

V- v



Virbina Verbena Seashore Vervain

VERBENACEAE *Verbena litoralis* Kunth EPUE 61

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

Kunuk yuyu. Ñan, yaku manyakunapi, allishka allpapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Hot, wild plant for medicinal use.

Morf.: Llushcalla viridi utila suni fanga, ñañu tullucunayuc, 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 distintas colores de tallos delgados. Planta que crece en toda época.

Morph.: Long, smooth, green leaves with jagged edges. Purple (or other colored) flowers and thin stems. Grows year-round.

Jambida rungabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Yana shungu fungirishcabu

Yana shunku rugarishkapak

Para la inflamación del hígado

For liver inflammation

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Litru yacu timbujucpi virbinada churish llucchish quillpish tiyachina. Chai yacudaga funchabi quimsa cutin ubiana; chaidaga iscun funchagama ubianallami. Nani chingarinagama.

Timpukuk pukpu yakupi lutsu verbenata churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsakutin iskun punchakama upyachirana. Nanay chinkarinakama.

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.

Boil a liter of water, add a sprig of seashore vervain, and let stand for five minutes. Drink three times a day for nine days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Juan Augusto Tigasi Lutuala

Y- y



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 allpabi, ñan manyakunapi, tantaklla paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

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

Hot, wild plant for medicinal use. Grows naturally on any type of soil.

Morf.: Pazaclla viridi suni fanga, zambaclla ñañu caspiyuc, chinic muyusapa yura. Ima pachapish tiyak yuyu.

Morf.: Waylla muyusapa, pazaklla, tantaklla suni panká, ñañuklla kaspíyuk, uchilla chinik kashakunawan. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Hojas verdes de textura áspera y con vellosidades, con tallo y ramas frondosas y con abundantes pepas pequeñas que pican y producen ardor al topar. Crece en todo tipo de suelo y se encuentra en toda época.

Morph.: Rough, green leaves with stems with a lot of small seeds that produce a burning sensation when touched. Grows in all types of soil year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

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 hand and feet bone pain and arthritis

Imashna ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chini ñahuida japishpa maibi nanajuc aycha jahuapi cacuna. Chai quipaga cunuc baitada japishpa pilluchina. Siririnapac 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.

Apply the nettle on the affected region. Then wrap with a very hot cloth and leave overnight. This should be applied for one night only.

Ubiangabu

Upyanakapak

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 blood circulation, fatigue, and high blood pressure.

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Quimsa litru yacuda tinbuchina, chaipi ishqui rama chini yuyuda churana. Quipaga tutamanda, chaupi punchada chishimanpish ubiaranallami, nani chingarinagama.

Kimsa pukpu yakuta timpuchina ishkey zampa chini yuyuta churashpa kishpashpa tiyachina. Kipaka tutamantaman, chawpi punchata chishimanpash upyarana nanay chinkarinakama.

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.

Boil three liters of water and add two nettle branches. Drink three times a day until the symptoms get better. You should boil a new batch for each day.

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



Tingo Pucara



Yana culis

Col

Cabbage

BRASSICACEAE *Brassica oleracea* L. EPUE 256

Frisco 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.

Cool plant for medicinal and nutritional use, cultivated in black and sandy soil.

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

Morf.: Yanawaylla muyuntik llushkalla hatun panká, rakuklla kaspiyuk, yurakata sisak. Tarpuy pachapi tiyak yuyu.

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

Morph.: Smooth, round, wide, dark green leaves, semi-thick stems and white flowers. Only grows during planting season.

Jambida rungabu.

Hampita rurankapak.

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Yuyi chingarimunda

Yuyay chinkariymanta

Para desmayos y/o para la epilepsia

For fainting and epilepsy

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yana culis fangada cunuchina chaida japish ishqui maquihuan cacush yacuda llucshina. Chai fangada ginti lichihuan chapush 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 the cabbage leaf, rub it, mix it with human milk and put it on the forehead and the back.

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Yuyai chingaimunda

Yuyay chinkariymanta

Para los desmayos o ataques

For fainting and panic attacks

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yana culista maquihuan cacuna chai yacuda shuc utila cucharabi japina. Chaidaga gente lichida churish yana azúcarhuan ishqui cutin, isqui punllagama ubianallami.

Yana kulis sumuta llukchishpa mamapak ñuñuwan chapushpa yana mishkita churashpa uchilla wishinapi hapina. Punchapi ishkeykutin, ishkey punchakama upyarana.

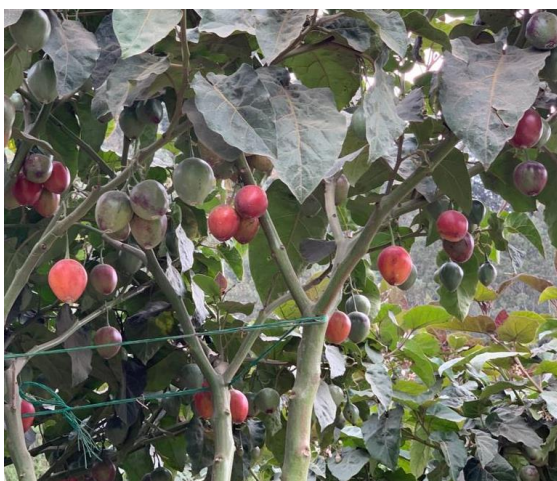
Machacar a pulso la col y exprimir el extracto en una cuchara pequeña, mezclar con leche materna, un poco de azúcar morena y tomar dos veces al día durante dos días.

Smash the cabbage and put the extract on a small spoon, mix with human milk and a little brown sugar and take twice a day for two days.

Yachai ñan - [Yachay ñan](#) - [Receta de](#) - [Prescription by](#)
María Manuela Manzano Ugsha, Francisco Lutuala



Yana culis



Yura tumati

Tomate de árbol

Tamarillo

SOLANACEAE *Solanum betaceum* Cav. EPUE 590

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

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

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

Hot plant for medicinal and nutritional use. Grown in humid soil.

Morf.: Llushcaclla viridi jatun fatic fanga, cunuclla llactapi huiñac, yuructa sisac. Tarpushcamunda huatabi muruda aparic yura. Tucui pachapi 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.: Tree with smooth, round, green leaves and white flowers. Grows in mild climates year-round and gives fruits a year after being planted.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Cunga nanibu

Kunka nanaypak

Para las amígdalas

For the tonsils

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Ñutuclla fucushca tumatida japish ninabi cusana chaidaga sirinabu tucuida chupana can. Chaidaga canchis funllagama chuparana cunga nani chingarínagama.

Pukushka tumatita hapishpa ninapi kusashpa, sirinapak rupakllata kanchis tutakama tsunkana, nanay anchurinakama.

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 fruit on a flame, then suck the whole fruit. Do this for seven nights before going to bed until the tonsils are cured.

Yalli huirayashcabu

Wirayay unkuypak

Para el colesterol

For cholesterol

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chuscu tumatida jinjibri candu, pipino muyuda, japish alli maillish carandi cutish. Shuc vasu jundada, iscun tutamundagama maillic shungubi ubiana.

Chusku tomatewan, jengibre kantuwan, pepino murukunatapash allí mayllashpa karantik kutashpa chay sumuta shuk pilchi huntata, iskun tutamantakama 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 tamarillo fruits with ginger and a sweet cucumber with its skin. Drink for nine mornings before breakfast.

Micunabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Tumati jillida rurana

Tomate sumuta ruranapak

Para hacer jugo de tomate

To make tamarillo juice

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Pishca, sucta tumatida yanuna, yanurishca jahuaga carada llucchish cutana, shushush, muyucunada anchuchish, mishquida churish 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.

Use five or six tamarillo fruits, raw or cooked, blend, strain, add sugar to taste, and serve as a drink with lunch.

Uchuda rurangabu

Uchuta rurankapak

Para preparar el ají

To make hot sauce

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Tumatida yanuna carada llucchina uchuhuan tandachish cutana. Chaidaga cibullada utilahuada pitish tumati sumun chapush cachida churish, ima micunabish chapush micuna.

Tomate muruta yanushpa karata llushtishpa uchuwan chapushpa kutana; kipaka cebollata uchillawata pitishpa kachita churashpa sumak uchukutata rurashpa mikunawan mikuna.

Cocinar y pelar el tomate, licuar junto con el ají, luego picar la cebolla en trocitos pequeños, mezclar y poner sal al gusto y servir en la mesa para su uso.

Cook and peel the tamarillo fruit, blend with chiles, then finely chop onion, mix, and add salt to taste. Serve on the table with meals.

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



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.

Cool, wild plant for medicinal use.

Morf.: Virdi casha yura, fangacunada mana charic racu caspibi muruta aparic, ñancunapish 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.: Spiny, green plant. It does not have leaves; the stem is thick and it has fruits. It cures bumps, wounds, and is good for the kidneys.

Jambita rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

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 bumps and wounds on the surface of the body, and for kidney pain.

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yurac cashada, japish cuchilluhuan cashada anchuchish, cutish chuspi mishquihuan chapushpa tacarishca jahuabi cacush periodicuhuan llutana. Chaidaga chuscu tutagama churanallami. Quipaca, chirimu mana llucshirina.

Yurak kashata hapishpa llushtishpa kutashpa chuspi mishkiwan chapushpa takarishka aycha hawapi kakuna. kipaka pankawan llutashpa sakina. Chaytaka chusku tutakama 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.

Using a knife, remove all the thorns from the cane cactus. Crush the plant and mix it with honey. Apply on the affected regions and wrap in newspaper. Repeat this process for four days. Rest, bundle up, and do not go out in the cold.

Upiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Riñun nanaibu

Yana shunku [riñón] nanaypak

Para dolores de los riñones

For kidney pain

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

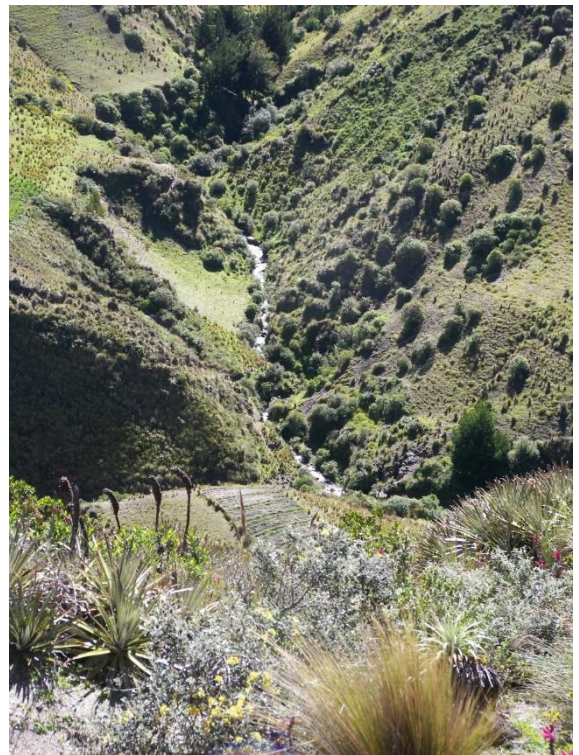
Yurac cashada ñachic sisahuan chapushpa, yacu timbucupki sitashpa quillpish tiyachina. Chaidaga ima pacha yacunayacpi ubiaranallami can. Riñun maillarish alliyaganama. Mana shinacashpaga tucui pachacunabi ubiarana.

Yurak kashata chawpishpa ñachik sisawan pukpu yaku timpukukpi churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka yakunakpi mana yakunakpipash upyaranallami. Yana shunku mayllarishpa alliyanakama. 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.

Boil water and add the cane cactus with a ñachac flower. Drink as many times as necessary. You can also drink it as a refreshing beverage when you are thirsty.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Francisco Lutuala, María Ercilinda Lutuala Manzano



Tingo Pucara



Yurac sañura

Zanahoria Blanca/Arracacha

White Carrot

APIACEAE *Arracacia xanthorrhiza* Bancr. EPUE 169

Cunuc yuyu. Allichishca allpabi tarpushca huiñac, janbida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal y alimenticio.

Hot plant, cultivated, for medicinal and nutritional use.

Morf.: Llushcalla maqui tucushca fatic zambayashca, suniman huiñac jatun fanga, maihua ñañu tulluyuc, candu murugunada aparic. Tarpui pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla maki tukushka patak tantaklla suniman wiñak hatun panka, maywa ñañu tutu tulluyuc, kantu murukunata aparik. Tarpuy pachakunapi tityak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes dentadas, anchas, grandes y de textura lisa. Los tubérculos son de color blanco y amarillo de forma alargada. Solo existe en épocas de cosecha.

Morph.: It has big, wide, jagged, green leaves with a smooth texture. Its tubers are long and white or yellow in color. It is only found during growing season.

Jambida rungabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

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 the inflammation of the uterus due to cold after giving birth.

Imashina rurashpa, ricuchina

Imashina, rurashpa, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yurac sañura fangada alli cunuchish, huiczada alli llama huirahuan cacushca quipa yurac sañura fangada rupacllada cunuchish nanajushca jahuabi huatana. Chaidaga chuscu punllagama cacurana, fangadash churaranallami.

Wawatiyanata kakushpa allichishka kipaka yurac sañura pankata kunuchishpa rupakllata wiksapi churashpa watana. Chaytaka chusku tutakama kakushka kipa churashpa watarana. Wawatiyana punki chinkarinakama.

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.

Heat the leaf of the white carrot plant well and put on the affected part. Before doing this, rub the belly so that the uterus stays warm. Then tie the leaves on, so they do not fall.

Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Madri chinchijurillun.

Wawatiyana chinchikurinapak.

Para fortalecer el útero de la mujer que ya ha dado a luz.

To strengthen the uterus after a woman has given birth

Imashina ruranamunda, rikuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yurak sañurada llushtina sumacta maillish, yana cuyida pilish yanuna. Chaidaga sumacta mishquichish lugru tucugta yanush ungushcamun sumacta carana.

Yurak sañurata llushtishpa alli mayllashpa yana kuywan lukru tukukta yanuna chaytaka sumakta unkukman karana.

Pelar la zanahoria blanca, lavar bien y cocinar junto con un cuy negro. Hacer un rico locro para darle de comer a la paciente.

Peel the white carrot, wash well, and cook with a guinea pig. Use to make a delicious *locro* (potato-based soup) to give to the patient.

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



Tingo Pucara



Yurac Cibulla

Cebolla blanca

Onion

ALLIACEAE *Allium cepa* L. EPUE 152

Cunuc yuyu. Allichisca yana allpabi yuczibi shutuc allpabi tarpushca huiñac yuyu, jambida rurangabu, micungabush.

Kunuk yuyu. Allichishka yana, yuksi, huku allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, cultivada, de uso medicinal y alimenticio.

Hot plant, cultivated for medicinal and nutritional use

Morf.: Llushcalla viridi 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.: It has long green tube-shaped leaves with long white stems. Grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Ninabi rupushcabu

Ninawan rupashkapak

Para las quemaduras con candela

For burns from an open flame

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Cibulla fangada japish chaupish, chai babada rupushcabi churana shuc punllabi quimsa cutin. Chaidaga manaric micush, micushca quipash churanallami, nani anchurinagama churaranallami.

Cebolla pankata chawpishpa llawsawan rupashka aycha hawapi kakuna, punchapi kimsakutin nanay anchurinakama 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 the leaves, open them up, and take the slimy gel inside. Apply it to the affected region three times a day (before or after each meal) for one day or until the pain subsides.

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Huicsa huacllirishcabu, culicu nanibu

Wiksa wakllirishkapak, kuliku nanaypak

Para la infección estomacal y cólicos

For stomach flu and pain

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yacuda ishqui rama manzanillahuan timbuchina, timbujucpi cibulla sapida alli maillashpa tacatata rurish huallu siquibi churishca jahua timbujuc yacuda churana, quillpish tiyachina. Chaidaga funcha ishqui kutin, ishqui funchagama ubiaranallami. Shinaladi mishquida, ñuñudash mana micuna.

Ishkay zampa manzanillata pukpu yakupi timpuchina. Shinallatak, cebolla sapita allí mayllashpa wallu sikipi churashpa rupaklla manzanilla yakuta churashpapash killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata upyana. Nanay chinkarinakama. Shinallatak mishkita, ñuñutapash mana mikuna.

Hervir el agua con una rama de manzanilla. Lavar bien y machacar la raíz de cebolla blanca, y poner en una taza. Luego, agregar el agua hirviendo. Tomar bien caliente antes o después de cada comida, por dos días. Después de tomar esto no consumir ni dulces, ni leche.

Boil water with a sprig of chamomile. Wash the root of the onion well, mash, and put in a coffee cup. Then add the boiling water. Drink very hot before or after each meal for two days. After drinking, avoid drinking milk or eating anything sweet.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
Rosa Aurora Lutuala Lutuala



Yurac Cibulla