

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

**Diarrria unguibu / Kicha unkuypak / Para la diarrea / For diarrhea**

Litru yacuda timbuchina chaibi uriganu fanga, inuju yuyu sitashpa quillpishpa tiyachina. Chaidaga cunuclada ishqui huallu jundada ubiachina, quipaga mana chiriman llukshirinachu.

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.

Put some oregano and two branches of fennel in a quarter of boiling water. Drink two cups of this tea three times a day before each meal. Wrap the patient up warmly and avoid exposure to cold temperatures.



# Urigilis Orejuela Pennywort



HYDRANGEACEAE *Hydrocotyle humboldtii* A.  
Rich. EPUE 170



Frisco yuyu. Urcu yana allpabi, ugsha ucunbi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

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

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

Cold natural plant of medicinal value, which grows in wet soil

**Morf.:** Llushcalla viridi muyundic utila fanga, angu tucushpa suniman huiñac. Tucui pachabi tiyac yuyu.

**Morf.:** Waylla llushkalla muyuntik pankakuna, anku tukushpa suniman wiñak. Tukuy pachabi tiyak yuyu.

**Morf.:** Hojas verdes redondas y pequeñas de textura lisa. Tiene tallos largos y delgados. Planta de toda época.

**Morph.:** Pennywort has small smooth-textured round green leaves. It has long and thin stems. It is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** María Agustina Ugsha Tipán

### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

#### Caracha unguibu/ Karacha unkuypak / **Para la sarna** / **For scabies**

Chuzun urigilisda 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. No comer alimentos irritantes, abrigarse bien, no salir al frío ni al sol.



Toast some pennywort leaves in an old pot. Then grind them well in a millstone until they are turned into a powdery texture. Apply this powder on the affected area twice a day. Do not eat irritating foods, keep warm, avoid being exposed to cold temperatures or direct sunlight.



# Urtigilla

## Ortiguilla

### Ghostweed



URTICACEAE *Phenax rugosus* Wedd EPUE. 608

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.

Cold natural climbing plant of medicinal value

**Morf.:** Pazacla utila cashayuc virdi fatic fanga, ñañu tulluyuc angu tucushpa suniman huiñac, puca sisayuc, tucui yurabi chinic cashagunada charic. Tucui pachabi huiñac yuyu.

**Morf.:** Waylla, pazaklla kashayuk uchilla patak panka, anku tukushpa yurakunapi pillurish suniman wiñak, puka sisayuk, tukuy yurapi chinic kashakunata charik. Tukuy pachapi wiñak yuyu.

**Morf.:** Planta de hojas ásperas de tallos delgados y trepadores y flores de color rojo, pica al tocar. Planta de toda época.

**Morph.:** Ghostweed, which is painful to the touch, is a climbing plant with rough leaves, thin stems and red flowers. This is an all-year-round plant.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Juliana Lutuala Lutuala, Agustín Patricio Ugsha Ugsha

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

Uma nanaibu / Uma nanaypak / **Para dolor de cabeza / For headaches**

Cunuc yacubi, chuzun urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fangada, siñurayuyuda churishpa tandachishpa chahuan 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.

Heat some water in a pot and put a bunch of ghostweed with some orange and pineapple peels, turnip greens, and some siñurayuyu. Wash the patient's head with this mixture.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / Internal use

Huahuada unguishcabi yahuada purganabu / Wachashka kipa wiksa ukkuta mayllak yuyu./ **Purga para las mujeres después del parto** / **As a postpartum cleansing**

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.

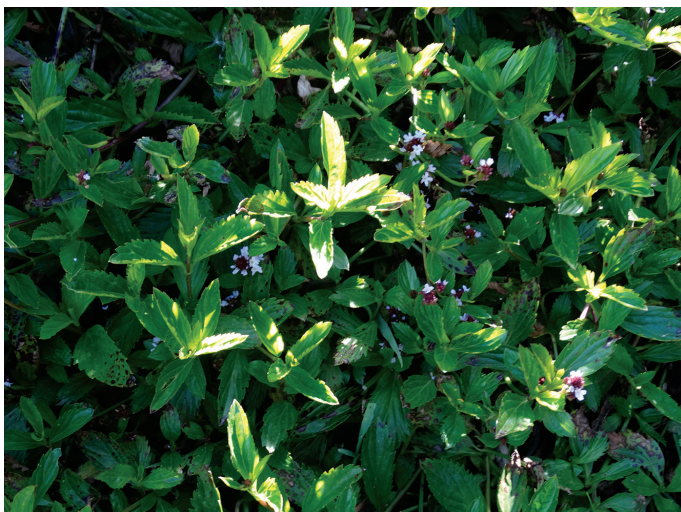
**Machacar la ortiguilla con la planta siñura yuyu hasta sacar el extracto. Luego hervir bien una raíz de grama, una taja de naranja, cilantro de pozo, la parte interna de la achupalla, una raíz de sara ugsha, y tomar por nueve mañanas.**

**Crush some ghostweed with a siñurayuyu plant to extract their juice. In two quarters of water, boil a couch grass root, a slice of orange, some maidenhair fern, the heart of a puya leaf, and a mulhy root. Mix everything well. Take this tea for nine days.**



Huahuagunabish llancashpami  
Wawakunapish llancashpami  
**Trabajando con los niños**  
**Working with some children**





# Virbina

## Verbena

### Seashore vervain



VERBENACEAE *Verbena littoralis* Kunth EPUE 61

Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, ñan mayagunabi, yucu mayagunabi paimunda huiñac yuyu.

Kunukyuyu. Ñan, yaku manyakunapi, allishka allpapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Hot natural plant of medicinal value

**Morf.:** Llushcalla viridi utila suni fanga, ñañu tullugunayuc, tucui laya tushpu sisayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

**Morf.:** Waylla llushkalla uchilla suni panka, maywa sisayuk. Tukuy pachapi wiñak yuyu.

**Morf.:** Hojas verdes alargadas de textura lisa y dentadas con flores morados o de distintos colores de tallos delgados. Planta que crece en toda época.

**Morph.:** Seashore vervain has smooth-textured serrated elongated green leaves. Its flowers are purple or varicolored. It has thin stems. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Juan Augusto Tigasi Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / **Internal use**

Yana shungu fungirishcabu / Yana shunku rugarishkapak / **Para la inflamación del hígado** / **For liver inflammation**

Litru yacu timbujucpi virbinada churishpa llucchishpa quillpishpa tiyachina. Chai yacudaga punllabi quimsa cutin ubiana; chaidaga iscun punllagaman ubianallami. Nanai chingarinagaman. Nani chingarinagama.

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.

Put a branch of seashore vervain in a quarter of boiling water. Let it stand for five minutes. This tea should be administered three times a day for nine days or until the patient gets well.



# Yana chini

## Ortiga negra

### Black nettle



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.

Hot natural plant of medicinal value, which grows in all types of soil

**Morf.:** Pazaclla viridi suni fanga, zambaclla ñañu caspiyuc, chinic muyusapa yura. Ima pachabi tiyac yuyu.

**Morf.:** Waylla muyusapa, pazaklla, tantaklla suni panka, ñañuklla kaspiyuc, uchilla chinic 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.

**Morph.:** Black nettle has hairy rough-textured green leaves. Its stems are leafy and its branches are abundant. It has small seeds that sting to the touch. It is an all-year-round plant, which grows in all types of soil.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala  
Wilmer Efraín Lutuala Tigasi, Klever Pilaguano, María Fabiola Manzano

#### Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Maqui, chaqui tullo nanibu pasmo nanibucpish / Chirimanta maki, chaki tullukuna nanaypak / Para el dolor de los huesos de la mano, del pie y articulaciones (artritis) / For bone pain in the hand, foot and joints (arthritis)**

Chini ñahuida japishpa maibi nanajuc aicha jahuabi cacuna. Chai quipaga cunuc baitada japishpa pilluchina. Siririnabu shuc tutallada churana.

Tsini ñawita hapishpa nanakushka aycha hawata kakuna. Kipaka anakuwan pilluchina kunukyarishpa chiri nanay chinkarichun. Chaytaka chishiman siririnapaklla 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.



Rub the affected part of the patient's body with some black nettle branches. Then wrap up the patient overnight with a warm cloth. This should be done for only one night.

#### Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / Internal use

**Yahuarda alli muyuchic, fatiga unguibu / Yawarta alli muyuchik, zampayay [fatiga] unkuymanta / Para la circulación de la sangre, la fatiga y la presión alta / For circulatory system diseases, fatigue and high blood pressure**

Quimsa litru yacuda tinbuchina, chaipi ishqui rama chini yuyuda churana. Quipaga tutamunda, chaupi punllada chishimanbish ubiaranallami, nanai chingarinagaman.

Kimsa pukpu yakuta timpuchina ishkey 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.**

Put two black nettle branches in three quarters of boiling water. This tea should be taken three times a day or until the patient gets well. This tea should be prepared again every day.



# Yana culis Col Cabbage



BRASSICACEAE *Brassica oleracea* L. EPUE 256



Friscu yura. Allichishca yana allpabi, yuczi allpabi tarpucpi huiñac, jambida rurangabu.

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

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio cultivada en suelo negro y arenoso.

Cold plant of medicinal and culinary value, which is cultivated in sandy black soil

**Morf.:** Llushcalla muyundic yanavirdi jatun fanga, racuclla tulluyuc yuruc, sisayuc. Tarpui pachallabi tiyac yuyu.

**Morf.:** Yanawaylla muyuntik llushkalla hatun panka, rakuklla kaspuyuk, yurakata sisak. Tarpuy pachapi tiyac yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas de color verde oscuro, redondas, anchas, de textura lisa, tallos semigruesos y flores blancas. Solo crece en época de siembra.

**Morph.:** Cabbage has broad smooth-textured round dark-green leaves. Its stems are compressed and its flowers are white. It grows only during the sowing season.

## Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** María Manuela Manzano Ugsha, Francisco Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Yuyi chingarimunda / Yuyay chinkariymanta / Para desmayos y/o para la epilepsia/  
For fainting spells and/or for epilepsy**

Yana culis fangada cunuchina chaida japishpa ishqui maquihuan cacushpa yacuda llucshina. Chai fangada ginti lichihuan chapushpa frintibi huashabi churanallami.

Yana kulis 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.

Heat a cabbage leaf, rub the patient with it, and place it on the person's forehead and back, after moistening it with breast milk.

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno / Internal use**

Yuyai chingaimunda / Yuyay chinkariymanta / **Para los desmayos o ataques / For fainting spells or seizures**

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 ishkyakutin, ishky 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.**

**Mash some cabbage by hand and squeeze its extract into a small spoon, mix it with breast milk, a little brown sugar and take this twice a day for two days.**



Ñuca yuraguna / Ñuka yurakuna / **Nuestras plantas / Our plants**



# Yura tumati

## Tomate de árbol

### Tamarillo



SOLANACEAE Solanum betaceum Cav.  
EPUE 590



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

Kunuk yura. Allichishka alpabi tarpushka wiñak yura. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio cultivada en suelo húmedo.

Hot plant of medicinal and culinary value, which is cultivated in wet soil

**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.

**Morph.:** Tamarillo is a tree with smooth round green leaves. Its flowers are white. It grows in temperate climate. Tamarillos will start producing fruit 12 months after being planted. It is an all-year-round plant.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / Receta de / Prescription by: María Rosa Manzano Lutuala

Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / Internal use

1. **Cunga nanibu** / Yuyay chinkariymanta / **Para las amígdalas** / For tonsil conditions

Ñutuclla fucushca tumatida japishpa ninabi cusana chaidaga siririnabu tucuida chupana can. Chaidaga canchis punllagaman chuparana cunga nanai chingarínagaman.

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.

Roast a ripe tamarillo in a fire, then suck the whole fruit. This should be done for seven nights at bedtime until the tonsils heal.



## 2. Yalli huirayashcabu / Wirayay unkuypak / Para el colesterol / To reduce cholesterol

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.

Blend four tamarillos with ginger and a sweet cucumber with its peel. Drink a glass of this juice for nine mornings before breakfast.

## Micungabu / Mikunkapak/ Uso alimenticio / Culinary use

### 1. Tumati jillida rurana / Tomate sumuta ruranapak / Para hacer jugo de tomate / Tamarillo juice

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.

Liquefy five or six cooked or raw tamarillos. Strain this juice, add sugar to taste. This is a good drink to have with lunch.

### 2. Uchuda rurangabu / Uchuta rurankapak / Para preparar el ají / Tamarillo hot chili sauce

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 de árbol, 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.

Cook and peel a tamarillo, and blend it with a chili. Then dice an onion, mix all ingredients and add salt to taste. Enjoy!



# Yurac casha

## Espino blanco

### Cane cactus



CACTACEAE *Opuntia cylindrica* DC. EPUE 268



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.

Cold natural plant of medicinal value

**Morf.:** Virdi casha yura, fangagunada mana charic racu caspi muruta aparic, ñangunabish huiñacla 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.

**Morph.:** Cane cactus is a spiny green plant. It has no leaves. Its stem is thick and thorny. This plant bears fruit.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de** / **Prescription by:** Francisco Lutuala, María Ercelinda Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo** / **External use**

Tacarishcagunabu, chucgribu, riñun nanibu jambi / Takarishka, chukrishkapakpash Yana shunku [riñón] nanaypak hampi / **Para golpes, heridas superficiales del cuerpo y para el dolor de los riñones** / **For bruises, superficial wounds, and kidney pain**

Yurac cashada, japishpa cuchilluhuan 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.

Take some cane cactus and remove all its thorns with a knife. Crush the plant and add some honey. Place this ointment on the affected areas of the body, then wrap them with newspaper leaves. Repeat this process for four days. The patient should rest, keep warm and avoid exposure to cold temperatures.

**Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use**

**Riñun nanaibu / Yana shunku [riñón] nanaypak / Para dolores de los riñones/  
For kidney pain**

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 espinillo blanco con la flor de ñachi (o ñachag). Tomar las veces necesarias o cuando tenga sed como bebida refrescante.**

Put some cane cactus and a ñachi (or ñachag) flower in boiling water. The patient should drink this tea as often as necessary or enjoy it as a thirst-quenching drink.



# Yurac sañura

## Zanahoria Blanca/Arracacha

### White carrot



APIACEAE *Arracacia xanthorrhiza* Bancr.  
EPUE 169



Cunuc yuyu. Allichishca allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal y alimenticio.

Hot natural plant of medicinal and culinary value

**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 tulluyuk, kantu murukunata aparik. Tarpuy pachakunapi tiyak 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.

**Morph.:** White carrot has broad serrated smooth-textured green leaves. Its elongated tubers are white and yellow. It can only be found during the growing season.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Madri fungishcabu / Wawatiyana punkishkapak / Para la inflamación de útero causada por el frío después de dar a luz / For uterus inflammation caused by exposure to cold temperatures after childbirth**

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.

Wawatyanata 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.

Rub the patient's belly, until her uterus feels warm. Heat a white carrot leaf thoroughly and place it on the affected area. Wrap it with a bandage so that it does not fall down.

# Yurac Sibulla

## Cebolla blanca

### Large green onion



ALLIACEAE *Allium fistulosum* L. EPUE 152



Cunuc yuyu. Allichisca yana allpabi yuczibi shutuc allpabi tarpushca huiñac yuyu, jambida rurangabu, micunabish.

Kunuk yuyu. Allichishka yana, yuksi, huku allpabi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal y alimenticio.

Hot plant, which is cultivated for its medicinal and culinary value

**Morf.:** Llushcalla virdi tutu suni fanga, yuruc suni tullu, yuruc sisa. Tarpushca tucui pachabi tiyac yuyu.

**Morf.:** .: Waylla llushkalla tutu suni panká, yurak suni tullu, yurak sisa, tarpushka wiñak. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas verdes largas en forma de tubo, tallo blanco y largo. Es cultivada y se produce en toda época.

**Morph.:** This type of large green onion has long, tube-shaped green leaves. Its stem is white. It is cultivated and can be harvested in all seasons.

### Imashina ruranamunda, ricuchina / Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones / Preparation and uses

Yachai ñan / Yachay ñan / **Receta de / Prescription by:** Rosa Aurora Lutuala Lutuala

Jahuallabu / Hawallapak / **Uso externo / External use**

**Ninabi rupushcabu / Ninawan rupashkapak / Para las quemaduras con candela/ For burns caused by fire**

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.

Take some large green onion leaves and cut them in half. Apply the onion slime directly on the affected area, three times a day for only one day, before or after each meal or until the pain is gone.



Ubiangabu / Upyankapak / **Uso interno** / Internal use

Huicsa huacclirishcabu, culicu nanibu / Wiksa wakllirishkapak, kuliku nanaypak / **Para la infección estomacal y cólicos** / For stomach infection and colic

Yacuda ishqui rama manzanillahuan timbuchina, timbujucpi sibulla sapida alli maillashpa tacataca 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 killpashp 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.**

Put a sprig of chamomile in some boiling water. Wash and crush a large green onion root well, and put it in a cup. Then, add the boiling chamomile tea. Drink this tea very hot for two days before or after each meal. After taking this, avoid sugary and dairy-based foods.





Tingo Pucara runaguna  
Tingo Pucara runakuna  
Comuneros de Tingo Pucara  
Tingo Pucara people

## TINGO PUCARA JAMBIC YUYU YURAGUNA

Cai milcabi utlayachishca yuyaigunabiga Tingo Pucaramunda: Toachi mayu shayac allpa, aillu llactamunda, taita mamagunabu huillashca yuyaygunada quillcashcadami huillagrinchic. Cai allpaga quimsa huaranga canchis patsac sucta chungu tatquiguna hatuncuchamunda hahuamanmi tiyajun (3760 m.s.n.m). Shinaladi Quilotoa urcu chimbapurabimi tarinchic. Jambi yuyugunamunda yachic taita mamagunagapaigunabu yachashca ñaupá yuyaigunada ricuchingabu paigunabu ayllugunada jambish ricuchishmi, cununbi causac musugunamun, cuitsagunamun, huahuagunamun huillish saquingabu nish quillcanada yuyarinajushca.

Cai quillcabiga, sucta chungu (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 quillcacatish utlayachisca 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 ishcuniqui, chunganiqui milca huachubiga tucui ima nanaigunabu mutsurishca yuyaigunada utlayachishca 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: carada, sisada, muruda, fangada, zambada [rama], sapida, muyuda, tulluda, yurada
9. Ucu jambiguna
10. Jahua jambigun



## TINKU PUKARA 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) kуска yuyukunamantami kikin ayllu llaktapi rimashka kichwa shimipi killkashkanchik. Wakin hampi yuyukunaka shuktak llatakunapi kutirikkunami (comunes) Chinapash shutak kуска 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 yupaykunatami 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 hampiwani 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: kara, sisa, muru, panka, zampa, sapi, muyu, tullu, yura
9. Uku hampikuna
10. Hawa hampikuna

## 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. 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, corteza, estigmas, flor, fruto, hojas, néctar, polvo, rama, raíz, semilla, tronco o tallo, toda la planta. Las columnas nueve y diez, resumen los usos interno y externo, recomendados para cada planta.

### Información Cuadro de Plantas:

1. Nombre en Kichwa
2. Nombre en castellano
3. Nombre botánico \*
4. Página en Enciclopedia de Plantas Útiles del Ecuador
5. Planta Caliente/Fresca \*\*
6. Planta Natural/Cultivada \*\*\*
7. Preparación Simple/Compuesta \*\*\*\*
8. Parte de la planta que se usa: flor, fruto, hojas, rama, raíz, semilla, tallo, toda la planta
9. Uso interno
10. Uso externo



## TINGO PUCARA MEDICINAL PLANTS SUMMARY TABLE

The following table summarizes the information provided by the elders of the Tingo Pucara community, located on the eastern slopes of the Toachi river at 3,760 meters above sea level, in front of the Quilotoa volcano. Those who know how to use the plants expressed their desire to disseminate the ancestral knowledge that was transmitted to them in their community by their parents and grandparents in a practical way, every time someone in the family or community became ill. In total, sixty local plants were described with their Quichua, Spanish, and English names. Although many of these names are common in other Andean communities, their pronunciation highlights the linguistic variety of this region. The information for each plant, shown in the rows of the table, is divided into eleven columns. The first column shows the local name in Quichua, the second one its Spanish name, and the third one the English name. The fourth column corresponds to the botanical name contained in the Encyclopedia of Useful Plants of Ecuador (EPUE). The fifth column corresponds to the page number on which the plant is described in the encyclopedia. The column six classifies each plant into the hot or cold (fresh) category; column seven indicates whether the plant is found in its natural or wild state, or if it is cultivated. Column eight shows the use of each plant either alone or in combination with other plants, i.e., whether it is a multi-plant preparation or not. Column nine indicates the parts of the plants that are used. Column 10 provides information regarding internal use, and finally, column eleven tells about external use of plants.

### Information in the medicinal plants table

1. Quichua/Kichwa name
2. Spanish name
3. English name
4. Botanical name \*
5. Page number in the Encyclopedia of Useful Plants of Ecuador
6. Hot/cold plant (H/C) \*\*
7. Natural/cultivated plant (N/C) \*\*\*
8. Single or multi-plant preparation (S/M) \*\*\*\*
9. Part of the plant used: branch, flower, fruit, leaves, pulp, root, seed, stem or stalk, whole plant)
10. Internal use
11. External use



	Kichwa Shuti	Nombre Castellano	Nombre científico *	Página EPUE	C / F **
1	Achupalla	Achupalla	BROMELIACEAE <i>Pourretia pyramidata</i> Ruiz & Pav.	261	C
2	Ajincu	Ajenjo	ASTERACEAE <i>Artemisia absinthium</i> L.	216	C
3	Aliso yura	Aliso	BETULACEAE <i>Alnus acuminata</i> Kunth	240	C
4	Allpa anis	Anís de la tierra	ASTERACEAE <i>Tagetes filifolia</i> Lag.	235	C
5	Amursicu	Amor seco	LAMIACEAE <i>Hyptis atrorubens</i> Poit.	220	C
6	Arrayan	Arrayán	MYRTACEAE: <i>Myrcianthes hallii</i> (O Berg) Mc Vaugh	468	C
7	Ashcemicuna milin	Milín	POACEAE <i>Bromus cf. Catharticus</i> Vahl.	508	F
8	Burrajis	Borraja	BORAGINACEAE <i>Borago officinalis</i> L.	253	C
9	Chigllu	Gramma	POACEAE <i>Pennisetum clandestinum</i> Hochst. Ex Chiov.	518	F
10	Chilca	Chilco	ASTERACEAE <i>Baccharis latifolia</i> (Ruiz & Pav.) Pers.	217	C
11	Chizig	Chizig	ROSACEAE <i>Lachemilla orbiculata</i> Rybd	533	F
12	Chuquira	Chuquirahua	ASTERACEAE <i>Chuquiraga jussieui</i>	221	F
13	Culantru	Cilantro	APIACEAE <i>Coriandrum sativum</i> L	169	C
14	Funpu	Fumpo	LAMIACEAE <i>Salvia sp.</i>	390-392	C
15	Jabus fanga	Hoja de habas	FABACEAE <i>Vicia faba</i> L.	364	F
16	Limun	Limón	RUTACEAE <i>Citrus maxima</i> Merr.	558	C
17	Linaza	Linaza	LILIACEAE <i>Linum usitatissimum</i> L.	405	F

<b>N / C ***</b>	<b>S / C ****</b>	<b>Parte de la planta que se usa:</b>	<b>Uso Interno</b>	<b>Uso externo</b>
N	S	hojas	Coagulación	Quemaduras
N/C	S	rama	Desparasitar	Rascabonito, alergia
N/C	S	hojas		Golpes
N	S	rama	Frio, diarrea	
N	C	hojas y tallo		Dolor de los huesos del pie y para la artritis
N/C	C	hojas		Frío, baño regenerativo luego del parto
N	C	semillas	Malaire y malestar del cuerpo	
N	S	hojas y flores	Fiebre, gripe, tos	
N	C	rama	Coagulación de la sangre o lavado	Fiebre
N	S	hojas		Dolor de cabeza, malaire
N	S	hojas		Catarata de animales
N	S	rama		Dolor de muela
C	C	rama		Para el malaire
N	S	hojas		Dolor de estómago y diarrea.
C	S	hojas		Para el pulmón
C	S	fruto	Para la gripe	
C	S	semilla	Facilitar el parto	

18	Llantín	Llantén	PLANTAGINACEAE <i>Plantago major</i> L.	505	F
19	Lutu	Loto	PORTULACACEAE <i>Portulaca oleracea</i> L.	527	F
20	Maihua	Mayhua	ORCHIDACEAE <i>Epidendrum jamiesonis</i> Rchb. f.	478	F
21	Manzanilla	Manzanilla	ASTERACEAE <i>Matricaria recutita</i> L., <i>Matricaria chamomille</i>	229	C
22	Marabilla	Lengua de vaca	POLYGONACEAE <i>Rumex crispus</i> L.	159	F
23	Marcu	Marco	ASTERACEAE <i>Franseria artemisioides</i> <i>Ambrosia arborecens</i> Lam.	215	C
24	Maticu	Matico	PIPERACEAE <i>Piper aduncum</i> L. <i>Piper angustifolium</i>	496	C
25	Milun	Melón	CUCURBITACEAE <i>Cucumis melo</i> L.	298	F
26	Minta	Menta	LAMIACEAE <i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha viridis</i> , <i>Mentha suaveolens</i>	388	C
27	Mulintimi	Molentimí	POLYGONACEAE <i>Muhlenbeckia tamnifolia</i> Meisn.	525	F
28	Muzu chini	Ortiga blanca	URTICACEAE <i>Urtica urens</i> L.	612	C
29	Naburru	Rábano	BRASSICACEAE <i>Raphanus sativus</i> L.	258	C
30	Nabus	Nabo	BRASSICACEAE <i>Brassica napus</i> L.	256	C
31	Paicu	Paico	CHENOPODIACEAE <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	157	C
32	Pipinillu	Pepinillo	CUCURBITACEAE <i>Cucumis sativus</i> L.	298	F
33	Piqui yuyu	Niguas	ROSACEAE <i>Margyricarpus pinnatus</i> (Lam.) Kuntze	534	F
34	Pujisin	Pujisín	ASTERACEAE <i>Bidens pilosa</i> L.	220	F

N	C	Semillas y hojas	La diarrea	
N	C	rama	Enfermedades causadas por el cerro o por el arco iris	Enfermedades causadas por el cerro o por el arco iris
N	C	rama		Inflamación de vías urinarias
C	S y C	rama	Parto y la menstruación frecuente	Heridas infectadas, irritación de los ojos, para el frío
N	C	hojas		Golpes y heridas
N	C	rama		Para artritis, dolor de estómago
N	S	hojas		Sarnas e infecciones
C	C	semillas	Infección del estómago	Para coágulos de sangre causados por golpes
C	C	hojas		Gripe, dolor de cabeza y dolor de espalda
N	C	hojas		Inflamaciones superficiales del cuerpo
N	C	raíz	Como lavado para las mujeres parturientas	
N	C	hojas		Fiebre
N/C	S	raíz y hojas	Fiebre	La recaída, baño al cuerpo
N	S/C	hojas	Contra los parásitos	Vitamina para la cabeza
C	S	fruto		Para el paño negro Melasma
N	C	rama	Sarampión o varicela	
N	S	rama	Para el dolor de corazón. Dolor de barriga. En Quichua local <i>shungu nanaibu</i>	Para el malaire

35	Puzuculantru	Culantrillo de pozo	PTERIDACEAE <i>Adiantum poiretii</i> Wikstr.	134	F
36	Sabila	Sábila	ASPHODELACEAE <i>Aloe vera</i> (L.) Burm. F	212	F
37	Sacha mashua	Mashua del páramo	TROPAEOLACEAE <i>Tropaeolum peltophorum</i> Benth.	604	C
38	Salvia	Salvia	LAMIACEAE <i>Salvia officinalis</i> L.	391	C
39	Santa maria	Santa María	ASTERACEAE <i>Pyrethrum parthenium</i> Sm.	232	C
40	Saraugsha	Sarugsha	POACEAE <i>Muhlenbergia angustata</i> (J. Presl) Kunth	515	F
41	Sañura	Zanahoria, Zanahoria amarilla	APIACEAE <i>Daucus carota</i> L.	170	F
42	Sidrun	Cedrón	VERBENACEAE <i>Lippia chevalieri</i> Moldenke	615	C
43	Siempreviva	Siempreviva	CRASSULACEAE <i>Echeveria quitensis</i> (Kunth) Lindl.	296	F
44	Sigsig	Sigsi	POACEAE <i>Cortaderia nitida</i> Pilg.	510	F
45	Siñura yuyu	Siñura yuyu	VIOLACEAE <i>Viola</i> sp.	621-622	F
46	Sunpillu	Sumpillo	LACISTEMATAEAE <i>Clinopodium nubigenum</i> Kuntze	385	C
47	Surualbirjilla	Suru alverjilla	POACEAE <i>Chusquea uniflora</i> Steud.	510	F
48	Tifu	Tifo	LAMIACEAE <i>Minthostachys mollis</i> Griseb.	389	C
49	Tilu	Tilo	ADOXACEAE <i>Sambucus nigra</i> L.	149	C
50	Tumbuzuc	Cola de caballo	EQUISETACEAE <i>Equisetum giganteum</i> L.	128	F
51	Uriganu	Orégano	LAMIACEAE <i>Origanum vulgare</i> L.	392	C
52	Urigilis	Orejuela	HYDRANGEACEAE <i>Hydrocotyle</i> sp. <i>Hydrocotyle humboldtii</i> A. Rich.	170	F

N	C	rama	Expulsar los coágulos de sangre de los ovarios de la mujer dada a luz. Para la fiebre y malestar del cuerpo	
C	C	pulpa	Para el dolor de corazón. En Quichua local <i>shungu nanaibu</i>	
N	C	raíz	Para la próstata o mal de orina	
N	C	rama		La artritis
N	S y C	rama	Para el espanto de animales y mujeres embarazadas	Espanto de personas y animales
N	C	hojas	Dolores de parto o como purgante	Malaire
C	S	raíz		Irritación de los ojos
C	C	hojas	Dolor de estómago	
C/N	C	hojas	Temperatura, bronquitis	
N	S	tallo		Curar el ombligo de bebé
N	C	hojas	Para lavados internos	
N	S	rama	Dolor de estómago	
N	C	rama		Malestar del cuerpo
N	S	rama	Tos, frío	Recaída, el dolor y/o frío en los huesos
N	S y C	flor	Tos	
N	C	rama	Resfrío o ronchas en la piel, golpes internos, parturientas	
C	C	rama	Diarrea	
N	S	hojas		Sarna

53	Urtigilla	Ortiguilla	URTICACEAE <i>Phenax rugosus</i> Wedd.	608	F
54	Virbina	Verbena	VERBENACEAE <i>Verbena litoralis</i> Kunth	618	C
55	Yana chini	Ortiga negra	URTICACEAE <i>Urtica leptophylla</i> Kunth	612	C
56	Yana culis	Col morada	BRASSICACEAE <i>Brassica oleracea</i> L.	256	F
57	Yura tumati	Tomate de árbol	SOLANACEAE <i>Solanum betaceum</i> Cav.	590	C
58	Yurac casha	Espino blanco	CACTACEAE <i>Opuntia cylindrica</i> DC.	268	F
59	Yurac sañura	Arracacha, zanahoria blanca	APIACEAE <i>Arracacia xanthorrhiza</i> Bancr.	169	C
60	Yurac sibulla	Cebolla blanca	ALLIACEAE <i>Allium fistulosum</i> L.	152	C

N	C	rama	Purga para las mujeres que dan a luz	Dolor de cabeza
N	S	rama	Inflamación del hígado	
N	S	rama	La circulación de la sangre y la presión alta	Dolor de huesos de mano, pie y artritis
C	S	hojas	Desmayo o ataques	Desmayo o ataques
C	S	fruto	Amígdalas, colesterol	
N	S	toda la planta	Dolores de los riñones	Golpes y heridas superficiales del cuerpo
C	S	hojas		La inflamación de útero por el frío después de dar a luz
C	S	hojas	Para infección estomacal y cólicos	Las quemaduras con candela

	Kichwa Shuti	SPANISH NAME	ENGLISH NAME	BOTANICAL NAME, EPUE *	SOURCE PAGE	H/C **
1	Achupalla	Achupalla	Puya	BROMELIACEAE <i>Pourretia pyramidata</i> Ruiz & Pav.	261	H
2	Ajincu	Ajenjo	Absinthe Wormwood	ASTERACEAE <i>Artemisia absinthium</i> L.	216	H
3	Aliso Yura	Aliso	Alder	BETULACEAE <i>Alnus acuminata</i> Kunth	240	H
4	Allpa Anis	Anís	Irish Lace	ASTERACEAE <i>Tagetes filifolia</i> Lag.	235	H
5	Amursico	Amor seco	Wild mint	LAMIACEAE <i>Hyptis atrorubens</i> Poit.	386	H
6	Arrayan	Arrayán	Myrtle	MYRTACEAE <i>Myrcianthes hallii</i> (O Berg) Mc Vaugh	468	H
7	Ashcumicuna Milin	Milín	Bromegrass	POACEAE <i>Bromus cf. Catharticus</i> Vahl.	508	C
8	Burrajis	Borraja	Borage	BORAGINACEAE <i>Borago officinalis</i> L.	253	H
9	Chigllu	Gramma	Kikuyu grass	POACEAE <i>Pennisetum clandestinum</i> Hochst. Ex Chiov.	518	H
10	Chilca	Chilco	Mulefat	ASTERACEAE <i>Baccharis latifolia</i> (Ruiz & Pav.) Pers.	217	H
11	Chizig	Chizig	Lachemilla	ROSACEAE <i>Lachemilla orbiculata</i> Rybd	533	C
12	Chuquira	Chuquirahua	Flower of the Andes	ASTERACEAE <i>Chuquiraga jussieui</i>	221	C
13	Culantro	Cilantro	Coriander	APIACEAE <i>Coriandrum sativum</i> L.	169	H
14	Funpu	Fumpo	Salvia macro- stachya	LAMIACEAE <i>Salvia</i> sp.	390-392	H
15	Jabus fanga	Hoja de haba	Fava bean leaf	FABACEAE <i>Vicia faba</i> L.	364	C
16	Limun	Limón	Lemon	RUTACEAE <i>Citrus maxima</i> Merr.	558	H
17	Linaza	Linaza	Flax/Linseed	LILIACEAE <i>Linum usitatissimum</i> L.	405	C
18	Llantin	Llantén	Broadleaf plan- tain	PLANTAGINACEAE <i>Plantago major</i> L.	505	C

N/C ***	S/M ****	PARTS USED	INTERNAL USE	EXTERNAL USE
N	S	leaves	Blood clotting	Burns
N/C	S	branch	Antiparasitic	Scabies, allergies
N/C	S	leaves		Bumps
N	S	branch	Cold weather ailments, diarrhea	
N	M	leaves & stem		Foot bone pain and arthritis
N/C	M	leaves		Cold weather ailments/energy baths after childbirth
N	M	seeds	Bad air and body ache	
N	S	leaves & flowers	Colds, fever and coughs	
N	S	branch	Blood clotting and cleansing	Fever
N	S	leaves		Headache, bad air
N	S	leaves		Pterygium in the eyes of animals
N	S	branch	Toothache	
C	M	branch		Bad air
N	S	leaves		Stomachache, diarrhea
C	S	leaves		Lung diseases
C	S	fruit	For colds	
C	S	seeds	To ease childbirth	
N	M	seeds & leaves	Diarrhea	

19	Lutu	Loto	Common purs-lane	PORTULACACEAE <i>Portulaca oleracea</i> L.	527	C
20	Maihua	Mayhua	Jamieson's Epidendrum	ORCHIDACEAE <i>Epidendrum jamiesonis</i> Rchb. f.	478	C
21	Manzanilla	Manzanilla	Chamomile	ASTERACEAE <i>Matricaria recutita</i> L., <i>Matricaria chamomille</i>	229	H
22	Marabilla	Lengua de vaca	Curled dock	POLYGONACEAE <i>Rumex crispus</i> L.	159	C
23	Marcu	Marco	Ragweed	ASTERACEAE <i>Franseria artemisioi-</i> <i>des</i> , <i>Ambrosia arbore-</i> <i>cens</i> Lam.	215	H
24	Maticu	Matico	Matico	PIPERACEAE <i>Piper aduncum</i> L., <i>Piper angustifolium</i>	496	H
25	Milun	Melón	Melon	CUCURBITACEAE <i>Cucumis melo</i> L.	298	C
26	Minta	Menta	Mint	LAMIACEAE <i>Mentha spicata</i> L., <i>Mentha viridis</i> , <i>Men-</i> <i>tha suaveolens</i>	388	H
27	Mulentimi	Molentimi	Maidenhair	POLYGONACEAE <i>Muhllenbeckia tamni-</i> <i>folia</i> Meisn.	525	C
28	Muzu chini	Ortiga blanca	Annual nettle	URTICACEAE <i>Urtica urens</i> L.	612	H
29	Naburro	Rábano	Radish	BRASSICACEAE <i>Raphanus sativus</i> L.	258	H
30	Nabus	Nabo	Oilseed rape	BRASSICACEAE <i>Brassica napus</i> L.	256	H
31	Paicu	Paico	Wormseed	CHENOPODIACEAE <i>Chenopodium ambro-</i> <i>sioides</i> L.	157	H
32	Pipinillu	Pepinillo	Cucumber	CUCURBITACEAE <i>Cucumis sativus</i> L.	298	C
33	Piqui yuyu	Niguas	Pearl-fruit	ROSACEAE <i>Margyricarpus pinnat-</i> <i>us</i> (Lam.) Kuntze	354	C
34	Pujisin	Pujisín	Beggarticks	ASTERACEAE <i>Bidens pilosa</i> L.	220	C
35	Puzuculantru	Culantrillo del pozo	Maidenhair fern	PTERIDACEAE <i>Adiantum poiretii</i> Wikstr.	134	H

N	M	branch	Ailments caused by disrespect toward a mountain or the rainbow	Ailments caused by disrespect toward a mountain or the rainbow
N	M	leaves		Urinary tract infection
C	S&M	branch	Bleeding after childbirth, heavy menstrual bleeding	Infected wounds, eye irritation, colds, bumps
N	M	leaves		Bumps and wounds
N	M	branch		Arthritis, muscular pain and cramps, stomachache
N	S	leaves		Scabies and skin infections
C	M	seeds		Blood clots caused by bumps
C	M	leaves		Colds, back pain, headache
N	M	leaves		Body superficial inflammations
N	M	root	Cleansing during delivery period.	
N	M	leaves		Fever
N	S	root & leaves	Fever	To avoid a relapse after an illness
N	S/M	leaves	Parasite cleanse	To boost brain power
C	S	fruit		Melasma
N	M	branch	Chickenpox/measles	
N	S	branch	Internal aches and pains	Bad air
N	M	branch	To expel blood clots after childbirth, fever, body aches	

36	Sabila	Sábila	Aloe	ASPHODELACEAE Aloe vera (L.) Burm. F	212	C
37	Sacha mashua	Mashua del paramo	Nasturtium	TROPAEOLACEAE Tropaeolum peltophorum Benth.	604	H
38	Salvia	Salvia	Garden sage	LAMIACEAE Salvia officinalis L.	391	H
39	Santa Maria	Santa María	Feverfew	ASTERACEAE Pyrethrum parthenium Sm.	232	H
40	Saraugsha	Paja de paramo	Mulhy	POACEAE Muhlenbergia angustata (J. Presl) Kunth	515	C
41	Sañura	Zanahoria	Carrot	APIACEAE Daucus carota L.	170	C
42	Sidrun	Cedrón	Lemon verbena	VERBENACEAE Lippia chevalieri Moldenke	615	H
43	Siempreviva	Siempreviva	Echeveria	CRASSULACEAE Echeveria quitensis (Kunth) Lindl.	296	C
44	Sigsi	Sigse	Cortadeira Nitida	POACEAE Cortaderia nitida Pilg.	510	C
45	Siñurayuyu	Siñurayuyu		VIOLACEAE Viola sp.L.	621-622	C
46	Sunpillu	Sumpillo	Clinopodium Nubigenum	LACISTEMATAACEAE Clinopodium nubigenum Kuntze	385	H
47	Surualbirjilla	Alverjilla silvestre	Chusquea Bamboo	POACEAE Chusquea uniflora Steud.	510	C
48	Tifu	Tifo	Mint of the Andes	LAMIACEAE Minthostachys mollis Griseb.	389	H
49	Tilu	Tilo	Elder/Elderberry	ADOXACEAE Sambucus nigra L.	149	H
50	Tumbuzuc	Cola de caballo	Southern giant horsetail	EQUISETACEAE Equisetum giganteum L.	128	C
51	Urigano	Orégano	Oregano	LAMIACEAE Origanum vulgare L.	392	H
52	Urigilis	Origiles/ Orejuela	Pennywort	HYDRANGEACEAE Hydrocotyle sp. Hydrocotyle humboldtii A. Rich.	170	C

C	M	pulp	Heart-related chest pain	
N	M	root	Prostate ailment or urinary disease	
N	M	branch		Bone pain due to cold temperatures
N	S/M	branch	Fright sickness during pregnancy/frightened animals	Fright sickness in people and animals
N	M	leaves	Labor pains and/or constipation	Bad air
C	S	root		Eye irritation
C	M	leaves	Stomachache	
C/N	M	Leaves	Fever Bronchitis	
N	S	Stem		To heal a baby's belly button
N	M	leaves	Detox cleanses	
N	S	branch	Stomachache	
N	M	branch		Body discomfort
N	S	branch	Fatigue, bone pain due to cold weather	Coughs, cold weather ailments
N	S	flower	Coughs	
N	M	branch	Colds/skin rashes, inner wounds, women giving birth	
C	M	branch	Diarrhea	
N	S	leaves		Scabies

53	Urtiguilla	Ortiguilla	GHOSTWEED	URTICACEAE Phenax rugosus Wedd.	618	C
54	Virbina	Verbena	Seashore vervain	VERBENACEAE Verbena litoralis Kunth	618	H
55	Yana chini	Ortiga negra	Black nettle	URTICACEAE Urtica leptophylla Kunth	613	H
56	Yana culis	Col	Cabbage	BRASSICACEAE Brassica oleracea L.	256	C
57	Yura tumati	Tomate de árbol	Tamarillo	SOLANACEAE Solanum betaceum Cav.	590	H
58	Yurac casha	Espino blanco	Cane cactus	CACTACEAE Opuntia cylindrica DC.	268	C
59	Yurac sañura	Arracacha/ Zanahoria blanca	White carrot	APIACEAE Arracacia xanthorrhiza Bancr.	169	H
60	Yurac sibulla	Cebolla blanca	Onion	ALLIACEAE <i>Allium fistulosum</i> L.	152	H

□ Botanical name source: Encuesta de Plantas Útiles del Ecuador, EPUE 2008.

N	M	branch	Postpartum constipation	Headaches
N	S	branch	Liver inflammation	
N	S	branch	Circulatory system diseases, fatigue and high blood pressure	Bone pain in the hand, foot and joints (arthritis)
C	S	leaves	Fainting spells or seizures	Fainting spells or seizures
C	M	fruit	Tonsil conditions, cholesterol	
N	S	whole plant	Kidney pain	Bruises, superficial wounds, and kidney pain
C	S	leaves		Uterus inflammation caused by exposure to cold temperatures after childbirth
C	S	leaves	Stomach infection and colic	Burns caused by fire



## Quillcashcaguna/ Killkashkakuna/Bibliografía/Bibliography

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. 2020 [2010-2017]. Mapa de localización de la Comunidad Tingo Pucara, Provincia de Cotopaxi. Programa Oralidad Modernidad/Proyecto Voces y Saberes Ancestrales.  
[https://oralidadmodernidad.org/storage/Jambic\\_Yuyu\\_Yuraguna\\_Cotopaxi.pdf](https://oralidadmodernidad.org/storage/Jambic_Yuyu_Yuraguna_Cotopaxi.pdf)  
(Consultado 20.10.2024)

HABOUD, Marleen, Ortega, Fernando; Lutuala, Francisco; Toaquiza, María Elsa.& Manzano, Wilson 2021. *Jambic Yuyu Yuraguna. Plantas y Hierbas que Curan*. PUCE: Quito.

HABOUD, Marleen; Ortega, Fernando; Farinango, Alfonso & Farinango, Ernesto. 2019. *Jambij Yuracuna. Plantas que Curan*. PUCE: Quito

HABOUD, Marleen. 2010-2016. Estudio Sociolingüístico Georeferenciado de las Lenguas Indígenas del Ecuador. PUCE. Quito. <https://oralidadmodernidad.org/geolingustica/>

USCAFRESA, 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.

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

Yachachic Marleen Haboud, Pontificia Universidad Católica Sumac yachana huasibi llancacmi, jatun quillcac huarmi, quiquin shimigunamunda causaigunamundabish taripaigunada rurishpa quillquishpa pushac huarmimi kan.

Yachachic Marleen Haboud, Pontificia Universidad Católica Sumac yachana wasipi llankami, hatun killkak warmi, kikin shimikunamanta kawsaykunamantapash taripaykunata rurashpa killkashpa pushak warmimi kan.

**Es profesora-investigadora de excelencia en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Trabaja por la documentación y revitalización de las lenguas y culturas ancestrales.**

Marleen Haboud is an outstanding professor/researcher at the Pontifical Catholic University of Ecuador, she is devoted to documentating and supporting ancestral linguistic revitalization processes.

## Fernando Ortega

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.

Yachachic 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 pushak kuyak amawta mashi. .

**Fernando Ortega 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.**

Fernando Ortega is a professor and researcher at the San Francisco de Quito University. He develops action-research projects in the Departments of Medicine, Nutrition, Public Health, and comprehensive Community Development programs.

## Francisco Lutuala

**Francisco Lutuala Tingo Pucara aillullacta, Guangaje quitilli, Cotopaxi marca, Panzaleo quichua runa, quiquin shimida cuyic rimac pushicbish mashi.**

Francisco Lutuala Tingo Pucara ayllullakta, Guangaje kitilli, Cotopaxi marka, Panzaleo kichwa runa, kikin shimita kuyak, rimac pushakpash mashi.

**Francisco Lutuala es quichua panzaleo de la comunidad Tingo Pucara, Parroquia Guangaje, Cotopaxi. Es activista de la lengua quichua.**

Francisco Lutuala is Quichua panzaleo from Tingo Pucara, a community in Guangaje parish, Cotopaxi province. He is a Quichua activist.

## María 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 marka, Zumbahua kitilli Unidad Educativa del Milenio “Cacique Tumbalá” Hatun yachana wasipi llankak, Panzaleo kichwa warmi, kikin shimita rimac kuyak pushakpash warmimi kan.

**María Elsa Toaquiza Ayala es profesora en la Unidad Educativa del Milenio Cacique Tumbalá, Zumbahua, Cotopaxi. Es quichua panzaleo y activista de la lengua quichua.**

María Elsa Toaquiza Ayala is a teacher at Cacique Tumbalá School in Zumbahua, Cotopaxi. She is panzaleo Quichua and a linguistic activist.



## Wilson Manzano

Wilson Manzano Lutuala Tingo Pucara aillullakta, Guangaje quitilli, Cotopaxi marca, Panzaleo quichua runami; quichua shimida rimac, cuyic, pushicbish mashimi kan.

María Elsa Toaquiza Ayala yachachikka, Cotopaxi marka, Zumbahua kitilli Unidad Educativa del Wilson Manzano Lutuala Tingo Pucara ayllullakta, Guangaje kitilli, Cotopaxi marka, Panzaleo kichwa runami; kichwa shimita rimak kuyak pushakpash mashimi kan.

Wilson Manzano Lutuala es quichua panzaleo de la comunidad Tingo Pucara, Parroquia Guangaje, Cotopaxi. Es un joven activista de la lengua quichua.

Wilson Manzano Lutuala is Quichua panzaleo from Tingo Pucara, a community in Guangaje parish, Cotopaxi province. He is a young Quichua activist.



Francisco Lutuala



María Elsa Toaquiza



Wilson Manzano



Marleen Haboud



Fernando Ortega

Página	DICE...	DEBE DECIR...
8	...así como <b>en</b> varias facetas...	...así como <b>de</b> varias facetas...
9	Vanessa Proaño, Paola Lagos, Mattias Tello <b>has</b> done...	Vanessa Proaño, Paola Lagos, and Mattias Tello <b>have</b> done...
12	Bibliografía / Bibliographic references <b>135</b>	Bibliografía / Bibliographic references <b>141</b>
16	...y <b>que</b> mejor forma de celebrar...	y <b>qué</b> mejor forma de celebrar...
17	Jambi	<i>Jambic</i>
17	...simple and compound remedies...	... simple and multi-plant remedies...
20	Paulatinamente, <b>con</b> conversaciones...	Paulatinamente, <b>en</b> conversaciones...
20	...y, <b>sobretudo</b> , escuchar...	y, <b>sobre todo</b> , escuchar...
20	...Kichwa unificado y castellano;	...Kichwa unificado, castellano e inglés;
28	Remove the <b>inner part</b> of a puya leaf...	Remove the <b>heart</b> of a puya leaf...
30	...plantas medicinales que se <b>utiliza</b> ...	...plantas medicinales que se <b>utilizan</b> ...
36	<b>branches</b> (*también en pp. 56, 62,74, 80, 82, 88, 99, 102, 108)	<b>sprigs</b>
40	Drink this <b>tea hot</b> at bedtime...	Drink this <b>hot tea</b> at bedtime...
52	...tree <b>of</b> smooth green leaves...	...tree <b>with</b> smooth green leaves...
55	Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use	Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use
58	...con <b>una rama</b> de manzanilla...	...con <b>dos ramas</b> de manzanilla...
58	...with <b>a branch</b> of chamomile.	...with <b>two sprigs</b> of chamomile.
59	For <b>eyes</b> irritation	For <b>eye</b> irritation
59	... <b>ishkay</b> zampa manzanilla...	... <b>shuk</b> zampa manzanilla...
68	... <b>nettle</b> , siñura yuyu...	... <b>ghostweed</b> , siñura yuyu...
72	...borage <b>greens</b> .	...borage <b>leaf shoots</b> .
80	Take this tea before breakfast <b>once a day</b> .	Take this tea <b>once</b> before <b>breakfast, for only one day</b> .
81	...ghostweed <b>leaves</b> , white straw, black cane, escancel, alverjilla branches...	... ghostweed, white straw, black cane, escancel, and alverjilla <b>leaves</b> ...
84	...in <b>template</b> regions.	...in <b>temperate</b> regions <b>or hills near rivers</b> .
89	...an Amazonian cinnamon flower...	...an <b>ishpingo</b> (Amazonian cinnamon flower <b>calyx</b> )...
90	...and <b>apply</b> two drops <b>to</b> the eye...	...and <b>put</b> two drops <b>3</b> the eye...
91	<b>irish</b>	<b>Irish</b>
97	Jahuallabu / Hawallapak / Uso externo / External use	Ubiangabu / Upyankapak / Uso interno / Internal use
99	...before going to...	... <b>for thirty days</b> before going to bed...
102	...the <b>inner part</b> of a puya leaf...	...the <b>heart</b> of a puya leaf...
103	... <b>compound round smooth-textured</b> ...	... <b>compound smooth-textured round</b> ...
106	...the <b>inner part</b> of a puya leaf...	... the <b>heart</b> of a puya leaf...
117	ALLIACEAE <i>Allium cepa</i> L. (*también en pp. 130 y 138)	ALLIACEAE <i>Allium fistulosum</i>
123	... <b>compound</b> recipe or not...	... <b>multi-plant</b> recipe or not...



Este libro se terminó de editar en el mes de diciembre de 2025.  
Ha sido validado por las comunidades participantes y tres académicos expertos en el área de este estudio.

*Tingo Pucara Jambic Yuyu Yuragunabu* shuc niqui ruraiga chuscu shimibi (Cotopaxi runa shimi, shucllayachishca runa shimi, mishu shimi, inlis shimi) quillcashca camuc-mi can. Cai Ecuador mama llactabi tucui aillugunami ñaupá taitamamagunahuanbish allianamunda unguim-undash yachashca yuyaigunada ama cunгарingabu 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 ñaupá causai sapihuan tuparishpa yuyarina, ayllugunahuan quiquin shimibi sumucda rimaringabish pachami cashca. Chaimunda ninchicmi: yuyugunada, yuragunada, shimi rimai-gunada, nanaigunada imashina jambinamunda huasharicushpa causaida carashcashinami saquirinchic.

*Tingo Pucara Hambik Yuyu Yurakunapak* shuc niki rurayka chusku shimipi (Cotopaxi runa shimi- shukllayachishka runa shimi, mishu shimi, ingles shimi) killkashka kamukmi kan. Kay Ecuador mama llaktapi tukuy ayllukunami ñaupá taytamamakunawanpish allianamanata un-kuymantapash 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 samarish-pa samarishpa kay llankaytaka paktachimushkanchik; samay pachakunapika ñucanchikpak ñaupá kawsay sapiwan tuparishpa yuyarina, ayllukunawan kikin shimipi sumakta rimarinkapakpash pachami kashka. Chaymanta ninchik-mi: yuyukunata, yurakunata, shimi rimaykunata, nanaykunata imashina hampinamanta tikray rikurayashpa kawsayta karashkashinami sakirinichik.

*Plantas y Hierbas que Curan de Tingo Pucara* es el primer libro multiingüe (quichua de Cotopaxi, kichwa unificado, castellano e inglés) 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 mamas y taytas, 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 repensarnos y de buscar mejores formas de comunicarnos nuevamente en nuestras lenguas, de reflexionar sobre el conocimiento invaluable de nuestros mayores y volver la mirada hacia cada planta, cada árbol, cada palabra y cada espacio, como dadores de vida.

*Healing Plants and Herbs from Tingo Pucara* is the English version of the Quichua/Kichwa-Spanish book which seeks to recover ancestral knowledge both about the use of medicinal plants and about health and illness issues among indigenous communities in Ecuador. It is the result of many mingas (communal work), of the continuous exchange of knowledge and wisdom between Quichua speakers and non-speakers, nourished by the wise voices of mamas and taytas, and all of them, who are committed to finding new ways to strengthen ancestral languages and cultures. Each stage of the process has given us the possibility to go back to our roots, to rethink ourselves and to find better ways to communicate again in our own languages, to reflect on the invaluable knowledge of our elders, and to look back at each seed, plant, tree, name, each spot and territory as life givers.



**edi**  
**PUCE**

