

# T - t



## Tifu

### Tifo

## Mint or Mint of the Andes

LAMIACEAE *Minthostachys mollis* Griseb. EPUE 389

Cunuc yuyu. Urcubi, huaicubi, yana allpabi, yuczi allpabi paimanda 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, wild plant with medicinal use. It grows in temperate climate.

Morf.: Ñutuclla viridi fatic fanga, muntun tucushpa huiñac, yuructa sisac, mishquilla ashnac-tucui pachacunabi huiñac yura.

Morf.: Waylla ñutuklla patak panka, tantaklla, yurakta sisac, mishquilla 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.: It has smooth, round, lush, green leaves with white flowers and a sweet smell. It grows year-round.

## Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

#### 1. Dismandu unguibu.

Nanay tikkrarishka unkuypak.

Para la recaída (agotamiento) por mucho trabajo  
For relapse

#### 2. Tullubi pasmu ungui japishcabu.

Tullupak chiri unkuy hapishkapak.

Para el dolor y/o frío en los huesos.  
For pain or cold in the bones

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

1. Barru mangada pucaglla tucucta rupachish, chaipi tifu yuyuda ashalla jambi traguhuan chapush cunucllada nanajushca jahuabi cacuna huatanash alli gan.

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 a clay plot until it becomes red and put the tifo in it with a little alcohol (*trago puro*), then place the leaves on the affected parts of the body.

2. Tifu fangada japish paicuhuan yana chilcahuan tandachish rupaclla barru mangabi churana cunucllada japish chaqui shungubi cunguribi tullu nanacushca jahuabi cacuna chaillahuan huatanallami. Quilla pactanagama.

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

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.

Heat small stems of the plant *with paico*, and *chilca negra* in a clay pot. Rub it on the sole of the foot and on the knee. Repeat only at night for 30 days and don't overexert yourself.

## Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

#### 1. Ujumunda.

Uhu unkuypak.

Para la tos.

For cough

#### 2. Chirimunda.

Chirimanta.

Para el frío.

For cold weather

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

1. Yacu timbujucpi tifu yuyuda churish quillpish tiyachina; chaidaga ashalla mishquida churana cunucllada ubianallami. Chinalladi tifuda cacush 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 anchurina kama. 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 the plant and let set. Then add panela to taste. Drink very hot and bundle up so as to not get cold. Also, rub leaves on the nose.

2. Yacu timbujucpi tifu yuyuda churish quillpish tiyachina; cunuc cunucllada ubiachina tucui cuirpu cunucyarish 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 the plant and let set. Then drink until the whole body is warmed up and you feel better.

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



tifu



## Tilu

## Tilo

## Elder, Elderberry, Black elder

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, grown plant with medicinal use.

Morf.: Llushcalla suni virdi jatun fangasapa, raku caspiyuk yura, yuracta sisac. Huiñashca quipaga tucui pachacunabi 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.: Large, leafy plant. It has long, smooth, green leaves with white flowers. It grows year-round.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

Uju unguibu.

Uhu unkuypak.

Para la tos.

For cough

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Shuc litru yacuda timbuchina, chaybi tilu sisada churish quillpish tiyachina. Chaydaga funchabi quimsacutin; pishka funchagama sanuyanagama ubiana.

Shuk pukpu yaku timpuhukpi tilu sisata churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsacutin pichka punchakama 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 the flower of the plant and let it set. Drink a glass three times a day until the condition improves.

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



## 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, paimanda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. 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.

Cool, wild plant, male and female, with medicinal use. It grows like a bush in black and sandy soil near ditches.

Morf.: Viridi utila caspiyuc, pacu sisayuc suniyashpa huiñac, maibish huiñaclla. Ima pachapish tiyak yuyu. Shinapash cai punchacunapica chingaricushcami.

Morf.: Waylla tutu kaspiyuc, paku sisayuc, suniyashpa wiñak maypipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Tukuy pachapi tiyak yuyu. Shinapash kay punchacunapica chinkarikushkami.

Morf.: Tiene hojas verdes delgadas en forma de tallo con pepas cafés. Crece en cualquier lugar en tierra fértil y se puede encontrar en toda época. Esta planta está desapareciendo y no siempre se la puede encontrar.

Morph.: It has thin, green leaves that resemble stems with brown seeds. It grows year-round. It is difficult to find this plant because it is becoming extinct.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

#### 1. Chiri unguibu

Chiri unkuypak.

Para el resfrío o para ronchas en la piel.

For chills or bumps on the skin

#### 2. Ucuda mulirishcabu.

Aycha ukkuta makariyshkapak.

Para golpes internos.

For internal bumps or bruises

#### 3. Huachanachijuc huarmigunabu.

Wachanachikuk warmikunapak.

Para las mujeres parturientas. Para disminuir los dolores de parto y acelerar el nacimiento.

For women in labor. To decrease labor pain and induce labor.

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

1. Litru yacu timbujucpi tumbuzuc yuyuda, piqui yuyudabish churish quillpish tiyachina. Chaidaga shuc huallu jundada llucchish ubiachina. Quipaga chungu pishca tactigunada jumbichina, camabi alli pilluchish tiyachina ama chiri sitachun.

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuk, pikiyuyuan churashpa killpashpa tiyachina, wallu huntata upyana. Kipaka chay yakuwanllatak chunka pichka tatkikunata 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.

Boil a liter of water and add horsetail and a branch of niguas. Drink a whole glass and use the rest of it as a steam bath for 15 minutes. Then you should bundle up and rest in bed the whole night.

**2. Litru yacu timbujucpi tumbuzuc, achupalla shungu, cari huarmi chigllu, ugsha sapidash tanadachish churish quishpish tiyachina. Chaidaga shuc huallu jundada tutamudabi manaric micush, siririnabu ubiana can. Chaidaga quimsa punllagama ubiaranallami. Tucui nani anchurinagama.**

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuk achupalla shunku, kari warmi chikllu, uksha sapitapash tanatchishpa yukupi churashpa killpashpashpa tiyachina. Chaytaka wallu huntata tutamantaman siririnapakpash manarak mikushpa kimsa punchakama upyarana. Tukuy nanay anchurinakama.

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.

Boil a liter of water and add horsetail, the inside of the puya, male and female *kikuyu* grass, and the root of white straw. Drink in the morning before eating and at night before going to bed for three days.

**3. Litru yacu timbujucpi tumbuzuc, violita yuyuda churish quillpish tiyachina. Chaidaga cunuc cunucllada ubiachina cuirpu cunurish nani fuirsarimullun uctish huahuada ungullun. Chaidaga shucutinllami ubiachina.**

Pukpu yaku timpukukpi tumbuzuk, violeta yuyuta churashpa kipashpa tiyachina. Kipaka kunukllata upyachina kunukyarishpa uktashpa wachachun. 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.

Boil a liter of water and add horsetail and two branches of violet. Drink so that the body gets warm and labor pains subside and the baby is born more quickly. Drink only once.

**Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Marta Cecilia Lutuala Lutuala**



tumbuzuc

# U - u



**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, grown plant with medicinal use.

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

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

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

Morph.: It has smooth, round, lush, green leaves with white flowers. It requires a lot of care. It grows year-round.

**Jambida rurangabu**

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

**Ubiangabu**

**Upyankapak**

**Uso interno**

**Internal Use**

**Diarria unguibu.**

**Kicha unkuypak.**

Para la diarrea.

For diarrhea

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Litru yacuda timbuchina chaibi uriganu fanga, inuju yuyu sitashpa quillpish tiyachina. Chaidaga cunucllada ishqui huallu jundada ubiachina, quipaga mana chiriman llucshirinachu.**

**Pukpu yaku timpukukpi uriganu panka, inuhu yuyutapash churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka ishkey wallu huntata kimsa punchakaman kunukllata upyachirana. Mana chiriman llukshirinachu.**

Hervir un litro de agua y poner el orégano con dos ramas de hinojo. Tomar dos vasos tres veces al día antes de cada comida, luego abrigarse bien y no tocar nada frío.

Boil a liter of water and add oregano with two sprigs of fennel. Drink two glasses three times a day before every meal. Then bundle up and do not touch anything cold.

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



## Urigilis Orejuela Pennywort

HYDRANGEACEAE *Hydrocotyle humboldtii* A. Rich. EPUE 170

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

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

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

Cool, wild plant with medicinal use that grows in moist 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 pachapi tiyak yuyu.

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

**Morph.:** It has small, round, smooth, green leaves and long, thin stems. It grows year-round.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

**Caracha unguibu.**

Karacha unkuypak.

Para la sarna.

For mange (scabies)

### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and Indications

Chuzun urigilisda japish paya mangabi canchana ñutu tucucta rumihuan cutana, chaidaga caracha jahuabi churanallami, punlla isqui kutin chuscu punllakama 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 ishkay kutin, chusku punchakama churarana. Kipaga kiyayachik mikunata mana mikunachu; chiripi, intipipash mana llukshirina.

En una olla vieja, tostar las hojas de orejuela, luego moler bien con una piedra de moler hasta que se haga polvo. Aplicar el polvo en la parte afectada dos veces al día durante cuatro días, antes y después de cada comida. No comer alimentos irritantes, abrigarse bien, no salir al frío ni al sol.

In an old pot, toast the leaves. Then with a stone, grind them until they become dust. Apply this to the affected part of the body twice a day for four days, before and after each meal. Do not eat irritating foods, bundle up, do not go out in the sun or the cold.

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



## Urtigilla Ortiguilla Nettle

URTICACEAE *Urtica fabellata* Kunt EPUE 612

**Frisco yuyu. Sachabi, yuraucubi, urcu yana allpabi, yacu manyabi, paimunda huiñac jambida ruringabu.**

**Mayllak chiriyachik yuyu. Sacha yura ukupi, urku yana allpapi, yaku manyakunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.**

Planta fresca, natural, trepadora, de uso medicinal.

Cool, wild, climbing plant with medicinal use.

**Morf.:** Pazacla utila cashayuc virdi fatic fanga, ñaño tulluyuc angu tucush suniman huiñac, puca sisayuc, tucui yurabi chinic cashada 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.:** Plant with rough leaves, thin, climbing stems, and red flowers. It stings when touched. It grows year-round.

### Jambida rurangabu

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

### Jahuallabu

**Hawallapak**

**Uso externo**

**External Use**

### Uma nanaibu.

**Uma nanaypak.**

Para dolor de cabeza.

For headaches

### Imashina ruranamunda, ricuchina

**Imashina ruranamanta rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Cunuc yacubi, chuzun urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fangada, siñura yuyuda churish tandachish chaihuan umada armachina.**

**Kunuk yakupi, lutsu urtigilla yuyuta, chilina kara, chiwilla kara, nabus panka, siñura yuyuta tantachishpa churana chaywanka umata armachina.**

Calentar agua y poner un manojo de ortiguilla con cáscara de naranja y de piña, hoja de nabo y señora yuyu. Lavar la cabeza con esa mezcla.

Heat water and add a handful of nettles, orange peel, pineapple, oilseed rape leaf, and señora yuyu. Wash your head with it.



**Ubiangabu**  
**Upyankapak**  
**Uso interno**  
**Internal Use**

Huahuada ungushcabi yahuarda purganabu.  
Wachashka kipa wiksa ukkuta mayllak yuyu.  
Purga para las mujeres después del parto.  
Purge for women postpartum.

**Imashina ruranamunda, ricuchina**  
**Imashina ruranamanta rikuchina**  
**Preparación e indicaciones**  
**Preparation and Indications**

Urtigillada, siñura yuyu tandachish utila rumibi  
taquish sumuda llucchina. Chaibi churana, chigllu  
angu, chaupi chictishca chilina, puzu culantru,  
achupalla shungu, sara ugsha sapi tandachish  
timbuchina. Chaidaga iscun tutamandagama  
ubiachinallami.

Ishkay pukpu yakupi, chikllu anku, chilina chawpishka,  
puzu culantru, achupalla shunku, sara uksha sapi  
tantachishpa timpuchina. Urtigilla, siñura yuyu  
tantachishpa rumipi takashpa zumuta llukchina. Chay  
yakupi chapushpa iskun tutamantakama, upyachirana.

Machacar la ortiguilla con la planta señora yuyo 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 the nettle with señora yuyu and take the extract.  
Then boil a root of kikuyu grass, a slice of orange,  
cilantro, the inside of a puya, a sara ugsha root and  
drink for nine mornings.

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



urtiguilla