

# B - b



## Burrajis

### Borraja

### Borage

BORAGINACEAE *Borago officinalis* L. EPUE 253

Cunuc yuyu. Yana alli allpabi tarpushca huiñac. Jampida ruringabu.

Kunuk yuyu. Yana alli allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente de uso medicinal. Cultivada en terreno fértil.

Hot plant for medicinal use. Cultivated in rich soil.

Morf.: Cashaclla paza fanga, tunguri shina cashayuc caspi, yuructa sisic. Chaquicpiga mana tiyak yura.

Morf.: Paza kashaklla pankata, tutu kashayuc kaspi, yurakta sisak. Usyay pachapika mana tiyak yuyu.

Morf.: Hoja espinosa y áspera, con tallo en forma de tubo y ramas frondosas de color verde claro y con flores blancas, escasa en verano.

Morph.: It has spiny, rough leaves with tube-like stems and leafy, light green branches with white flowers. Scarce in the summer.

## Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Ubiangabu

#### Upyankapak

#### Uso interno

#### Internal Use

#### 1. Calentura unguibu

##### Rupay unkuypak

Para la fiebre

For fever

#### Imashina rrrranamunda, ricuchina

##### Imashina ruranamanta, rikuchina

##### Preparación e indicaciones

##### Preparation and Indications

Yacu timbujucpi fangada sisahuan, churish quillpish tiyachina. Chaidaga huallu junda cunuclada ubiana, quimsa funchagama calentura uncuy anchurinagama ubiarana.

Timpukuk yakupi, burraha pankata sisawanpash churashpa kishpashpa tiyachina. Chaytaka wallu huntata, rupay unkuy anchurinakama upyarana.

Hacer una infusión con las hojas y las flores. Tomar un vaso lleno bien caliente por tres días o hasta que la temperatura baje.

Make an infusion with the leaves and the flowers. Drink a full, warm glass of the liquid for three days or until the fever subsides.

#### 2. Rumadus (cunyia)

##### Rumadu

Para la gripe  
For respiratory flu

### Imashina rrrranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Borrajis sisada timbuchina chaibi limunda churish siririnabu, jatarinabu quimsa funchagama cunuclada ubiana, chailaundi jumbirinapash, quipaga catahuan alli pillurish puñuna, cunurishpa rumadus anchurichun.

Pukpu yakupi burraha sisata timpuchina chaypika: limunta churashpa siririnapak hatarinapakpash; kimsa punchakama kunukllata upyarana. Chay yakuwanllatak humpirinapash; kipaka achka katawan alli pillurishpa puñuna, kunurishpa uhu unkuy anchurichun.

Hervir la flor de borraja y agregar el jugo de un limón. Tomar bien caliente al acostarse y al levantarse. Este preparado hace sudar y hay que cobijarse bien para que la gripe se quite.

Boil the flowers and add lime. Drink very hot when going to bed and after waking up in the morning. This should make you sweat. Cover yourself well so that the flu goes away.

3. Uju ungui  
Uhu unkuy  
Para la tos  
For cough

### Imashina rrrranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chita lichi, huagra lichi timbujucpi borrajes sisada jabus fangaun, nabus fangaun chapush quillpish pishca minutu tiyachina, quipaga huallu junda cunuc cunuclada ubiana. Chaidaga quimsa, chuscu tutagama puñunabu jumbirinalami; chay quipaga chiribi mana armana, alli pillurish, cunuclami alliyagama huasi ucubi tiyarina.

Chita ñuñu, wakra ñuñu timpukukpi, burraha sisa, habus panka, nabus pankatapash churaspa pichka tatki kunukllata, wallu huntata upiana. Chaytaka, siririnapak kimsa chusku tutakama upyarana. Kipaka, wasi ukupi alliyanakama killparishpa, mana armashpa, kunuklla tiyarina.

Hervir leche de chiva o de vaca por cinco minutos, agregar un ramito de flores de borraja con hojas de haba y de nabo. Tomar bien caliente por tres a cuatro días. Se debe guardar reposo y abrigarse bien hasta que la tos se cure.

Boil goat or cow's milk for five minutes, add the flower and fava and turnip leaves. Drink very hot for three or four days. You should rest and keep yourself warm until the cough goes away.

Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by  
María Rosario Lutuala Tipán



Burrajis

# C - c



## Chigllu

### Grama

### Kikuyo Grass

POACEAE *Pennisetum clandestinum* Hochst. Ex Chiov. EPUÉ 518

Friscu yuyu, alli ñutu allpabi ñangunabi sinchi allpabish paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik. Paymanta wiñak. hampita ruranapak Alli ñutu allpapi, ñankunapi, sinchi allpapipash tiyak.

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

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

Morf.: Llushcalla suni viridi fanga utila yuyu, allpa ucuda angu tucushpa huiñac, ñaño tullugunayuc, pucada sisac. Tucui pachabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla, suni, uchilla pankayuk. Allpa ukuta ñañulla anku tukushpa wiñak, pukata sisac. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Planta pequeña de hojas verdes alargadas de textura lisa con tallo delgado y largo. Tiene flores de color rojo. Esta planta se da en toda época.

Morph.: Small plant with smooth, long leaves and long thin stems. It has red flowers. Grows year-round.

## Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

### Uso externo

### External Use

#### Calurr unguibu

#### Rupay unkuy

Para la fiebre

#### For fever

#### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Chigllu sapida urtiguilla, naranja cara, piña cara, nabus fanga, siñura yuyu chapush yanuna, chaihuanga armachina.

Chikllu ankutaka urtiguilla, chilina kara, chiwila kara, nabus panká, siñura yuyukunata chakkrushpa yanuna chay yakuwanka tukuy aycha ukkuta armachina.

Cocinar la grama junto con la ortiguilla, cáscara de naranja, cáscara de piña, hojas de nabo y la planta siñura yuyu. Luego se debe dar un baño caliente.

Boil kikuyu grass, *ortiguilla*, orange peel, pineapple peel, turnip leaf and *señora yuyu* in a pot of water. Then bathe in the hot liquid.

## Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

### Yahuar jarcarishcabu

Yawar harkarishkapak

Para la coagulación de la sangre o lavado

For the coagulation of blood or a wash

### Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Urtigilla sapiun, chigllu sapihuan, siñura yuyun tandachish sumu llucshinagama tacana. Chictishca naranja, puzu culantru, achupalla shungu, sara ugsha sapida timbujuc yacubi churish quillpish pishca tacticunada saquina. Chai quipaga ubianallami.

Yaku timpukukpi, chawpishka chilina, puzu kulantru, achupalla shunku, saraugsha sapitapash churashpa pichka uchilla taktikunata killpashpa tiyachina.

Kipaka: chikllu sapi, urtigilla sapi, siñura yuyutapash tantachishpa takashpa zumuta llukchishkawan chakkrushpa upyana.

Machacar las raíces de ortiguilla, grama blanca y siñura yuyu hasta obtener el extracto, luego agregar lo siguiente: un tajo de naranja, culantro del pozo, la parte interna de achupalla y raíz de saraugsha. Mezclar y agregar en el agua hirviendo y dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vasito en la mañana, en el almuerzo y para dormir uno o dos días, o hasta que se cure. Depende de cómo se siente la persona.

Smash the roots of kikuyu grass, *ortiguilla* and *señora yuyu* until you obtain an extract. Then add an orange slice, cilantro, the inside of a puya plant, and a root of *saraugsha*. Mix and put in boiling water. Let stand for five minutes, then drink until you are cured.

Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by María Juliana Lutuala Lutuala. Agustín Patricio Ugsha Ugsha



Chigllu





## Chilca

### Chilco

### Mulefat

ASTERACEAE *Baccharis latifolia* (Ruiz & Pav.) Pers. EPUE 217

Cunuc yura. Muntunlla alli yana allpabi, huaicubi, ñangunabi, paimanda huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Tantaklla alli yana allpapi, waykupi, ñankunapipash, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, de uso medicinal que crece de forma natural. Es una planta frondosa y crece en todo tipo de suelo.

Hot, wild, leafy plant that grows in all types of soil. For medicinal use.

Morf.: Llushcalla suni fatic fanga, chinchi tulluyuc, muyu tukushpa yuructa sisic, carapish jambi. Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Patak, llushkalla, suni panka, sinchi kaspiyuk, muyu tukushpa yurakta sisak, Karapsh hampimi. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Tiene hojas verdes anchas y alargadas de textura lisa. El tallo es grueso y su corteza también es medicinal. Se encuentra en toda época.

Morph.: It has long, smooth, wide leaves. The stems are thick, and their skin is also medicinal. It can be found year-round.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Jahuallabu

### Hawallapak

### Uso externo

### External Use

#### 1. Uma nanaibu

#### Uma nanaypak

Para el dolor de cabeza

For headaches

### Imashna ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Llullulla chilca fangada japish ninabi cunuchish frintibi churish huatish puñuchina.

Llulluklla chilka pankata hapishpa ninapi kunuchishpa tirkupi [frente] watashpa puñuchina.

Calentar bien las hojas tiernas y anchas hasta que salga el vapor. Poner en la frente y dejar vendado por una noche.

Heat young, wide leaves until vapor is produced. Place on forehead and leave bandaged for a night.

2. Huairishcabu  
Wayrashkapak  
Para el malaire  
For “bad air”

**Imashna ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta, rikuchina**

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chilcahuan marcun tandachishpa ninabi rupuclada cunuchish tucui cuirpuda cashtigish huairapichana.

Chilca markutapash tantachishpa ninapi kunuchina kunukllata tukuy ukkuta waktashpa wayrapichana.

Calentar bien las ramas de chilca y de marco y pasar (limpiar) con golpes ligeros por todo el cuerpo.

Heat mulefat and marco stems. Do a cleansing by tapping the plants lightly on the entire body.

Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by José Pedro Ugsha Lutuala

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

Tingo Pucara ayllullactabi causac mashigunaga; umanaida chilca, minta, urtiguilla, nabus fangagunada jabish cunuchish umada huatan.

Tingo Pucara ayllullaktapi kawasak mashikunaka; umanayta chilca, minta, urtiguilla, nabus pankakunata hapish kunuchish umata watan.

Los dolores de cabeza en Tingo Pucara pueden ser tratados externamente con una de las siguientes plantas medicinales: Chilca, Minta, Urtiguilla o Napus.

In Tingo Pucara, headaches can be externally treated with one of the following plants: Chilca, Minta, Urtiguilla or Napus.



Chilca



## Chizig

### Chizig

### Lachemilla

ROSACEAE *Lachemilla orbiculata* Rybd EPUE 533

**Frisco yuyu. Urcu yana allpabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.**

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

Planta fresca, natural, de uso medicinal.

Cool, wild plant for medicinal use.

**Morf.:** Llushcaclla viridi muyundic fangagunayuc, anguyashpa pambamdicta huiñac, ñañu tullugunayuc. Tucuy pachabi tiyac yuyu.

**Morf.:** Waylla, muyuntik llushkalla pankakunayuc, ankusapa pampantikta paymanta wiñak. Tukuy pachabi tiyak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas verdes cicales de textura lisa, tallos largos, delgados y frondosos. Crece en toda época.

**Morph.:** It has small, smooth, circular leaves, and long, thin, leafy stems. Grows year-round.

### Jambita rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Jahuallapa

### Hawallapak

### Uso externo

### External Use

**Huihuagunabu ñahuibi nuvi tiyarishcada jampingabu**

**Wiwakunapak ñawipi nuvi iyarishkata hampinkapak**

Para el terigio (nube) que se produce en los ojos de los animales, como en los borregos

For cataracts in animals' (like lambs) eyes

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

**Utilita chizic fangagunada japish, alli maillish, ñutu**

**tucunagama quiruhuan canishpa, ñahuibi churana. Punllapi shuc cutin, shuc punlla gama churaranalla.**

Lutsu chizik pankakunata hapishpa, allita mayllashpa, kiruwan ñutuyakta kanishpa ñawipi churana. Chaytaka shuk kutinllami rurana kan.

Lavar bien las hojas de chizig y masticar hasta que se ponga bien suave. Hacer como un emplasto y poner una vez al día en el ojo afectado del animal solo por un día.

Wash the leaves well and chew until they get soft. Place the mush on the animal's eye only for one day.

**Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by Rosa Aurora Lutuala Lutuala**



## Chuquirira

### Chuquirahua

### Flower of the Andes

ASTERACEAE *Chuquiraga jussieui* EPUE 221

Friscu yura. Urcugunabi, alli yana allpabi ugsha ucugunabi, yuczi allpagunabi paimanda huiñac, jambida rurangabu.

Urkukunapi, alli yana allpapi, uksha ukukunapi, yukzi allpakunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriachik yuyu.

Planta fresca, natural, frondosa, de uso medicinal que crece en los páramos.

Cool, wild, leafy plant for medicinal use. It grows in the moorland.

Morf.: Utila muntunlla cashasapa viridi fangayuc, ñañu pazaclla tullucunayuc, cashaclla quillu sisa. Tucui pachacunabi tiyak yura.

Morf.: Uchilla waylla tantaklla kashasapa pankayuc, ñañu pazaklla kaspiyuc, kashaklla killu sisa. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene pequeñas hojas espinosas de color verde y textura lisa. Los tallos son de color café y las flores de color tomate.

Morph.: It has small, spiky, green leaves with a smooth texture. The stems are brown, and the flowers are reddish-orange.

#### Jambita rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuabu

Hawapak

Uso externo

External Use

Quiru nanaibu

Kiru nanaypak

Para el dolor de muela

For toothache

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and indications

Chuscu chuquirira ñahuida, litru yacubi churish chungu pishca tagticunata jayac yacu llugshinagama timbuchina. Chai yacuhuan shimida muculquina.

Shuk pukpu yakupi, chusku chukirawa ñawita churashpa, chunka pichka taktikunata hayak yaku llukshinakama timpuchina. Chay yakuwan shimita mukulkishpa mayllana.

En agua hirviendo, cocinar cuatro ramas de chuquiragua entre quince y veinte minutos hasta que salga un sabor amargo. Luego hacer embochados (buchadas) o lavarse la boca.

Cook four stems for 15-20 minutes until a bitter flavor comes out. Then rinse your mouth with the liquid.



Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by  
Martha Cecilia Lutuala Lutuala

Quiru nanaibu

Kiru nanaypak

Para el dolor de muela

For toothache

Chuqira sisada ñutuyanagama tacana. Chai  
tachahuan curu micushca quiru ucubi satina jayac  
yacu uctubi alli yaicurinagama ashacuda puñurina.  
Chaidaga ishqui punchagama churaranallami.

Chukirawa sisata hapishpa ñutuyakta takana. Chaytaka  
kiru hutkupi sathshpa hayak yaku tukuy yaykunakama  
ashakuta puñurinapash kan.

Machacar la flor de chuquiragua hasta que se esté muy  
suave. Colocar la planta machacada en el hueco de la  
muela hasta que se consuma el líquido amargo en la  
caries. Se aconseja dormir un poco. Esto se debe  
aplicar por dos días.

Smash the flower until it is very soft. Put the smashed  
flower in the hole in the tooth until the cavity sucks  
up the bitter juice. Then, you should sleep a bit. This  
should be done for two days.

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

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

Ñucanchic ñaupá jambiguna ...urcu chiri  
nanaigunada jambin Sinchiyai samidabish  
caran, shungudash cushiyachin.

Ñukanchik ñawpa jampikuna ...urku chiri  
nanaikunata jampin Sinchiyai samitapish  
karan, shunkupash kushiyachin.

Nuestros remedios ancestrales... curan  
nuestros dolores y el frío natural de los  
páramos, nos dan energía, hacen renacer  
las fuerzas y nos alegran el corazón.

Our traditional medicine relieves our aches  
and helps with the natural cold of the  
moorland. It energizes us and makes our  
hearts happy.



Chuqira



## Culantru Cilantro Coriander

APIACEAE *Coriandrum sativum* L. EPUE 169

**Cunuc yuyu.** Allichishca allpabi yugzi allpabi, shutuc allpabi, tarpushca huiñac yuyu, jambida rurangabu.

**Kunuk yuyu.** Allichishka allpapi, yukzi allpapi, shutuk allpapipash tarpushka wiñak.

Planta caliente, de uso medicinal, cultivada en terreno preparado y abonado.

Hot plant, for medicinal use, cultivated in fertilized soil.

**Morf.:** Llushcalla suni pasca utila fangaguna, zambayash huiñic, yurugda sisec, ñaño tullugunayuc. Tamia pachabi huiñac yuyu.

**Morf.:** Uchilla suni llushkalla paska pankakuna, tataklla wiñak, yurakta sisak, ñaño ankukunayuc. Tamyapachapi wiñak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas dentadas de textura lisa, flores blancas con forma de bordes acerrados de color verde y tallos delgados frondosos. Es escasa en verano.

**Morph.:** The plant has smooth, toothy leaves, white flowers with serrated edges and thin, leafy stems. It's scarce in the summer.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

#### Cula malairi

#### Manchay wayray

Para el malaire

For "bad air"

#### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta, rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and indications

Culantru fangagunada japish, alfahuan, mintul chinuhuan, chapush manga tapabi cunuchina. Chayun tucui cuirpuda cacuna, cutin; punlla ishqui cutin rama culantruda japish huaira pichana, chaidaga shuc punllallada cacuna.

Kulantru pankakunata hapishpa; alfalfawan, mintul chinuwan chapushpa uchilla callanapi kunuchina; chaywanka tukuy ukkuta kakuna, shinallatak punchpi ishkeykutin kulantru yuyuta hapishpa wayrapichanapash. Chaytaka ñanpi sitana. Shuk chishitalla rurana.

Coger una rama de cilantro y mezclar con alfalfa, antes calentar el mentol chino en una tapa de olla y mezclar todo. Con esta mezcla, limpiar y fregar todo el cuerpo del paciente, dos veces al día por tan solo un día.

Take a sprig of coriander and mix with *alfalfa*. Take heated menthol in a pot lid and mix with the herbs. Rub and clean the body with this mixture twice a day for one day.

## Micunabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Micunada mishquichinabu

Mikunata mishkichinapak

Para condimento en las comidas

As a condiment for food

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and indications

Chuzunla culantruda japina, utila, utilahuada pitish, ima micunabish churish micuna.

Lutsu kulantruta hapishpa, uchillawata pitishpa ima mikunapipash churashpa mishkichina.

Picar el cilantro de forma fina y usar en las comidas como condimento.

Finely chop the cilantro and use as a condiment on savory foods.

Yachai nan - Yachay nan - Receta de - Prescription by  
María Juliana Chugchilán Vargas



Culantru