

# A - a



## Achupalla

### Achupalla

### Puya

BROMELIACEAE *Pourretia pyramidata* Ruiz & Pav.

Lindigunabi, huaicubi paimunda huiñan, jambida rurangabu.

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

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

Wild medicinal plant that grows on gorges' edges.

Morf.: Llushcalla cashasapa jatun suni ushpalla virdi fangayuc, umasapa tucushpa yuracta sisac. Tucui pachacunabi 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.: This plant grows year-round. It has long, smooth, green leaves with jagged edges and a gray powder on their underside. Its flowers are white and pineapple-shaped.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

### Ninahuan rupashcabu

### Ninawan rupashkapak

Para quemaduras causadas por fuego

For flame burns

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Lauchi yacuda yuruc mushuc trapuhuan pichana, quipaga fangabi tiyac ushpada aspish llucchish, chayda rupashca jahuabi churana. Chaidaga sanuyanagama quimsacutin punllabi churaranalami.

Yuraklla mushuk pintuwan [trapo] lawchi yakuta pichana, kipaka pankamanta uhpata aspishpa rupashka hawapi hichana. Alliyanakama punllapi kimsacutin churaranallami.

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

Clean the affected region with a clean white cloth. Then, take the puya leaves, wipe off the dust from the bottom of the leaves, and apply them directly to the burn. 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<sup>1</sup>

For blood coagulation

### Imashina rurinamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Utila mangabi litru yacuhuan achupalla shungu, ashalla mishquidash churish timbuchina. Chaidaga tutamanda, chishida quimsa punchagama 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.

Take out the internal part of the plant, put it in a small pot with a liter of water, and boil well. Then, add some sugar or ground panela and drink it hot in the morning and afternoon for three days. Avoid eating beef.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by  
Silvia María Tigasi Ugsha y Francisco Lutuala



Achupalla



Tingo Pucara

---

<sup>1</sup> En Tingo Pucara, la coagulación se refiere a un proceso al interior del cuerpo (Shungu), por el cual la sangre se acumula y entorpece el funcionamiento del organismo. Esto ocurre tanto en adultos, como en niños. La Achupalla diluye el cúmulo de sangre (Francisco Lutuala, 2019).



## Ajincu Ajenjo Absinthe Wormwood

ASTERACEAE: *Artemisia absinthium* L. EPUE 216

Alli allpapi tarpushca, paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Alli allpapi tarpushka, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

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

Wild or grown medicinal plant.

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 tiyac 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.: It is a leafy plant with small, gray-green leaves and thin stems. It needs care while growing. It is scarce in the summer.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

#### Shicshi unguibu

#### Shikshi unkuypak

Para escabiosis o rascabonito, alergia

For scabies or rash and skin allergy

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Ishqui chuzun ajincuda ñuturinagama taquish shuc barru callanabi cunuchish tragun chapush rupucllada tucui cuirpuda cacuna. Chai jambidaga tutallabimi rurana, caya tutamandabucca ajincu, ruda, maticudash yanush armachina, chinami sanuyanagama cutin, cutin pusac funchagama rurallami.

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

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 handfuls of the absinthe wormwood and crush it until the juice comes out. Heat it in a clay pot, add a bit of liquor, and mix it well. Then rub it on the entire body before going to sleep at night. The next morning, boil the absinthe wormwood with rue and bathe in it. Repeat the treatment until the rash disappears.

## Ubiangabu

Upiankapak

Uso interno

Internal Use

### Cuicagunada anchuchingabu

Kuykakunata anchuchinkapak

Para matar los bichos

For deworming

### Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yaku timbujucpi ajincuda churish chungu uchilla tactigunada timbullun saquina. Chaidaga shuc madrugadolada manaric micush utila cupa jundahuada ubiana.

Yaku timpukukpi, ishkay zampa [ramoso] ajinku yuyuta churashpa chunka uchilla tatkikunata 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 stems of absinthe wormwood in boiling water and let sit for ten minutes. Then, drink a glass of the liquid once in the morning for one day.

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



Ajincu



## 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 that grows in all types of soil. Hot plant.

**Morf.: Llushcaclla muyundin virdi 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.: It has big, smooth, and wide green leaves and green seeds, as well a hard, thick trunk used for building. It can be found year-round.

### Jambida rurangabu

**Hampita rurankapak**

Uso Medicinal

Medicinal Use

### Jahuallabu

**Hawallapak**

Uso externo

External Use

Tacarishca nanaibu

Takarishka nanaypak

Para los golpes

For bumps and bruises

### Imashina ruranamunda, ricuchina.

**Imashina ruranamanta, rikuchina**

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Llama huirahuan, mula huirahuan tullu faquishca, mucu llucshishcada cacuna. Quipaga ninabi alisu fangada cunuchish tullu nanajuc jahuabi churashpa chumbihuan huatana. Chaidaga sanuyanagama 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 allichirinakama 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 the leaf and apply it to the bump or bruise. First rub the skin with sheep or mule fat, then put the leaf on the affected region and tie it on with a bandage.

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



## Allpa anis

### Anís de la tierra

### Irish Lace

ASTERACEAE *Tagetes filifolia* Lag. EPUE 235

Cunuc yuyu, yuczi allpabi, yana allpabi, rumi allpabi paimanda 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.

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

Morf.: Lushcalla utila pambabi huiñac, suni viridi fanga mishquilla ashnac, uchilla muyushina sisayuc, tamia pachabi huiñac, chirimanda jambi yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla, pampapi wiñak, uchilla suni pankayuk, mishkilla ashnac muyukunata shina paku sisak. Chirimanta hampi tamy 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.: Plant that grows naturally only during the rainy season. It has very small, long leaves. It has a sweet smell, and its flowers look like brown seeds. It works as medicine against the cold weather.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Ubiangabu

### Upiankapak

### Uso interno

### Internal Use

1. Chiribu  
Chiripak  
Para el frío  
For the cold weather
2. Quicha unguibu  
Kicha unkuypak  
Para la diarrea  
For diarrhea

### Imashina ruranamunda, ricuchina.

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparations and Indications

1. Allpa anis yuyuda litru yacubi churish pishca utila taticunada timbuchina. Chaidaga huallu jundada punchapi quimsacutin ubianallami.

Pukpu yakupi, allpa anis yuyuta churashpa pichka uchilla taktikunata timpuchina. Chaytaka wallu huntata, punchapi kimsakutinmi 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 the Irish lace in boiling water and let stand for five minutes. Drink a glass three times a day until you get better.

2. Timbujuc yacubi allpa anista churana pishca utila tactigunada quillpashpa saquina. Chaidaga manaric micush, micushcaquipash quimsa cutin punllabi sanuyana gama ubianallami.

Pukpu yaku timpuhukpi allpa anista churashpa pichka uchilla taktikunata killpashpa sakina. Manarak mikushpa, mikushka kipapash punllapi kimsakutin 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.

Put the Irish lace in boiling water and let stand for five minutes. Drink before or after every meal three times a day and rest until you feel better.

## Micungabu

### Mikunkapak

### Uso alimenticio

### Nutritional Use

Mishqui yacuda rurish ubiana, yacu timbujucpi allpa anista churish quillpish tiyachina, chai quipa ubianallmi.

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

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

Make a tea with the plant and sugar to taste and drink.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by  
María Hortencia Lutuala Lutuala

Jala yachai... / Hala yachay... /  
Sabías que... / Did you know...

Pachamamapac alliyaimanda camachipi nanaigunada alliyachic jambigunabu shutigunada quillquill tandachina llancaida mañashca.

Pachamamapak alliyaimanta Kamachipi nanaikunata alliyachik jampikunapi shutikunata killkill tantachina llankaita mañashka.

La Asamblea Mundial de la 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 and study of medicinal plants and to recognize them for their efficacy in treating diseases.



Tingo Pucara



## Amursicu Amor seco Wild Mint

LAMIACEAE *Hyptis atrorubens* Poit. EPUE 386

Muntunlla ñan mayabi, huaicubi paimunda huiñan yuyu, jambida rurangabu.

Tantaklla yuyu, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

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

Wild, leafy plant for medicinal use. It grows on gorges.

Morf.: Pazacla suni puzu fanga, ñañuella zambayashca caspiyuc, cashacla yuructa sisac. Tucuy pachapi tiyac yuyu.

Morf.: Pazaklla suni uchpa pankayuk, ñañuklla mallkisapa, kashaklla yurakta sisak. 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.: Leafy plant with rough green-gray leaves, thin stem and rough, white flowers. Grows year-round.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### 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

### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and Indications

Llama uira, atila huiru barru callanabi nuyuchish ishqui chuzun amursicuda tullundi fangandi japish chaybi chapuna. Chaiyunga siririnabu tullu nanajushcabi jahuabi cacuna. Chaiyunga quimsa tutagama cacuranallami, chai quipaga baitahuan pilluchishpa cunuella puñullun saquina. Chiripi mana purina can.

Allpa kallanapi, wiwika [Sp. borrego] wira, atallpa wirawanpash kunuchishpa; ishkey lutsu amursikuta pankantin kaspianpash 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 leaves and stems in a clay pot until very hot. Then add sheep and hen fat. Rub it on the feet before bed for three nights. Cover in a black cloth after each treatment. Rest.

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





## Arrayan Arrayán Myrtle

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

Montunlla urcu yana alli allpabi, huaicubi, paimanda, tarpucpish huiñaclla yura, jambida rurangabu. Cunuc yura.

Tantaklla yura; urku yana allpapi, waykupi paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita ruranapak; kunuk yura. Planta caliente, frondosa, natural y cultivada de uso medicinal y alimenticio.

Hot, leafy plant that grows in the wild as well as in gardens. For medicinal and nutritional use.

Morf.: Llushcalla catus fatic virdi fanga, jatun chinchí caspiyuc, mishquilla ashnac jambi-Tucui pachabi tiyak yura.

Morf.: Hatun sinchi kaspíyuk, waylla, llushkalla, sinchi, muyuntin panka, mishkilla ashnac hampi. Tukuy pachapi 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.: It is a bush with a hard stem and wide, smooth, green leaves. Its sweet smell is medicinal. It can be found year-round.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### 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

For the cold weather and healing baths after childbirth

### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and Indications

Pusak punlla yallishca quipa; arrayan, pumamaqui, sacha huiru, culquis, mulintimi, tigrisillu, tsimbalu, clavel yuyudash tadachishpa tingu yacuhuan yanushpa armachina.

Pusak punllakuna yallishka kipa; arrayan, pumamaki, sacha wiru, kulkis, mulintimi, tigrisillu, tsinbalu, klavel 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<sup>2</sup> darse un baño.

Eight days after giving birth, boil myrtle with pumamaqui, sugar cane, culquis, trigrisillu, chimbalo, molentimí, carnation stems and Tingo water. Then, bathe in this liquid. (Tingo water is the bubbling water found where many streams come together.)

<sup>2</sup> Del kichwa, *unión*. En este caso, agua que proviene de la unión de dos ríos o dos vertientes.

## Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

### Champusta rurangabu

Champusta rurankapak

Para hacer colada morada

To make *colada morada*

### Imashina ruramunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Sara cutada, yacubi cahuish rapadurahuan yanuna.  
Chaipi churana can arrayan, yervaluiza, clavu de olor, ishpingu, chapush yanushpa micuna.

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

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

In a pot with water, mix corn flour with *panela*; add arrayán, lemongrass, cloves, and *ishpingo*. Cook for 45 minutes. Then, it is ready to serve.

Yachai ñan - [Yachay ñan](#) - [Receta de](#) - [Prescription by](#)  
Martha Cecilia Lutuala Lutuala



Arrayan

Quichua arahui / Kichwa arawi / Poema en Quichua/ Kichwa poem

Ñuca Arrayan / Ñuka Arrayan / Mi Arrayán / My Myrtle

## Arrayan kampak shuti

Arrayan kampak shuti  
Sinchí sumak mishkilla

Kampak sami,  
Arrayan pachamamata kamak

Arrayan kampak shuti  
kampak sumak zampa pankawanpash wakichik yurami kanki,  
Arrayan, kanmanta sumak kawsayta charinchik,  
Kampak sumak samiwán kunuchipanki; kawsachipankipash.

Arrayan kampak shuti

*María Elsa Toaquiza*



## Ashcumicuna milin

### Milín

### Bromegrass

POACEAE *Bromus* cf. VAHL. EPUE 508

Alli yana allpabi, yuczi allpabi, chaquic allpabish paimanda huiñac, jambida rurangabu. Friscu quihua. Alli yana allpapi, yuksi allpapi, chakik allpapi paymanta wiñak, hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik kiwa.

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

Cool, wild herb that grows in any type of soil. For medicinal use.

Morf.: Viridi quihua yuyu, suni fanga, utila muyucunada sisac, ñañu tullugunayuc, huihuacuna micuna quihua. Chaquishca pachapica mana tiyak yuyu.

Morf.: Waylla kiwa yuyu, suni panka, uchilla muyukunata charik, ñañu kaspíyuk 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 long, green leaves with very thin spiky stems. It has seeds that serve as food for animals. It can grow anywhere, but it is less common in the summer.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

### Huairashcabu, huacllirishcabu

### Wayrashkapak, wakllirishkapakpash

Para el malaire y el malestar del cuerpo

For “bad air” and pain or discomfort in the body

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Milin muyu, ishqui pares cascajo, ñachac sisa, llantindash chapushpa yacu tibujucpi sitashpa quillpish tiyachina. Cunuc cunucllada jatarinabu, chaupi punllapi siririnabu ubianallami. Chaidaga allianagama ubiana, quipaga mana chiribi purina.

Milin muyu, ishkay yanantin kaskahu, ñachak sisa, llantintapash chakkrushpa timpukuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Punchapi kimsa kutin alliyana kama 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.

Boil water, add bromegrass, two small rocks, a ñachac flower, and a broadleaf plantain flower. Drink very hot three times per day. Rest and keep yourself warm.

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