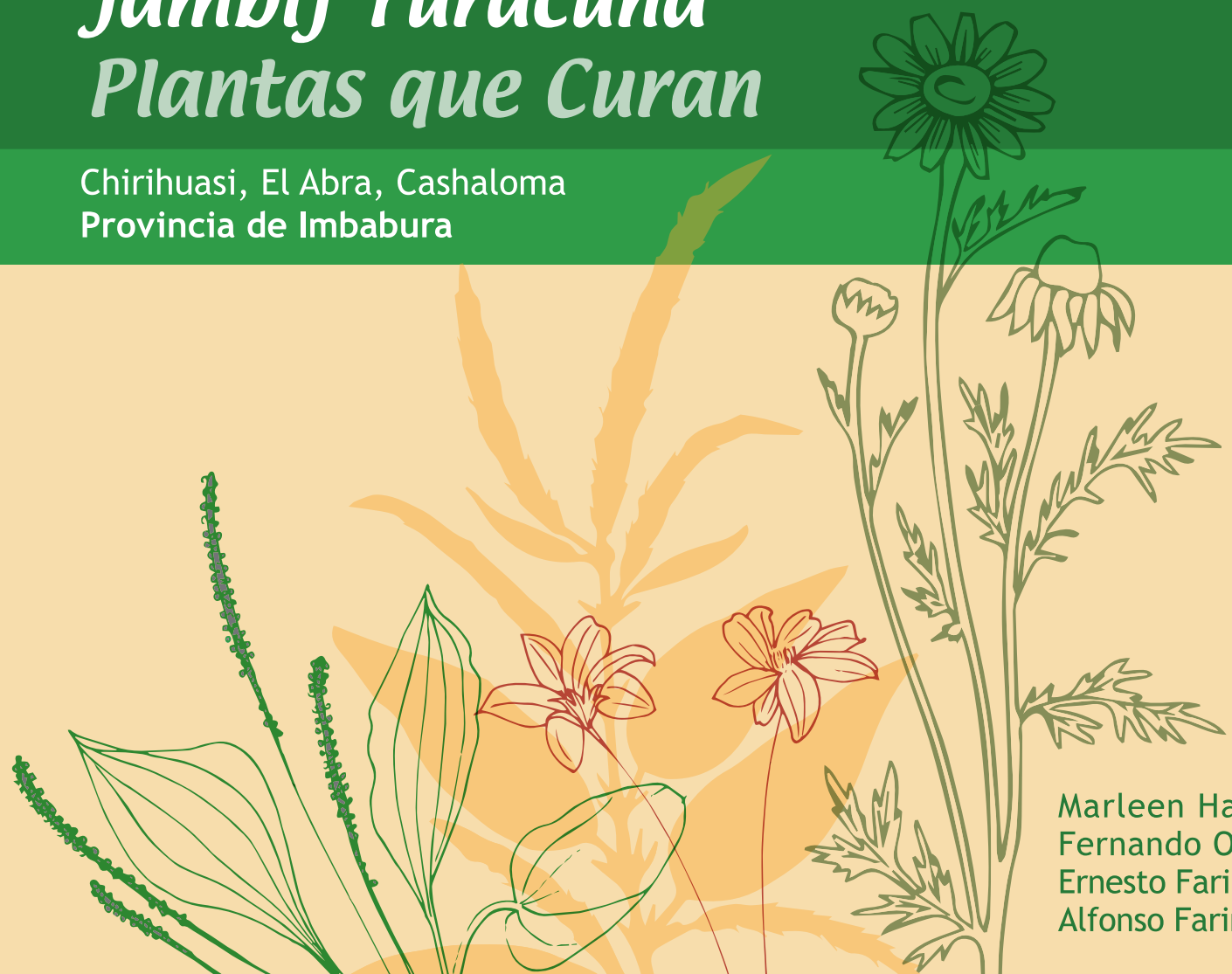




Jambij Yuracuna Plantas que Curan

Chirihuasi, El Abra, Cashaloma
Provincia de Imbabura



Marleen Haboud
Fernando Ortega
Ernesto Farinango
Alfonso Farinango

Jambij Yuracuna. Plantas que curan. Chirihuasi, El Abra, Cashaloma

Marleen Haboud
Fernando Ortega
Ernesto Farinango
Alfonso Farinango

© 2019 De cada texto, su autor
© 2019 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Centro de Publicaciones PUCE
www.edipuce.edu.ec
Quito, Av. 12 de Octubre y Robles
Apartado n.º 17-01-2184
Telf.: (5932) 2991 700
e-mail: publicaciones@puce.edu.ec

Dr. Fernando Ponce, S. J.
Rector

Dr. Fernando Barredo, S. J.
Vicerrector

Dra. Fabiola Jarrín Jaramillo
Directora General Académica

Dr. César Eduardo Carrión
Decano de la Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura

Mtr. Santiago Vizcaíno Armijos
Director del Centro de Publicaciones

Comité Ejecutivo de Publicaciones:

Dra. Andrea Muñoz Barriga
Dr. César Eduardo Carrión
Mtr. Santiago Vizcaíno Armijos

Diseño de portada y diagramación: Paola Lagos
Revisión y ajustes de diagramación: Gabriel Zambrano
Corrección: Centro de Publicaciones

ISBN: 978-9978-77-424-3
Tiraje: 400 ejemplares
Quito, noviembre de 2019

Impreso en Ecuador. Prohibida la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin la previa autorización por escrito de los propietarios del Copyright.



Jambij Yuracuna Plantas que Curan

Rurajcuna / Autores

Marleen Haboud
Fernando Ortega
Ernesto Farinango
Alfonso Farinango

Rurai ñanda taripaicunahuan pajtachij /
Investigación y ejecución del proyecto
Programa Oralidad Modernidad

Mushuj Yachai Rimaipaj Pushaj /
Directora Programa Oralidad Modernidad
Marleen Haboud

Mushuj Yachai Rimaipaj llancajycuna /
Equipo Programa Oralidad Modernidad
Fernando Ortega
Daniel Pérez
Christian Puma
Isis Zambrano

Antaniquimanta Yachachijycuna /
Capacitadores de Software
Elizabeth Rosero
Christian Puma
Isis Zambrano
Daniel Pérez

Quichuata shimipi allichishpa quillcaj /
Interpretación y revisión del quichua
Elvis Túquerres
Ernesto Farinango
Alfonso Farinango

Shuyuta Aspij / **Diseño de Mapas**
Paulina Rosero

Ñaupajpi shuyuj ruraj /
Diseño, diagramación y portada
Paola Lagos / paolagos82@gmail.com

Revisión y ajustes de diagramación:
Gabriel Zambrano

Yanapajycuna / **Auspiciantes**
Embajada de los Estados Unidos
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Universidad San Francisco de Quito

Warmi Rijsijycuna - Jari
Rijsijycuna /
Concedoras y concedores

CHIRIHUASI

María Chano
Mariano Chano
María Santa Cuasqui
María Virginia Farinango
Valerio Farinango Ipiates
María Carmen Ichau
Mercedez Ichau Farinango
Ermelinda Ipiates
Francisco Ipiates
Juana Ipiates
María Pastora Matango
Delia María Pabón Pérez
Felipa Pabón
María Zoila Pabón
Rafael Pabón Montaluisa
Felipa Pupiales
Mariana Pupiales
Pascuala Quilca

EL ABRA

Felipa Cuasqui
Virginia Iles
María Rosa Pabón
Rosa Pabón Pérez

CASHALOMA

Domingo Cuasqui
Isabel Molina
Rosa Ichau Molina
Micaela Pupiales
José Daniel Túquerrez Quilca



Paguinipanchi

Shungumanda paguinipachi tucuicunata, cai rurashcacuna pactashcamanda.

Tucuicunata cai Chirihuasi, El Abra, Cashaloma llactamanda runacunata, shinallata ñaupajman cai llacta pushajcunata. Ashtahuangarin ñucanchi yachaj taita mamacunata, paicuna achica ñaupá yachashcacunata ñucanchiman yuyachishpa saquishcamanda.

Jatun yachana Pontificia Universidad Católica del Ecuador huasita, ashtahuangarin Dirección de Investigación, Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura, shinallata Lingüística yachana ucutapash. Chashnallata Jatun yachana Universidad San Francisco Quito llactamanda, Jambij yachana ucuta. Shinallata yachanata mascajuncunata, yachachijcunata, yachajushpa catijcunata, paicuna callarimandapacha shujta shujta ruraicunahuan ayudashpa shamushcamanda.

Shinallata Elizabeth Rosero, Janeth Pavón, paicunahuan yachajushpa callarimushcanchi, imashina llactacunapi cai ruraicunata ñaupaman apangapa. Shinallata Oralidad Modernidad pactalla trabajasha shamujcuna Christian Puma, Isis Zambrano, Daniel Pérez, paicunami ñucanchihuan pacta trabajashca tucui ruraicunapi.

Shinallata Paola Lagos, Gabriel Zambranopash paicuna sinlli trabajuta rurashcamanda hojacunapi llujshichun. Mayfe Ortega callarimanda pai ali yuyaicunahuan ayudasha ricuchishcamanda, fotocunata tandachinapi, video ruraicunahuan. Paulina Rosero paipash ayudashca mapacunahuan.

Shinallata Álvaro Pérez, Hugo Navarrete, paicunami imashina yuracunapa shutita ricushpa catishcamanda, Elvis Túquerres paipa ali yuyaicunahuan Imbabura llacta quichua jahua ayudashcamanda. Shinallata Samir Elghoul pai lecturata rurashcamanda ñaupá escribishcacunata cai proyectopi. Shinallata shujta shujta runacunata paicunapa minishtirishca yuyaita cushcamanda cai proyecto rurarichun.

Shinallata Ana María Escobar, Jatun yachana huasi Illinois (Urbana-Champaign), pai callarimandapacha maquita cushpa achicata ricuicunahuan ayudashcamanda. Shinallata Alberto Vargas, Armando Muyulema paicuna, Jatun yachana huasi Wisconsin Madison, paicunami cumbidashca ñuchanchita, runa llactamanda ñaupá yachaicunata rijsichishpa ricuchichun. Shinallata Jenny Davis, Chicasaw llactamanda (Estados Unidos) pai runa causaita apoyashpa ricuchishcamanda cai proyecto rurarichun.

Achica juyaihuan paguinipanchi ñucanchi familiacunata Ortega-Haboud shinallata Farinango familiacunatapash, paicuna punllandi pacta ayudashpa cashcamanda.

Cai proyectoca rurarishcami can, Marleen Haboud shuj premio de Investigacionda cushca (Código 2454335656), Embajada de Estados Unidos. Pagui ninchi na culquillapi ayudashcamanda, ashtahuangarin paicuna achica runa causita alicachishpa ricuchishcamanda, callarimandapacha tucuringacaman, imashami yachanchi achica minishtirishca can, ñucanchi llactacunapi.

Ñucanchimi canchi Programa Oralidad Modernidad, shinallata Proyecto Voces Andinas, Conocimientos Ancestrales, cai ruraicunahuanmi saquirinrinchi, runa causaicuna, ñaupá yachaicuna, runa shimicuna ama chingarichun yuyashpa.

Marleen Haboud

Fernando Ortega

Ernesto Farinango

Alfonso Farinango



Agradecimientos

Nuestros sinceros agradecimientos a todos quienes han hecho posible este trabajo.

A cada uno de los miembros de las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma, a sus autoridades y, muy especialmente, a las Mamas y Taitas que nos han enseñado e inspirado con todos sus valiosos conocimientos.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, especialmente, a la Dirección de Investigaciones, a la Facultad de Comunicación, Lingüística y Literatura y a su Escuela de Lingüística. A la Escuela de Salud Pública de la Universidad San Francisco de Quito. Sus investigadores, docentes y estudiantes han contribuido desde la concepción del proyecto y en varias fases de su desarrollo.

A Elizabeth Rosero y Janeth Pavón, con quienes iniciamos las capacitaciones de software y el trabajo de campo de este proyecto. A Christian Puma, Isis Zambrano y Daniel Pérez, miembros de Oralidad Modernidad, quienes, además del seguimiento en el uso del software lingüístico, han sido parte del trabajo de campo, sesiones de validación, producción audiovisual, producción y edición de materiales comunicativos y educativos, así como en varias facetas de la logística del proyecto; lo han hecho siempre con entusiasmo y dedicación.

A Paola Lagos y Gabriel Zambrano por su trabajo de edición prolijo y comprometido. A Mayfe Ortega y Santiago Ortega por su guía y constantes sugerencias en el diseño y concepción del estudio, en la recolección de fotografías y la adecuación visual de esta edición. A Paulina Rosero por la actualización de los mapas.

A Álvaro Pérez y Hugo Navarrete, revisores de esta obra, quienes verificaron el componente etnobotánico, a Elvis Túquerres por sus acertados comentarios sobre el contenido y la lengua quichua de Imbabura. A Samir Elghoul por su lectura minuciosa de versiones anteriores. A los evaluadores externos, cuyas sugerencias han sido valiosas para la culminación del trabajo.

A Anna María Escobar, Universidad de Illinois (Urbana-Champaign), por su apoyo desde los inicios de este proyecto y a Alberto Vargas y Armando Muyulema, Universidad de Wisconsin Madison, por la oportunidad de compartir los saberes de nuestras comunidades indígenas a través de las fronteras. A Jenny Davis, miembro de la nación Chicasaw (Estados Unidos) quien ha apoyado, desde su visión indígena, la realización de este trabajo.

Con especial cariño, agradecemos a nuestras familias Ortega-Haboud, y Farinango, por su paciencia y apoyo permanente.

Este proyecto fue posible gracias al premio de investigación (Código 2454335656) otorgado a Marleen Haboud por la Embajada de los Estados Unidos. Agradecemos, no solo por el aporte económico recibido, sino también por el interés demostrado durante las distintas etapas de este primer estudio que, como bien sabemos, es muy importante para nuestros pueblos.

Quienes hacemos el Programa Oralidad Modernidad y el Proyecto Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales ratificamos nuestro compromiso con las lenguas y culturas indígenas del Ecuador.

Marleen Haboud

Fernando Ortega

Ernesto Farinango

Alfonso Farinango



Índice

Rijsichij - Presentación	12-13
Callaripi rimashcacuna - Introducción	14-17
Llajtacunata Rijsichij - Presentación de las Comunidades	17-18
Quishpirijlla - Precauciones	20
Ahuacate - Aguacate	21
Alcu Micuna Jihua	22
Aleluya - Aleluya	23
Alfalfa	24
Alpa tsetsera	25
Ambu - Chamico	26
Angu yuyu - Muelán	27
Añas sisa	28-29
Atacu - Ataco	30-31
Atuj puchica	32
Atuj sara	33
Atujcha - Achojcha	34-35
Ayabiru - Suelda con suelda	36
Caballu chupa - Cola de caballo	37-38
Canitillo - Cañitillo	39
Cartuchu - Cartucho	40
Cebada	41
Chalmurian	42-43
Chamburu - Chamburo	44
Chinlli - Cholán	45
Chugllu ajcha - Pelo de choclo	46
Churuyuyu	47
Culantrillo	49
Cunguna - Congona	50-51
Escobillo - Escobilla	52-53
Femacho	54

Filifanga - Hierba mora	55-56
Granadillas - Granadilla	57
Gualoa - Trinitaria	58
Hierba buena	59-60
Huagra tsini - Ortiga	61
Huandu - Huantug	63-64
Huarangu - Huarango	65
Huazilla - Valeriana	66-67
Ineldo - Eneldo	68
Izhu - Flor de iso	69
Jabas - Haba	70
Jana yuyu / Cana yuyu - Cerraja	71-72
Jari huanlluru	73
Jicama - Jícama	74
Jigos - Higo	75-76
Jiranio - Geranio	77-78
Juyanguilla / Cuyanguilla	79
Laurel	80
Lechuga	81
Lichi angu - Alverjilla	82
Lidos - Bledos	83
Limon - Limón	84
Llantin - Llantén	85
Llausa vara - Ivilán	86
Manzanilla	87-88
Marcu - Marco	89-90
Maticu - Matico	91-92
Mushquera - Mosquera	93
Ñajcha sisa / Ñachaj	94-95
Oregano - Orégano	96
Pacunga	97

Paico	98-99
Pamba anis / Anís del campo	100
Papa yura / Papa	101
Patacun yuyu / Patacon yuyo	102
Pinan - Cerotes	103-104
Pinlluj - Lechero	105-106
Pintzig - Pinsic	107
Piqui jihua / Piquiyuyu - Nigua	108
Platanillo	109
Puntas quinua	110
Quillu sisa chimbul - Trébol	111
Quinua	112
Rábano / Rábano	113
Ricaida jihua - Gramma / Kikuyo	114
Romerillo	115
Romero	116
Ruda	117
Sacha lentejas - Alverjilla de páramo	118
Salvarreal - Salvia real	119
Saucu - Saúco	20
Shairi - Tabaco	121
Siempre viva	122
Taracsaco - Taraxaco	123
Tauri - Chocho	124
Tifu - Tifo	125
Tigratzillu - Tigrecillo	126
Tilo	127
Toronjil	128
Tsini - Ortiga	129-130
Tucti - Tocte	131-132
Urcu violeta	133

Urcu zanahoria	134
Uvilla	135
Uña de gato	136
Verbena	137-138
Violeta	139
Yana chilca - Chilca negra	140
Yana escancel - Escancel negro	141
Yana pishcu jigua	142
Yana tifu - Tifo negro	143
Yana tsini - Ortiga negra	144-145
Yuraj cebolla - Cebolla blanca	146
Yuraj chicuria - Chicoria blanca	147
Yuraj escancel - Escancel blanco	148
Yuraj malvas - Malva blanca	149
Yuraj zanahoria - Zanahoria blanca	150
Yuyu - Nabo	151
Zambu - Zambo	152
Zanca chulcu - Acederilla	153
Imbabura cunuj / chiri yuracuna jambijcunamanda	155
La dicotomia caliente / frío	156-157
Chirihuasimanda, El Abramanda, Cashaloma llajtacunamanda jambij yuracuna	158
Plantas medicinales de Chirihuasi, el Abra y Cashaloma	159
Jambij Yuracuna Plantas que curan	160-177
Bibliografía	179-180

Rijsichij

Cai huatami runa shimicunamanda cushijurina huata can, sumajpachami can cai Jambij Yuracuna camuta ricuchingapaj. Cai rurashcacunapica jatun yachashcacunatami ricuchinchij Quichua Caranqui runacunamanda. Caipimi ricunchin imashinata runacuna cai pacha mamahuan pajta causaj cashcamanda.

Ñami patsaj huatacuna yalishca, chai jambicunamanda jatun yachaj Luis Cordero rurashcacunata saquishca. Cai huatacunapica ashcatami shina rijchaj ruraicunataca rurashca, shinapash canllamanda rurashcashinallami cashca.

Imbabura chaquipi causaj runacuna yachashcacunatami tandachishpa ricuchin, Caranqui runacuna sumaj yachashcacunatami rijsichishca, cunan punchacunapica huambracuna cungarinajujpimi caicunata rurashpa ricuchinchij.

Cai rurashcacunaca tucuicunapa yuyaicunata tandachishpa quilcashcami can. Paicuna mana maquipurajpica sinchimi canman carca. Cai rurashcacunaca ashtacami yachachin cunuj yuracunamanda, chiri yuracunamanda, ima yuracuna nanaipa , unguipa ali cajmandapashmi yachachin, imami punguichishcapa ali canamandapashmi villan, ashtahuancunatapashmi ricuchin.

Cai camuta quiquinpa maquipi charijushpaca alimi yachajuna capangui, cai yachaicunata runa shimipi yachashpallami ashtahuan yachaita ushapangui, chaimi imashina runacuna causaitapash yachapangui.

Cai rurashcacuna sumaj causaita charingapa cachun.

Chirihuasi, enero 2019

Presentación

Este es el año internacional de las lenguas indígenas y que mejor forma de celebrarlo que con Jambij Yuracuna, trabajo en el que se plasma el conocimiento profundo que de la salud y las plantas medicinales tiene el Pueblo Caranqui de las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma (Provincia de Imbabura). Este trabajo nos muestra cómo las culturas ancestrales reconocen la íntima relación del ser humano con su entorno y las propiedades biológicas y químicas de las plantas para generar remedios para sus dolencias.

Han transcurrido más de 100 años desde la edición de “Enumeración Botánica”, obra con que Luis Cordero, connotado estudioso de la lengua y cultura quichua, nos dejara un referente importante sobre los conocimientos etnobotánicos de la cultura quichua del Ecuador.

A lo largo del siglo XX aparecieron numerosos trabajos etnobotánicos que recolectaron el conocimiento tradicional de los pueblos indígenas del Ecuador, pero desde un punto de vista externo a las comunidades. Dichos trabajos describen, en castellano, aquello que les fue transmitido desde las zonas rurales indígenas por portadores del conocimiento ancestral, mayormente curanderos, yerbateros, y mujeres “yuyeras” vendedoras de las plantas medicinales en los mercados citadinos.

A diferencia de dichos trabajos, esta publicación compendia el saber ancestral de ecuatorianos que nacieron y crecieron en las faldas del volcán Imbabura, enculturados en el centenario conocimiento Caranqui, que les transmitió las virtudes medicinales de plantas locales e introducidas, que en la actualidad crecen de forma natural o son cultivadas, pero que debido al cambio del modo de vida, se encuentran poco difundidas y aún en peligro de desaparecer.

Así, esta obra incluye primordialmente el saber tradicional del Pueblo Caranqui, que reside ancestralmente en su propio territorio y que en el siglo XXI es consciente de la importancia cultural de mantener su patrimonio intangible y tangible, transmitiéndolo a las nuevas generaciones de manera efectiva; por tal razón, la lengua de esta obra es el Runa shimi, interpretada al castellano, lengua utilizada como vehículo importante de transmisión del conocimiento indígena al resto de la sociedad.

Por otra parte, este trabajo se basa en una metodología coparticipativa que valida el conocimiento gracias a la posibilidad de volver, una y otra vez, a los portadores del saber. Sin su colaboración decidida, este trabajo no vería la luz y su contribución a la salud de la comunidad no se estaría difundiendo en forma escrita.

La obra hace evidentes múltiples valores etnomédicos y etnobotánicos de las comunidades. Nos demuestra la vigencia del criterio de clasificación de plantas en calientes y frías, la preparación de remedios simples o compuestos, destaca los valores analgésicos, antiinflamatorios, desinfectantes, antifúngicos y astringentes de las plantas.

En manos del lector está hacer buen uso de esta obra, no solo en relación con las plantas medicinales, sino en entender como las expresiones en Runa Shimi requieren de una comprensión cultural antes que una traducción al castellano; es decir, la necesidad de entender a la cultura en su aproximación a la naturaleza y en su forma de obtener de ella la respuesta a sus dolencias.

¡Que esta obra nos acerque al tan deseado Sumak Kawsay!

Quito, enero 2019



Callaripi rimashcacuna

Jambij yuracuna camuca, tucui llajtacunapa yuyaimanda llujshishcami can, asha ashami sarun taita mamacunapa yachaicunaca chingarijushca can, chaimandami cai camuhuanga yachaicunata rijchachingapaj munanchi.

Callarimandapachami tucuicunahuan pajtalla cai ruraicunataca rurashcanchij, mushuj yachaicunata japishpa jipa huiñaicunaman ricuchinata yuyashcanchi, shinallata sarun taita mamacunamanda yachajunatapash mascashcanchij. Lexicu etnográfico nishcata rurashcanchij imashinami yuracuna jambijmanda quilcashcanchij. Nami ishcai huatacuna shamushca cai ruraicunata rurashpa callarishcamanda.

Allipacha mascasha yachashpami cunanga ricuchinchij tucuicunaman. Yuracuna ima nanaicunapaj, ima jambijcuna cashcatami ricuchinchij, sumaj causaita charingapaj. Tucui cai yuracunapa sumaj jambijcuna cashcata huillashpami ricuchishca can. Cai 108 jambij yuracunaca camupimi quilcashcapashmi can, shinallata “virtual” nishcapipashmi tiyajun. Quichua shimipi, Castellanupipashmi quilcashca can. Imashina yuracuna cashcatapashmi huillajun, cunuj yuracunamanda, chiri yuracunatapashmi huillajun, imashinata tarpuna, maipi tarinata, imashina jambita ruranatapashmi ricuchijun. Yuracunapa rijchaj shuyucunatapashmi ricuchijun, yachaj huarmicunapa , jaricunapa shuticunatapashmi churashca tiyajun.

Imashinata quilcashca rinamandaca, pushajcunahuan tandanajushpa, shimimanda yachajcunahuanbash tiyarishpami rurashcanchij. Cai camu fanjalla llajtacunapi hamujtarichunga, cai llajtacunapi rimashcalayami quillcashcanchij. Shinallata Educacion Bilingüe ucupa yanaparichunga, virtualpica Kichwa Unificadupimi churashcanchij; chaimandaca Ingles shimipipashmi quillcashcanchij. Mishu shimipica, cai mama llajtapi imashina rimashcalayami churashcanchij.

Cai rurashcacunata rurangapaca, llajtamanda runacunallatami Lexique-pro nishcata yachajurca, imashina rijchaj shuyucunata japinatapashmi yachajurca. Paicunami paya mamacunata, rucu taitacunatapash rimachishpa sumaj yachaicunata tandachishca, shinami quichua shimitapash sinchiyachishca. Taita mamacunaca sumajtami cushijushca, cai sumaj yachaicunata paicunata tapuchishpa camupi churashcamanda.

Tucuicunata pagui ninchij cai ruraicunapi maquipurashcamanta, sumaj causaita runacuna charishpa catingapaj.

Ricuchicuna



Chiri



Cunuj



Imashina ruranamanta



Ashca yuracunata chapushpa ruranamanda

Introducción

*Jambij Yuracuna*¹ nació de una iniciativa conjunta con comunidades quichuahablantes en un esfuerzo por reencontrarnos con nuestros saberes ancestrales y con las voces de Mamas y Taitas a quienes habíamos dejado de escuchar. Paulatinamente, con conversaciones y encuentros continuos, fuimos delineando lo que esperábamos obtener y cómo queríamos hacerlo. Nos propusimos, desde el primer momento, trabajar en colaboración, aunar esfuerzos entre las comunidades y la academia, utilizar nuevas tecnologías que tanto atraen a los más jóvenes y, sobretodo, escuchar atentamente las voces de los mayores, nutriéndonos de su sabiduría. Decidimos hacer un léxico etnográfico centrado en la salud y el uso de las plantas medicinales como un aporte esencial para el bienestar comunitario. Han pasado casi dos años hasta el nacimiento de *Jambij Yuracuna* de las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma, de la provincia de Imbabura.

Este es un trabajo prolijo y muy cuidado con el que buscamos compartir, desde la cosmovisión de las comunidades mencionadas, conocimientos muy propios sobre la salud, la enfermedad, la prevención, prescripciones y proscripciones que nos llevan a una vida con mayor equilibrio. Así, no se trata de un listado de palabras o de nombres, sino de una etnografía que narra, desde las muchas voces de las comunidades, sus profundos conocimientos y prácticas. Cada una de las 108 plantas medicinales de este primer trabajo, que tiene tanto una versión impresa como una virtual, contiene el nombre de la planta en quichua y/o en castellano, así como la clasificación botánica, la descripción de cada una de las plantas, los ambientes propicios para cultivarlas o encontrarlas, las formas de preparación y su uso, enriquecido con consejos para evitar efectos adversos. Adicionalmente, se incluyen fotografías de cada planta que muestran su entorno natural. En la versión impresa, todo el texto está tanto en quichua local como en castellano, mientras la versión virtual incluye, además, quichua unificado e inglés, así como también algunas videograbaciones de Taitas y Mamas que han compartido sus conocimientos sobre las plantas medicinales, su preparación, usos y experiencias de curación. En las dos versiones se incluye siempre los nombres de los conocedores y la comunidad de donde proceden.

Decidir sobre la presentación de cada planta y sobre el sistema ortográfico a ser usado, fue un verdadero desafío. Luego de varias reuniones con los miembros de las comunidades, lingüistas, activistas de la lengua y quienes apoyaron este proyecto, se decidió que puesto que este material debía, sobre todo, volver a las comunidades, lo más importante era que fuese bien acogido por los miembros de las comunidades participantes en el proceso y, que por tanto, la ortografía utilizada les fuera familiar y comprensible. Es decir, partimos del hecho de que la ortografía usada no solo incluye aspectos fonológicos, gramaticales y semánticos de la lengua, sino también una variedad de situaciones no lingüísticas, como son los aspectos sicolingüísticos e identitarios².

1. Este trabajo ha sido posible gracias al proyecto Voces Andinas y Conocimientos Ancestrales, financiado parcialmente por la Embajada de los Estados Unidos, la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y la Universidad San Francisco de Quito.

2. Seifart, Frank. El diseño ortográfico. (2007). En, Haviland, J. y J.A. Flores Farfán (Coord. Versión en español). Bases de la documentación lingüística. México: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (p.321).

Por otra parte, y con el deseo de apoyar al sistema de Educación Intercultural Bilingüe, la versión virtual incluye también el sistema ortográfico utilizado por el Kichwa unificado, y una interpretación al inglés. En cuanto al español, se ha mantenido, en lo posible, la variedad regional, en lugar de formas estandarizadas, que pueden resultar ajenas a los hablantes.

Además de la descripción de cada planta, hemos incluido cuadros resúmenes que contienen, de forma sintética, los usos de las plantas, las características que les son asignadas en cada comunidad, como es su clasificación en frías (frescas) o calientes.

A diferencia de otros trabajos relacionados con plantas medicinales, este tiene una serie de características que lo vuelven único. Desde sus inicios, fue pensado y diseñado desde las comunidades, con ellas y para ellas, basado en el trabajo interdisciplinario, intercultural e interétnico y enriquecido con diálogos permanentes entre los diferentes actores. Son los hablantes quienes se capacitaron en el uso del software lingüístico escogido para el efecto (Lexique-pro) y en el uso de técnicas audiovisuales y de subtítulos, motivándoles a hablar en quichua con los mayores para así redescubrir su entorno, el valor de las plantas, los conocimientos sobre la salud, la enfermedad y las plantas medicinales, dándole funcionalidad y un mayor significado a la lengua. Los mayores, por otra parte, volvieron a ser escuchados y respetados por su sabiduría. Estas, sin duda, son formas idóneas de documentar y revitalizar simultáneamente la lengua y la cultura, gracias al diálogo intergeneracional y la práctica permanente de estos conocimientos ancestrales.

Nuestros agradecimientos a todos quienes hicieron posible este trabajo que ha sido, sobre todo, un cúmulo de experiencias de intercambios, coparticipación, descolonización, empoderamiento y agentividad.

Íconos



Frío



Caliente



Preparación con una sola planta



Compuesto de varias plantas

Llajtacunata Rijsichij

Chirihuasi, Abra, Cashalomaca quichua Caranqui aillullajtacunami can. Cai sarun aillullajtacunaca, Ibarramandaca indi llujshijmanmi can, Imbabura marcapimi can. Taita Imbabura urcu chaquipimi, Cubilche urcu chaquipimi can. Paicunapa sarun aillucunaca jatun tandanajuj Carangue nishca runacunami cashna, paicunami sinllita macanajushca shujta llajtacunamanda sarungapaj shamuj runacunahuan.

Cai llajtacunapi causaj runacunaca ashcata juyajcunami can, ali runacunami can, jari jarimi paicunapa sarun yachashcacunataca ñaupajman catichin. Chai ruraicunapica sumaj yachaicunami tian.

Sarun huatacunapica, runa llajtacunaca jatun llaquichij tucushcami cashca, shinapash paicunapaj sumaj yachaicunaca huantan huatami jatarishpa shamushca. Cunan punllacunaca, sumaj yuracunahuan jambinacunaimapash sinlliyashpami shamushca. Cunan huambracunaca mushuj tegnologiacunata japishpami sumaj sarun yachashcacunataca rijsichinajun; jambij yuracunamanda, nanaicunamanda, tarpuicunamanda, shujtacunamandapashmi ricuchinajun.

Runa llajtacunapi tiaj sumaj yachaicunaca, cunan causaipaj ashca valishcami can. Chai yachaicunaca tucuicunapaj causaitami sinllichin. Cai pachapi unaita causangapaca, runa llajtacunapi causajshinami causana can. Chirihuasipi, El Abrapi shinallata Cashalomapi causaj shinami causana can sumaj causaita charingapaca.

Elvis Tuquerres

Quichuata juyaj mashi

Chirihuasi, 3 diciembre 2018

Presentación de las Comunidades

Las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma son comunidades pertenecientes al pueblo quichua Caranqui. Estas comunidades están situadas al suroriente de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, a los pies de los majestuosos volcanes Tayta Imbabura y Cubilche; en los territorios donde los pueblos Carangues (Caranquis) resistieron las invasiones de esa época.

Pese a haber sido pueblos colonizados, los Caranquis han conservado a lo largo de los tiempos sus ricos saberes y prácticas ancestrales, como es el uso de las plantas medicinales. Estas, no solo han permanecido, sino que se van fortaleciendo con las nuevas generaciones. Sus jóvenes, a través del uso de las nuevas tecnologías, visibilizan los conocimientos sobre la importancia y los usos de las plantas que existen en el entorno de sus comunidades, usando como principal medio de comunicación, la lengua quichua. Buscan al mismo tiempo, compartir sus saberes con otras lenguas tales como el español y el inglés.

Los conocimientos presentes en estos pueblos andinos son un aporte importante para el actual mundo globalizado, cuya supervivencia necesita de sistemas alternativos de vida en campos como la medicina, la educación, la economía, etc. No cabe duda que, hoy por hoy, es de suma importancia poner la mirada en la sabiduría de los pueblos originarios del Ecuador, tales como las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma.

Elvis Tuquerres

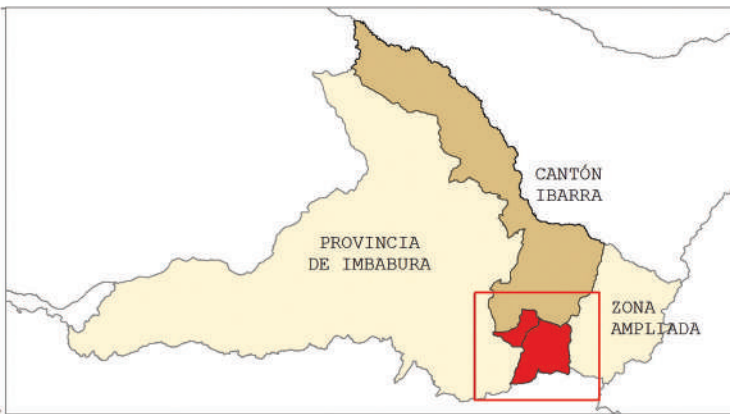
Activista quichua

Chirihuasi, 3 de diciembre 2018

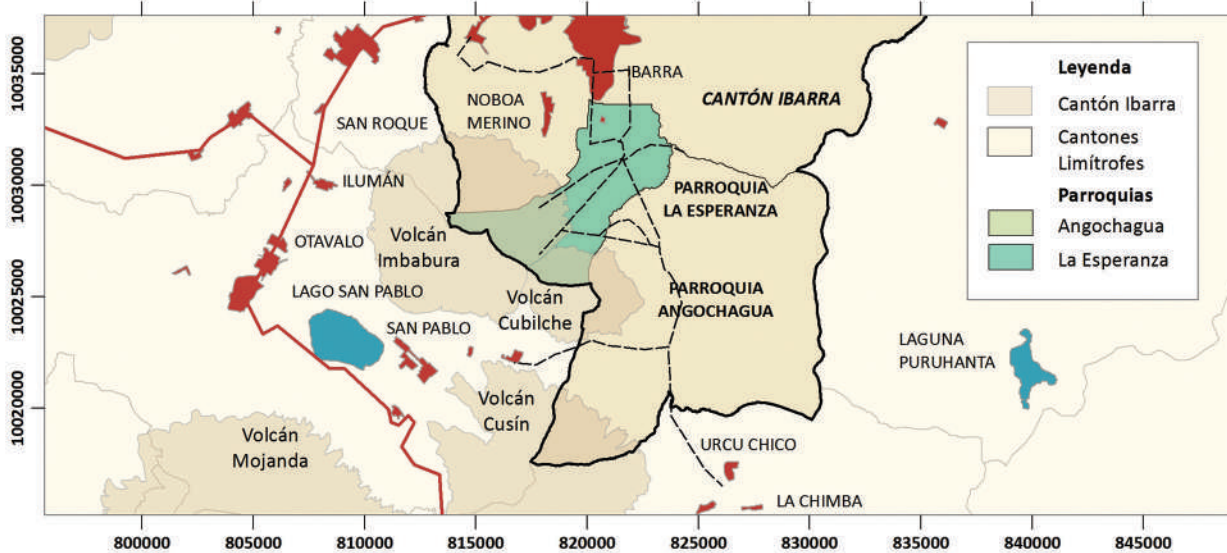
Ubicación en el Ecuador Continental



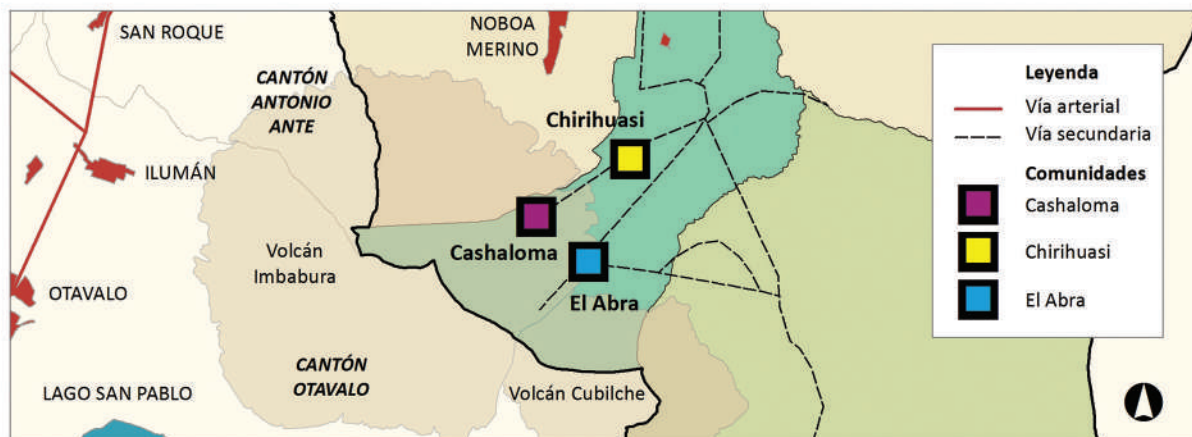
Ubicación en la provincia de Imbabura, cantón Ibarra



Ubicación de la parroquia La Esperanza en el cantón Ibarra



Comunidades del Estudio: Chirihuasi, El Abra y Cashaloma



Fuente: Proyecto Oralidad Modernidad. Haboud, 2010-2016, Narvaéz, 2014. Elaboración: Paulina Rosero.

Quishpirijlla / Precauciones

Yuyarishunchij, jambij yuracunaca ali rurashacami cana can, ñucanchij yachaj taita macacunapaj ayudahuan jambita rurashpa carangapaca yachanami canchi; shuj huarmi vijsandi cashcata, huarmi huahuata chuchuchijujta, ima pastillatacunata upiajujtapash, mana cashpaca shuj huahua ungushcatapashmi yachana can.

Recordemos que las plantas medicinales siempre deben prepararse y usarse según la recomendación de los conocedores y conocedoras. Igualmente, debemos pedir su consejo si la persona está embarazada o dando de lactar, tomando medicinas de la farmacia, o si el enfermo es un niño.

Shinallata cai llajtacunapica, mana cuchayashca larcacunata yalinachu can, chaimandami shishshi nanaicuna japinlla, shinallata cuichij nishca nanaicunapashmi japinga.

En esta región, se aconseja no pasar por aguas empozadas porque pueden producir lesiones en la piel que se denominan “sarna del arco iris”.



Ahuacate

Aguacate

Persea americana Mill.



Morf.: Jatun racu caspihuan yura, achica malquicunahuan, fangacunaca jatun llambu yana verdemi can, micuna frutoca racu muyutami charin.

Morf.: Árbol de tronco leñoso muy ramificado, con hojas grandes y alargadas de textura y bordes lisos, que crecen en forma alterna y son de color verde oscuro brillante. Su fruto es carnoso con pepa (semilla) redondeada.

Huertapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata frutocunaca micungapajmi.

Planta caliente de uso medicinal y alimenticio, que se cultiva en huertas de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Virginia Farinango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Chirimanda cunguri nanaipaj / Para el dolor de rodillas causado por el frío

Fangacunami jambipaj. Fangacunata tulpapi cunuchishpa cunguripi llutana. Chishi huatarishpami pacarina, alitucungacaman chashna rurana. Na alitucujpica iscun tutatami rurashpa llutana. Fangacuna chaquishca pacarishpaca alitucushpami chirita llujchijun.

Se usa las hojas. Calentar las hojas al fuego (brasa), colocar en las rodillas y vendar. Dejar toda la noche hasta el amanecer. Aplicar por nueve noches hasta que se mejore. Cuando las hojas amanecen secas es porque han absorbido el frío, y es una indicación de que se va a mejorar.



Alcu Micuna Jihua

Bromus cf. catharticus Vahl.



Morf.: Suni verde quillu fangacunata charin, sisacunapash espigashinami viñan.

Morf.: Tiene muchas hojas aplanadas y alargadas de color verde amarillento con flores en forma de espiga.

Urcucunapi paimanda viñaj jihuami, purungunapipash viñanllami, tamia punllacunapi ashtahuan tian, chiri jihuami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece cerca de las montañas y los potreros; es más abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Rupay ucuman yaicushcapaj / Para la fiebre interna

Tucuilla jihuami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, yuraj malvas sisa, chugllu ajcha, ishcai tamarindo muyu, caballo chupa fanga, linaza muyu, alcu micuna jihuahuan, pichica minutota. Chai yacutami ufiana shuj vasota tutamanda maillaj shungupi, quimsa tutamandata.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida poner unas ramas de alcu micuna, flores de malva blanca, pelo de choclo, dos pepas de tamarindo, cola de caballo y semillas de linaza. Dejar reposar por cinco minutos y tomar un vaso en ayunas durante tres días.





Aleluya

Matthiola incana L. R. Br.



Morf.: Achica malquita charin, ñañu llambu fangacunahuan, sisacunaca uchilla moradomi viñan.

Morf.: Planta ramificada con hojas alargadas de textura y bordes lisos. Sus flores son pequeñas de color morado.

Huanu alpapi paimanda viñaj yura, maipipash na taririnllu, chiri yurami jambita rurangapaj.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Zoila Pabón, Chirihuasi.

Ufiangapaj / **Uso interno**

Llaquilla causajcunapaj / **Para las preocupaciones**

Ñavi fangacunami jambipaj. Tacanami shuj tagzuhuan chapushpa, cashacerrajas, yuraj escancel, yana escancel, tsini, juyanguilla, huaita, aleluya. Chai yuracunamandaca quimsa ñavi fangacunallami cana. Shushushpami ufiana shuj uchilla vasopi tutamanda maillaj shungupi. Quimsa punllatami chashna rurashpa ufiana, chaipa jipa pichica punllata shuyashpami cutin chashna rurashpa ufiana quimsa punllata. Tacashca ñavi fangacunamanda yacu llujshishcataca na shujta yacuhuan chapunachu can.

Se usa los brotes de la planta. Machacar tres brotes con las siguientes plantas: aleluya, cashacerrajas, escancel blanco, escancel negro, ortiga, cuyanguilla, clavel y un fruto de taxo. Cernir en una tela limpia y poner el zumo en un vaso pequeño. Tomar en ayunas durante tres días seguidos. Luego, pasados cinco días, tomar nuevamente la misma dosis en ayunas por tres días. El zumo no se debe mezclar con agua.



Alfalfa

Medicago sativa L.



Morf.: Suni verde malquicunata charin, uchilla fangacunahuan, sisacunaca moradomi can.

Morf.: Planta de tallos largos, cilíndricos, con hojas pequeñas ovaladas. Sus flores son de color lila.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, tamia punllacunapi ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil. Es más abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Pastora Matango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

1. Mana ali micushpa causajcunapaj / Para los que no se alimentan bien

Fangacunami jambipaj. Cutana alfalfa fangata, shuj zanahoriahuan, asha yacuhuan chapushpa. Ufiana shuj vasota tutamanda maillaj shungu. Isacun punllata chashna rurana. Mamacuna huahuata chuchuchijucunapaj alimi can.

Se usa las hojas. En un poco de agua, licuar las hojas de alfalfa con una zanahoria. Tomar un vaso en ayunas durante nueve días. Tiene sabor amargo. También es recomendable para las madres que dan de lactar porque contiene hierro.

2. Na yapa yahuarta charijpaj / Para la anemia

Sapicunami jambipaj. Sapita shuj tomatehuan yanushpa, shuj vasopi ufiana punllapi quimsa cutin.

Se usa la raíz. Cocinar la raíz con un tomate de árbol y tomar un vaso tres veces al día.





Alpa tsetsera

Lepidium costaricense Thell.



Morf.: Mandarishpa viñaj jihuami, uchilla verde fangacunahuan, shinallata angucunapica achica jamzi muyutami charin.

Morf.: Planta de especie rastrera de muchos tallos blandos, con hojas finas y delgadas de color verde claro. Tiene semillas pequeñas en las puntas de la planta.

Huanu alpapi paimanda viñaj jihuami, tarpushca chagra ucucunapipash viñanllami, cunuj jihuami jambita rurarangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados de suelo fértil y húmedo.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Felipa Cuasqui, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo

Huahuapa siquipi granocuna chirimanda llujshishcapaj, puñuillata puñun / Para niños que tienen granos en la piel de las nalgas causados por el frío y que solo pasan durmiendo (escorbuto)

Tucuilla jihuami jambipaj. Alpa tsetsera jihuata tacashpa tulpapi cunuchina, chaitami huahuapa siquipi jacuna ishcai minutocaman, na cutin jacunachu can.

Se usa toda la planta. Machacar y calentar en el fuego, luego fregar (frotar) a la altura de las nalgas durante dos minutos. Esto se debe hacer una sola vez al día.



Ambu Chamico

Datura stramonium L.



Morf.: tunlla viñaj yura, ancho fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, shinallata morado sisatami charin, na fangalla taririnllu.

Morf.: Es una planta de tallos largos con hojas alargadas de bordes dentados. Tiene flores de color violeta en forma de campana. No es fácil encontrar esta planta.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yurami, huanulla alpacunapipash viñanllami tamia punllacunapi, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados y en suelo fértil, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Maria Pastora Matango, Chirihuasi.

Jahuallapaj / Uso externo

Ñavi lulun yahuaryashcapaj / Para la irritación de los ojos

Sisapi tiaj yacumi jambipa ali can. Llullu sisa na pascarijllata japishpami, chai sisapi yacu tiajta ishcai shutuita shutuchina ñavi lulumbi. Chushcu punllata chashna rurana. Churashca jipaca chirijshata yarin, na chiripi canachu.

Se usa el líquido que hay en la flor tierna. Coger la flor con cuidado para no derramar el líquido, y poner dos gotas en cada ojo una vez al día, durante cuatro días. Es muy refrescante y quita el ardor de los ojos. No exponerse al frío.





Angu yuyu Muelán

Muehlenbeckia tamnifolia (Kunth) Meisn.



Morf.: Suni angucunata charin, uchilla llambu fangacunahuan, sisacunapash quillumi, jamzi yana frutohuan, fucugpica micunallami.

Morf.: Planta de ramas largas y delgadas con hojas ovaladas, tiene pequeñas flores amarillas, y sus frutos silvestres comestibles son pequeños de color negro.

Zancacunapi paimanda viñaj yurami, huaicucunapipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Perez, Chirihuasi.

Jahuallapaj / Uso externo

Molerishca cuerpopaj / Para el cuerpo debilitado por muchas actividades o trabajo

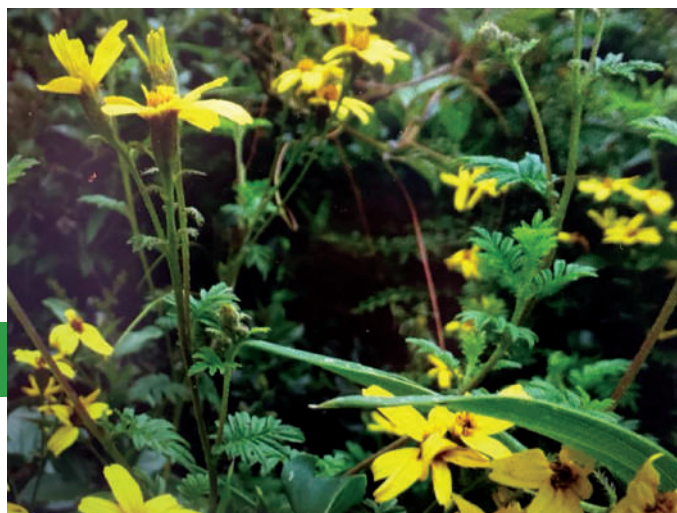
Tucuilla yurami jambipaj. Chapushpa tacana, sauco yurata, jana yuyu yurata, ango yuyu yurata, zambu ñavihuan. Tacashcata yacu timbushcapi churashpa armachina tucuilla cuerpotá, tutamanda nara indi llujshigllata. Na cutin armachinachu.

Se usa toda la planta. Machacar las siguientes plantas: angu yuyu, sauco, cana yuyu, y yemas de sambo. Poner en agua hervida. Hacer un baño de todo el cuerpo por la mañana, antes que salga el sol (amanecer), solo una vez.



Añas sisa

Tagetes verticillata Lag. & Rodr.



Morf.: Sunilla malquicunahuan viñaj yura, jamzi suni fangacunahuan, yura umapica achica quillu sisacunami viñan, sucta fangacunahuanshalla muyushca, ashna yurami can.

Morf.: Tiene muchos tallos y ramas largas delgadas, con hojas pequeñas en forma de palmeras, sus flores son amarillas de seis pétalos que brotan en las puntas de la planta. Esta planta tiene un olor fuerte y desagradable.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

1. Huahuapa changa siqui pucayashcapaj / **Para las escaldaduras en los niños pequeños**

Sisacunami jambipaj. Sisata cashtuchishpa asha mamapa lichihuan chapuna. Chaipa jipa huahuapa changa ucu pucayashpa chugrishcapi jacuna. Alitucungacaman chashna rurashpa jacuna.

Se usa las flores. Masticar las flores y mezclar con un poco de leche materna. Frotar las partes afectadas del niño, una vez al día, hasta que mejore.



2. Nali huaira huajtashcapaj / Para el mal aire

Tucuilla yurami jambipaj. Shuj uchilla huanguta rurana tsini yurahuan, tigrasillu yurahuan, chilca yurahuan, añas yurahuan. Chai huangu huatashcahuanmi tucuilla cuerpopi huairachina.

Se usa toda la planta. Hacer un atado de añas sisa con ortiga, tigrecillo y chilca. Aventar con esas plantas todo el cuerpo por una sola vez.

Yachanguichu... / Sabías que...

Añas sisa yuraca, shinallata ñajcha sisa yuraca, quillu juyaila sisacunatami charin, cai yuracunaca shina shina cashpapash shujta shujta jambita rurangapajmi can. Añas sisaca jatunllata viñaj yurami, shinallata ñajcha sisaca uchillatami viñan.

Añas sisa y Najcha tienen flores amarillas muy llamativas y semejantes; sin embargo, es importante distinguir a cada planta porque cada una tiene usos distintos. Añas sisa es una planta alta, mientras Najcha es una planta pequeña.



Atacu Ataco

Amaranthus cf. caudatus L.



Morf.: Morado malquicunahuan yura, uchilla suni llambu fangacunahuan, yura umapica espigashalla morado sisacunatami charin, jamzi yana muyucunahuan.

Morf.: Tiene tallos largos de color morado y hojas ovaladas que crecen en forma alterna de bordes lisos, sus flores son moradas con semillas pequeñas de color negro.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio, cultivada en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Francisco Ipiales y Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Ataquehuan tucurijpaj / Para ataques y desmayos

Tucuilla yurami jambipaj. Atacu yurata yacupi churashpa yanuna, chungu minutocaman. Yanushca yacuta shuj vasota ufiana, punllapi ishcai cutin tutamanda maillaj shungupi, shinallata chishipash. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Cocinar la planta de ataco en agua por diez minutos. Tomar un vaso dos veces al día, en la mañana y en la tarde, antes de comer, durante tres días.



Micungapaj / Uso alimenticio

1. Mishqui apipaj / Para hacer colada

Achica yacupi quimsa chungu minutota churashpa yanuna, cedronda, canelata, clavo de olorta, anísta, atacu yurahuan, morado yacu tucungacaman. Yanushca yacutaca chapuna moras api yanushcapi. Mishquita churashpami micuna.

Se usa para hacer colada. En bastante agua, cocinar el ataco con hojas de cedrón, canela, clavo de olor y anís por una media hora, hasta que salga el color morado. Esta agua se añade a la colada morada. Aumentar panela para tomar.

2. Mishqui yacupaj / Bebida

Mishqui yacupaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, tifo yurata, llanten fangata, chilca fangata, manzanilla yurata, atacu yurahuan, chungu minutota. Chaipa jipa mishquita churashpami ufiana, punllacuna yacuta munajpica ufiajunallami can.

Hacer una infusión en agua hervida. Dejar reposar por 10 minutos las plantas de ataco, tifo, llantén, chilca y manzanilla. Añadir panela. Es una bebida que se puede tomar en cualquier momento.



Atuj puchica

Cuscuta foetida Kunth. / *Cuscuta pycnantha*)



Morf.: Ñaño yuraj puchicashcashalla yurami, shujta yurapi pillurishpa viñan, mundunlla yuraj sisacunatami charin.

Morf.: Es de especie enredadera, con muchos hilos delgados de color blanco y rosado, tiene flores agrupadas de color blanco.

Sachayashca huaicucunapi viñaj yurami, urcucunapipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas con mucha vegetación, o cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Huasha nanaipaj / **Para el dolor de espalda**

Tucuilla angumi jambipaj. Shuj maquicana atuj puchicata tandachispami maquihuan jacuna. Chaipa jipa tulpapi cunuchishpa huasha nanajuppi jacuna tutamanda, shinallata chishipash samaringacaman. Jacushca jipaca llandullapimi samana.

Se usa toda la planta. Machacar con la mano un manojo de la planta. Fregar (frotar) en las partes adoloridas dos veces al día (en la mañana y la noche) hasta que se mejore. Debe reposar y cuidarse del calor del sol.





Atuj sara

Phytolacca bogotensis Kunth



Morf.: Sunilla malquicunahuan viñaj yura, jantunlla verde fangacunahuan, yura umapica sara muyucunashallami tian, chai muyucuna fucushpaca yanami tucun.

Morf.: Tiene tallos largos y hojas en forma elíptica de color verde amarillento. Su fruto es parecido a la mazorca de maíz de color negro cuando está maduro.

Urcucunapi paimanda viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** José Daniel Túquerrez Quilca, Chashaloma

Jahuallapaj / Uso externo

Caspata llujchingapaj / **Contra la caspa**

Muyumi jambipaj. Muyucunata tacana espuma llujshingacaman, chaimanda yacuhuan chapushpa uma ajchata armana, punllapi shuj cutin. Na caspa llujshijpica cutinmi cati punlla chashna rurashpa armana.

Se usa el fruto. Machacar el fruto hasta que se haga espuma, luego mezclar con agua. Lavar el cabello una vez al día. Repetir esto todos los días hasta que se quite toda la caspa.



Atujcha Achojcha

Cyclanthera carthagenensis (Jacq.) H. Schaeef. & S.S. Renner



Morf.: Shujta yurapi pillurishpa viñaj angocunata charin, anchulla fangacunahuan, shinallata uchilla micuna frutoca jahualla ñutu cashahuanshallami yana muyucunahuan.

Morf.: Es una enredadera con muchas ramas blandas, con hojas de forma estrellada y borde dentado. Su fruto es ovalado con espinas blandas y semillas negras en su interior.

Sara tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yurami can, shinallata huertacunapipash viñanllami, tamia punllacunapimi tian, chiri yurami jambita rurangapaj frutoca micungapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal y alimenticio, que crece en huertas y terrenos cultivados de maíz, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Virginia Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Rupay yaicushcapaj / **Para la fiebre**



Ñavi fangami jambipaj. Tacanami atujcha ñavi fangata, zambu ñavi fangahuan, juyanguilla ñavi fangahuan chapushpa. Shushushpa yacuta shuj uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi. Shuj cutinllami ufiana.

Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar las puntas de los brotes de la achojcha con un poco de zambo y cuyanguilla. Cernir y tomar el zumo en un vaso pequeño en ayunas, por una sola vez.

Jahuallapaj / Uso externo

Rupay yaicushcapaj / Para la fiebre

Ñavi fangami jambipaj. Tacanami zambu ñavi fangata, juyanguilla ñavi fangata, atujcha ñavi fangahuan chapushpa. Ñutu tacashca fangacunatami shuj vasopi churashpa tulpapi cunuchina, na shinashpaca huahua yacu ishpayacuhuanmi chapuna cunujlla tucuchun, jahualla jacungapa. Chaipa jipa yana waitahuanmi umamanda quilpana. Na ima horaspash chai tacashca fangacunahuan jacunachu, indi yaicujrami jacuna. Jacurishca jipa samai llujshishpaca ali tucuna cashpami llujshin. Shuj cutinllami chashna jacuna.

Se usa los brotes de la planta. Machacar los brotes de achajcha con un poco de zambo y con cuyanguilla. Poner esta mezcla a calentar en el fuego, o mezclar con la orina de un niño para que se caliente el compuesto. Luego frotar en el cuerpo y cubrir al paciente con una tela negra desde la cabeza. Esto se hace al atardecer, cuando se pone el sol. Si sale mucho vapor del cuerpo, significa que se va a curar. Se aplica solo una vez.



Ayabiru

Suelda con suelda

Commelina diffusa Burm. f.



Morf.: Suni mucucashca malquicunahuan yura, sunilla verde quillu fangacunahuan, sisacunapash moradomi.

Morf.: Planta de tallos con entrenudos y hojas alargadas de borde liso, de color verde amarillento. Tiene flores moradas.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yurami, tamia punllacunapi tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados en tiempo de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo

Rupay yaicushcapaj / Para la fiebre

Tucuilla yurami jambipaj. Cunu yacupi churana tacashca rabano sisata, saucu fangata, aya viro yurahuan. Cunujsha yacuhuan armachina tutamanda shinallata chishipash. Shujlla punllatami chashna rurashpaj armachina.

Se usa toda la planta. En suficiente agua caliente, para hacerse un baño, poner la planta de ayabiru con flores de rábano y hojas de sauco. Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, solo por un día.





Caballu chupa

Cola de caballo

Equisetum giganteum L.



Morf.: Suni ñañu, mucucashca malquicunata charin, shagrayashca yurami, na fangacunata charinllu.

Morf.: Planta con tallos cilíndricos, ásperos y delgados formados por entrenudos, y que no tiene hojas.

Yacu mañacunapi paimanda viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca de uso medicinal, que crece en las orillas de los ríos, o cerca de las acequias.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Virginia Iles, El Abra; y María Virginia Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

1. Rupay ucuman yaicushcapaj / Para la fiebre interna

Tucuilla jihuami jambipaj. Timbushca yacupi churashpa saquina, alcu micuna jihuata, yuraj malva sisata, chugllu ajchata, ishchai tamarindo muyuta, caballo chupa jihuahuan, pichica minutota. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungu. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. En agua hervida, poner caballo chupa, alcu micuna, flores de malva blanca, pelo de choclo y dos pepas de tamarindo. Dejar reposar por cinco minutos y tomar un vaso al día, en ayunas, durante tres días.



2. Vijsa yahuaryashcata maillangapaj / Para el dolor de estómago causado por trabajos duros

Tucuilla jihuami jambipaj. Timbushca yacupi churashpa saquina, chugllu ajchata, asha linaza muyuta, caballo chupa jihuahuan, pichica minutota. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi, shinallata punllacunapi yacuta munajpica chai jambi yacuta ufiapunallami can.

Se usa toda la planta. En agua hervida, poner caballo chupa, pelo de choclo y un poco de linaza. Dejar reposar durante cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas hasta mejorar. Se puede tomar en cualquier momento para calmar la sed.

Yachanguichu... / Sabías que...

Cai yuracunaca jambita rurangapajmi can: caballo chupa yura, chugllu ajcha, llanten yura, cebada muyu, yuraj sara, caicunata chapushpami alipacha jambita ruranrin, caicunahuan jambirishpaca chirijshtami yarin.

El Caballo Chupa o Cola de Caballo, el pelo de choclo, el llantén, la linaza, la cebada y el maíz blanco son ingredientes importantes del emoliente, el mismo que se caracteriza por ser una bebida refrescante y diurética.





Canitillo Cañitillo

Equisetum bogotense Kunth



Morf.: Chai jihuaca achica ñaño, mucucashca yana verde malquicunata charin.

Morf.: Tiene muchos tallos cilíndricos y suaves formados por entrenudos. Es de color verde oscuro.

Huaicucunapi paimanda mundunlla viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.
Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en las quebradas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Rupai yaicushcapa / **Para la fiebre interna**

Tucuilla jihuami jambipaj. Tacana canitillo jihuata, ricaida jihuata, asha jicama muyuhuan, yacu llujshingacaman. Shushushpa shuj uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi. Quimsa punllata chasna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Machacar un poco de canitillo con la planta llamada ricaida y el fruto de la jícama hasta obtener un zumo. Cernir y tomar una copa en ayunas, durante tres días.



Cartuchu Cartucho

Zantedeschia aethiopica Spreng.



Morf.: Jatun llambu verde fangacunata charin, sisacunaca sunijsha yurajmi chaupipi, uchilla quillu malqui huanshina.

Morf.: Tiene grandes hojas largas de color verde brillante y bordes lisos que están unidas al tallo. Tiene flores blancas en forma acampanada con estambres amarillos.

Huertacunapi tarpupji mundunlla viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Arbusto fresco, de uso medicinal, cultivado en huertas de tierra fértil y húmeda. Crece todo el tiempo.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Mariana Pupiales, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Fangacunami jambipaj. Fangacunata tandachishpa vijsa jahua ladupi llutana, churashca fangacunataca shuj horas jipami anchuchina. Fangacunataca na churanachu huashapi shinallata pechopipash, chashna churajpica huasha nanai japishpa ujuman tigranllami.

Se usa las hojas. Colocar las hojas frescas en los costados del cuerpo, en la parte baja del torax, sobre las costillas, durante una hora, por una sola vez. No se debe poner en la espalda ni en el pecho porque puede causar bronquitis.





Cebada

Hordeum vulgare L.



Morf.: Malquicunaca mucucashca utujullami, suni jamzi fangacunatami charin, espigapi muyucuna viñan.

Morf.: Planta de tallos rectos tubulares y formados por entrenudos. Tiene hojas largas y angostas de color verde claro. Sus granos pequeños forman espigas.

Chagraacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, shinallata muyuca micungapajmi.

Planta fresca, natural, de uso medicinal y alimenticio, que se cultiva en terrenos de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Cuerpo molerishpa yahuaryashcapaj / Para los dolores de cuerpo

Muyucunami jambipaj. Cebada muyuta shuj horasta yacupi churashpa saquina, chaipa jipa ñututa cutana. Cutashcata cunujlla yacupi churashpa, shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi. Ishcai punllata chashna rurana.

Se usa las semillas. Remojar los granos de cebada durante una hora. Cuando esté bien remojada, moler y luego poner lo molido en agua hervida. Tomar una taza en ayunas por dos días.



Chalmurian

Geissanthus sp.



Morf.: Achica malquicunahuan viñaj yura, uchilla llambu fangacunahuan.

Morf.: Tiene muchas ramas con hojas ovaladas de textura lisa.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, tamia punllacunapi ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas de mucha vegetación. Es abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Rosa Ichau Molina, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa ucuman rupai yaicushcapaj / Para el dolor de estómago causado por la exposición al calor del sol (tabardillo)

Ñavi fangami jambipaj. Shuj maqui pajtaita ñavi fangata tandachispa, tacana maillashca rumipi yacu llujshingacaman. Chai tacashcataca shushushpami chaupi vasota ufiana ishcai cutin punllapi. Ishcai punllatami chashna rurarashpa ufiana.



Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar un manojo de los brotes en una piedra limpia hasta obtener un zumo. Luego cernir en una tela limpia y tomar medio vaso dos veces al día, durante dos días.

Jahuallapaj / Uso externo

Ñavi fangami jambipaj. Ñavi fangacunata tacashpa, jahualla huashata jacuna, shinallata cingatulluta, pechotapash. Alitucuna cashpaca chai rurashca jipaca sudachinllami.

Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar los brotes y fregar (frotar) en la espalda, cuello y pecho. Después de esto, si el enfermo suda es porque se va a mejorar.

Yachanguichu... / Sabías que...

Ali causaica callarinmi, ñaupá jambi yachashcacunata shujtacunahuan tandalla combidarishcamanda. Yachajcuna chashna randi rimarishpami, ashtahuan yachajushpa ruracunaca ali cusaita ñaupaman apaitucun.

La interculturalidad en salud empieza por un diálogo de saberes, donde los integrantes de una cultura se aproximan a otra con respeto, aprenden, intercambian conocimientos y experiencias que les son favorables a la vida y la salud.



Chamburu Chamburo

Vasconcellea pubescens A. DC



Morf.: Racu suni caspihuan viñaj yura, jatun ancho fangacunahuan, shinallata micuna frutoca quillumi.

Morf.: Árbol grande de tronco grueso con hojas grandes y palmeadas. Sus frutos son comestibles y de color amarillo.

Sachacunapi paimanda viñaj yurami, huertapipash tarpupji viñanlla, frutoca Jambita rurangapaj, micungapajpashmi.

Árbol natural de uso medicinal y alimenticio, que crece en montañas de abundante vegetación. También puede cultivarse en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Maria Pastora Matango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Quicha calpashcapaj / Para la diarrea

Frutomi jambipaj. Shuj fucushca frutota japishpami micuna. Chamburu carataca, cusana aichacunapi javingapaj alimi can.

Se usa el fruto. La persona que tiene diarrea debe comer una fruta madura. La cáscara del fruto se utiliza como condimento o aliño para sazonar las carnes.





Chinlli Cholán

Senna multiglandulosa (Jacq.) H.S.
Irwin & Barneby.



Morf.: Jatun caspihuan yura, achica malquicunahuan, chai malquicunapica uchilla llambu fangacuna viñan, shinallata quillu sisacunata charin, yana muyucuna sunijsha carapi tian.

Morf.: Árbol de tronco leñoso y muchas ramas, con hojas ovaladas de textura lisa que nacen de cada lado de las ramas, sus semillas pequeñas crecen en vainas. Tiene flores amarillas.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente. Es un árbol de uso medicinal que se cultiva en huertas de tierra fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mariana Pupiales, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

Chiri yaicushcapaj / **Para los resfriados**

Fangacuna sisacunahuanmi jambipaj. Achica yacupi churashpa yanuna, eucalipto fangata, maticu fangata, chinlli fangahuan. Chishimi chai yanushca yacuhuan cuerpota armachina. Ishcai chishitami chashna rurashpa armachina, armashca jipaca ali jatajushpami puñuna.

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



Chugllu ajcha

Pelo de choclo

Zea mays L.



Morf.: Jatun mucucashca caspita charin, chai caspipica suni shagrayashca fangacuna viñan, micuna chugllu muyuca jatuluhuan pillushcami, chai umapica ajchami tian.

Morf.: Es una planta de tallo grueso formada por entrenudos, con hojas alargadas de superficie áspera que salen desde el tallo, tiene mazorcas con filas de granos cubiertos por hojas y unos pelos delgados conocidos como pelo de choclo.

Chagracunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj shinallata muyuca micungapajmi.

El choclo es una planta fresca, de uso medicinal, cultivada en suelo húmedo y fértil, y su fruto se usa como alimento.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Rupai yaicushcapa / Para la fiebre interna

Chugllu ajchami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, yuraj malva sisata, ishcai tamarindo muyuta, caballo chupa fangata, linaza muyuta, alcu micuna jihuata, chugllu ajchahuan, pichica minutota. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi. Quimsa punllatami chashna rurana.

Se usa el pelo de choclo. Hacer una infusión. En agua hervida poner pelo de choclo, flores de malva blanca, dos pepas de tamarindo, hojas de cola de caballo, linaza y alcu micuna. Dejar reposar por cinco minutos. Luego tomar un vaso en ayunas, durante tres días.





Churuyuyu

Callisia cordifolia (Sw.) E.S. Anderson & Woodson.



Morf.: Uchilla viñaj yura, achica uchilla llambu fangacunahuan, chai fagacunaca pillurishpa viñan.

Morf.: Es un arbusto de hojas pequeñas, que crecen en forma alterna. Tienen forma de caracol o de espiral.

Huertacunapi tarpupji mundunlla viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.
Planta fresca, de uso medicinal, que se cultiva en huertas de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Isabel Molina, Cashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Rupai yaicushcapa / Para la fiebre interna

Tucuilla yurami jambipaj. Shuj maqui jundata tandachishpa, tacana maillashca rumipi yacu llujshingacaman. Chai jambi yacuta chaupi vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi, na cutin ufianachu. Huahuacunaca ishcai cucharatami ufiana maillaj shungupi.

Se usa toda la planta. Coger un manojo del tallo con las hojas frescas de Churuyuyu y machacar en una piedra limpia hasta obtener el zumo. Tomar medio vaso en ayunas por una sola vez. Los niños deben tomar solo dos cucharadas en un día.



Jhuallapaj / Uso externo

Rupay yaicushcapaj/ Para la fiebre

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami yurata cuerpo jhualla jacungapaj. Chai jipaca indi rupaypi na tiajunachu can.

Se usa toda la planta. Machacar la planta y fregar (frotar) en el cuerpo. La persona enferma debe cuidarse del calor del sol.



Cai trabajuhan callaripi llujchisca.
Chirihuasi llactapi, 2017





Culantrillo

Adiantum concinnum Humb. & Bonpl. ex Willd.



Morf.: Ñaño malquicunata charin, chai malquicunapica chungacaman uchilla fangacuna viñan, shinallata chai maña fangacunaca na llambuchu.

Morf.: Esta planta tiene tallos rectos y brillantes con muchas ramas, en donde nacen hasta diez hojas triangulares con bordes lobulados.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash villanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mercedes Ichau Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Yacu ishpata na ushaipaj, yahuarta ishpajupaj /Para problemas urinarios, sobre todo cuando hay sangre en la orina

Tucuilla yurami jambipaj. Timbushca yacupimi churashpa saquina, culantrillo yurata pichica minutota. Chai cunujsha yacupi mishquita churashpami shuj vasota ufiana, punllapi quimsa cutin nara micushpallata. Quimsa punllatami chashna rurashpa ufiana, cutin ufiangapaca cunuchinami. Na chiri micunata micunachu can.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión en agua hervida y dejar reposar durante cinco minutos. Añadir panela para tomar un vaso antes de cada comida, por tres días. Para tomar nuevamente, se debe calentar. No comer alimentos fríos.



Cunguna Congona

Peperomia galioides Kunth.



Morf.: Achica malquicunata charin, fangacunapash uchilla llambumi, huaquinlla huertapi tarpushca charin.

Morf.: Es una planta de tallos ramificados, con muchas hojas pequeñas y ovaladas de textura lisa, esta planta es escasa en la región de Imbabura.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Pascuala Quilca, Chirihuasi y Rosa Ichau Molina, Chashaloma

Jahuallapaj / **Uso externo**

1. Chiripasashcapaj / **Para los dolores del cuerpo causados por mucho frío**

Tucuilla yurami jambipaj. Achica yacupi cunguna yurata churashpa yanuna. Chai yacuhuan tucuilla cuerpota armachina.

Se usa toda la planta. Cocinar la planta de congona con suficiente agua para bañar todo el cuerpo.

2. Rinri nanaipaj / **Para el dolor de oído**

Malquicunami jambipaj. Shuj cunguna malquita tulpapi cunuchina yanuringacaman. Cunuchisca malquipica conejo milmata pilluchishpami rinripi churana.

Se usa el tallo. Calentar el tallo en el fuego hasta que se cocine. Envolver el tallo con lana de conejo, y ponerse en la parte externa del oído.



3. Cuichij japishcapaj / Para la sarna causada por el arco iris

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami tandachishpa tigratzillu yurata, cuichij angu yurata, atuj puchica yurata, cunguna yurata. Chaimanda ishpa yacuhuan chapushpa fucuchina shuj semanata saquishpa. Chaipa jipami yacupi churashpa armachina.

Se usa toda la planta. Machacar manojos de congona, tigrecillo, cuichij angú y atuj puchica. Luego mezclar las plantas machacadas con orina y dejar reposar por una semana. Después mezclar con agua el compuesto y dar un baño en todo el cuerpo.

Yachanguichu... / Sabías que...

Ñaupaj ali causai yachaicunaca shamunmi, runacuna pachamama tiaj yuracunahuan jambirishpa catishcamanda, chai yachajushcacunataca jipa viñaj runacunaman saquiypillami catinga na chingarishpa.

El saber ancestral en salud es el resultado de largos procesos de aprendizaje en los que el ser humano ha interactuado con su medio ambiente y ha aprendido, mediante experimentación continua, sobre el uso de la flora y la fauna, para su beneficio y el de las futuras generaciones.



Escobillo Escobilla

Sida poeppigiana (K. Schum.) Fryxell



Morf.: Morf.: Suni ñanu malquicunahuan viñaj yura, chai malquicunapica uchilla fangacunata charin, sisacunapash quillumí.

Morf.: Es una planta de tallos largos y delgados con hojas pequeñas y alternas de forma romboidal. Sus flores son amarillas.

Ñan mañacunapi paimanda viñaj yurami, tarpushca mañacunapipash viñanlla, tamia punllacunapi tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en los bordes de caminos, cultivos y pastos. Es más abundante en tiempo de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mariano Chano, María Chano y María Virginia Farinango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

1. Chugrishcacunapi incunata llujchingapaj / Para sacar la pus de las heridas infectadas luego de las operaciones.

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, manzanilla sisata, huagra jallu sisata, pacunga sisata, ñajcha sisata, escobillo sisahuan, pichica minutota. Chai yacuhuan maillachina chugrishcata, chaipa jipa churana yana manga polvota, cachi muruhuan.



Se usa las flores En agua hervida, hacer una infusión con un puñado de flores de escobillo, flores de manzanilla, hojas de lengua de vaca, flores de pacunga y flores de años sisa, y dejar reposar por cinco minutos. Lavar las heridas y cubrir con hollín mezclado con sal en grano, por una sola vez.



2. Quiruta nanashca punguishcapaj, shinallata chugrishcapaj / Para la inflamación de muelas, heridas o cortes.

Ñavi fangacunami jambipaj. Tacanami chapushpa, escobillo fangata, callana camllahuan. Tacashcataca ashalla algodónhuanmi punguishca quirupi churana samaringacaman.

Se usa los brotes de la planta. Machacar los brotes de la planta con maíz tostado. El tostado debe ser hecho en tiesto y sin sal. Con un algodón, poner un poco de la mezcla en la muela hasta que disminuya la inflamación.

3. Chuputa fucuchingapaj / Para secar chupos (abscesos)

Sisacunami jambipaj. Tacanami chapushpa, quimsa uvillas sisata, quimsa escobillo sisata, quimsa callana camllahuan. Tacashcataca chupupi churana ucha fucuchun.

Se usa las flores. Machacar tres flores de escobillo con tres flores de uvilla y tres tostados hechos en tiesto. Colocar en el chupo (sobre el absceso) para que madure rápido y salga la pus.



Femacho

Calceolaria Sp.



Morf.: Sunilla verde quillu fangacunata charin, chai yuraca milmacashcashallami.

Morf.: Planta con hojas alargadas, vellosas, de color verde amarillento con bordes lobulados que nacen directamente de las ramas.

Urcucunapi mundunlla viñaj yurami, tamia punllacunapi ashtahuan tian, jambita rurangapajmi.

Arbusto natural de uso medicinal que crece cerca de la montaña. Es más abundante en tiempo de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Micaela Pupiales, Chashaloma

Jahuallapaj / Uso externo

Chugrishcata jambingapaj / Para heridas

Fangacunami jambipaj. Fangacunata shuj callanapimi camllana jacuyangacaman, na rupachishapalla. Fanga jacuyashcata chugricunapi churana, chaipa jipa ashata shuyashpami manzanilla yacuhuan maillarina, alitucungacamanmi chashna rurana. Chugrishca cashpaca verde micuna fangacunataca na micunachu can.

Se usa las hojas. En un tiesto, tostar las hojas hasta que se hagan polvo, pero sin quemarlas. Luego poner este polvo en las heridas, una vez al día, hasta que se mejore.

Lavarse las heridas con agua de manzanilla. No se debe comer verduras.





Filifanga

Hierba mora

Solanum nigrescens M. Martens & Galeotti.



Morf.: Ñaño malquicunata charin, uchilla llambu fangacunahuan, shinallata sisacunaca uchilla yurajmi, uchilla bolalla verde muyucunatapash charin.

Morf.: Planta con tallos ramificados y hojas ovaladas de color verde claro. Sus frutos son pequeños y redondos. Tiene pequeñas flores blancas.

Paimanda tamia punllacunapi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, Juana Ipiales (Chirihuasi) y María Rosa Pabón (El Abra)

Ufiangapaj / **Uso interno**

1. Cuerpo molirishcapaj / **Para dolores del cuerpo.**

Fangacunami jambipaj. Fangacunata yacu timbushcapi linazahuan pichica minutota churashpa saquina. Chai yacutaca uchilla vasopi ufiana, quimsa cutin punllapi. Chashna rurashpami quimsa punllata ufiana.

Se usa las hojas. Hacer una infusión en agua hervida poniendo las hojas de filifanga con linaza. Dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso tres veces al día, durante tres días.

2. Cancer ungui vijsapi ama japichun / **Para prevenir el cáncer de estómago.**

Fangacunami jambipaj. Tacanami fangacunata yacu llujshingacaman, chai yacutami uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungu. Chashna rurashpami iscun punllata ufiana.

Se usa las hojas. Machacar las hojas verdes de filifanga hasta sacar el zumo. En ayunas, tomar un vaso pequeño del zumo durante nueve días.



3. Huarmicunata quilla nanai japishcata maillachingapaj, ama nanachichun / Para mujeres que están con menstruación y para evitar infecciones.

Fangacunami jambipaj. Fangacunata yacu timbushcapi pichica minutota churashpa saquina. Chai yacutaca ishcai vasota ufiana punllapi. Chashna rurashpami iscun punllata ufiana. Shinallata filifanga yanushca yacuhuan armachinallami, jaricuna nanashcapajpash alimi can.

Se usa las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida poner las hojas de filifanga durante cinco minutos. Tomar un vaso dos veces al día, durante nueve días. También se puede cocinar las hojas con suficiente agua para bañarse. Sirve también para infecciones en los hombres.

Jahuallapaj / Uso externo

1. Chugricuna pinguishcapaj, cuerpo nanaipaj shinallata quiru nanaipaj / Para inflamaciones causadas por heridas, dolores musculares y dolores de dientes.

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota. Cunuj yacumanda fangacunata llujchishpa, nanashca jahuapi churana. Shinallata quiru nanaipaca fangata shimihuan ashata cashtuchishpami quiru pungishca jahuallapi churana.

Se usa las hojas. Poner las hojas en agua hervida para hacer una infusión. Cuando esté lista, dejar reposar las hojas durante cinco minutos, y luego colocar esas hojas en las partes afectadas del cuerpo. Para el dolor de muelas, masticar la hoja para que se quede pegada en las partes donde está la inflamación.

2. Uma nanaipaj / Para el dolor de cabeza.

Tucuilla yurami jambipaj. Ñututa tacana filifanga yurata, huarmi jana yuyu fangahuan chapushpa. Tacashcata shuj llachapapi churashpami frentepi llutana.

Se usa toda la planta. Machacar la hierbamora con la planta de cana yuyu hembra hasta obtener una pasta suave. Con un trapo limpio hacer un emplaste y ponerlo en la frente.

3. Huagra urmashpa huajtarishcapaj / Para el ganado que ha sufrido heridas y golpes por caídas.



Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbuchishcapi filifanga yurata churashpa saquina. Chai filifanga yacuhuan armachina huajtarishcacunata.

Se usa toda la planta. Poner la planta en agua hervida y con el agua tibia lavar las partes afectadas del animal.



Granadillas

Granadilla

Passiflora ligularis A. Juss.



Morf.: Suni angucunahuan viñaj yura, ancho fangacunahuan, sisacunapash yurajmi, mishqui frutotapash charin, jamzi yana muyucunahuan.

Morf.: Planta de ramas largas y tallos de color amarillo verdoso, con hojas grandes acorazonadas. Tiene flores blancas en forma de campana. Sus frutos comestibles cuando están maduros son de color anaranjado y de sabor dulce. Tiene semillas negras en su interior.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, shinallata frutoca micungapajmi.

Planta fresca, trepadora, de uso medicinal y alimenticio, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpaj ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Felipa Cuasqui, El Abra; María Chano, Chirihuasi e Isabel Molina, Cashaloma

Jahuallapaj / Uso externo

1. Irqiyashcapaj shinallata rupai yaicushcapaj / Para la debilidad y en caso de recaídas.

Fangacunami jambipaj. Fangata tulpapi cunuchishpa, vatishca yuraj clara lulunda javina. Chaimanda llutana jahualla nanajun cuerpopi. Chashna rurashpa ishcai punllata llutana.

Se usa las hojas. Calentarlas y untar con espuma de clara de huevo hasta formar un emplasto. Luego vendar el cuerpo y dejar el vendaje durante dos días.

2. Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Fangacunami jambipaj. Altalpa plumahuan fangacunata utujuta rurashpa, vatishca yuraj clara lulunda javina. Chai fangacunata huashapi shinallata vijsapi churashpa llutana.

Se usa las hojas. Hacer perforaciones en las hojas con una pluma de gallina y poner una clara de huevo batida. El huevo tiene que ser de gallina de campo. Luego poner las hojas en la espalda y parte del estómago.



Gualoa Trinitaria

Otholobium mexicanum (L. f.) J.W. Grimes



Morf.: Jatunlla malquicashcahuan viñaj yura, fangacunapash uchilla llambu verdemi, quimirishpa quimsa fangacuna viñan.

Morf.: Planta de tallos largos ramificados, con hojas elípticas de color verde claro y bordes lisos que crecen en grupos de tres, en forma alterna.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami tamia punllacunapi, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas en época lluviosa.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa punguishcapaj / Para la hinchazón del estómago

Malquicuna fangacunandimi jambipaj. Yacu timbushcapi fangacunata churana pichica minutocaman. Chai yacutaca shuj vasota ufiana. Quimsa punllatami chashna rurana. Vijsa nanaipaca shujta jambi yacu rurashcata ufianallami can.

Se usa el tallo y las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida, poner los tallos y las hojas durante cinco minutos. Tomar una taza una vez al día, durante tres días.





Hierba buena

Mentha spicata L.



Morf.: Pucalla malquicashca viñaj yura, sunilla verde fangacunahuan, chai tucuilla yuraca mishquilla ashnamí.

Morf.: Planta con muchas ramas de color rojizo y hojas lanceoladas de color verde oscuro. Tiene un olor agradable.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez y Juana Ipiales, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Vijsa punguishcapaj / **Para la inflamación del estómago**

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi hierba buena fangata churashpa saquina pichica minutota. Ufiana shuj vasota punllapi. Ishcai punllatami chashna rurashpa ufiana.

Se usa las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar las hojas durante cinco minutos y tomar un vaso al día, durante dos días.

Jahuallapaj / **Uso externo**

Huahuata ungushca huarmicuna ñavi lulun nanaita charijcunapaj, mana taparishpa llujshishcamanda / **Para mujeres que han dado a luz y tienen dolor de ojos por salir al frío sin cubrirse el rostro.**



Fangacunami jambipaj. Yanunami hierba buena fangacunata vaca lichihuan chapushpa, chungu minutota. Chai yanushca samaipimi ñavi lulunda ricuchina, chishi puñungapaj nara rishpajllata. Quimsa chishitami chashna rurana. Chai rurashca jipaca chiriman na llujshinachu.

Se usa las hojas. Cocinar las hojas con leche de vaca por unos diez minutos. Hacer vaporizaciones en el rostro por tres noches. Se debe evitar el frío.

Micungapaj / Uso alimenticio

Fangacunami micungapaj. Fangacunata picashpa huagra aichapi churangapajmi misquilla tucuchun, shinallata poroto yanushcapipash churanallami.

Se usa las hojas. Sirve como aliño para la carne. También se puede poner las hojas picadas en porotos cocinados.

Yachanguichu... / Sabías que...

Hierbabuena nishca yuraca jambita rurangapajmi alipacha can, shinallata ali ashna yura cajpimi micunacunapi churanlla. Jahualla aichapi cai yurata jacurijpica chirijshatami yarin, chashna rurashpami pungishcacunata jambirina. Shinallata ujuta jambiringapajpash, vijsa nanaicupajpash, huarmi quilla nanaicunapajpash, shimi ucu mana ali ashnajupajpash alimi can.

La Hierbabuena es tan buena que la usamos como medicina y como saborizante de comidas debido a su fresco aroma mentolado. Al contacto con la piel da la sensación de frío y tiene efecto analgésico pues reduce el dolor y la picazón. También es descongestionante y alivia los resfriados o la gripe. Disminuye los cólicos digestivos, ayuda a eliminar los gases y disminuye los cólicos menstruales. Además, reduce las tensiones y el nerviosismo. Se usa también para evitar el mal aliento.





Huagra jallu

Lengua de vaca

Rumex crispus L.



Morf.: Uchilla malquicunahuan yura, jatun verde llambu fangacunahuan.

Morf.: Planta con tallos pequeños y hojas grandes de color verde de textura lisa.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yurami tamia punllacunapi, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabon Pérez y María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

1. Molerishca cuerpopaj, sinllita trabajashcamanda / **Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo**

Fangacunami jambipaj. Fangacunata alilla maquihuan jacushpami cuerpo nanajuj jahuapi churana ishcai cutin punllapi. Tutamanda shinallata chishimi, chai fangata churana. Chashna ishcai punllata rurana.

Se usa las hojas. Frotar suavemente las hojas con la mano, sin maltratarlas. Luego colocarlas en las partes adoloridas por la mañana y por la noche. Repetir esto por dos días.

2. Ñavi lulun jahua nanasha pungishcapaj / **Para dolores e hinchazón de los párpados (ojeras).**

Yuraj telashallami jambipaj. Alilla yuraj telata japishpami churana ñavi lulun jahuapi, quimsa cutin punllapi, samaringacaman chashna churana. Chiricunapi na canachu.

Se usa las partes blancas del tallo. Sacar con cuidado la parte blanca que es como una telita que se encuentra entre el tallo y la raíz. Con cuidado, poner esta telita en la parte inferior del ojo (ojera). Hacer esto tres veces al día hasta que se mejore. Se debe evitar el frío.



Huagra tsini Ortiga

Urtica urens L.



Morf.: Suni malquicuna viñaj yura, shagrayashca fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, uchilla muyucunatami charin, japijpica caninllami.

Morf.: Planta de tallos delgados con hojas acorazonadas y ásperas, de color verde oscuro de bordes dentados, tiene muchas semillas pegadas en el tallo que pican cuando se les toca.

Huaicunapi, zancaunapi paimanda viñaj yurami, cunuj yurami jambita rurangapaj. Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas y zanjas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Mariana Pupiales, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Calambrecunapaj / Para calambres

Sapicunami jambipaj. Sapita yacuhuan yanushpa, asha cachihuan ufiana shuj vasota.

Se usa las raíces. Cocinarlas en agua con un poco de sal y tomar un vaso pequeño una vez al día, máximo hasta tres días.

Jahuallapaj / Uso externo

Calambrecunapaj / Para calambres

Tucuilla yurami jambipaj. Shuj maqui jundata huagra tsini tandachispa, tulpapi cunuchina jacungapaj calambre japijun jahuacunapi.

Se usa toda la planta. Calentar un manojo de la planta en el fuego y frotar en las partes afectadas, únicamente cuando se tiene calambres.





Huandu Huantug

Brugmansia sanguinea (Ruiz & Pav.) D. Don



Morf.: Jatun yura racu caspihuan, malquicunapica ancho verde quillu milmacashcashalla fangacuna viñan, quillu puca suni sisacunata charin.

Morf.: Es un árbol de tronco leñoso con hojas anchas, alargadas y vellosas de color verde amarillento. Sus flores son de color anaranjado rojizo en forma de embudo. Tiene semillas pequeñas.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que se cultiva en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Rosa Ichau Molina e Isabel Molina, Chashaloma

Jahuallapaj / Uso externo

1. Chugrishcata ucha alitucuchingapaj / Para cicatrizar heridas rápidamente.

Fangacunami jambipaj. Tacanami paico fangata, huandu fangahuan chapushpa, chaitaca ashtacata chugrishcapi huatana. Churashca chaquijpimi llujchina. Huahuacuna na sisahuan pugllanachu, chashna rurashpaca na rimaitucunllu.

Se usa las hojas. Machacar las hojas de huantug con paico y vendar en las partes afectadas solo una vez. Después retirar cuando el compuesto esté seco. Hay que utilizar con mucho cuidado. No se debe coger la flor, en especial los niños porque se pueden quedar mudos.



2. Quiru nanaihuan punguishcapaj, shinallata shungu nanaipaj / Para bajar la hinchazón de las muelas y dolores del corazón.

Fangacunami jambipaj. Llullujsha fangatami llutana, quiru pungishca jahuapi alitucungacaman. Shungu nanaipaca, fangata cunuchishpa llutana.

Se usa las hojas. Colocar las hojas tiernas en la parte afectada de la muela hasta que se mejore. Para el dolor del corazón, calentar las hojas y colocar en áreas cercanas al corazón. Hacer esto una sola vez.

Yachanguichu... / Sabías que...

Mishqui moras apitaca, Ecuador mama llactapimi ruran, Noviembre quilla ishcai punllapi. Chai mishqui apitaca huañushcacunata yurarishpami ruran. Caita rurangapaca caicunata churana; atacu yura, yana sara jarina, naranjillata, piñata, maracuyata, morasta, mortiñusta, frutillata, shinallata canelata, clavo olorta, mishqui pimientata, anista, mishquita, hierba luisata, cendrona, naranja carata, arrayanda, chai tucuillata yacuhuan chapushpami rurana.

La colada morada, bebida tradicional que se prepara en Ecuador con motivo del día de los difuntos, incluye al ataco (amaranto), como uno de los ingredientes de la receta que tiene harina de maíz morado o maíz negro, naranjilla, piña o maracuyá, moras, mortiños, frutillas y especias como ishpingo, canela, clavo de olor, pimienta dulce, anís estrellado, panela o azúcar morena, hierba luisa, cedrón, cáscara de naranja, arrayán, agua y unas ramitas de ataco, que además de su tinte aporta con muchas proteínas.





Huarangu Huarango

Caesalpinia spinosa Kuntze.



Morf.: Racu cashacashca caspihuan yura, jamzi fangacunahuan, sisacunapash quillumi, shinallata muyuca suni carapi tian.

Morf.: Árbol de tronco grueso, leñoso y espinoso con abundantes hojas pequeñas, ovaladas y opuestas. Sus flores son amarillas y las semillas crecen en la vaina.

Jatun yura huertacunapi tarpujpi viñan, chiri yurami Jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que se puede cultivar en los jardines de las casas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

Quiruta llujchishca jipa shimi ucuta maillangapaj / **Para hacer un enjuague bucal después de sacarse una muela, o para dolores de los dientes y muelas.**

Tucuilla jihuami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, yuraj malvas sisa, chugllu ajcha, ishcai tamarindo muyu, caballo chupa fanga, linaza muyu, alcu micuna jihuahuan, pichica minutota. Chai yacutami ufiana shuj vasota tutamanda maillaj shungupi, quimsa tutamanda.

Se usa las hojas y las semillas. Cocinar las hojas y las semillas con toda la vaina. Con el agua, hacer un enjuague bucal tres veces al día, por un día. Por su sabor amargo, sirve para matar los gérmenes de las caries.



Huazilla Valeriana

Valeriana decussata Subsp.



Morf.: Sunilla malquicunahuan viñaj yura, uchilla jamzi fangacunahuan, yura puca sisata charin.

Morf.: Planta de tallos largos con hojas pequeñas y delgadas, que crecen en forma opuesta a lo largo de las ramas, sus flores son rosadas.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Juana Ipiates, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Huacashpalla llaquilla causajcunapaj / Para las preocupaciones, cuando lloran constantemente hasta que se hinchan los ojos

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina chungu minutota, tonronjil fangata, oregano fangata, atacu fangata, churuyuyu fangata, clavel fangata, yuraj escancel fangata, violeta fangata, yana tsini sapita, shuj tamarindo muyuta, huazilla fangahuan. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi, iscun punllatami chashna rurashpa ufiana.



Se usa las ramas con las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida dejar reposar las plantas de valeriana, toronjil, orégano, ataco, churuyuyu, clavel, escancel blanco, violeta, raíz de ortiga negra y una pepa de tamarindo, durante diez minutos. Tomar un vaso en ayunas, durante nueve días.

Jahuallapaj / Uso externo

Huacashpalla llaquilla causajcunapaj / Para las preocupaciones, cuando se vive con tristeza.

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina chungu minutota, tonronjil fangata, oregano fangata, atacu fangata, churuyuyu fangata, clavel fangata, yuraj escancel fangata, violeta fangata, yana tsini sapita, shuj tamarindo muyuta, huazilla fangahuan. Ñavi punguishca alitucuchunga chai cunujsha yacuhuan maillarina.

Se usa las ramas con las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar las plantas de valeriana, toronjil, orégano, ataco, churuyuyu, clavel, escancel blanco, violeta, raíz de ortiga negra y una pepa de tamarindo, durante diez minutos. Lavar la cara para que baje la hinchazón de los ojos.



Ineldo Eneldo

Anethum graveolens L.



Morf.: Verde malquicunata charin, fangacunaca jamzi yana verdellami, yura umapi quillu sisacunaca mundunarishpa viñan, mishquilla ashna yurami.

Morf.: Tiene tallo verde que se ramifica en la punta donde brotan muchas flores amarillas. Sus hojas son finas de color verde oscuro.

Huertacunapi tarpupji viñaj yurami, jambita rurangapaj. Cunuj yura.

Planta de uso medicinal que se cultiva en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Pupiales, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Chiri jundashpa vijsa nanaipaj / Para el dolor de estómago causado por frío

Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbushcapi ineldo yurata churashpa saquina pichica minutota. Shuj vasota ufiana, ishcai cutin punllapi. Ishcai punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la planta durante cinco minutos. Tomar una taza dos veces al día, durante dos días.





Izhu

Flor de iso

Dalea coerulea (L. f.) Schinz & Thell.



Morf.: Sinlli malquicashca caspita charin, chai malquipica jamzi llambu fangacuna viñan, yura umapica mundunlla morado sisacuna tian.

Morf.: Tiene tallos duros muy ramificados, con hojas pequeñas y delgadas, que crecen en sentidos opuestos. Son de textura lisa, y tiene flores agrupadas de color morado.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en las quebradas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Rosa Pabón Perez, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Ujupaj / Para la tos

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, ishcai uvillas sisata, ishcai izhu sisahuan, pichica minutota. Cunujshatami ufiana shuj vasota, punllapi tigralla ufiapunallami. Iscun punllatami chashna rurana.

Se usa las flores. En agua hervida, hacer una infusión con dos flores de iso y dos flores de uvilla. Dejar reposar por cinco minutos y tomar un vaso, varias veces al día, por nueve días.



Jabas Haba

Vicia faba L.



Morf.: Suni malquihuan viñaj yura, malquicunapica jatunlla verde fangacuna viñan, sisacunapash yurajmi, shinallata micuna muyuca suni carapi tian.

Morf.: Planta con tallo largo y hojas ovaladas y alargadas de color verde oscuro, que nacen directamente en el tallo, tiene flores blancas y sus frutos alimenticios están en vainas.

Chiri pambacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio, cultivada cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Virginia Farinango, Chirihua₅

Jahuallapaj / Uso externo

Chugrishcata jambingapaj / Para cicatrizar heridas en la piel

Fangacunami jambipaj. Maqui pambapimi jacuna llullu poroto fangata, llullu huagra jallu fangata, llullu jabas fangahuan, yacu llujshingacaman. Chai yacutami churana chugrishcapi, shina rurajunallami alitucungacaman. Jacushca fangacunamanda espumalla yacu llujshishpaca, alitucuna cashpami shina llujshin.

Se usa las hojas. Frotar con las manos una hoja tierna de habas, una de poroto (fréjol) y una de lengua de vaca hasta obtener un zumo. Poner el zumo en los cortes hasta que se curen. Si sale espuma del zumo de la planta, es una indicación de que se va curar.





Jana yuyu / Ceraja

Sonchus oleraceus L.



Morf.: Uchilla redondolla fangacunata charin, fanga mañacunaca jamzi filocunahuanshalla muyushca, shinallata sisaca quillumi fucushpaca yuraj milmarshalla tucun.

Morf.: Planta con hojas de forma triangular y bordes rizados, que crecen a lo largo de la rama. Tiene flores amarillas y cuando se secan se ven como lana de color blanco.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yura, huerta rurashcacunapipash viñanllami, tamia punllacunapimi tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados y huertas de suelo fértil, especialmente, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Hurmashpa molirishcapaj / Para la inflamación de los tobillos por caídas o lesiones

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota, filifanga yurata, pacunga sisata, jana yuyu fangata, asha cachihuan. Shuj vasota ufiana punllapi, alitucungacaman. Na alitucujpica na ufiapunallachu cutin, shinallata yanushca fangahuan jacurinallami nanashca jahuapi.

Se usa las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida poner, durante cinco minutos, hojas de cana yuyu, hierba mora, flor de pacunga y un poco de sal. Tomar un vaso al día hasta que se mejore. Si no se mejora, ya no se debe tomar. También se puede fregar (frotar) la parte afectada con las hojas.



Jahuallapaj / Uso externo

1. Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami chapushpa filifanga yurata, llanten yurata, aya viro yurata, jana yuyu sisata, rábano sisata, shuj tagzuhuan. Tacashcatami umapi jacuna, shinallata huashapipash, pechopipash, shuj punllata.

Se usa toda la planta. Hacer un compuesto con flores de jana yuyu, hierba mora, llantén, aya biro, flores de rábano y el fruto del taxo. Machacar todo y fregar (frotar) en la cabeza, espalda y pecho, una vez al día, solo una vez.

2. Viñai huambracunapa ñavipi grano tiarishpa manchacunapaj / Para las manchas de la cara que tienen los adolescente

Malquicunamanda lichishinallami jambipaj. Malquicunamanda lichishinallata llujchishpami, asha tajshana jabonhuan chapushpa ñututa tacana. Chaimada ñavipi jacurina, chuscu tutatami chashna jacurishapa pacarina, cayandi punlla cunu yacuhuan maillarina.

Se usa la savia de los tallos. Mezclar la savia con un poco de jabón de lavar ropa y machacar hasta obtener una pasta. Luego aplicar en el rostro durante cuatro noches. Al día siguiente lavar con agua tibia.





Jari huanlluru

Bomarea sp.



Morf.: Shuj yurapi suni angocuna pillurishpa viñaj yura, suninchu llambu fangacunahuan, sapipica racu papashinallatami charin.

Morf.: Enredadera con muchas ramas delgadas desde donde nacen hojas alargadas en punta de forma alterna, de textura lisa y color verde. En la raíz tiene un fruto como la papa.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanllami, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mercedes Ichau Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Vijsa nanaipaj / **Para dolores de estómago**

Sapimi jambipaj. Sapimanda papashallata llujchishpami, maillashpa tacana chulcu yurahuan. Shushushpa pichica cucharata ufiana micushca jipa, nara micushpapash ufianallami. shuj punllallatami ufiana.

Se usa la raíz. Machacar la raíz de jari huanlluru con la planta de chulco hasta obtener un zumo. Cernir el zumo y tomar una porción, o cinco cucharadas, una vez al día, antes o después de las comidas.

Se toma solo una vez.



Jicama Jícama

Smallanthus sonchifolius (Poepp. & Endl.) H. Rob.



Morf.: Racu mucucashca malquicuna viñaj yura, fangapash jatunmi, micuna muyuca sapipimi mishqui papashalla viñan.

Morf.: Planta con tallos y ramas gruesas formada por entrenudos. Tiene hojas grandes y produce un tubérculo comestible de sabor dulce.

Huanulla alpacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj shinallata muyuca micungapaj.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio, cultivada en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Rupaí ucuman yaicushcapaj / Para la fiebre interna

Malquicuna fangandimi jambipaj. Tacanamicanitillo jihuata, ricaida jihuahuan, jicamahuan fangahuan, chapushpa yacu espumalla llujshingacaman. Shushushpa shuj jamzi vasopi ufiana tutamanda maillaj shungu, quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa el tallo y las hojas. Machacar las plantas de jícama, ricaida y canitillo hasta obtener un zumo. Cernir y tomar una copa en ayunas, una vez al día, durante tres días.





Jigos Higo

Ficus carica L.



Morf.: Racu caspihuan, malquicashca viñaj yura, jatun llambu fangacunahuan, shinallata fucushca micuna frutoca mishquimi.

Morf.: Tiene tronco pequeño y grueso muy ramificado desde la base, con hojas grandes, lobuladas de textura lisa. Su fruta es dulce de color morado y en forma de pera.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata frutoca micungapajmi.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que se cultiva en huertas de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Chano, Chirihuasi e Isabel Molina, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

1. Huarmicuna quilla nanaita charishpa vjjsata nanachijpaj / Para mujeres cuando tienen cólicos menstruales

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapimi churana jigos fangacunata pichica minutocaman, chaimada shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shugupi, quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa las hojas. En agua hervida, hacer una infusión y dejar reposar las hojas durante cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas durante tres días.

2. Tullucuna chiripasashcapaj / Cuando ha entrado frío a los huesos

Frutocunami jambipaj. Fucushca pichica muyuta tandachispami shuj mangapi yacuhuan yanuna, chaimanda asha mishquita churashpa



shuj vasota ufiana, quimsa cutin punllapi, ishcai punllata chashna rurashpa ufiana. Tapashpa huacaichina cutin cunuchispa ufiangapaj.

Se usa el fruto. Cocinar cinco higos maduros en agua y agregar panela. Tomar un vaso tres veces al día, por dos días. Para conservar limpio, tapar muy bien, y calentar antes de tomar nuevamente.

Jhuallapaj / Uso externo

Hurmashcapaj, shinallata animalcuna huajtarishpa yahuaryashcapaj / Para hemorragias internas causadas por caídas o golpes con animales.

Fucushca jigos muyutaca tulpapi cunuchishpa, jacuna huajtarishcapi.

Calentar el higo maduro y fregar (frotar) en la parte afectada.

Micungapaj / Uso alimenticio

Yacupi jigosta mishquihuan churaspa yanuna, apijsa tucungacaman. Jigos yanurijpica tandapi quizuta churashpa micuna.

Tradicionalmente, los frutos se cocinan con panela hasta que queden suaves y de color negro. Se sirve con pan y queso.





Jiranio Geranio

Pelargonium zonale (L.) L'Hér.



Morf.: Jatunlla viñan yura, redondolla verde quillu fangacunahuan, sisacunaca pucami, pichica uchilla fangahuanshalla muyushca.

Morf.: Planta con hojas verdes redondeadas de bordes dentados. Tiene flores rojas de cinco pétalos.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal y ornamental. Se cultiva en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabon Pérez, María Virginia Farinango, María Zoila Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Yuraj mapa huarmicunapa llujshijpaj / **Para mujeres con menstruación**

Sapicunami jambipaj. Sapita yanuna ishcai litro yacupi churashpa, unaita yanuna shuj litro tucushpa color yacu tucungacaman. Chai yacuta uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi, chashna rurashpa ufiapunalla alitucungacaman.

Se usa las raíces. Cocinar las raíces en dos litros de agua hasta que se evapore un litro y el agua se tinte. Tomar un vaso pequeño en ayunas hasta que se mejore.

Jahuallapaj / **Uso externo**

1. Carachacunata chaquichingapaj / **Para secar carachas infectadas**

Fangacuna sisacunandimi jambipaj. Achica yacupi jiranio yurata churashpa yanuna, ishcai



chunga minutota. Cunujsha yacuhuan armachina tucuilla cuerpota. Chashna rurashpa armachina alitucungacaman.

Se usa las hojas y flores. Cocinar con suficiente agua durante veinte minutos y lavar o bañar las partes infectadas hasta que las carachas (costras) se sequen.

2. Chugrishcata jambingapaj / Para cicatrizar heridas y cortes en la piel

Fangacunami jambipaj. Fangacunata maquihuan yacu llujshingacaman jacushpa, chugrishcapi churana. Cutin shina rurajunallami alitucungacaman. Espuma jacushca fangamanda llujshishpaca alticunacashpami shina llujshin.

Se usa las hojas. Fregar las hojas con la mano hasta obtener un zumo. Poner el zumo en los cortes hasta que se cure. Cuando sale espuma del zumo, es una indicación de que se va curar.





Juyanguilla / Cuyanguilla

Indeterminado



Morf.: Uchilla malquicunata charin, verde quillu llambu fangacunahuan, sisacunaca yurajmi viñan, chaquishca punllacunapi mana tianllu.

Morf.: Arbusto de tallos ramificados con hojas pequeñas de color verde amarillento de textura y bordes lisos. Tiene flores pequeñas de color blanco. No se encuentra fácilmente.

Paimanda mundunlla viñaj yurami, huertapi tarpujpipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Delia María Pabon Pérez, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Uma nanaipaj / Para el dolor de cabeza

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yanuna yacuhuan juyanguilla yurata pichica minutota. Shuj vasota ufiana maillaj shungupi, quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa las ramas y las hojas. Cocinar la planta de cuyanguilla con agua durante cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas, durante tres días.

Jahuallapaj / Uso externo

Cuerpo molirishcapaj / Para el dolor de cuerpo

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yanuna yacuhuan juyanguilla yurata pichica minutota. Cunujsha yacuhuan jahualla nanajuj jahuata maillachina.

Se usa las ramas y las hojas. Cocinar la planta de cuyanguilla durante cinco minutos. Con esa agua tibia lavar las partes adoloridas.



Laurel

Morella pubescens (Humb. & Bonpl. ex Willd.) Wilbur



Morf.: Jatunda viñaj yura, suni malquicunahuan, fangacunaca sunijsha verдеми, chai fangacunaca mishquilla ashnamí can, yuraj sisatapashmi charin.

Morf.: Árbol con tronco delgado y muchas ramas largas con hojas alternas y alargadas, de color verde oscuro y aroma agradable. Su flor es blanca,

Huasi huerta rurashcacunapi tarpujpi viñan, chiri yurami jambita rurangapaj shinallata fangacunaca micungapajmi.

Planta fresca de uso medicinal y alimenticio. El laurel se cultiva en jardines y huertos caseros, en suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Jhuallapaj / Uso externo

Ñavi huajtarishcapaj / Para golpes en el rostro

Caspi caracunami jambipaj. Carata caspimanda llujchishpa, ñavi huajtashcapi llutana. Ischai chungá minutota churaspa saquina.

Se utiliza la cáscara del tronco o de las ramas. Cortar un pedazo de la corteza y colocar por veinte minutos en la parte afectada del rostro. Repetir hasta que se mejore.



Micungapaj / Uso alimenticio

Fangacunata picashpami cachi micuipi churanalla, aichapishalashpachuranallami.

Como alimento, se usa las hojas para sazonar sopas o carnes.



Lechuga

Lactuca sativa L.



Morf.: Jatun fangacunaca bolalla pillurishpa viñaj yura, chai fangacunaca verde quillumi.

Morf.: El tallo es ramificado con muchas hojas alargadas en forma de repollos, de bordes rizados y de color verde amarillento.

Huanulla alpacunapi tarpujpi mundunlla viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Rosa Pabón Pérez, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo

Rinri nanaipaj / **Para el dolor de oídos**

Fangacunami jambipaj. Asha llama tica milmata lechuga fangahuan, ashata yacuhuan fucuchishpa tulpapi cunuchina, chaimanda rinripi churana. Ishcai chishitami chashna rurana.

Se usa las hojas. Remojar un poco de lana de oveja con las hojas y calentar en una hoguera. Colocar en el oído al acostarse, por dos noches.



Lichi angu Alverjilla

Cynanchum microphyllum Kunth.



Morf.: Shuj yurapi pillurishpa viñaj angucunatami charin, fangapash uchilla llambumi, morado sisacunahuan.

Morf.: Planta trepadora de muchas ramas suaves. Tiene hojas pequeñas alargadas y de textura lisa. Sus flores moradas.

Urcucunapi paimanda viñaj yurami, huaicucunapipash viñanlla, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Carmen Ichau, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Huasha nanaipaj sinllita trabajashcamanda / Para el dolor de espalda causado por un esfuerzo exagerado

Fangacunami jambipaj. Fangacunata tacashpa tulpapi cunuchina, cunujshata huasha jahuapi llutashpa puñuna.

Se usa las hojas. Machacar las hojas y calentar en el fogón. Cuando todavía están calientes, ponerlas en la espalda y hacer un vendaje. Hay que hacer esto al acostarse.





Lidos Bledos

Amaranthus asplundii Thell.



Morf.: Suni pucalla malquicunahuan yura, uchilla fangacunahuan, chai yura umapica mundunlla verde sisacunami viñan, yana jamzi muyutapashmi charin.

Morf.: Planta ramificada de tallos largos de color rojizo, con hojas alternas y ovaladas. Sus flores son pequeñas verdosas agrupadas con semillas negras en las punta de la planta.

Sara tarpushca chagracunapi paimanda viñaj yurami, papa tarpushca chagracunapipash viñanllami, tamia punllacuna ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que crece en terrenos cultivados de maíz o papa. Es más abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Shimi pucayashpa yacu tiarishcapaj / Para los fuegos que salen en los labios

Sisacuna fangandimi jambipaj. Shuj maqui jundata lidos yurata ñututa tacashpami, llutana shimipi pucayashcapi. Alitucungacaman chashna rurashpa churana.

Se usa las flores y las hojas. Machacar un manojo de la planta hasta obtener como una pasta, y colocar en los labios una vez al día, hasta que se mejore.

Micungapaj / Uso alimenticio

Fangacunata cachi micuipi churashpa, yanusha micunallami can.

Las hojas cocinadas pueden utilizarse como alimento en cualquier sopa de verduras.



Limon Limón

Citrus Médica L.



Morf.: Jatunlla llambu caspihuan viñaj yura, malquicunapica cashatami charin, fangacunapash uchilla llambu verde quillumi, chai fangacunaca ali ashnamji, sisacunapash yuraj pucami, micuna frutoca putsucumi can.

Morf.: Árbol de tronco liso y ramas con espinas. Tiene hojas ovaladas de textura lisa de color verde amarillento. Las flores son pequeñas de color rosado y el fruto es redondeado de sabor ácido. Tiene olor fresco y agradable.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj shinallata frutoca micungapajami.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Virginia Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa chirimanda nanaipaj / Para el dolor de estómago por frío

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota, limoncillo fangata, limon fangahuan. Chaipa jipa mishquita curashpa shuj vasota ufiana. Yacuta munajpica chai yacuta rurashpa ufiajunallami.



Se usa las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida dejar reposar las hojas de limón y las hojas de limoncillo (hierba luisa). Debe estar bien tapado por cinco minutos. Añadir un poco de panela y tomar caliente como un té. Este té también se puede tomar en cualquier momento.



Llantín

Plantago major L.



Morf.: Uchilla yura, llambu anchulla verde fangacunahuan, sisapash sunilla verdemi, na jahualla taririnllu.

Morf.: Planta pequeña con hojas ovaladas de textura y bordes lisos y de color verde oscuro. No se encuentra fácilmente.

Paimanda huanu alpapi viñaj yura, tamia punllacuna tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en suelo fértil en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Delia María Pabon Pérez, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Quiruta nanashpa pungishcapaj / Para la inflamación de las muelas

Fangacunami jambipaj. Timbushca yacupi llantin fangata churashpa saquina pichica minutota. Cunuj yacumanda fangata llujchishpa nanashca quiru jahuapi llutana, punllapi ishcai cutin. Pungishca tiaringacaman chashna rurana.

Se usa las hojas. Hacer una infusión en agua hervida y dejar reposar por cinco minutos. Colocar las hojas en las partes adoloridas o inflamadas dos veces al día, o hasta que disminuya la inflamación.



Llausa vara Ivilán

Monnina nemorosa Kunth.



Morf.: Jatunlla malquicashcahuan yura, chai malquicunapica uchilla verde llambu fangacuna viñan.

Morf.: Planta de muchas ramas y abundantes hojas ovaladas de textura lisa, que crecen de forma alterna en toda la rama.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de las montañas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Micaela Pupiales, Chashaloma

Ajchapaj / Uso cosmético

Jahuallapaj / Uso externo

Llullu huahuapaj ajcha viñachun / Para el crecimiento del cabello de los bebés

Sapi carami jambipaj. Tacanami shuj maqui junda cara sapita. Tacashca sapita ucupi churashpa shuj tutata pacarichina. Cayandi punlla armachina huahuapa uma ajchata.

Se usa la cáscara de la raíz. Machacar un manojo de la cáscara de la raíz. Dejar reposar la cáscara en agua toda la noche. Al día siguiente, lavar el cabello del bebé con el agua en la que estaba la cáscara.





Manzanilla

Matricaria chamomilla L.



Morf.: Uchilla malquicunahuan yura, jamzi fangacunahuan, quillu sisata charin, uchilla yuraj fangahuanshalla muyushca.

Morf.: Planta con tallos delgados y blandos de color verde, con hojas finas, flores amarillas y pétalos blancos.

Huanu alpacunapi paimanda viñaj yurami, tarpujpipash viñanllami tamia punllacunapi, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata yacuta rurashpa ufiangapaj.

Planta caliente cultivada en suelo fértil en tiempos de lluvia. Es de uso medicinal, cosmético y alimenticio.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez (Chirihuasi), y Virginia Iles (El Abra)

Ufiangapaj / Uso interno

Chiri vijsapi jundashcapaj / Para la inflamación del estómago causada por frío

Tucuilla yurami jambipaj. Timbushca yacupi churashpa saquina, manzanilla yurata pichica minutota. Cunujllata shuj vasota ufiana ishcai cutin punllapi, na mishquita churanachu can. Ishcai punllatami chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida dejar reposar la planta de manzanilla por cinco minutos. Tomar un vaso de agua de manzanilla caliente y sin azúcar, dos veces al día durante dos días.

Jahuallapaj / Uso externo

1. Ñavi lulun yahuaryashcapaj / Para la irritación de los ojos

Tucuilla yurami jambipaj. Timbushca yacupi manzanilla yurata churashpami, tapashpa saquina pichica minutota. Cunujlla manzanilla yacuhan ñavita maillana pichica minutota, tutamanda shinallata chishipash.



Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la planta de manzanilla por cinco minutos hasta que el agua esté tibia. Luego lavar los ojos por cinco minutos, en la mañana y en la noche, hasta que se mejoren.

2. Ñavi lulun nanaipaj/ Para el dolor de ojos

Sisacunami jambipaj. Manzanilla sisata vaca lichipi churashpa yanuna chungamintota. Yanushca lichimanda samai llujshippimi ñavi lulunda ricuchina. Pichica chishitami chashna rurana, chaipa jipaca na chiripi canachu.

Se usa las flores. Cocinar las flores con leche de vaca por diez minutos. Hacer vaporizaciones en los ojos. Esto se debe hacer por las tardes, durante cinco días y se debe evitar el frío.

Ufiangapaj / Uso alimenticio

Manzanilla yacuta rurangapaj, yacu timbushcapi manzanilla yurata churashpa saquina chungamintota, mishquita churashpami ufiana.

Hacer una infusión de manzanilla en agua hervida. Dejar reposar la planta de manzanilla por diez minutos y tomar como un té añadiendo panela.

Jahualla ali ricuringapaj / Uso cosmético

Ajcha sisashcapaj, shinallata caspata llujchingapaj / Para el cabello horquillado y la caspa

Tucuilla yurami jambipaj. Timbushca yacupi manzanilla yurata churashpa saquina pichica minutota, ali tapashpa. Cunujsha manzanilla yacuhuanmi uma ajchata armachina jabonhuan.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión en agua hervida y dejar reposar durante cinco minutos. En un recipiente, poner el agua tibia de manzanilla y lavar el cabello utilizando jabón.





Marcu Marco

Ambrosia arborescens Mill. / *Franseria artemisioides*



Morf.: Jatun racu caspihuan yura, milmacashcashalla malquicunahuan, fangacunapash jatun verdemi.

Morf.: Arbusto de tallos cilíndricos vellosos, con hojas verdes, grandes y alternadas de bordes entrantes y salientes.

Urcucunapi paimanda viñaj yurami, huertapi tarpupipash viñanlla, tamia punllacuna ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente de uso medicinal, que crece cerca de la montaña o se cultiva en huertas. Las hojas se cargan en abundancia en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Micaela Pupiales (Chashaloma), María Chano y Juana Ipiales (Chirihuasi)

Jahuallapaj / Uso externo

1. Huahua chiripasashpa camapi ishpajpaj / Para niños que están con resfrío y también cuando se mojan en la cama

Fangacunami jambipaj. Fangacunata tulpapi cunuchishpami huahuapa huashapi llutana. Chai churashcata chaupi tutami llujchina can, chisicuna chashna rurana samaringacaman. Chiripi na canachu.

Se usa las hojas. Calentar las hojas al fuego sin quemarlas. Colocar en la espalda del niño antes de dormir. Retirar las hojas a la media noche. Se debe hacer esto hasta que se cure del frío. No debe exponerse al frío.

2. Nali huaira huajtashcapaj / Para el mal aire

Tucuilla yurami jambipaj. Huatashpa chilca fangata, marco fangahuan tulpapi



cunuchina, chai chamuscashca fangacunahuan huairachina tucuilla cuerpota. Caruman rishapa shitana chai huairachishca fangacunata, chaitaca yachaj runacunami rurana.

Se usa toda la planta. Hacer un atado con las plantas de marco y chilca. Chamuscar el atado en el fuego y aventar al paciente en todo el cuerpo. Después hay que botar estas plantas lejos de la casa. Esto debe hacer una persona que sepa para evitar accidentes.

3. Huarmi nanaita pajtashcapi hunguchingapaj / Para facilitar el parto

Fangacunami jambipaj. Tulpapi marco fangata cunuchishca jahuapi cungurichina unguna huarmita. Chashna ruranaca alimi can ucha unguchun.

Se usa las hojas. Calentar las hojas al fuego. La madre debe arrodillarse en las hojas calientes para facilitar el parto.

4. Chiripasashcapaj / Para resfríos

Fangacunami jambipaj. Tulpapi marco fangacunata cunichishpa, huahuapa siquipatapi llutashpa huatachina tuta samaringapaj. Shinallata rucucunataca quimsa tutatami chashna rurashpa huatachina.

Se usa las hojas. Calentar las hojas al fuego y amarrar a la cadera de los niños por una noche. Para los adultos, aplicar durante tres noches, o hasta que se mejore.

5. Papa muyu ama juruchun / Para proteger a las papas de gusanos y plagas

Tucuilla yurami jambipaj. Papa muyu ama juruchunga, marco yurata mandashpa papa muyuta jahualla churana.

Se usa toda la planta. Colocar las ramas de marco en el piso y poner las papas encima.





Maticu

Matico

Aristeguietia glutinosa (Lam.) R.M. King & H. Rob.
(*Eupatorium glutinosum*)



Morf.: Racu caspihuan viñaj yura, suni malquicunahuan, fangacunapash anchu shagrayashcami, na maipipash taririnllu.

Morf.: Planta de tallos leñosos y ramificados con hojas ásperas de color verde claro. El maticu no siempre se puede encontrar fácilmente.

Pambacunapi paimanda viñaj yurami, tarpujpipash viñanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente de uso medicinal. Puede nacer de forma natural o cultivarse en campos de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabon Pérez (Chirihuasi) y Micaela Pupiales (Cashaloma)

Jahuallapaj / Uso externo

1. Llagacunapaj, granucunapaj, chugriscata maillagapaj / Para desinfectar llagas, granos y heridas

Fangacunami jambipaj. Yacuhuan yanuna matico fangata color llujshingacaman shuj horasta. Cunujsha matico yacuhuan armachina, chaipa jipaca cunujllami siririna puñungapaj.

Se usa las hojas. Cocinar las hojas por una hora hasta que salga un color café. Dejar reposar. Cuando el agua está tibia, hacer un baño en las partes afectadas. Cubrirse bien para dormir.

2. Cuichij japishpa carachashcacunapaj / Para sarna (carachas) causadas por el arco iris.



Fangacunami jambipaj. Shuj jatun mangapi churashpa yananuna maticu fangata, marco fangata, tigratzillo yurata, cunguna yurata, lunduma yurata, cuichij angu yurata, shuj ajoshuan. Chaipa jipa asha traguhuan, asha ishpa yacuhuan chapuna. Huiacu ucuman apashpami armachina.

Se usa las hojas. En una olla grande se pone a cocinar las plantas de matico, marco, tigratzillo, congona, lundoma, cuichij angu y ajos. Luego se mezcla con un poco de trago y orina de una persona sana. Bañar al enfermo con esta agua en una quebrada.



Taita Imbabura





Mushquera

Mosquera

Croton menthodorus Benth.



Morf.: Jatunlla malquicashcahuan viñaj yura, uchilla suni fangacunahuan, chai fanga ñaupajca verdellami huashaca yurajllami can.

Morf.: Planta ramificada y leñosa con hojas pequeñas ovaladas de textura y bordes lisos, de color verde y el envés blanquecino.

Paimanda viñaj yurami, tarpujpipash viñanlla, cunuj llajtacunapi ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en suelo fértil. Esta planta se trae de regiones cálidas porque no es común en las comunidades de altura.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Zoila Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsata rupashpa nanajujpaj / Para el ardor de estómago

Ñavi fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churana quimsa filifanga ñavita, quimsa mushquera ñavihuan, pichica minutotami saquina ali tapashpa. Shuj vasota ufiana tutamanda shinallata chaupi punlla nara micushpallata. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa las yemas o brotes de la planta. En agua hervida, hacer una infusión poniendo tres brotes de las hojas de mosquera y tres brotes de las hojas de hierba mora. Tapar bien y dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso en la mañana y otro al mediodía antes de comer, por tres días.



Ñajcha sisa / Ñachaj

Bidens andicola Kunth.



Morf.: Hanlli malkikunahuan yura, fangakunaka janlli sunimikan, quillu sisatapashmi charin-Sisaka kanchis fangashallatami muyundi charin

Morf.: Planta pequeña de tallo suave, tiene hojas pequeñas opuestas y flores amarillas de siete a ocho pétalos.

Yura paimanda viñan, ñan mañakunapi tamia tiempupi, jambita rurangapa.

Planta natural de uso medicinal, que crece en las orillas de camino y pastos en tiempos de lluvia,

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Mariano Chano, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

1. Chugrichishacacuna mana altucushpa pus llucshijucpa / Para sacar la pus de las heridas.

Sisacunami jambipa. Yacu timbushcapimi churana manzanilla sisa, huagrajallu sisa, pacunga sisa, escobillo sisa, ñajcha sisa pichica minutucaman, chaimanda maillana chugrishkata, chaipa jipa churana mangapi yana alpashallata shinallta cachi bolata.

Las partes utilizadas son las flores. En agua hervida, poner las flores de manzanilla, lengua de vaca, pacunga, escobillo y ñajcha sisa por más de cinco minutos y lavar las heridas; luego, poner hollín y sal en grano, solo una vez.

2. Ñavi chichupi mapacuna tiarishcapa llacipina causakpi / Para manchas o paños en el rostro y los ojos estan amarillos debido a preocupaciones.



Sisakunami jambipa. Yacu timbushcapimi churana pichica minutucaman, chaimanda cunugsha cai yacuhuan maillarina chacicunata, maquicunata shinallata ñavi chichucunta. Pichika punllatami chashna rurana. Shinallata rosado plananusta, guanabanahuan, papayahuan, asha yacuan, asha mishcuhuan pararichishpami juguta rurashpa shuj vasota upiana.

Las partes utilizadas son las flores. En agua hervida poner las flores por cinco minutos. Lavar la cara, los pies y las manos, una vez al día por cinco días. También tomar el jugo de platano rosado, guanabana y papaya, haciendo serenar las frutas con un poco de agua y panela.



Runa llajtacuna cuyailata siracuna



Oregano

Orégano

Origanum vulgare L.



Morf.: Uchilla amujlla malquicunahuan yura, fangacunapash uchilla verdemi viñan.

Morf.: Planta de tallos pequeños y blandos, con hojas pequeñas y ovaladas de color verde, que crecen en sentido opuesto.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj shinallata yacuta rurashpa ufiangapaj.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa nanaipaj / **Para el dolor de estómago y para cólicos**

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacu timbushcapi oregano yurata churana pichica minutota, chaimanda limonda capishpa quimsata shutuchina. Shuj vasota ufiana, ishcai cutin punllapi.

Se usa las ramas y las hojas. En agua hervida, hacer una infusión con las ramas y las hojas y dejar reposar durante cinco minutos. Tomar un vaso con tres gotas de limón dos veces al día, solamente por un día.





Pacunga

Bidens pilosa L.



Morf.: Suni malquicunahuan yura, uchilla suni fangacunahuan, mañacunaca filocunahuanshalla muyushca, shinallata yuraj sisacunata charin chaupipi quilluhuan.

Morf.: Planta con tallos largos y hojas de color verde amarillento, de forma elíptica de bordes dentados. Tiene flores con pétalos blancos y amarillo en su interior.

Tarpushca pambacunapi paimanda viñaj yurami, tamia punllacuna tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados, especialmente en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Maria Pastora Matango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Huajtarishpa molerishcapaj / Para los golpes y la irritación dentro del cuerpo

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churana pacunga sisacunata pichica minutota. Chai yacuta uchilla vasopi chaupita churashpa ufiana, quimsa cutin punllapi. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa las flores. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar las flores durante cinco minutos. Tomar media copa tres veces al día, en ayunas, durante tres días.



Paico

Chenopodium ambrosioides L.



Morf.: Jatunlla viñan yura, achica sunijsha fangacunahuan, fanga mañaca filocunahuanshalla muyushcami, shinallata jamzi yana muyuta charin, chai tucuilla yuraca ali ashnami can.

Morf.: Planta con tallos ramificados y hojas lanceoladas de color verde amarillento con bordes dentados que terminan en punta y que crecen de forma alterna. Las semillas son pequeñas de color negro y tienen un olor fuerte.

Huasi mañacunapi paimanda viñaj yura, tamia punllacuna tian, cunuj yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que crece alrededor de algunas casas. Hay más en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Rosa Ichau Molina (Chashaloma) y Felipa Pabón (Chirihuasi)

Ufiangapaj / Uso interno

Cuicacunapaj / Para los bichos

Malquicuna fangacunandimi jambipaj. Paico yurata vaca lichihuan yanuna, chungamintota. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungu. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa el tallo y las hojas. Cocinar la planta de paico con leche por diez minutos. Tomar un vaso en ayunas durante tres días.

Jahuallapaj / Uso externo

Chugrishcapaj / Para cortes en la piel

Tucuilla yurami jambipaj. Shuj maqui jundata paico yurata tandachishpa, huandu fangahuan chapushpa tacana. Tacashcahuan chugrishca jahuapi churashpa huatana. Churashca chaquijpimi llujchina can.



Se usa toda la planta. Machacar la planta de paico con hojas de huantug y vendar las heridas una vez al día. Esperar hasta que se seque el compuesto para retirar la venda. No estar en movimiento para evitar que se salgan las plantas que se usan para las vendas.

Micungapaj / Uso alimenticio

Cachi micuita rurangapaj, yachajushcacuna umapi tiarichun / Sirve como condimento para sopas

Cachi micuita yanuna tucuita churashpa, ña yanurijupimi churana paico fangacunata jamzijshata picashpa, runa atalpa lulundapash. Chai apitaca tutamanda maillaj shungupi micuna, huahuacuna yachana huasiman rijucunapa alimi can.

Cocinar una sopa con huevo de gallina de campo. Cuando esté lista la sopa, añadir hojas de paico picadas. Para los estudiantes, es recomendable servirse en las mañanas.



Pamba anis

Anís del campo

Tagetes filifolia Lag.



Morf.: Uchilla malquicunata charin, jamzi verde fangacunahuan, sisacunapash uchilla quillumí, mishqui ashna yurami can.

Morf.: Arbusto pequeño de tallos delgados y ramificados, con hojas finas y flores amarillas, tiene un olor fuerte agradable.

Ñan mañacunapi paimanda mundunlla viñaj yura, tamia punllacuna tian, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata yacuta rurashpa ufiangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que crece a orillas de los caminos en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Chiri micunata micujpi vjsa pungishcapaj / Para la inflamación del estómago por comer alimentos fríos

Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbushcapi pamba anista churashpa saquina pichica minutota. Cunujsha yacupi mishquita churashpa, shuj vasota ufiana vjsata nanajupji. Punllacuna rurashpa ufiánallami can.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión en agua hervida y dejar reposar por cinco minutos. Añadir panela y tomar un vaso cuando esté inflamado el estómago. Tomar como un té, todos los días.





Papa yura

Papa

Solanum tuberosum L.



Morf.: Verde malquicunahuan viñaj yura, uchilla verde fangacunahuan, shinallata sisacunaca yuraj moradomi can, uchilla mundunarishca muyucunatapashmi charin, sapipica micuna papa viñan.

Morf.: Planta ramificada con abundantes hojas ovaladas y flores blancas o moradas. Tiene frutos verdes y pequeños en forma redondeada y muchas semillas en su interior. en la raíz se encuentra la papa que sirve como alimento.

Chagracunapitarpupjiviñajyura, chiryurami jambitarurangapaj, micungapajpash.
Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio, que se cultiva en suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Cuasqui, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo
Rupay yaicushcapaj / Para la fiebre

Papa muyumi jambipaj. Papata jamzijshata tajashpami churana uma frentepi, chaitaca samaringacaman churajunalla.

Colocar rodajas de papas en la frente, hasta que se mejore y disminuya el calor.



Patacun yuyu

Patacón yuyo

Peperomia peltigera C.CD.



Morf.: Pucalla racu malquicunata charin, malquicunapica achica racu llambu fangacunami viñan.

Morf.: Planta con tallo grueso de color rojizo, con hojas gruesas de forma acorazonada de textura y bordes lisos.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Zoila Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Uma nanaipaj, llaquilla causashpa shunguta nanaipaj / **Para el dolor de cabeza y del corazón causados por preocupaciones**

Ñavi fangacunami jambipaj. Tacanami chapushpa, quimsa yana escancel ñavi fangata, quimsa yuraj escancel ñavi fangata, perejil ñavi fangata, cashacerrajas ñavi fangata, patacun yuyu ñavi fangahuan. Shushushpa shuj uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi, quimsa punllata chashna rurashpa ufiana. Pichica punllata shuyashpa, cutin shinallata rurashpa ufiana. Chai tacashcataca na yacuhuan chapunachu can.



Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar tres yemas de las siguientes plantas: patacun yuyu, escancel negro, escancel blanco, perejil y cashacerraja. Cernir en una tela limpia. En ayunas, tomar el zumo en un vaso pequeño, durante tres días. Esperar cinco días y nuevamente tomar el zumo por tres días más. El zumo no se debe mezclar con agua.





Pinan Cerotes

Hesperomeles obtusifolia Pers.



Morf.: Sinlli malquicunahuan viñaj yura, uchilla llambu verde fagacunahuan, shinallata micuna mishqui morado frutocunata charin.

Morf.: Arbusto de tallos leñosos y ramificados con muchas hojas pequeñas y ovaladas de color verde. Tiene abundantes frutos comestibles de color morado.

Huaicunapi paimanda mundunlla viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, shinallata muyuca micungapajmi.

Planta fresca, natural, de uso medicinal y alimenticio, que crece en quebradas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi; Felipa Pabón, El Abra y Micaela Pupiales, Cashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

1. Vijsa pinguishcapaj / Para la inflamación del estómago

Muyucunami jambipaj. Fucushca muyuta shuj maqui jundata tandachishpami, ishcai litro yacupi churashpa yanuna chungu minutota, morado yacu tucungacaman. Chai yacutami ashata chiriyaishpa ufiana, samaringacaman chashna rurashpa ufiana. Na mishquita churanachu, cutin punllacuna ufiyanallami can.

Se usa el fruto. Recoger un manojo de frutos maduros y cocinar en dos litros de agua durante diez minutos y hasta que salga un color morado. Tomar tibio, sin azúcar, hasta que se mejore.

2. Vijsa pungishcapaj / Para la inflamación del estómago

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacupi churashpa yanuna chungu minutota, shuj vasota ufiana.



Se usa los tallos y las hojas. Cocinar por diez minutos y tomar un vaso cuando esté inflamado el estómago.

2. Vijsa nanaipaj / Para el dolor de estómago

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacupi churashpa yanuna chungu minutota. Cunujshata shuj vasota ufiana, quimsa cutin punllapi. Shinallata yacunayajpica chai yacuta ufiajunallami can. Chiri micunataca na micunachu.

Se usa las ramas y las hojas. Cocinar las ramas y las hojas por diez minutos. Tomar un vaso del agua caliente tres veces al día, antes o después de comer, o cada vez que se tiene sed. Preparar solo lo necesario y no comer alimentos fríos.

Mishqui apipaj / Uso alimenticio

Shuj vaso jundata, pinan muyuta cutashpami shushuna yacuhuan, chai yacupi chapuna asha sara jarinata, shinallata churana canelata mishquihuan, chaimanda yanuna quimsa chungu minutocaman.

Moler una taza de los frutos de cerotes y cernir con agua. Mezclar con un poco de harina de maíz y cocinar por treinta minutos. Finalmente añadir canela y azúcar.





Pinlluj Lechero

Euphorbia laurifolia Lam.



Morf.: Racu caspihuan viñaj yura, malquicunapi llambu sunilla verde fangacuna viñan, tucuilla yuraca yuraj cularinlla lichishallata charin.

Morf.: Árbol de tronco grueso de muchas ramas con hojas ovaladas de color verde oscuro, de textura y borde liso. Todo el árbol contiene líquido lechoso y pegajoso. Comúnmente es utilizado para cercar terrenos.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, tarpujpipash viñanlla, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente de uso medicinal, que crece en quebradas o se cultiva en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Virginia Farinango y Delia María Pabon Perez, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

Huarmicuna quilla nanaita charishpa vijsata nanachishcapaj shinallata yuraj mapayachishcapaj / **Para mujeres con cólicos menstruales y cuando tienen secreción**

Ñavi yurami jambipaj. Maqui jundata pillurishca pinlluj ñavi yurata tandachishpa tulpapi cunuchina, huarmicunapaj madrenishca vijsapimi jacuna. Shuj jacushcahuanllami alitucunlla.

Se usa las yemas o brotes de la planta. Calentar un manojo de los brotes en el fogón y luego frotar, la parte baja del estómago con los brotes calientes. Hace esto una vez al día. Es suficiente una vez al día y se mejora.



Rinri mana uyajujpaj / Para personas que no escuchan bien

Ñavi yurami jambipaj. Pillurishca pinlluj ñavi yurata tulpapi cunuchishpa, rinripi satina chishicuna. Cayandi tutamanda chaita llujchispa, llama milmata cunuchishpa rinripi satina ama chiri yaicuchun. Quimsa chishita chashna rurana.

Se usa las yemas o brotes de la planta. Calentar los brotes y poner en el oído en las noches antes de dormir. Al día siguiente, sacar y poner un tapón hecho con lana de oveja caliente. Esto ayuda para que no entre el frío. Se debe repetir lo mismo por tres noches.

Yachanguichu... / Sabías que...

Pinlluj yuraca ashtaguangarin, Ecuador mama llacta chiri llactacunapimi viñan. Cai yura utica viñajpimi, alpa mañacunapi tarpun. Jambita rurangapa yurami can, shinallata runacunaca ali yura cajpimi tarpushca charin.

El Pinlluj es un arbusto empleado en toda la región sierra y en zonas tropicales del Ecuador para establecer linderos entre propiedades, pues este árbol crece muy rápidamente. Es también muy usado como planta ornamental y medicinal.





Pintzig Pinsic

Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.



Morf.: Sinlli yana verde caspihuan viñaj yura, fangacunapash uchilla yana verдеми, mañacunata filocunahuanshalla muyushca.

Morf.: Planta con tallos largos de color verde oscuro. Tiene hojas en punta de color verde oscuro y con bordes aserrados que crecen en forma opuesta.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, yacu larca mañacunapipash viñanlla, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en quebradas o cerca de acequias.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Rosa Pabón Pérez, El Abra

Jahuallapaj / **Uso externo**

Tullucunapi chiri yaicushcapaj / **Cuando ha entrado frío en los huesos**

Fangacuna sisacunandimi jambipaj. Shuj maqui junda pintzig yurata tulpapi cunuchishpa, llutana tulluta nanajuj jahuapi, ishcai punllata chashna rurana.

Se usa las hojas y flores. Calentar un manojo de la planta en el fogón y colocar en las partes afectadas una vez al día, durante dos días.



Piqui jihua / Piquiyuyu Nigua

Margyricarpus pinnatus Lam.



Morf.: Uchilla malquicunahuan viñaj yura, jamzi fangacunahuan, yuraj micuna muyuta charin.

Morf.: Arbusto pequeño con tallos largos y leñosos con muchas hojas en forma de agujas y de bordes lisos. El fruto, de color blanco o rosado, es comestible.

Huaicu patacunapi paimanda mundunlla viñaj yurami, urcucunapipash, ñangunapipash viñanlla, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en quebradas cerca de las montañas y a orillas de los caminos.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Micaela Pupiales, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Quicha calpashcapaj / Para la diarrea

Fangacunami jambipaj. Yacuhuan yanuna piqui jihuata, pinan yurata, alcu micuna jihuata, shuj cuica cacahuan, chungu minutotacaman. Chai yacutami shuj vasota ufiana ishcai cutin punllapi, nara micushpallata. Cutin ufiangapaj cunuchinami, na chiri micunata micunachu can.

Se usa las hojas. Por unos diez minutos, cocinar en suficiente agua una ramitas de piquiyuyu, hojas de cerote, alcu micuna y una bolita de caca de cuica. Tomar un vaso de esta agua dos veces al día, antes de comer, durante dos días. Calentar la preparación para tomar nuevamente. No se debe comer alimentos fríos.





Platanillo

Oenothera pubescens Willd. ex Spreng.



Morf.: Uchilla viñaj yura, verde quillu fangacunahuan, quillu sisacunata charin, shinallata jamzi sunilla muyucunami viñan platanoshalla.

Morf.: Planta pequeña con hojas de color verde amarillento, tiene flores pequeñas de color amarillo, y su semilla crece en una vaina pequeña en forma de plátano.

Sara chagra ucucunapi paimanda viñaj yurami, trigo chagracunapipash viñanlla tamia punllacunapi, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en cultivos de maíz o trigo, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Valerio Farinango Ipiales, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Chupupaj / Para los chupos (abscesos)

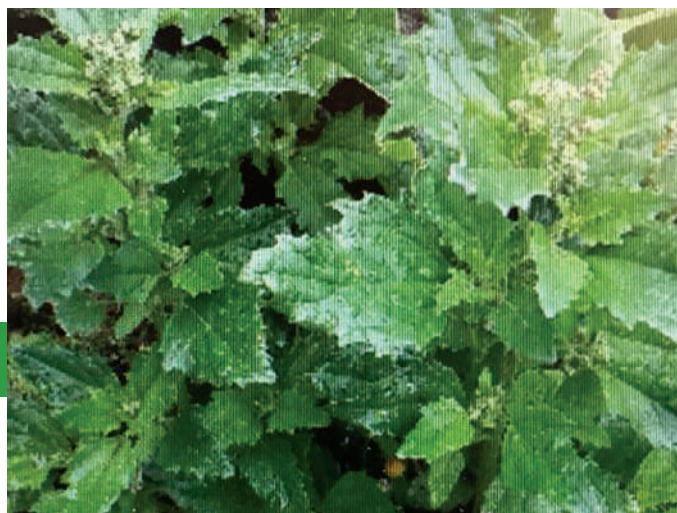
Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami ñutujshata asha cachihuan chapushpa, chupupi churangapaj. Chashna churashpaca ñapash chuputa fucuchin, chupu llujchishca jipapash churanallami alitucuchun.

Se usa toda la planta. Machacar la planta de platanillo con un poco de sal, hasta obtener una pasta. Luego poner en el absceso. Esto ayuda a madurar el absceso para sacar la pus. También se puede poner después de que haya salido la pus para que el absceso se sane por completo.



Puntas quinua

Chenopodium Sp.



Morf.: Jatunlla malquicunahuan viñaj yura, sunilla llambu fangacunahuan, chai fanga mañacunata filocunahuanshalla muyushcami, yura umapi mundunlla yuraj sisacuna viñan.

Morf.: Planta con tallos cilíndricos de color verde, tiene abundantes hojas ovaladas con puntas de textura lisa y bordes aserrados. Las flores son blancas que crecen en la punta de la planta.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Pabón, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami saucu yurata, puntas quinua yurahuan chapushpa. Tacashcata jahualla cuerpopi jacuna, ishcai punllata chashna rurashpa jacuna.

Se usa toda la planta. Machacar hojas frescas de las puntas de la planta de quinua con flores de la planta de sauco. Luego frotar en el cuerpo una vez al día, durante dos días.





Quillu sisa chimbul Trébol

Trifolium pratense L.



Morf.: Uchilla redondo fangacunahuan vinaj yura, fangacunapash quimsapura quimirishpa viñan, chai fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, uchilla quillu sisacunata charin.

Morf.: Enredadera de tallos largos, blandos y delgados. Tiene hojas pequeñas y ovaladas que nacen de tres en tres. Los bordes son dentados y tiene flores amarillas.

Huertacunapi paimanda mandarishpa viñaj yurami, cebada tarpushca chagracunapipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en cultivos de trigo, cebada y huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Chupucunata fucuchingapaj / Para madurar los abscesos (o chupos)

Fangacunami jambipaj. Fangacunata cashtuchishpami chupupi churana, chupo funcushpa tugyangacaman chashna rurana.

Se usa las hojas. Masticar las hojas y poner en el chupo una vez al día, hasta que se madure y salga la pus.



Quinua

Chenopodium quinoa Willd.



Morf.: Jatunlla racu malquicunata charin, uchilla ñutu fangacunahuan, yura umapica achica jamzi muyucuna viñan.

Morf.: Planta de tallos largos y hojas anchas y alternas. Tiene semillas pequeñas que crecen en las puntas de la planta agrupadas y alargadas.

Chagracunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj shinallata muyuca micungapajmi.

Planta fresca, de uso medicinal y alimenticio cultivada en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Chano, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

Cuerpo ucuman yahuaryashcapaj / **Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo**

Muyucunami jambipaj. Muyucunata cutashpami jari huahua ishpa yacuhuan chapuna, chaipa jipa shuj baitapi llutashpa huatarina nanajuj jahuacunapi.

Se usa las semillas. Moler las semillas y mezclar con la orina de un niño para hacer como una pasta. Colocar la pasta en una tela limpia y amarrar en las partes afectadas, solo una vez.





Rabano

Rábano

Raphanus satibus L.



Morf.: Jatunlla morado malquicunahuan viñaj yura, redondolla fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, rosado sisacunata charin.

Morf.: Planta con tallos y ramas largas de color morado. Tiene hojas lanceoladas y aserradas en los bordes, flores rosadas de cuatro pétalos que crecen en la punta de la planta.

Tarpushca chagracunapi paimanda viñaj yura, tamia punllacuna tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, cultivada, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo

Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Sisacunami jambipaj. Achica yacupi churashpa yanuna saucu yurata, aya viru fangata, rrabano sisahuan. Chai yacuhuanmi tucuilla cuerpotá armachina tutamanda, chishipash.

Se usa las flores. Cocinar las plantas de rábano, sauco y aya viro con suficiente agua para hacer un baño. Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, solo una vez.



Ricaida jihua Gramma / kikuyo

Pennisetum clandestinum Hochst. ex Chiov.



Morf.: Mandarishpa uchilla mucucashca malquicunahuan viñaj yura, achica ñañu verde fangacunahuan.

Morf.: Planta ramificada formada con entrenudos, tiene abundantes hojas finas y puntiguadas que son de color verde claro.

Huasi mañacunapi paimanda mundunlla viñaj jihua, chiri jihuami jambita rurangapaj.

Planta fresca de uso medicinal que crece en suelo húmedo alrededor de las casas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

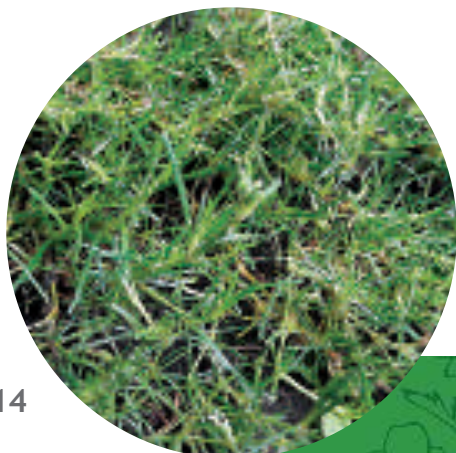
Yachai ñan - Receta de Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Rupai ucuman yaicushcapaj / Para la fiebre interna

Malquicuna fangacunandimi jambipaj. Tacanami chapushpa, canitillo jihuata, jicamata, ricaida jihuahuan yacu llujshingacaman. Shushushpa chai yacupi churana ishcai nina carbonda, chaipa jipa shuj uchilla vasopi ufiana maillaj shungupi. Quimsa punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa el tallo y las hojas. Machacar las plantas de recaida, canitillo y jícama, hasta obtener un zumo. Cernir y poner dos carbones calientes en una copa pequeña y tomar en ayunas, durante tres días.





Romerillo

Achirocline sp.



Morf.: Uchilla malquicunahuan viñaj yura, verde quillu llambu fangacunahuan, chai fangacunaca jamzijsha sunillami.

Morf.: Planta con muchas ramas y hojas delgadas de color verde amarillento, de textura lisa. Las hojas crecen de forma alterna.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanlla, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Micaela Pupiales, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa nanaipaj / Para el dolor de estómago, cólicos

Malquicuna fangacunandimi jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, fangacunata pichica minutota, shuj vasota ufiana maillaj shungupi. Na cutin ufianachu.

Se usa las ramas y las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida dejar reposar la planta por cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas una vez al día.



Romero

Rosmarinus officinalis L.



Morf.: Suni malquicunahuan viñaj yura, ñañu verde fagacunahuan, chai yuraca ali ashnami can.

Morf.: Planta ramificada con abundantes hojas delgadas y alargadas de color verde oscuro. Tiene un olor agradable.

Huanulla alpapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal cultivada en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Changa ucu pucayashcapaj, ama nanai japichun / Para la irritación de las partes íntimas, o para prevenir el sida

Tucuilla yurami jambipaj. Romero yurata tacashpami yanuna achica yacuhuan, chai cunujlla yacuhuan maillana. Alitucungacaman chashna rurana.

Se usa toda la planta. Machacar y cocinar con agua, esperar que se enfríe un poco y lavarse las partes íntimas, una vez al día, hasta que se mejore.





Ruda

Ruta graveolens Baill.



Morf.: Uchilla malquicunahuan viñaj yura, sunijsha jamzi verde fangacunahuan, sisacunapash quillumi, ashna yurami can.

Morf.: Planta ramificada con hojas verdes pequeñas y alargadas, y flores amarillas. Toda la planta tienen un olor fuerte.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal cultivada en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Pascuala Quilca, Chirihuasi

Jhuallapaj / Uso externo

1. Cuichij japishpa carachashcapaj / Para la sarna causada por el arco iris

Fangacunami jambipaj. Cunu yacupi ruda fangacunata churana, chaipa jipa cunujshata llujchishpami alilla jacuna tucuilla carachashcacunapi.

Se usa las hojas. En agua caliente colocar las hojas para que se caliente, luego sacar para frotar en las partes afectadas.

2. Atalpacunata ama ungui japichun / Para evitar enfermedades en las gallinas

Tucuilla yurami jambipaj. Shuj maqui jundata ruda yurata tandachispa, atalpa huasi ladocunapi huatashpa saquina. Ashna yura cashpami, altalpa unguita anchuchin.

Se usa toda la planta. Colocar un manojo de la planta en las entradas de los gallineros. Es muy bueno por su olor fuerte.



Sacha lentejas

Alverjilla de páramo

Vicia andicola Phil.



Morf.: Suni malquicunata charin, jamzi sunilla fangacunahuan, shinallata yura umapica morado sisacuna viñan.

Morf.: Planta de ramas largas y delgadas, cuyas hojas pequeñas y alternas salen directamente de las ramas. Tiene flores moradas de dos pétalos en los extremos de la planta.

Urcucunapi paimanda viñaj yurami, shujta yurapi pillurishpa, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece cerca de las montañas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** José Daniel Túquerrez Quilca, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa nanaipaj/ Para el dolor de estómago

Fangacuna sisacunandimi jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota. Chai yacuta llujchishpa, shuj vasota ufiana maillaj shungupi, shuj punllatami ufiana.

Se usa las flores y las hojas. Hacer una infusión. En agua hervida dejar reposar las flores y las hojas durante cinco minutos, tapando bien. En la mañana, antes de comer, tomar un vaso por una sola vez.





Salvarreal

Salvia real

Salvia sp.



Morf.: Suni malquicunata charin, shagra fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, yuraj sisacuna viñan.

Morf.: Planta con tallos erguidos y hojas lanceoladas de textura áspera y bordes dentados. Tiene flores blancas.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en quebradas y en suelo húmedo.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Ermelinda Ipiates, Chirihuasi

Jahuallapaj / **Uso externo**

Huahuacuna na ucha purijpaj, tullucunapi chiri yaicushpa / **Para los niños que se demoran en caminar, a causa del frío en los huesos**

Fangacunami jambipaj. Callanapi fangacunata cunuchispami, huahuapa siquipatapi huatachishpa pacarichina. Iscun tutatami chashna rurana.

Se usa las hojas. Calentar las hojas en un tiesto y vendar la cadera del niño con las hojas. Debe amanecer con las hojas puestas durante nueve noches.



Saucu

Cestrum auriculatum L'Hér.



Morf.: Racu caspahuan malquicashca yurami, yana verde sunijsha fangacunahuan.

Morf.: Árbol con tallo leñoso muy ramificado. Tiene abundantes hojas alargadas y ovaladas de color verde oscuro.

Huaicucunapi paimanda viñaj yurami, tamia punllacuna ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en suelo fértil en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Jahuallapaj / Uso externo

Rupai yaicushcapaj / Para la fiebre

Fangacunami jambipaj. Achica yacupi churashpa yanuna aya viruta yurata, rabano sisata, saucu fangahuan. Chai yacuhuan armachina tucuilla cuerpota, tutamanda shinallata chishipash. Shuj punllallata chashna rurana.

Se usa las hojas. Cocinar las plantas de sauco, aya viro y flores de rábano en suficiente agua para hacerse un baño. Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, un solo día.





Shairi Tabaco

Nicotiana tabacum L.



Morf.: Jatun racu caspihuan yura, jatun llambu fangacuna viñan.

Morf.: Planta de tallo grueso con hojas grandes alternas lanceoladas de textura y bordes lisos.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Santa Cuasqui, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Cuichij japishpa carachashcapaj / Para la sarna causada por el arco iris

Tucuilla yurami jambipaj. Achica yacupi yurata yanushpa, armachina tucuilla cuerpota ishcai cutin punllapi. Ishcai punllatami chashna rurashpa armachina. Armachisca yurataca ñangunapimi shitana.

Se usa toda la planta. Cocinar la planta en suficiente agua para bañarse dos veces al día por dos días. Las plantas utilizadas se deben botar en un lugar lejos del contacto con la gente



Siempre viva

Echeveria quitensis (Kunth) Lindl.



Morf.: Mucucashca malquihuan viñaj yura, jatun llambu fangacunahuan, chai fanga mañacunaca pucashallata muyushcami, sisapash mundunarishpa yura umapi viñan.

Morf.: Planta de tallos formados por entrenudos. Sus hojas son grandes ovaladas y gruesas, de bordes de color rojizo. Tiene flores agrupadas en la punta de la planta.

Rucu hausi jahuacunapi paimanda viñaj yurami, huertapi tarpujpipash viñanllami, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en techos de casas viejas, también se cultiva en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Ñavihuan mana ali ricujpaj / Para problemas de la vista

Fangacuna sisandimi jambipaj. Ñututa tacashpami shuj yana waitapi churashpa, capishpa ishcaita chai yacuta shutuchina ñavi lulumbi. Quimsa chishita chashna rurana.

Se usa las hojas y las flores. Machacar las flores hasta que se suavicen y ponerlas en un paño negro para hacer un gotero. Poner dos gotas en las noches durante tres días.





Taracsaco

Taraxaco

Taraxacum officinale F.H. Wigg.



Morf.: Uchilla yura, fangacunaca filocunahuan muyushcami, utuju malquipi quillu sisacunahuan, chai yuraca jayaj lichishallata charin.

Morf.: Planta pequeña con hojas triangulares de bordes dentados. El tallo es tubular y tiene un líquido lechoso y amargo. Tiene flores amarillas con muchos pétalos.

Ñan mañacunapi paimanda viñaj yura, purungunapipash viñanllami, tamia punllacuna ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece a orillas de caminos, huertas o pastizales, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Virginia Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Llaquilla causashpa vija nanaipaj / Para la gastritis causada por preocupaciones

Sapicunami jambipaj. Tacanami chapushpa cashacerrajas sapita, yana tsini sapita, taracsaco sapihuan. Llachapapi shushushpa, nina carbonda churana, chai jambi yacuta cunuchichun. Nina carbonda llujchishpa shuj uchilla vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi, shuj punllata yalishpa cutin ufiana iscun punllacaman. Tacashca fangamanda espuma llujshishpaca samarina cashpami llujshin.

Se usa las raíces. Machacar las raíces de diente de león, cashacerrajas y ortiga negra. Cernir en una tela limpia y poner en un vaso pequeño con carbón caliente para que se caliente el zumo. Retirar el carbón y tomar el zumo en ayunas, pasando un día, durante nueve días. Al momento de cernir, si el zumo sale espumoso, significa que se va curar.



Tauri Chocho

Lupinus mutabilis Sweet



Morf.: Raculla malquicunahuan viñaj yura, uchilla ñaño fangacunahuan, yura umapi morado sisacuna viñan, yuraj muyucunaca carapi charin.

Morf.: Planta de tallo leñoso, recto y ramificado con hojas pequeñas, ovaladas y alargadas. Tiene flores de color morado agrupadas en la punta de la planta. Su semilla es de color blanca y crece en una vaina.

Chagracunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Rosa Pabón Pérez, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Tullu nanaipaj / Para el dolor de los huesos

Muyucunami jambipaj. Tauri muyucunata yacupi churashpa tucui punlla yanuna, chai yanushca muyucunatami shujta yacupi churashpa saquina iscun punllata, jayaj llujshichun. Ña jayaj llujshijpimi chai tauri muyuta yana vaca lichihuan chaspushpa cutana. Ufianami shuj vasota abeja mishquita churashpa, ishcai cutin punllapi. Iscun punllatami chashna rurashpa ufiana.

Se usa las semillas. Cocinar todo el día las semillas y mantenerlas en agua. El agua debe cambiarse por agua limpia todos los días para expulsar el sabor amargo que tiene el chocho. Cuando ya no están amargos, hay que licuar los chocos con leche pura de una vaca negra y con miel. Tomar un vaso, dos veces al día, durante nueve días. Conservar en un lugar seco y fresco.





Tifu Tifo

Menthostachys mollis Griseb.



Morf.: Sunilla sinlli malquicunata charin, uchilla shagra fangacunahuan, chai fangacunaca verde quillumi can.

Morf.: Planta de tallos duros y delgados, con hojas ovaladas de textura áspera y color verde amarillento, que crecen de forma alterna.

Huaicucunapi mundunlla viñaj yurami, tamia punllacuna ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj shinallata yacuta rurashpa ufiangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que crece en quebradas en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Rosa Pabón Pérez, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsata nanashpa punguishcapaj / Para la inflamación de estómago

Malquicuna fangandimi jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota. Cunujsha yacupi asha mishquita churashpa ufiana, yacunayajpi ufiapunallami.

Se usa el tallo y las hojas. En agua hervida, hacer una infusión. Dejar reposar por cinco minutos, agregar panela y tomar como un té. Es bueno tomar esta agua todo el tiempo.



Tigratzillu Tigrecillo

Peperomia cf. galioides Kunth.



Morf.: Pucalla malquicunahuan viñaj yura, uchilla llambu verde quillu fangacunahuan, chaquishca punllacunapi na taririnllu.

Morf.: Planta con tallos y ramas de color rojizo, tiene abundantes hojas pequeñas y alargadas de textura lisa. No se encuentra fácilmente.

Zancacunapi paimanda viñaj yura, huertapi tarpujpipash viñanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que crece en zanjas o quebradas. También puede ser cultivada en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Maria Carmen Ichau, (Chirihuasi) y Micaela Pupiales (Cashaloma)

Jahuallapaj / **Uso externo**

1. Manllarishcapaj, nali huaira huajtashcapaj / **Para el espanto y el mal aire**

Tucuilla yurami jambipaj. Tacana chapushpa ruda yurata, congona yurata, londoma papata, tigratzillu yurahuan. Tacashcata jacurina tucuilla cuerpotá, tutamanda nara indi llujshijllata.

Se usa toda la planta. Machacar la planta de trigrecillo con ramas de ruda, congona, y londoma. Con esta mezcla, frotar todo el cuerpo de la persona afectada una vez en la mañana, antes que salga el sol (madrugada), hasta que se mejore.

2. Vijsa nanaipaj / **Para el dolor de estómago**

Tucuilla yurami jambipaj. Tulpapi cunuchina cunguna yurata, tigratzillu yurahuan. Chishimi cunuchishca yurahuan huatarina jahualla vijsata. Ishcai chishita chashna rurana.

Se usa toda la planta. Calentar en el fuego las plantas de tigrecillo y congona, colocar y vendar el estómago en las noches. Poner el vendaje por dos noches.





Tilo

Sambucus nigra L.



Morf.: Llambu racu caspihuan viñaj yura, uchilla fangacunaca mañacunata filocunahuanshalla muyushcami, sisacunapash mundunlla viñan, ashnaj yurami.

Morf.: Árbol de tronco liso con hojas lanceoladas de bordes dentados, tiene flores blancas de cinco pétalos que nacen en grupos y producen un olor agradable.

Huasi huertacunapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, que se cultiva en jardines o huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Mariana Pupiales, Chashaloma

Jahuallapaj / **Uso externo**

Ujupaj / **Para la tos**

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, izhu fangata, tilo sisahuan, pichica minutota. Mishquita churashpa, shuj vasota ufiana chishicuna samaringacaman. Ufiashca jipaca cunujllami jatajuna, shinallata na armanachu.

Se usa las flores. En agua hervida, hacer una infusión con flores de tilo y hojas de izo. Tapar bien, dejar reposar por cinco minutos y añadir panela. Tomar un vaso en las noches, hasta que se mejore. Cubrirse bien y no bañarse.



Toronjil

Melissa officinalis L.



Morf.: Uchilla viñaj yura, verde quillu shagra fangacunahuan, chai fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami.

Morf.: Arbusto de muchas hojas ovaladas y ásperas de bordes aserrados de color verde amarillento.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata yacuta rurashpa ufiangapaj.

Planta caliente de uso medicinal y alimenticio cultivado en huertas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Micaela Pupiales, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

1. Umata nanashpa ñavi lulun amsayashcapaj / Para el dolor de cabeza y para cuando se nublan los ojos

Fangacunami jambipaj. Tacashca fangacunata shuj tutata pacarichina. Cayandi tutamanda shushushpa, chaupi vasota ufiana maillaj shungupi. Shuj punllata yalishpa cutin ufiana, quimsa punllata chashna rurana. Tacashcataca na huacaichinachu, cutin ufiangapaj.

Se usa las hojas. Machacar las hojas y dejar enserenar durante una noche. Cernir y tomar medio vaso en ayunas, durante tres días, pasando un día.

2. Ufiangapaj / Uso alimenticio

Tucuilla yurami jambipaj. Timbushca yacupi shuj malquita churana pichica minutocaman, mishquita churashpa cunujshata ufiana.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, poner la planta durante cinco minutos, añadir panela al gusto y tomar caliente como un té.





Tsini Ortiga

Urtica dioica L.



Morf.: Sunilla malquicunahuan viñaj yura, uchilla shagra fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, shinallata jamzi muyucunata charin, chai yurata japijpica caninllami.

Morf.: Planta ramificada con hojas ovaladas, ásperas y bellosas de bordes aserrados que pican cuando se les topa. Tiene semillas pequeñas.

Huasi mañacunapi paimanda viñaj yura, tamia punllacuna ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en suelo fértil y húmedo alrededor de las casas y en huertos. Es mas abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Delia María Pabón Pérez, (Chirihuasi) y María Rosa Pabón Pérez, (El Abra)

Ufiangapaj / Uso interno

Llaquilla causajcunapaj / Para los nervios

Sapimi jambipaj. Yacupi churashpa shuj tutata pacarichina valeriana fangata, tamarindota, piña carata, ishcai chungu cebada pelashcata, tsini sapihuan. Tutamanda maillaj shungu chai yacuta shuj vasota ufiana, quimsa punllata chashna rurana.

Se usa la raíz. Poner en agua raíz de ortiga, valeriana, tamarindo, cáscara de piña y doce cebadas peladas. Dejar reposar en la noche. Al siguiente día, tomar un vaso en ayunas, durante tres días.



Jahuallapaj / Uso externo

Calambrecunapaj, cuerpo angucunapaj / Para los calambres y la circulación de la sangre

Tucuilla yurami jambipaj. Tucuilla yurata manga tapapi churashpa tulpapi cunuchina, na rupachishpalla. Chai cunujsha yurahuanmi jacurina calambre japij jahuapi.

Se usa toda la planta. Calentar toda la planta en una tapa de olla sin quemarla. En casos de calambre, fregar (frotar) con la planta caliente en las partes afectadas.

Yachanguichu... / Sabías que...

Tsini yuraca shujta shuticunatapashmi charin: yuraj tsini, yana tsini, jari tsini, huarmi tsini, burro tsini, huagra tsini, chashna shuticunahuanmi rijsin. Shujta runacuna cai yurata mana rijsishpaca, chagrapi viñashcata pilashpami shitan, ashtahuangarin shujtacunaca jambi cashcata yachashpaca tandachishpami pungishcacunata jambirin, shinallata ajchata viñanchigapajpash alimi can. Casha yura cajpimi alilla japina.

La Ortiga es de muchos tipos y cada uno tiene un nombre. Hay ortiga blanca, negra, macho y hembra, ortiga del burro, del ganado, o simplemente ortiga. Muchos las tratan como hierba mala y las arrancan; sin embargo, otros aprovechan de sus beneficios medicinales. Las ortigas tienen efectos desinfectantes, antiinflamatorios, antirreumáticos, y nos ayudan para el crecimiento del cabello. Debemos ser cuidadosos al momento de tocar las ortigas porque sus diminutos vellos producen picazón e irritación.





Tucti Tocte

Juglans neotropica Diels.



Morf.: Racu jatun caspita charin, sunilla shagra verde fangacunahuan, muyucunapash micunallami.

Morf.: Árbol grande de tronco leñoso con abundantes hojas ovaladas de color verde oscuro de textura áspera, el fruto comestible es como la nuez y está cubierto por una cáscara verde.

Jatun yura tarpupji viñan, cunuji yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente de uso medicinal que se cultiva en suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Delia María Pabón Pérez, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

1. Tullu chiripasashcapaj / Cuando ha entrado el frío a los huesos

Fangacunami jambipaj. Fangacunata tandachishpa manga tapapi churashpa cunuchina tulpapi, na rupachishpalla. Manara tucti fangacuna chiriyajllatami chiripasashca juahuapi churana, chai jahuapi periodico papelhuan pilluchishpa huatana. Samaringacaman tutacuna huatarishpa pacarina, na chiri yacuta japinachu.

Se usa las hojas. Calentar las hojas en la tapa de una olla cuidando que no se quemen. Rápidamente, colocar las hojas en la parte afectada, cubrir con papel periódico y amarrar para que las hojas no se muevan. Esto se hace al acostarse y se repite hasta que se mejore. No se debe tocar el agua.



2. Huahuata unguushca jipa mamata armachingapaj quilla pajtashcapi /
Para hacer un baño caliente después de haber cumplido un mes del parto

Fangacunami jambipaj. Achica yacupi tucti fangata churashpami yanuna chungapichica minutota. Yacu cunujlla tucujpimi cuerpota armachina. Armashca jipaca aliguta taparishpa samangapaj rina.

Se usa las hojas. Cocinar las hojas en suficiente agua durante quince minutos y dejar entibiar para hacer un baño de todo el cuerpo. Luego debe abrigarse bien y recostarse.

Yachanguichu... / Sabías que...

Tucti yura muyuhuanga mishquitami ruran, chashna rurashcacunata villa llajtapimi ahstahuangarin jatunajun. Mishquita rurangapaca shuj pailapi churana: mishquita, limunda, lulun yurajta cuyuchiscata, yacuta. Chapushpami yanuna sango mishqui tucungacaman, chaimanda churana tucti muyucunata.

Los toctes son los frutos del Nogal y con ellos se prepara las Nogadas, dulce artesanal tradicional de Ibarra. Este se prepara en una paila de cobre, con panela y limón, claras de huevo batidas y agua. El preparado se hierve hasta el punto de caramelo para luego agregar las nueces de tocte.





Urcu violeta

Viola sp.



Morf.: Uchilla viñaj yura, verde llambu fangacunahuan, chai fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami.

Morf.: Planta con hojas ovaladas de color verde claro de textura lisa y bordes dentados.

Urcucunapi paimanda viñaj yura, tamia punllacuna ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** María Rosa Pabón Pérez, El Abra; Rosa Molina, Cashaloma

Jahuallapaj / **Uso externo**

Chupupaj / **Para los chupos (absceso)**

1. Malquicuna fangacunandimi jambipaj. Urcu violeta yurata asha mishquihuan chapushpa tacashpami, chupupi churana. Chishicunami rurana alituncungacaman.

Se usa el tallo y las hojas. Machacar la planta con un poco de panela y aplicar en las partes afectadas una vez, antes de acostarse. Se aplica hasta que se madure el chupo.

2. Tucuilla yurami jambipaj. Ñutujshatami tacana asha yacuhuan chapushpa, chupupi churangapaj. Shuj tutata churashpa pacarichina. Cayandi punllami llujchishpa yacuhuan maillarina. Shina rurajpimi ishcai punllahuan chupuca fucushpa llujshinlla.

Se usa toda la planta. Machacar la planta con un poco de agua hasta obtener una pasta, aplicar en la parte del chupo y dejar toda la noche. Al día siguiente, retirar para lavar con agua limpia. En dos días se madura el chupo y sale la pus.



Urcu zanahoria

Arracacia sp.



Morf.: Sunilla malquicunahuan viñaj yura, llambu fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami.

Morf.: Planta de tallo delgado y ramas largas con hojas de textura lisa y bordes dentados.

Huaicunapi paimanda viñaj yurami, tamia punllacunapi ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas con mucha vegetación. Es abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Isabel Molina, Chashaloma

Jahuallapaj / Uso externo

Cuichij japishcapa carachashcapaj / Para la sarna causada por el arco iris

Fangacunami jambipaj. Maillashca rumipi churashpa tacana, chupalun yurata, zapalluta, matatzi yurata, urcu zanahoriahuan, yacu llujshingacaman. Tacashcata achica yacuhuan, ishpa yacuhuanbash chapushpa pichica punllata saquina fucuchun, chaimanda armachina. Armachishca jipaca yanushca maticu yacuhuan jahuachina.

Se usa las hojas. Machacar en una piedra limpia las plantas de urcu zanahoria, chupalon, zapallo del monte y matatzi, hasta obtener un zumo. Dejar reposar por una semana con suficiente agua y orina para hacer un baño. Bañar solo una vez y después enjaguarse con agua tibia de matico.





Uvilla

Physalis peruviana L.



Morf.: Mundunlla malquicunata charin, amujsha jatunlla fangacunapash charin, uchilla quillu sisacunahuan, shinallata quillu frutoca redondollami micungapaj mishquimi.

Morf.: Arbusto de muchas ramas con hojas acorazonadas y suaves, son muy vellosas y de borde liso. Tiene flores pequeñas amarillas en forma de campana y sus frutos comestibles son dulces y redondos de color amarillo.

Huasi mañacunapi, ñan mañacunapi paimanda viñaj yurami, huertapi tarpujpipash viñanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj, frutoca micungapajmi.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, que crece alrededor de casas u orillas de caminos. También puede crecer cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mariana Pupiales, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Ñavi lulun yahuaryashcapaj / Para la irritación de los ojos

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churana, quimsa manzanilla sisata, quimsa uvillas sisahuan, pichica minutota tapashpa saquina. Chishicunami chai cunujsha yacuhuan ñavita maillarina, quimsa chishita shina rurana. Uvillas muyumanda yacutapash, ishcaita shutuchina ñavi lulumbi. Chiriman na llujshinachu.

Se usa las flores. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar tres flores de uvilla y tres flores de manzanilla, dejar bien tapado por cinco minutos. Lavar los ojos antes de dormir durante tres días. También se puede poner dos gotas del líquido que sale del fruto en cada ojo. Se debe cuidar del frío.



Uña de gato

Mimosa albida Humb. & Bonpl. ex Willd.



Morf.: Suni cashacashca malquicunata charin, shuj yurapi pillurishpa viñan, achica uchilla llambu fangacunahuan.

Morf.: Planta trepadora que se sujeta de otras ramas mediante espinas. Tiene hojas ovaladas de textura y borde liso, que crecen de forma opuesta.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Shaijushpa cuerpo irquiyashcapaj / Para el cuerpo debilitado o cansado

Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbushcapi churana uña de gato yurata, pichica minutota tapashpa saquina. Shuj vasota ufiana punllapi, quimsa punllata chashna rurashpa ufiana. Yacuta punllacuna munajpica rurashpa ufianallami.

Se usa toda la planta. En agua hervida, hacer una infusión y dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso una vez al día, durante tres días. Se puede tomar todo el tiempo como bebida o té.





Verbena

Verbena litoralis Kunth.



Morf.: Sunilla verde malquicunata charin, uchilla jamzi fangacunahuan, yura umapica morado sisacuna tian.

Morf.: Planta con largos tallos delgados y cuadrangulares. Tiene hojas alargadas y delgadas. Sus flores son de color lila y crecen en espigas delgadas.

Purungunapi paimanda viñaj yurami, ñan mañacunapi, na tarpushca chagracunapipash viñanllami, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, que crece en terrenos no cultivados junto al pasto y a orillas de los caminos.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Rafael Pabón Montaluisa, (Chirihuasi) y María Pastora Matango, (Chirihuasi)

Ufiangapaj / Uso interno

1. Molirishcapaj, rupai yaicushcapaj / Para el dolor del cuerpo y para la fiebre

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami verbena yurata yacu llujshingacaman. Shushushpa uchilla vasopi, chaupita ufiana maillaj shungu, micushca jipapash ufiyanllami can.

Se usa toda la planta. Machacar un manojo de la planta hasta obtener un zumo. Cernir en una tela limpia y tomar medio vaso una vez al día, antes o después de comer, solo un día.



2. Vijsamanda cuicacunata llujchingapaj / Para los bichos

Sapicunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, tacashca verbena sapita pichica minutota. Chai yacutami shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungu, ñana cutin ufianachu.

Se usa las raíces. Hacer una infusión en agua hervida. Dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas, solo una vez.

Jhuallapaj / Uso externo

Molirishcapaj, rupai yaicushcapaj / Para el dolor del cuerpo, calentura

Tucuilla yurami jambipaj. Verbena yurata tacashpami, jacuna cuerpota, chaipa jipa cunujsha yacuhuanmi armana.

Se usa toda la planta. Machacar la planta de verbena y fregar (frotar) el cuerpo, después bañarse con agua tibia.



Chirihuasi chagraacunata





Violeta

Vinca major L.



Morf.: Sunilla malquicashca viñaj yura, uchilla llambu fangacunahuan, shinallata morado sisacunapash pichica uchilla fangacunahuanshalla muyushcami, mishqui ashñaj yurami can.

Morf.: Planta ramificada con hojas acorazonadas de textura y bordes lisos que nacen en las ramas. Las flores son de color violeta con cinco pétalos, y la planta es muy olorosa.

Huertacunapi tarpupji viñaj yurami, tamia punllacuna ashtahuan tian, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo húmedo. Crece más en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Isabel Molina, Chashaloma

Ufiangapaj / Uso interno

Vijsa nanaipaj / Para el dolor de estómago

Fangacunami jambipaj. Tacanami chapushpa, yuraj huaita, yuraj escancel, yana escancel, violeta fangahuan. Shushushpa uchilla vasopi ufiana tutamanda, shinallata chishipash micushca jipa. Shuj punllallata chashna rurana. Tacashca fangacunahuanga cunga tullutami jacurina.

Se usa las hojas. Machacar hojas de violeta, clavel blanco, escancel blanco y escancel negro. Cernir en una tela limpia y tomar el zumo en un vaso pequeño. Hay que tomar en la mañana y en la tarde después de comer, solo por un día. También se puede fregar (frotar) el cuello con las plantas machacadas.



Yana chilca

Chilca negra

Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.



Morf.: Mundunlla jatun malquicashca viñaj yura, yana verde llambu fangacunahuan, chain fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami.

Morf.: Arbusto de tallos leñosos y ramificados con abundantes hojas lanceoladas de color verde oscuro. Su textura es lisa con bordes dentados.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, urcucunapipash viñanllami, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña. Es más abundante en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Pascuala Quilca, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Huarmicuna mana unguitucushpa nanachijupaj / Para aliviar los dolores durante el parto, sobre todo, cuando la mujer no puede dar a luz

Ñavi fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, ischai ñavi fangata mana cashpaca quisma ñavi fangata, pichica minutota ali tapashpa. Hunguna pajtashpa nanai japijpimi, chai yacuta shuj uchilla vasopi ufiana. Chiriyacushca cashpami mana ucha unguitucun.



Se usa las yemas o brotes de las planta. Hacer una infusión. En agua hervida, poner dos o tres yemas de la planta, dejar reposar por cinco minutos, tapando bien. Tomar en un vaso pequeño al momento de tener dolores de parto. Cuando una mujer no puede dar a luz puede ser porque está resfriada. En estos casos se debe tomar esta infusión.



Yana escancel

Escancel negro

Iresine diffusa Humb. & Bonpl. ex Willd.



Morf.: Mundunlla yana puca malquicashca viñaj yura, fangacunapash uchilla yana pucami.

Morf.: Arbusto con muchas ramas y abundantes hojas pequeñas y alargadas de color rojizo.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Zoila Pabón, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Llaquilla causashpa umata, shungutapash nanaipaj / Para el dolor de cabeza y el dolor del corazón causado por preocupaciones

Ñavi fangami jambipaj. Tacanami chapushpa, yuraj escancel ñavi fanga, perejil ñavi fanga, cashacerrajas ñavi fanga, patacun yuyu fanga, yana escancel ñavi fangahuan yacu llujshingacaman, chai ñavi fangacunaca quimsami cana. Shushushpa shuj uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi, quimsa punllata chashna rurana. Pichica punllata shuyashpa cutin ufiana. Tacashcamanda yacu llujshishcataca na shujta yacuhuan chapunachu.

Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar tres brotes de escancel negro, escancel blanco, perejil, cashacerraja y patacón yuyo, hasta obtener un zumo. Cernir y tomar en un vaso pequeño en ayunas, durante tres días. Luego esperar cinco días y tomar nuevamente en ayunas por tres días más. El zumo no se debe mezclar con agua.



Yana pishcu jihua

Galinsoga quadriradiata Ruiz & Pav.



Morf.: Sucu cafella malquicunata charin, uchilla verde milmacashcashalla fangacunahuan, sisacunapash quillumi, uchilla yuraj fangahuanshalla muyushca.

Morf.: Planta con tallos y ramas de color café oscuro, con hojas acorazonadas y vellosas. Las flores tienen pétalos morados y amarillos.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yura, tamia punllacunapi tian, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en terrenos cultivados de suelo fértil. Es más abundante en tiempo de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Chugrishcata jambingapaj / Para cicatrizar heridas y cortes

Fangacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota. Cunujlla yacuhuan maillana chugrishcacunata quimsa cutin punllapi. Maillashcata chaquichishpa, yacumanda fangata llujchispa llutana chugrishcapi, chaimanda periódico papelhuan jahualla huatana. Shujlla punllallata chashna rurana.

Se usa las hojas. Hacer una infusión poniendo las hojas en agua hervida por unos cinco minutos. Lavar las heridas tres veces al día. Secarse bien, colocar las hojas en las partes afectadas y vendar bien con papel periódico. Solo se aplica por un día.





Yana tifu

Tifo negro

Eupatorium sp.



Morf.: Suni milmacashcashalla morado malquicunata charin, uchilla shagra fangacunahuan, fanga mañacunata filocunahuanshalla muyushcami, sisacunapash moradomi, mishquijsha ashna yurami.

Morf.: Planta con largos tallos vellosos de color morado y con hojas pequeñas opuestas y ovaladas de bordes dentados y ásperos. Sus flores son pequeñas de color morado. Esta planta tiene un olor agradable.

Huaicucunapi paimanda viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Ermelinda Ipiales, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Ujupaj / Para la tos

Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina pichica minutota. Cunujsha yacupi mishquita churashpa, shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungu, samaringacaman chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la planta por cinco minutos. Añadir panela y tomar un vaso en ayunas, hasta que se mejore.



Yana tsini Ortiga negra

Urtica leptophylla Kunth.



Morf.: Sunilla yana puca malquicunahuan viñaj yura, uchilla yana verde shagra fangacunahuan, fanga mañacunaca filocunahuanshalla muyushcami, uchilla muyucunatami charin, chai yurata japijpica caninllami.

Morf.: Planta ramificada con tallo erguido de color rojizo, tiene hojas ovaladas, ásperas y vellosas de color verde oscuro, sus bordes son aserrados. Al coger esta planta pica.

Huasi mañacunapi paimanda viñaj yura tamia punllacunapi, cunuj yurami jambita rurangapaj.

Planta caliente, natural, de uso medicinal, que crece alrededor de las casas, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Felipa Cuasqui, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Llaquilla causajcunapaj / Para las preocupaciones

Tucuilla yurami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, cashacerrajas yurata, puca clavelta, yuraj clavelta, valeriana yurata, pamba chulcu yurata, pimpilina yurata, yana tsini yurahuan, chungu minutota. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungu, iscun punllata chashna rurashpa ufiana.

Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, poner un manojo de ortiga negra, cashacerrajas, clavel rojo, clavel blanco, valeriana, chulco del monte y pimpilina. Dejar reposar por diez minutos y tomar un vaso en ayunas durante nueve días.



Jahuallapaj / Uso externo

Tullu chiripasashcapaj / Cuando ha entrado frío a los huesos

Tucuilla yurami jambipaj. Manga tapapi churashpa tulpapi cunuchina, chaimanda chiri pasashca tullupi periodico papelta churashpa, jahualla cunujsha fangacunata llutashpa huatana. Shuj chishillata chashna rurashpa pacarina.

Se usa toda la planta. Colocar la planta en la tapa de una olla y calentar en el fuego, luego colocar papel periódico en las partes afectadas y poner encima las plantas calentadas para vendar. Se debe aplicar solo una vez al acostarse.



Yuraj cebolla

Cebolla blanca

Allium cepa L.



Morf.: Suni utujulla verde quillu fangacunata charin, chai yura fucujpica yuraj mundunlla sisami viñan.

Morf.: Planta de tallo cilíndrico y hojas tubulares de color verde claro. Cuando la planta está madura crecen flores blancas agrupadas en la punta de la planta.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

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

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso externo

Vijsa pungishcapaj / Para los cólicos

Tucuilla yurami jambipaj. Asha cunujsha uchupata pupupi jacuna, chaipa jipa tulpapi cusashca cebollatami jacuna, na cutin jacunachu.

Se usa toda la planta. Primero, frotar un poco de ceniza caliente en el ombligo, luego asar una cebolla en el fuego y frotar. Esto se hace solo una vez.





Yuraj chicuria Chicoria blanca

Hypochaeris sp.



Morf.: Uchilla yana verde llambu fangacunata charin, sisapash yurajmi jamzi fangacunahuanshalla muyushca, Jayaj lichishallata charin tucuilla yurapi.

Morf.: Planta con hojas lanceoladas de color verde oscuro de textura y bordes lisos. La flor es blanca con muchos pétalos y con color amarillo en su interior. Toda la planta tiene un líquido lechoso y amargo.

Purungunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanlla, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en pastizales y cerca de las montañas.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Riñongunata maillangapaj operashca jipa / Para limpiar los riñones después de una cirugía

Sisacuna sapicunandimi jambipaj. Yacupi churashpa yanuna, sisata, ishcai sapita, quimsa filifanga sisahuan. Shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi, quimsa punllata chashna rurana. Cunujsha yacuhuanga chugricunata maillachinallami.

Se usa las flores y la raíz. Cocinar con agua, las flores y dos raíces de achicoria blanca con tres flores de hierba mora. Tomar un vaso en ayunas durante tres días. Con agua tibia de estas mismas plantas se puede lavar las heridas.



Yuraj escancel

Escancel blanco

Iresine diffusa Humb. & Bompl. ex Willd.



Morf.: Mundunlla malquicashca viñaj yura, uchilla verde quillu fangacunahuan.

Morf.: Arbusto con muchas ramas y abundantes hojas pequeñas, alargadas, lanceoladas, de color verde amarillento.

Huertacunapi tarpupji viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo húmedo y fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de Mariana Pupiales, Chirihuasi

Ufiangapaj / Uso interno

Llaquilla causajcunapaj / Para preocupaciones

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami chapushpa, atacu yurata, torongil yurata, tsini sapita, yuraj escancel yurahuan, yacu llujshingacaman. Tacashcata shuj llachapapi shushushpa, uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi, chaipa jipa cunujsha yacuhuan armana. Iscun punllata chashna rurana, chai tacashcata na huacaichinachu cutin ufiangapaj.

Se usa toda la planta. Machacar las plantas de escancel blanco, ataco, toronjil y la raíz de la ortiga, hasta sacar el zumo. Cernir en una tela limpia y tomar un vaso pequeño en ayunas, durante nueve días. Se recomienda bañarse con agua tibia. No se debe guardar las hojas porque no se conservan.





Yuraj malvas Malva blanca

Malva sp.



Morf.: Suni verde malquicashca viñaj yura, jatunlla muyushca fangacunahuan, shinallata yuraj sisatami charin.

Morf.: Planta de tallos verdes y largos con hojas redondas y palmeadas que crecen en forma alterna. Sus flores son blancas.

Huertacunapi tarpujpi viñaj yura tamia punllacunapi, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, de uso medicinal, cultivada en huertas de suelo fértil en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Virginia Iles, El Abra

Ufiangapaj / **Uso interno**

Rupai ucuman yaicushcapaj / **Para la fiebre interna**

Sisacunami jambipaj. Yacu timbushcapi churashpa saquina, alcu micuna jihuata, chugllu ajchata, ishchai tamarindo muyuta, caballo chupa yurata, yuraj malvas sisahuan, pichica minutota. Cunujsha yacutami shuj uchilla vasopi ufiana tutamanda maillaj shungupi, quisma punllata chashna rurana.

Se usa las flores. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la flor de malva blanca, alcu micuna, pelo de choclo, dos pepas de tamarindo, cola de caballo y linaza, por cinco minutos. Tomar un vaso pequeño en ayunas, durante tres días.



Yuraj zanahoria

Zanahoria blanca

Arracacia xanthorrhiza Bancr.



Morf.: Suni utuju malquicunata charin, jatun verde quillu fangacunahuan, chai sapipica racu yuraj papashalla micuna muyutami charin.

Morf.: Planta de tallos cilíndricos y huecos, con hojas grandes de bordes dentados, de color verde amarillento. En la raíz tiene un tubérculo comestible como la papa.

Chagracunapi tarpujpi viñaj yura, cunuj yurami jambita rurangapaj, shinallata muyuca micungapajmi.

Planta caliente, de uso medicinal y alimenticio, cultivada en huertas o terrenos de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Pastora Matango, Chirihuasi

Jahuallapaj / Uso externo

Lullu huahuacuna singa taparishcapaj / Para los bebés que no pueden respirar y no pueden lactar

Malquicunami jambipaj. Tulpapi shuj malquita cunuchishpa, huahuapa singa utujupi fucuna, alitucungacaman chashna rurana.

Se usa el tallo. Calentar el tallo en el fuego y soplar por un extremo acercándose a la nariz del bebé para que el aire caliente que pasa por el tallo le descongestione. Hacer esto una vez al día hasta que se mejore.



Micungapaj / Uso alimenticio

Huahuata ungushca mamacunaman, yuraj zanahoriata cachi micuita yanushpa carangapaj.

Preparado en sopa, la zanahoria blanca es un buen alimento para las mujeres que han dado luz.





Yuyu Nabo

Brassica napus L.



Morf.: Suni verde malquicunata charin, uchilla shagra fangacunahuan, chai yura umapica quillu sisacunami viñan.

Morf.: Planta con hojas verdes alargadas y ásperas con bordes ondulados, las flores son amarillas y crecen en las puntas de la planta.

Tarpushca chagra ucucunapi paimanda viñaj yura, chiri yurami jambita rurangapaj, micungapajpash.

Planta fresca, natural, de uso medicinal y alimenticio, que crece en terrenos cultivados de suelo fértil.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Domingo Cuasqui, El Abra

Jahuallapaj / **Uso externo**

Rupai yaicushcapaj / **Para la insolación**

Sisacunami jambipaj. Shuj maqui junda sisata tandachishpami cuerpopi jacuna, quimsa punllata chashna rurana. Cayandi punlla, saucu yurata yacu timbushcapi churashpa pichica minutota, cuerpotá armachina.

Se usa las flores. Recoger un manojo de las flores, y fregar (frotar) en el cuerpo, durante tres días. Al día siguiente, en agua hervida, poner la planta de sauco y dejar por cinco minutos, para bañar todo el cuerpo.

Micungapaj / **Uso alimenticio**

Yuyu fangata pichashpa, cachi micuipi churangapaj alimi

Las hojas de nabo sirven para hacer sopa de verduras.



Zambu Zambo

Cucurbita pepo L.



Morf.: Suni utuju malquicunahuan viñaj yura, jatun ancho verde fangacunahuan, shinallatajatunbolallamicunamuyutami charin, tucuillayuramicashacashcashalla.

Morf.: Planta de especie trepadora o rastrera de tallos largos tubulares y vellosos, con hojas grandes pecioladas en forma palmeada de color verde oscuro. Su fruto es grande, carnoso, redondo, con semillas negras.

Chagracunapi tarpupji viñaj yurami, paimandapash viñanllami, tamia punllacunapi ashtahuan tian, chiri yurami jambita rurangapaj, shinallata muyuca micungapajmi.

Planta fresca, natural o cultivada, de uso medicinal y alimenticio, que crece en suelo fértil, en tiempos de lluvia.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - Receta de María Rosa Pabón, El Abra

Ufiangapaj / Uso interno

Mana ali micushpa causajcunapaj / Para los que no se alimentan bien

Fangacunami jambipaj. Asha yacupi churashpa yanuna, yuyu fangata, quinua fangata, tsini fangata, berro fangata, espinaca fangata, huagra jallu fangata, jabas fangata, zambu fangahuan, jamzijshata picashpa. Chaipa jipa churana asha cebollata, asha cachita shinallata shuj runa atalpa lulunhuan. Quimsa tutamandata micuna maillaj shungupi, mana cashpaca iscun punllata chashna rurashpa micuna.



Se usa las hojas. Picar muy fino unas hojas de zambo, nabo, quinua, ortiga, berro, espinaca, lengua de vaca, papa y habas. Cocinar con un poco de agua, luego añadir un poco de sal, cebolla y un huevo de gallina de campo. Comer en ayunas por tres días o hasta nueve días.



Zanca chulcu Acederilla

Oxalis corniculata L.



Morf.: Ñañu malquicunata charin, uchilla fangacunahuan, sisapash uchilla quillumi pichica jamzi fangahuanshalla muyushca.

Morf.: Planta rastrera de tallos delgados, con hojas pequeñas acorazonadas divididas en tres partes. Tiene flores amarillas de cinco pétalos.

Huaicu patacunapi paimanda viñaj yurami, urcucunapipash viñanllami, chiri yurami jambita rurangapaj.

Planta fresca, natural, de uso medicinal, que crece en quebradas y cerca de la montaña.

Rurashpa ricuchina / Usos, preparación e indicaciones

Yachai ñan - **Receta de** Mercedes Ichau Farinango, Chirihuasi

Ufiangapaj / **Uso interno**

Cuerpo molerishpa vija nanaipaj / **Para dolores del cuerpo y de estómago por exceso de trabajo**

Tucuilla yurami jambipaj. Tacanami chapushpa, culantrillo yurata, ango yuyu ñavi yurata, fila ñavi yurata, tagzu chulcuhuan, yacu llujshingacaman. Shushupa shuj vasota ufiana tutamanda maillaj shungupi. Ishcai punllata cashna rurana, na huacaichinachu cutin ufiangapa.

Se usa toda la planta. Machacar las plantas de sanca chulcu, culantrillo, brotes de angu yuyo y de la planta llamada fila, hasta obtener un zumo. Cernir y tomar un vaso en ayunas, durante dos días. No se debe guardar para tomar nuevamente.



Cunuj / chiri yuracuna jambijcunamanda

Abya Yalapi causaj mama llajtacunapica, sumaj jambij yuracunatami tarinchij. Ashtaca taripaicunatami jambij yuracunamandaca saruncunapica rurashca Mexicupi, Brasilpi, Guyanapi, Perupi, Ecuadorpi, shinallata Argentina llajtapipash. Chaipimi ricuchishca cunuj jambijcunamanta, chiri jambijcuna tiashcamandapash villashca (Foster 1967; Foster y Anderson 1978; Quezada 1977; Aguirre 1955; Clark 1970; Colson 1978; Levi-Strauss 1970; Ávila 1598; Estrella 1978; Palma 1973).

Cai yachaicunaca sarun saruncunamandapachami rurarishpa shamushca can. Cunuj jambijcunata , chiri jambicunataca aichapi tacarijpi imashina yaririjta yachashpami rijsirin . Yuracunamandallaca mana cunuj, mana chiri canchu.

Chiri yuracunata, cunuj yura jambicunataca, Chirihuasi llajtapi, Abra llajtapi, Cashaloma llajtapimi charin cunan punchacunacaman. Chai sumaj jambicunataca, rucu taita mamacuna, yachajcunapash, quibirishcata jacuj runacunapash, huarmita unguchicunapashmi japishpa jambin. Paicunami shamuj huabracunaman yachachishpa causan.

Chiri yuracunaca alimi can pinguishcacunapa, rupai yaicushcacunapa, ishpa calpaicunapa, vijsa nanaicunapajpashmi jambij.

Cunuj yuracunaca, chiri yaicushpa ungushcacunapajmi alli can, shinallata huahuata huachajuipajpashmi can, ashtaca shaijuipajpashmi allí. Cai yuracunataca yacu timbushcapi ashata churashpa upianallami can.

Shuj yuracunapashmi tian, paicunaca mana chiri, mana cunujpashchu can.

Imashina jambij yuracuna cashcamanda

Patzaj yuracunamandaca huaquingunaca tarpujpimi huiñan, huaquingunaca huaycunapi, larcacunapimi huiñancuna. Cai yuracunataca mana jatun, mana randinchu, jambingapagllami charin.

Ashtaca yuracunataca jahualla jambingapagmi charin, shuj yuracunataca chugrishcacunapimi churan, huaquingunataca upiaitapashmi upianalla can.

La dicotomía caliente / frío aplicada a las plantas medicinales en Imbabura, Ecuador

En toda Latino América encontramos evidencias de la aplicación de un concepto clasificatorio de las plantas medicinales que se halla ampliamente difundido por sus costas, selvas y regiones montañosas. Numerosos trabajos realizados en México, Brasil, Guayana, Perú, Ecuador y Argentina nos han demostrado históricamente que las plantas medicinales son agrupadas en calientes o frías (Foster 1967; Foster y Anderson 1978; Quezada 1977; Aguirre 1955; Clark 1970; Colson 1978; Levi-Strauss 1970; Ávila 1598; Estrella 1978; Palma 1973).

Esta clasificación es propia de varias comunidades ancestrales y que se transmite oralmente de generación en generación, manteniendo patrones milenarios en el uso de las plantas naturales para beneficio de la salud.

El criterio de clasificación en caliente o frío es independiente de las características externas de los elementos clasificados, como su forma, color, temperatura o estructura física; ya que describe únicamente el efecto aparente que dicha sustancia produce cuando ingresa o se aplica al cuerpo humano, no se trata, por lo tanto, de la temperatura física del elemento, sino de la sensación producida en el organismo.

En las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma en la provincia de Imbabura, observamos la persistencia de esta clasificación, a pesar de la cercanía y contacto con la capital provincial, Ibarra. Quienes mantienen la salud de las comunidades son sus agentes de salud, los curanderos, parteras y sobadores; también lo hacen las abuelas y abuelos, quienes recuerdan y guardan la costumbre histórica de clasificar las plantas medicinales y los alimentos. Ha sido muy importante encontrar estos conocimientos en las personas mayores de cada comunidad, así como su decidido deseo de transmitir sus saberes a las nuevas generaciones para preservar el conocimiento ancestral.

Las plantas frías o frescas son empleadas como diuréticos, antiinflamatorios, para tratar la fiebre interna, diarreas y cólicos causados por calor.

Las plantas calientes son utilizadas para tratar enfermedades frías como el resfrío común, el asma, la bronquitis, las bronconeumonías, el reumatismo, la artritis; la diarrea, los dolores de estómago y los cólicos causados por frío. Se utilizan también para dar fuerza a la parturienta en el parto o en el alumbramiento; para evitar el cansancio o para contrarrestar el frío. Se toman principalmente en forma de infusión. Hay también un grupo de plantas que no han sido clasificadas ni como caliente, ni como frías.

En el reencuentro con los conocimientos ancestrales, es conveniente reconocer que la persistencia de un sistema clasificatorio no necesariamente se debe al aislamiento del grupo, sino a su posibilidad, como dice López Austin (1995:62), “de mantener una articulación adecuada a lo largo de las transformaciones del todo social”. De acuerdo con López, la diversidad de criterios taxonómicos es grande, lo que conduce en la actualidad a que una especie vegetal, por ejemplo, sea considerada “fría” por algunos miembros de las comunidades, mientras que otros afirman que es caliente” (López Austin 1995:26).



Otras características de las plantas medicinales

De más de cien plantas medicinales que se recogió en estas comunidades, unas son cultivadas, pero la mayoría crece en forma silvestre a la orilla de los caminos, en las quebradas y acequias, o en los cerros más altos. A diferencia de lo que ha ocurrido en otras comunidades andinas, las plantas no se comercializan, sino que se las usa principalmente para su propio bienestar.

Muchas de la plantas medicinales son empleadas para uso externo, es decir en forma de frotaciones, emplastos, compresas y baños o lavados. Otras son aplicadas en heridas y traumatismos, abscesos, escoriaciones, pañalitis, odontálgias o estomatitis. Al comparar esta clasificación con la de la botánica actual, no se encontró una relación directa con las familias vegetales, ni semejanzas de forma, color, etc., sino únicamente un criterio de clasificación propio de las comunidades estudiadas, basado en el efecto que producen al tomar contacto con el organismo o al ser ingeridas.



Chirihuasimanda, El Abramanda, Cashaloma llajtacunamanda jambij yuracuna

Cai quilcashcapica; Chirihuasi, El Abra, Cashaloma llajtacunamanda taita mamacuna yachashcacunata huillashcacunatami ricuchin, paicunaca taita Imbabura urcu chaquipimi causan. Paicunaca, tucui sumaj jambij yuracunamanda, shujcunaman huillangapajmi munashca. Imashinami aillucuna ungujpi sarun taitacuna jambij cashcata parlashca.

Cai camupica, shuj patzaj pusaj yuracunamanda quilcashpami churashca, shinallata mishu shimipipashmi churashca. Huaquin yura shuticunaca cai llajtapilla rijsishcacunatapashmi churashca.

Yuracunataca chungata rimashcapimi rijsichishca. Pundapica, imashutihuan llajtapi rijsishcatami ricuchin. Catipica, mishu shimipi imashina rijsishcatapashmi ricuchin. Quimsapica, jatun yachajcuna imashina rijsishcatami ricuchin. Chaimandaca, imashina yuracuna cashcatami quilcashca. Pishcapica, cunuj yuracunamanda, mana cashpaca chiri yuracunamandapashmi ricuchin. Sujtapica, urcu yura cashcata, mana cashpaca tarpushca yura cashcatami rijsichin. Canchispica, imashina yura jambij cashcata, pailachu jambij, mana cashpaca shuj yuracunahuan chapushpa jambij cashcata ricuchin. Catipica, yuracunapa fangacunamanda, sapicunamanda, sisacunamanda, murucunamanda, muyucunamanda, malquicunamandapashmi ricuchin. Puchucaipica imashina ucuman jambinata, jahualla jambinatapashmi ricuchin.

Plantas medicinales de Chirihuasi, el Abra y Cashaloma

El cuadro que se presenta a continuación resume la información narrada por las personas mayores de las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma, localizadas en las faldas del monte Imbabura. Las y los conocedores del uso de las plantas expresaron su deseo de difundir el conocimiento ancestral que en sus comunidades les fue transmitido por sus madres y padres, por sus abuelas y abuelos de una manera práctica, cada vez que alguien de la familia o la comunidad enfermaba.

En total ciento ocho plantas locales fueron descritas con su nombre en quichua o con su nombre en castellano, muchos de estos nombres son comunes en otras comunidades andinas, sin embargo, hay plantas con nombres bastante locales, como son el Femacho y la Filifanga.

La información de cada planta (filas horizontales) es desglosada en diez columnas. En la primera, consta el nombre local, el nombre en castellano y el nombre botánico consultado en la bibliografía anexa, principalmente en la Enciclopedia de plantas útiles del Ecuador. La siguiente columna corresponde al número de página en que la planta es descrita en la enciclopedia. A continuación, constan cuatro columnas correspondientes a características de cada planta y criterios taxonómicos propios de las comunidades. La columna cinco (5) se refiere a la categoría de caliente o frío, la columna seis (6) indica si la planta se encuentra en estado natural o silvestre (N), o si es cultivada (C). La columna siete (7) nos indica si la planta es usada sola (S) o en combinación (C) con otras plantas, es decir, si es una receta de preparación compuesta.

Los nombres de las plantas en quichua que no tienen nombre equivalente en castellano, aparecen con traducción literal en paréntesis y con comillas simples.

La comunidad ha identificado aquellas partes de cada planta que al ser usadas producen un efecto específico, como se indica en la columna ocho (8): brote (b), corteza (c), estigmas (e), flor (f), fruto (F), hojas (h), néctar (n), rama (r), raíz (R), semilla (s), tronco o tallo (t), toda la planta (T). Por último, las columnas 9 y 10 resumen, muy sucintamente, los usos interno y externo recomendados para cada planta.

Nomenclatura utilizada en el cuadro de plantas

- 1 Nombre en quichua
- 2 Nombre en castellano
- 3 Nombre botánico
- 4 Página Enciclopedia de Plantas Útiles del Ecuador
- 5 **Planta Caliente/Fría
- 6 *** Planta Natural/Cultivada
- 7 ****Preparación Simple/Compuesta
- 8 Parte: brote (b), corteza (c), estigmas (e), flor (f), fruto (F), hojas (h), néctar (n), rama (r), raíz (R), semilla (s), tronco o tallo (t), toda la planta (T)
- 9 Uso interno
- 10 Uso externo

JAMBIJ YURACUNA/PLANTAS QUE CURAN

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPUE 2008)	Página EPUE*
1	Ahuacate	Aguacate	LAURACEAE Persea americana Mill.	399
2	Alcu micuna jihua	Alcu micuna	POACEAE Bromus cf. catharticus Vahl	508
3	Aleluya	Aleluya	BRASSICACEAE Matthiola incana (L.) R. Br.	258
4	Alfalfa	Alfalfa	FABACEAE Medicago sativa L.	352
5	Alpa tsetsera	Tsetsera	BRASSICACEAE Lepidium costaricense Thell.	257
6	Ambu	Chamico	SOLANACEAE Datura stramonium L.	
7	Ango yuyu	Muelan	POLYGONACEAE Muehlenbeckia tamnifolia (Kunth) Meisn.	525
8	Añas sisa	Zorro Yuyu	ASTERACEAE Tagetes verticillata Lag. & Rodr.	236
9	Atacu	Ataco	AMARANTHACEAE Amaranthus cf. caudatus L.	155
10	Atuj puchica	Vena amarilla	CONVOLVULACEAE Cuscuta foetida Kunth	292
11	Atuj sara	Atuj sara	PHYTOLACCACEAE Phytolacca bogotensis Kunth	492
12	Atujcha	Achojcha	CUCURBITACEAE Cyclanthera carthagenensis (Jacq.) H. Schaef. & S.S. Renner	299
13	Aya viro	Suelda con suelda	COMMELINACEAE Commelina diffusa Burm. f.	290
14	Caballu chupa	Cola de caballo	EQUISETACEAE Equisetum giganteum L.	128

CHIRIHUASI, EL ABRA Y CASHALOMA, IMBABURA

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
C	C	S	h		Para el dolor de rodillas causado por frio
F	N	C	T	Para reducir la fiebre interna	
F	C	C	b	Para las preocupaciones	
F	C	C	h	Para los que no se alimentan bien Para la anemia	
C	N	S	T		Para las infecciones (granos) en las nalgas de los niños
F	N	S	n		Irritación de los ojos
F	N	C	T		Cuerpo debilitado por muchas actividades
C	N	S C	f		Para las escaldaduras en niños Para mal aire
F	C	S	T	Para ataques y desmayos	
F	N	S	T		Dolor de espalda
F	N	S	F		Para la caspa
F	C	C	b	Para la fiebre	
F	N	C	T		Para la fiebre
F	N	C	T	Fiebre interna Dolor de estómago por trabajos duros	

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
15	Canitillo	Canitillo	EQUISETACEAE Equisetum bogotense Kunth.	128
16	Cartuchu	Cartucho	ARACEAE Zantedeschia aethiopica (L.) Spreng.	191
17	Cebada	Cebada	POACEAE Hordeum vulgare L.	514
18	Chalmurian	Chalmurian	PRIMULACEAE Geissanthus sp.	463
19	Chamburu	Chamburu	CARICACEAE Vasconcellea pubescens A. DC.	276
20	Chinlli	Chinlli o Cholan	FABACEAE Senna multiglandulosa (Jacq.) H.S. Irwin & Barneby	360
21	Chugllu ajcha	Pelo de choclo	POACEAE Zea mays L.	522
22	Churuyuyu	Churo yuyo	COMMELINACEAE Callisia cf. cordifolia (Sw.) E.S. Anderson & Woodson.	290
23	Culantrillo	Culantrillo	PTERIDACEAE Adiantum concinnum Humb. & Bonpl. ex Willd.	133
24	Cunguna	Congona	PIPERACEAE Peperomia galioides Kunth	494
25	Escobillo	Escobilla	MALVACEAE Sida poeppigiana (K. Schum.) Fryxell	416
26	Femacho	Femacho	CALCEOLARIACEAE Calceolaria sp.	269-270

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
F	N	C	T	Fiebre interna	15
F	C	S	h		Fiebre interna 16
F	C	S	s	Para los dolores de cuerpo	17
F	N	S	b	Dolor de estómago por exposición al calor del sol (tabardillo).	Dolor de estómago por exposición al calor del sol (tabardillo). 18
	C	S	F	Para la diarrea	19
C	C	C	h y f		Para los resfriados 20
F	C	C	e	Fiebre interna	21
F	C	S	T	Fiebre	Fiebre 22
C	N	S	T	Para problemas urinarios, sobre todo cuando hay sangre en la orina.	23
C	C	S S T	T		Dolores del cuerpo causados por mucho frío Dolor de oído Para la sarna causada por el arco iris. 24
F	N	C	f		Para sacar la pus de las heridas o abscesos. Para inflamación de muelas y heridas o cortes 25
	S	N	h		Para las heridas 26

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
27	Filifanga	Hierba mora	SOLANACEAE Solanum nigrescens M. Martens & Galeotti	593
28	Granadillas	Granadilla	PASSIFLORACEAE Passiflora ligularis Juss.	486
29	Gualoa	Trinitaria	FABACEAE Otholobium mexicanum (L. f.) J.W. Grimes	354
30	Hierba buena	Hierba buena	LAMIACEAE Mentha spicata L.	388
31	Huagra jallu	Lengua de vaca	POLYGONACEAE Rumex crispus L.	159
32	Huagra tsini	Ortiga	URTICACEAE Urtica urens L.	613
33	Huandu	Huantug	SOLANACEAE Brugmansia sanguinea (Ruiz & Pav.) D. Don	378
34	Huarangu	Huarango	FABACEAE Caesalpinia spinosa (Molina) Kuntze	334
35	Huazilla	Valeriana	POLEMONIOIDES Valeriana decussata Subsp.	613

5	6	7	8	9	10	
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo	
F	N	S C	h y T	Dolores del cuerpo. Para prevenir el cáncer de estómago. Para mujeres que están con la menstruación evitar infecciones.	Para inflamaciones por heridas, Dolores musculares, de los dientes, de la cabeza, del cuerpo.	27
F	C	S	h		Para la debilidad y en caso de recaídas. Para la fiebre	28
F	N	S	t y h	Para la hinchazón del estómago.		29
C	C	S	h	Para el dolor o inflamación del estómago.	Para mujeres que han dado luz y tienen dolor de ojos por salir sin taparse.	30
F	N	S	h y t		Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo. Para dolores e hinchazón de los ojos.	31
C	N	S	T	Para calambres	Para calambres	32
C	N	S	h		Para cicatrizar heridas rápidamente. Para bajar la hinchazón de las muelas y dolores del corazón.	33
F	N y C	S	h y s		Para hacer un enjuague bucal después de sacarse una muela o para dolores. Por su sabor amargo, sirve para matar los gérmenes de las caries.	34
C	C	C	h	Para preocupaciones, cuando lloran constantemente y se hinchan los ojos.		35

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
36	Ineldo	Eneldo	APIACEAE Anethum graveolens L.	168
37	Izhu	Iso	FABACEAE Dalea coerulea (L. f.) Schinz & Thell.	337
38	Jabas	Haba	FABACEAE Vicia faba L.	364
39	Jana yuyu, Kana yuyu	Cerraja	ASTERACEAE Sonchus oleraceus L.	234
40	Jari huanlluru	Huanshuru	ALSTROEMERiaceae Bomarea sp.	152-153
41	Jicama	Jícama	ASTERACEAE Smallanthus sonchifolius (Poepp. & Endl.) H. Rob.	234
42	Jigos	Higo	MORACEAE Ficus carica L.	448
43	Jiranio	Geranio	GERANIACEAE Pelargonium zonale (L.) L'Hér.	369
44	Juyanguilla	Cuyanguilla	INDETERMINADO	
45	Laurel	Laurel	MYRICACEAE Morella pubescens (Humb. & Bonpl. ex Willd.) Wilbur	395
46	Lechuga	Lechuga	ASTERACEAE Lactuca sativa L.	228
47	Lichi angu	Alverjilla (‘Liana o bejuco de leche’)	APOCYNACEAE Cynanchum cf. microphyllum Kunth.	172

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
C	C	S	T	Para el dolor de estómago causado por frío.	36
C	N	S	f	Para la tos	37
F	C	C	h		Para cicatrizar heridas en la piel. 38
F	N	C	T	Para la inflamación de los tobillos por caídas o lesiones.	Para la fiebre. Para las manchas de la cara que tienen los adolescentes. 39
F	N	C	R	Para dolores de estómago	40
F	C	C	t y h	Para la fiebre interna	41
C	C	S	h y f	Para mujeres con cólicos menstruales Para golpes y hemorragias internas causados por caídas o golpes con animales.	Cuando ha entrado frío a los huesos. También tiene uso alimenticio, crudo o cocido con panela. 42
F	C	S	h y f	Para calmar los efectos de la menstruación.	Para secar carachas infectadas. Para cicatrizar heridas y cortes en la piel. 43
F	C	S	r y h	Para el dolor de cabeza	Para el dolor del cuerpo 44
F	C	S	c y r		Para golpes en el rostro También se usa para sazonar alimentos como sopas o carnes. 45
F	C	C	h		Para calmar el dolor de oídos 46
C	N	S	h		Para el dolor de espalda causado por un esfuerzo exagerado. 47

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
48	Lidos	Bledos	AMARANTHACEAE Amaranthus cf. asplundii Thell.	154
49	Limon	Limón	RUTACEAE Citrus medica L.	558
50	Llantin	Llantén	PLANTAGINACEAE Plantago major L.	505
51	Llausa vara	Ivilan	POLYGALACEAE Monnina sp.	
52	Manzanilla	Manzanilla	ASTERACEAE Matricaria chamomilla L.	229
53	Marco	Marco	ASTERACEAE Ambrosia arborescens Mill.	214
54	Maticu	Matico	ASTERACEAE Aristeguetia glutinosa (Lam.) R.M. King & H. Rob.	496
55	Mushquera	Mosquera	EUPHORBIACEAE Croton menthodoru Benth	322
56	Ñajcha	Ñachaj	ASTERACEAE Bidens andicola Kunth.	219

5	6	7	8	9	10	
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo	
C	N	S	f y h		Para los fuegos en los labios. También como alimento en sopas.	48
F	C	C	h	Para el dolor de estómago por frío.		49
F	N	S	h		Para la inflamación de muelas.	50
F	N	S	r		Para el crecimiento del cabello de los bebés.	51
C	No C	S	T	Para la inflamación del estómago por frío. Uso alimenticio Agua aromática con panela al gusto.	Infusión en agua, para lavar los ojos irritados y adoloridos. Vaporizaciones de manzanilla en leche de vaca para ojos irritados. Uso cosmético Para el cabello horquillado y la caspa.	52
C	N	C	h		Para niños que están con resfrío y mojan la cama. Para el mal aire. Para facilitar el parto. Para resfríos de niños y de adultos. Para proteger a las papas de los gusanos.	53
C	No C	C	h		Para desinfectar llagas, granos y heridas. Para carachas causadas por el arco iris.	54
C	No C	C	b	Para el ardor de estómago.		55
F	N	S	f	Para sacar el pus de las heridas, por las operaciones.	Para manchas o paños en el rostro y los ojos.	56

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
57	Oregano	Orégano	LAMIACEAE Origanum vulgare L.	390
58	Pacunga	Pacunga	ASTERACEAE Bidens pilosa L.	220
59	Paico	Paico	AMARANTHACEAE Chenopodium ambrosioides L.	157
60	Pamba anis	Anís del campo	ASTERACEAE Tagetes filifolia Lag.	235
61	Papa yura	Planta de papa	SOLANACEAE Solanum tuberosum L.	596
62	Patacun yuyu	Patacon yuyo	PIPERACEAE Peperomia peltigera C. DC.	495
63	Pinan	Cerotes	ROSACEAE Hesperomeles obtusifolia (Pers.) Lindl.	532
64	Pinlluj	Lechero	EUPHORBIACEAE Euphorbia laurifolia Juss. ex Lam.	324
65	Pintzig	Pinsic	ASTERACEAE Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.	214
66	Piqui jihua	Nigua	ROSACEAE Margyricarpus pinnatus (Lam.) Kuntze	534
67	Platanillo	Platanillo	ONAGRACEAE Oenothera pubescens Willd. ex Spreng.	476

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
C	C	S	r y h	Para el dolor de estómago, cólicos.	57
F	N	S	f	Para los golpes y la irritación dentro del cuerpo	58
C	N	S	T	Para los bichos (parásitos). También como condimento para sopas, y para la memoria	Para cortes en la piel 59
C	N	S	T	Para la inflamación del estómago por comer alimentos fríos	Para cortes en la piel 60
F	C	S	s		Para la fiebre 61
F	C	C	b	Para el dolor de cabeza y corazón causado por preocupaciones.	62
F	N	S	F, t y h	Para inflamación del estómago. Para el dolor de estómago	Alimenticio Moler una taza de los frutos de cerotes y cernir con agua, luego mezclar con un poco de harina de maíz. Finalmente añadir canela y azúcar. 63
C	N	S	b		Para mujeres con cólicos menstruales, secreción. Para personas que no escuchan bien 64
C	N	S	f y h		Cuando ha entrado frío en los huesos 65
C	N	C	h	Para la diarrea	66
F	N	S	T		Para los chupos (abscesos) 67

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
68	Puntas quinua	Puntas quinoa	AMARANTHACEAE Chenopodium Sp.	157
69	Quillu sisa chimbul	Quillu sisa chimbul	OXALIDACEAE Oxalis lotoides Kunth	483
70	Quinua	Quinua	AMARANTHACEAE Chenopodium quinoa Willd.	157
71	Rabano	Rábano silvestre	BRASSICACEAE Raphanus sativus L.	258
72	Ricaida jihua	Gramma, kikuyo	POACEAE Pennisetum clandestinum Hochst. ex Chiov.	518
73	Romerillo	Romerillo	ASTERACEAE Achirocline sp.	286
74	Romero	Romero	LAMIACEAE Rosmarinus officinalis L.	390
75	Ruda	Ruda	RUTACEAE Ruta graveolens L.	559
76	Sacha lentejas	Alverjilla de páramo	FABACEAE Vicia andicola Phil.	364
77	Salvarreal	Salvia real	LAMIACEAE Salvia sp.	391
78	Saucu	Sauco	SOLANACEAE Cestrum auriculatum L'Hér.	582
79	Shairi	Tabaco	SOLANACEAE Nicotiana tabacum L.	586
80	Siempre viva	Siempre viva	CRASSULACEAE Echeveria quitensis (Kunth) Lindl.	296
81	Taracsaco	Taraxaco	ASTERACEAE Taraxacum officinale F.H. Wigg.	236

5	6	7	8	9	10	
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo	
F	C	C	T		Para la fiebre	68
F	N	S	h		Para madurar los abscesos (chupos)	69
F	C	C	s		Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo	70
F	C	C	f		Para la fiebre	71
F	N	C	t y h	Para la fiebre interna		72
C	N	S	r y h	Para el dolor de estómago. Cólicos.		73
C	C	S	T		Para la irritación de las partes íntimas o para prevenir el sida.	74
C	C	S	h T		Para la sarna causada por el arco iris. Para evitar enfermedades en las gallinas.	75
C	N	S	f y h	Para el dolor de estómago		76
C	N	S	h		Para los niños que tardan en caminar, causado por el frío a los huesos	77
F	N	C	h		Para la fiebre	78
C	C	S	T		Para la sarna causada por el arco iris	79
F	N	S	h y f	Para problemas de la vista		80
F	N	C	R	Para la gastritis causada por preocupaciones		81

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
82	Tauri	Chocho	FABACEAE Lupinus mutabilis Sweet	351
83	Tifu	Tifu	LAMIACEAE Menthostachys mollis Griseb.	388
84	Tigratzillu	Tigrecillo	PIPERACEAE Peperomia cf. galioides Kunth	494
85	Tilo	Tilo	ADOXACEAE Sambucus nigra L.	149
86	Toronjil	Toronjil	LAMIACEAE Melissa officinalis L.	387
87	Tsini	Ortiga	URTICACEAE Urtica dioica L.	612
88	Tucti	Tocte	JUGLANDACEAE Juglans neotropica Diels	384
89	Urcu violeta	Urcu violeta	VIOLACEAE Viola sp.	621 (177)
90	Urcu zanahoria	Urcu zanahoria	APIACEAE Arracacia sp.	
91	Uvilla	Uvilla	SOLANACEAE Physalis peruviana L.	587
92	Uña de gato	Uña de gato	FABACEAE Mimosa albida Humb. & Bonpl. ex Willd.	353
93	Verbena	Verbena	VERBENACEAE Verbena litoralis Kunth	618
94	Violeta	Violeta	APOCYNACEAE Vinca major L.	177 (621)

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
F	C	S	s	Para los huesos	82
C	N	S	t y h	Para la inflamación de estómago	83
C	N	C	T		Para el espanto y el mal aire. Para el dolor de estómago
C	C	S	F	Para la tos	85
C	C	S	T	Para el dolor de cabeza y cuando se nublan los ojos	86
C	N	S	T R	Para los nervios	Para los calambres y la circulación de la sangre
C	C	S	h	Para los nervios	Cuando ha entrado frío a los huesos. Para hacer un baño caliente después haber cumplido un mes de parto.
F	N	S	t y h o T		Para los chupos (abscesos)
C	N	C	h		Para la sarna causada por el arco iris
C	N y C	C	F		Para la irritación de los ojos
F	N	S	T		Para el cuerpo debilitado o cansado
F	N	S	T	Para el dolor del cuerpo	Para el dolor del cuerpo, calentura. Para los bichos
C	C	C	H	Para el dolor de estómago	94

	1	2	3	4
	Nombre Quichua	Nombre Castellano	Nombre Científico (EPEU 2008)	Página EPUE*
95	Yana chilca	Chilca negra	ASTERACEAE Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.	217
96	Yana escancel	Escancel negro	AMARANTHACEAE Iresine sp.	153
97	Yana pishcu jihua	Yana pishcu jihua	ASTERACEAE Galinsoga quadriradiata Ruiz & Pav.	198
98	Yana tifu	Tifo	ASTERACEAE Eupatorium sp.	389
99	Yana tsini	Ortiga	URTICACEAE Urtica leptophylla Kunth	612
100	Yuraj cebolla	Cebolla blanca	AMARYLLIDACEAE Allium cepa L.	152
101	Yuraj chicuria	Achicoria blanca	ASTERACEAE Hypochaeris sp.	221
102	Yuraj escancel	Escancel blanco	AMARANTHACEAE Iresine diffusa Humb. & Bonpl. ex Willd.	154
103	Yuraj malvas	Malva blanca	MALVACEAE Malva sp.	412
104	Yuraj zanahoria	Zanahoria blanca	APIACEAE Arracacia xanthorrhiza Bancr.	169
105	Yuyu	Nabo	BRASSICACEAE Brassica napus L.	256
106	Zambu	Zambo	CUCURBITACEAE Cucurbita pepo L.	298
107	Zanca chulcu	Trébol Acederilla	OXALIDACEAE Oxalis corniculata L.	482

5	6	7	8	9	10
C / F **	N / C ***	S / C ****	Parte	Uso Interno	Uso Externo
C	N	S	b	Para aliviar el dolor en los partos, cuando la mujer no puede dar a luz	95
F	C	C	b	Para el dolor de cabeza y corazón causados por preocupaciones	96
F	N	S	h		Para cicatrizar heridas y cortes 97
C	N	S	T	Para la tos	98
C	N	C	T	Para preocupaciones	Cuando ha entrado frío a los huesos 99
C	C	S	T	Para los cólicos	100
F	N	S	F y R	Para limpiar los riñones después de una cirugía	También para lavar las heridas 101
F	C	C	T	Para las preocupaciones	102
F	C	C	F	Para la fiebre interna	103
C	C	S	T	La zanahoria blanca es un buen alimento para las mujeres que han dado luz, preparando una sopa	Para los bebés que no pueden respirar y no pueden lactar 104
F	C	S	H	Las hojas de nabo sirven para hacer sopa de verduras	Para la insolación 105
F	N o C	S	h	Para los que no se alimentan bien. Las hojas de nabo sirven para hacer sopa de verduras	Para la insolación 106
F	N	C	T	Para dolores del cuerpo y estómago por exceso de trabajo	107

Quillcashcacuna / Bibliografía

- ACOSTA-SOLÍS, M. 1992. Vademécum de Plantas Medicinales del Ecuador. Fundación Ecuatoriana de Estudios Sociales, FESO. Quito: Ediciones Abya Yala.
- AGUIRRE, G. 1955. Programas de salud en la situación intercultural. México: Instituto Indigenista Interamericano.
- ÁVILA, F. de. 1966. Dioses y Hombres de Huarochiri (1598) Lima: Museo Nacional de Historia.
- CLARK, Margaret. 1970. Health in the Mexican-American Culture. Berkeley and Los Angeles: University of California.
- COLSON, A. B. 1978. Oposiciones binarias y el tratamiento de la enfermedad entre los Akawaio. Colección de Lenguas Indígenas Serie Menor 2, Caracas: Instituto de Investigaciones Históricas Universidad Católica Andrés Bello.
- DE LA TORRE, L., H. NAVARRETE, P. MURIEL M., M.J. MACÍA & H. BALSLEV (eds.). 2008. Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador. Herbario QCA de la Escuela de Ciencias Biológicas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador & Herbario AAU del Departamento de Ciencias Biológicas de la Universidad de Aarhus. Quito: Aarhus.
- ENDARA, L. SORIA, S. POZO F. 2008. Medicina Tradicional Andina y Plantas Curativas. Herbolario de Plantas Curativas y Nutricionales. (Primera Edición) Quito: Ministerio de Salud Pública.
- ESTRELLA, E. 1978. Medicina aborígen. Quito: Editorial Época.
- FOSTER, G. 1978. Hippocrates' Latin American Legacy: "Hot" and "Cold" in contemporary Folk Medicine. Dallas: Southern Methodist University.
- FOSTER, G. & ANDERSON, B. 1978. Medical Anthropology. New York: John Wiley and Sons.
- GARTELMAN, K. D. & ORTEGA, F. 2011. y La botica de Dios. Plantas medicinales y su uso. Quito: Trama Editores.
- HABOUD, M. 2010-2016. Estudio Sociolingüístico Geo-referenciado de las Lenguas Indígenas del Ecuador. Quito.: PUCE (documentos internos).
- JUSCAFRESA, B. 1975. Enciclopedia Ilustrada Flora Medicinal: tóxica aromática, condimenticia. Barcelona: Editorial AEDOS.
- KOTHARI, B. 1993. Nucanchic panpa janpicuna. Plantas Medicinales del Campo. La Esperanza, Angochagua y Caranqui: Imbabura. Unión de organizaciones y Comunidades de Angochagua, La Esperanza y Caranqui (UNOCIAE-C). Quito: Editorial Abya Yala.
- LEVI STRAUSS, C. 1970. El Pensamiento Salvaje. México: Fondo de Cultura Económica.
- LEVI STRAUSS, C. 1972. Lo crudo y lo cocido. México: Fondo de Cultura Económica.
- LOMBEYDA, G. 1998. De la tierra del Pumín: vivencias y testimonios de los saberes cotidianos sobre la salud en Guaranda. Escuela de Educación y Cultura Andina. Guaranda: Universidad Estatal de Bolívar.

LÓPEZ, A. 1995. Equilibrio y desequilibrio del cuerpo humano. Las concepciones de los antiguos nahuas. En, El mestizaje cultural y la medicina novohispana del siglo XVI. Cuadernos Valencianos de historia de la medicina y de la ciencia XLVIII. Serie a. Universitat de València C.S.I.C. València (Recuperado el 11 de abril de 2018: <https://books.google.com>).

MÁLAGA, C.A. 1978. Plantas que curan y plantas que matan. Lima: Editorial Mercurio S.A.

NARVÁEZ, D. 2014. Estudio Sociolingüístico Geo-referenciado del Kichwa de Imbabura. Quito: PUCE (Disertación sin publicar).

ORTEGA, F. 1980. La dicotomía caliente frío en la medicina andina. Debates en Antropología No. 5. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

ORTEGA, F. 1988. Hierbas Medicinales Quito Urbano 1983. Quito: Instituto Nacional de Investigaciones Nutricionales y Médico Sociales. Ministerio de Salud Pública (Segunda Edición).

PALMA, N. H. 1973. Estudio antropológico de la medicina popular de la puna argentina. Buenos Aires: Ediciones Carbagón.

QUEZADA, N. 1977. Creencias tradicionales sobre embarazo y parto. Anales de Antropología vol XIV. México: UNAM (Recuperado el 13 abril de 2019: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/16860>).

READ, M. 1966. Culture, Health and Disease. Philadelphia/Montreal: Tavistock Publications Limited (Distributed by Lippincott Company).

SAUNDERS, L. 1954. Cultural Difference and Medical Care. New York: Russell Sage Foundation.

THOMSON, W. 1980. Las plantas medicinales. Barcelona: Editorial Blume.

VALDIVIA, O. 1975. Hampicamayoc. Lima: UNMSM.

VALDIZÁN, H. & MALDONADO, Á. 1922. La Medicina Popular Peruana. Lima: Imprenta Tomás Aguirre.

VAREA, M. T. 1981. Botánica Médica Nacional (Segunda edición) Quito: FODERUMA/Banco Central del Ecuador.

WELLIN, E. 1969. Water boiling in a Peruvian town. Berkeley / Los Angeles: University of California Press.

“Qichuata yachashpami, ñuca causaitaca juyasha”.
“Solo sabiendo el quichua, amaré mi vida”.

Elvis Tuquerres

**“Shuj camuta quishcacatishpa callaringui, shinapash sumaj quichua
runacunapa causaita yachashpa saquiringui. Camupica uyaita
ushanguimi runacuna llajtacunapi rimanajujta, purinajujtapash”.**

**“Empiezas leyendo un diccionario, pero con cada página que pasas
te das cuenta que se trata de la vida de la gente y es como si oyeras
las voces de muchas personas caminando por sus comunidades”.**

Samir Elghoul



Shuc ratuta samashpa fotuta llujchishca Chirihuasipi llactapi, 2017

Marleen Haboud Bumachar

Yachachic Marleen Haboudmi can shuj yachashcacunata mascashpa shamun Jatun Yachana Huasi Catolicamanta. Paimi achicata juyan, cai mama llactamanda runa shimi rimaicunata, shinalla mishu rimaitapash. Paica ruranmi quillcaicunata rurashpa, shinallata imasha quichua shimita viñachinamanta ricushpa.

Es profesora-investigadora de la PUCE. Se especializa en el estudio de las lenguas indígenas del Ecuador y el español ecuatoriano. Trabaja por la documentación y revitalización de las lenguas y culturas ancestrales.

Fernando Ortega Pérez

Yachachij Fernando Ortegami can shuj yachashcacunata mascashpa shamun Jatun Yachana Huasi San Franciscomanta, paica jambimanta, micunamanta, shinallata llactacunapi jambinacumantami yachan. Paimi ruran llactacunapi jambirishpa causanamanta.

Es profesor-investigador de la USFQ en las áreas de medicina, nutrición, salud pública y salud comunitaria. Desarrolla proyectos de antropología de la salud y desarrollo comunitario integral en la región andina.

Ernesto Farinango

Quichua caranquimanta canmi. Jatun yachana huasi Universidad Católicapi tucuchishca Ingeniero Informático, shinallata quichuata juyai mashi.

Es quichua caranqui. Es Ingeniero en computación por la Universidad Católica. Es activista de la lengua quichua.

Alfonso Farinango

Quichuata caranquimanta canmi. Jatun yachana huasi Escuela Superior Politécnica Chimburasupi tucuchishca ingeniero mecánico. Alfonso shinallata quichuata jahua yachajuj.

Alfonso Farinango es quichua caranqui. Se graduó de ingeniero mecánico en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Alfonso es activista de la lengua quichua.

Jambij Yuracuna camuca, quichua shimipi quilcashcami can, shinallata Castellano shimipipashmi rurashca can. Cai rurashcahuanga sarun jambij yuracunamanda yachaicunatami sinllichingapa munan. Shinallata runa llajtacunapi ima unguicunamandatapashmi ricuchin. Cai camuta rurangapaca ashca runa llajtacunapi tandanacuicunatami rurashcanchij, jatun yachaj taitamamacunahuanbash rimarishkanchijmi. Runacunahuan shinallata mishucunahuanbashmi tandanajushcanchij runa causaicunata sinllichingapa. Cai rurashcacunahuanga ashtacami ñucanchipash yachajushcanchij, ñucanchij yachaicunata juyashpa sinllichinamanda, ñucanchij shimita rimashpa catinamanda, taitamamacunapa yachashcacunata allicachinamanta, yuracunata juyanamandapashmi yachajushcanchij. Causaita juyanatami yachajushcanchi.

Plantas que Curan es el primer libro bilingüe (quichua-castellano) de una serie que busca recuperar conocimientos ancestrales sobre el uso de las plantas medicinales, la salud y la enfermedad en comunidades indígenas del Ecuador. Es el resultado de muchas mingas, del intercambio continuo de conocimientos y saberes entre hablantes y no hablantes, alimentado con las sabias voces de mamás y taitas, todos comprometidos con encontrar nuevos caminos que refuercen las lenguas y culturas ancestrales. Cada etapa del proceso nos ha dado la posibilidad de volver a nuestras raíces, de repensarnos y de buscar mejores formas de comunicarnos nuevamente en nuestras lenguas, de reflexionar sobre el conocimiento invaluable de nuestros mayores, y de volver a mirar cada planta, cada árbol, cada palabra y cada espacio, como dadores de vida.

