

M - m



Maihua

Mayhua

Jamieson's Epidendrum

ORCHIDACEAE *Epidendrum jamiesonis* Rchb. f. EPUE 478

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

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

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

Cool, wild plant for medicinal use that grows on rocks.

Morf.: Llushcalla suni viridi fanga, ñaño angu tullu, pambandicta huiñac, yurac, mayhua sisa. Tucui pachagunabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla suni panka, ñaño anku tulluyuk, muyuntikta 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.: It has smooth, somewhat long, green leaves, with long venous stems and white flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Pishi furu funguirishcabu.

Pishi puru punkishkapak.

Para la inflamación de vías urinarias.

For urinary tract infections

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

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

Uchilla mankapi lutsu maywa, kaliwalawanpash, chapushpa killuklla yaku tukukta yanuna, Chaytaka punchapi kimsakutin 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.

In a pot, boil some epidendrum with *calahuala*, then make sweat for fifteen minutes three times a day, for fifteen days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by María Juliana Chujchilán Vargas



Manzanilla

Manzanilla

Chamomile or German 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 for medicinal use, 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.: It has long, smooth, green leaves and white flowers. It only grows during the rainy season.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

1. Chucririshcamunda.

Chukririshkamanta.

Para heridas infectadas

For infected wounds

2. Ñahuibi yahuar tiyarishcabu.

Ñawipi yawar tiyarishkapak.

Para la irritación de los ojos.

For irritation of the eyes

3. Chirimunda.

Chirimanta.

Para el frío.

For cold weather

4. Tacarishcabu.

Takarishkapak.

Para los golpes.

For bumps

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

1. Litru yacubi ishqui rama manzanillada timbuchina. Chaidaga chiriyachun saquina, chai yacuhuan chugrishcada quiya anchurinagama maillana.

Pukpu yakupi, ishkay zampa [ramas] manzanilla yuyuta timpuchishpa chiriyachun tiyachina. Kipaka tukuy kiya [pus] anchurinakama mayllarana.

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

Boil water with chamomile, let it cool and then clean the affected part.

2. Shuk rama manzanillada litru yacubi timbuchina. Nahuida yuruc sabanahuan alli pilluchina, quipamanga umada ñahuindi catahuan tapachish alli, alli jumbichina.

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

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

Boil water with chamomile. Cover your eyes with a white cloth soaked in the chamomile infusion and let it sweat, having covered your whole head with a blanket.

3. Manzanillada rabanuhuan litru yacubi timbuchina. Chaipiga, chaupi litru güitigda churana, quipaga shuc yuruc sabanahuan tapachish chungu pishca tactigunada jumbichina. Quipamanga Alli catahuan pilluchish puñullun saquina.

Shuk pukpu yakupi manzanilla, rabanuwun timpuchina chay yakupika chawpi pukpu [litro] güitig, churashpa chapushpa yurak phintuwan [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 water with chamomile and radish, add half a liter of sparkling water (Güitig), cover with a white sheet and let it steam for 15 minutes. Then stay under the blankets to stay warm and not catch a cold.

4. Shuc litru yacubi manzanillada mulintimihuan timbuchina, chaiyunga tacarishcada, rupuclla yacuhuan alli maillana. Yanushca fangacunahuan tacarishca jahuabi llutish 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 the chamomile with *molentimí*. While hot, wash the affected part, then place the leaves over the bump 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.

For labor and frequent menstruation

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Shuc mangabi litru lichida yanuna, manzanillahuan, ishqui chocolatihuan churish, shuc jatun platubi cunuclada ubiachina, punllapi ishqui cutin, quimsa funchagama ubiachirana.

Uchilla mankapi, pukpu ñuñuta manzanillawan timpuchina; chaypika ishkey wishina hunta chukulatita churashpa sankukllada rurashpa shuk hatun platupi unkukman 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 liter of milk with chamomile and add two pieces of chocolate. Drink in a large cup before a meal twice a day for three days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
María Manuela Manzano Ugsha, Silvia María Tigasi Ugsha



Marabilla

Lengua de vaca

Curled dock

POLYGONACEAE *Rumex crispus* L. EPUE 159

Friscu yuyu. Quihua ucubi, turu allpabi, chagra ucugunabi, paimunda huiñic, 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.

Cool, wild plant for medicinal use, which grows in moist soil in farms.

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

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

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

Morph.: It has big, long, smooth, green leaves. It has leafy stems with seed and flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita ruramkapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Tacarishcabu, chugrinishcabu.

Takarishka chukrinishkapakpash.

Para golpes y heridas.

For bumps and sores

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Barru callanabi llama, atila huirada nuyuchina; chaiyunga marabilla fangada cahuish, chugrisha jahuabi churish, huatish puñuchina. Chaidaga shuc tutallada churana.

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

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

Heat the clay plot and heat some sheep or hen fat in it. Rub the heated lard on the leaf and put it on the bump or sore. Tie the leaf on tight, leave on until the next day. Repeat one more day.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by María Rosa Manzano Lutuala



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, wild plant for medicinal use that grows in all types of soil.

Morf.: Ñutuella suni maqui shina pasca viridi 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: It has long, smooth leaves, thin stem, with lots of seeds. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Pasmu unguibu, huicsa nanibu, angu tandanajushcabu.

Tullukunapak chiri unkuy, wiksa nanaypak, anku tantanakushkakunapak.

Para artritis, dolores musculares y calambres. También se usa para el dolor de estómago.

For arthritis, stomachache, muscle aches and cramps.

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Mangabi, llama huira, runallama huirahuan tandachish cunuchina. Maqui junda marcuda yana chilcahuan japish huirabi cahuina chayunga nanajushca jahuabi llapish cacuna, huatish saquinallami.

Shuk mankapi, llama wira, runallama wirawan tantachishpa kunuchina. Lutsu markuta yana chilcawan hapishpa kunuklla wirapi kawishpa chaywan wikсата kakuna watashpapsh sakina.

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

In a pot, melt sheep or llama lard with ragweed and black mulefat until vapor is produced. Put the mix on the affected part and bandage it. You can also heat the plants without lard directly on the fire and bandage them on.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by José Agustín Ugsha Ugsha



Matico

Matico

Matico

LAMIACEAE *Salvia scutellariooides* Kunth EPUE 496

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

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

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

Hot, wild plant for medicinal use that grows in the moorlands.

Morf.: Pazaclla sunu jatun viridi llutaric fangaguna, yanaclla tullugunayuc, mayhua sisayuc. Tucui pachabi tiyak yura.

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

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

Morph: It has long, rough, sticky, green leaves, with sticky stems and purple flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Carachabu, quiya nanaibu.

Karacha, kiya nanaypak.

Para sarnas e infecciones de la piel.

For scabies and skin infections

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Quimsa chuzun maticu fangada ashca yacubi churish pishca tactigunada timbuchina. Rupaclla yacuhuan caracha quiyada alli, alli maillana, chai yanushca fangada chugri jahuabi llutana. Funchabi ishqui cutin, quimsa funchagama 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 punchakama mayllarana.

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

Boil three handfuls of matico for five minutes. With that water, thoroughly wash the affected part. Then place the cooked leaves on the infection. This treatment should be done twice a day for three days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
Martha Cecilia Lutuala Lutuala



Milun Melón Cantaloupe

CUCURBITACEAE *Cucumis melo* L. EPUE 298

Frisco muru. Cunuc yunga llactamanda 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.

Cool, cultivated plant for medicinal use that is found on the coast or in temperate climate.

Morf.: Pazacla muyundic muru, fatic jatun virdi fangaguna, pambada angutucush huiñic, campana tucushca quillu sisayuc, muru ucuda utila muyucunada 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 rough skin and seeds on the inside. The plant has three wide leaves, vine-like stems and yellow bell-shaped flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita ruramkapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Tacarishcabi yayur jundishcabu.

Takarishkapi yawar huntashkapak.

Para coágulos de sangre causados por golpes.

To dissolve blood clots caused by hits or blows to the body

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Milun muyuda, linaza chaupi chahua, chaupiga canchishca chaida alli ñutuyacta cutana, timbujuc yacuhuan castilla pulbuhuan sangucllada chapush; piriudicu papilbi sumacta cahuish tacarishca jahuabi llutanallami nanida chupush yayurta 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.

Grind the seeds well with flaxseed, half toasted and half raw, mix with a bit of flour until it is very thick. Rub some on a piece of newspaper and put on the affected part, then hold on with a cloth until it is absorbed, and the blood clot goes away.

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Huicsa huacilirishcabu.

Wiksa wakllirishkapak.

Para la infección del estómago.

For stomach infections

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Litru yacu tinbujucpi culantru sapida taca, taca, rurashpa churashpa quillpish tiyachina. Milun muyuda, linazahuan chaupi canchishca, chaupiga chahua ñutuyacta cutana. Chaydaga tasa siquibi cuchara jundahuada churish, tibujuc cilantru sapi yacuda churish cunucllada ubiachina. Chaidaga punllapi ishqui cutin ubiachinalla ungui chingarina gama.

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 chinkarinakama 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.

Boil the root of the coriander plant in a liter of water. Then, mix cantaloupe seed and flaxseed, half toasted and half raw. Put in a glass, add boiled coriander water and drink hot. Repeat twice a day until you feel better.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
María Juliana Chugchilán Vargas



milun



Minta

Menta

Mint also Apple 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, cultivated, for medicinal use that grows in bogs, black soil, or orchards.

Morf.: Llushcalla utila mishquiclla ashnac virdi 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: Round branched plant. It has small, smooth leaves and a sweet mint smell. It is grown year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

1. Rumadus unguibu junbirina.

Katarru unkuymanta humpirina.

Para la gripe.

For respiratory flu

2. Uma nanaibu, huasha nanaibu.

Uma nanypak, washa nanaypakpash.

Para el dolor de cabeza y dolor de espalda.

For headaches and backaches

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

1. Minta fangada, eucalipto fangaun ishqui litru yacubi churashpa pishca taticunata yanuna. Chayunga mantabi siririnabu chungapishca, ishqui chungu taticigama jumbirina, chai quipaga mantabi ashca catahuan puñuchun saquina. Punllapi shuc cutin, chuscu punllacama ruranallami. Chinaladi mintahuan eucaliptuhuan sauna umabi churashpa puñuchina, unguy pasarinagama.

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 punchakama humpirinallami. Shinallatak menta, eucalipto pankakunata hapishpa sawna umapi churashpa tukuy tutakuna puñuna, unku y chinkarina kama.

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

Boil mint and eucalyptus leaves for five minutes. Put the hot water under your legs and let them sweat for fifteen to twenty minutes. Then stay under the covers for the entire night. Also, put some mint and eucalyptus under your pillow and breathe in their warm aroma. Repeat this once a day for four days.

2. Menta fangada eucalipto fangahuan cashtushpa, umabi huashabish siririnabu churish huatana. Chai quipaga utila yurac trapuhuan umada huatana. Shuc cutin chuscu punlla cama churanallami.

Puñuna pachapak; menta, eucalipto pankakunata kani kani rurashpa umapi washapipash. Kipaka uchilla yuraklla phintuwan [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 mint and eucalyptus leaves and put on your head, then tie on with a white cloth. Repeat this once a day for four days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by María Fabiola Manzano Cuchiparte



menta



Mulintimi

Molentimí

Maidenhair

POLYGONACEAE *Muhllenbeckia tamnifolia* Meisn. EPUE 525

Frisco yuyu, quihua ucubi, huaicu gunabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kiwa ukukunapi, wayku kunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

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

Cool, wild plant of medicinal use that grows on grassland or in gorges.

Morf.: Shushcalla utila viridi fangaguna, angu tucushpa suniman huiñac yuyu, uchilla muyucunahuan yuructa sisec. Tucuy pachabi taritucunchi.

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

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

Morph.: Plant with crawling stems and small seeds with white flowers. It has small, smooth, white leaves. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Jahualla cuerpu tacarishcabu.

Ukkutakarishkapak.

Para inflamaciones superficiales del cuerpo.

For superficial inflammation on the body

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Mulintimi fangada, nabus, maticu, naranja, ortiguilla, siñura yuyu tifuhuan chapushpa yanuna. Chaiyunga tucui cuirpuda armachina, tacarishca jahuabi mulintimi yanushca fangada llutana. Chaidaga shuc funchabi ishqui cutin sanuyana gama churarana.

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

Con las hojas de molentimí cocinar nabo, matico, hoja de naranja, ortiguilla, hoja de señora yuyo 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.

With the leaves, boil turnip, matico, orange leaf, ortiguilla, hoja de señora, and tifo. Then pour it over your body. Then place the boiled maidenhair leaves on the affected part. Do this twice a day until the area improves.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by María Rosa Manzano Lutuala, Marco Fabián Lutuala Lutuala



Muzu chini

Ortiga blanca

White nettle

URTICACEAE *Urtica leptophylla* Kunth. EPUE 612

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, wild plant for medicinal use. It grows well in black soil or sandy soil.

Morf.: Pazacla casha, casha viridi fangaguna, tulluhuan uchilla 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.: It has rough green leaves, creeping leafy stems, and very small seeds. It can be found all year.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Partuhuan unguishcabu purga jambi.

Wachashpa unkushkapak mayllak hampi.

Sirve como lavado para las mujeres parturientas.

Wash for women in labor or about to give birth

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Ishqui litru yacuda timbuchishpa muzu chini sapida taca, taca rurashpa, saraugsha sapiun, puzu kulantrun, chigllu sapiun chapushpa yanushpa iscun tutamanda cama ubiachina.

Ishkay pukpu yaku timpuhukpi: muzu chini sapita taka, taka rurashpa, saraugsha sapi, puzu kulantru, chikllu sapiwanpash chapushpa yanuna. Chaytaka iskun tutamantakama 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 a lot of water with the smashed root of the white nettle for 5 minutes. Add the root of the *saraugsha* and the *chigllu* root. Drink a glass in the morning for nine days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Juan Andrés Tipán Ugsha