

## Para reducir los síntomas de los resfriados

Chinlli / Cholán



## PREPARACIÓN

1. Se usan las hojas y flores. En suficiente agua cocinar las ramas de chinlli, hojas de eucalipto y una rama de matico.
2. En la noche bañarse con esa agua tibia. Repetirlo por dos noches.
3. Después de cada baño hay que arroparse bien.

Receta de: Mariana Pupiales, Chirihuasi

Tomado de: Haboud, M.; Ortega, F.; Farinango, E.; Farinango, A. (2019). *Jambij Yuracuna*. Quito: PUCE.



En tiempos de pandemia  
recuperemos conocimientos  
ancestrales. Varias son las plantas  
aconsejadas para resfríos, tos y fiebre

# Chinlli - Cholán

PROGRAMA ORALIDAD MODERNIDAD

"POR EL REENCUENTRO CON LAS  
LENGUAS INDÍGENAS EN EL ECUADOR  
DE HOY"

[WWW.ORALIDADMODERNIDAD.COM](http://WWW.ORALIDADMODERNIDAD.COM)



---

---

---

---

---

---

---

