

# F- f



## Funpu Fumpo<sup>1</sup>

Cunuc yura. Sacha ucubi, mucaucubi, huaicugunabi, paimanda huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Sacha ukupi, muka ukukunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal. Crece en bosques y quebradas

Hot, wild plant for medicinal use that grows in forests and ravines.

Morf.: Ñutuclla muyundic viridi fatic jatun fanga, racuglla tulluyuc, maitu tucushca ancasta sisac. Tucui pachapi tiyac yura.

Morf.: Waylla, ñutuklla muyuntik hatun pankayuk, raku kaspiyuk, umasapa tukushpa ankasta sisac. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Planta de textura suave y de color verde, con hojas anchas, flores en forma de envoltura color azul y tallo mediano de corteza suave. Planta de toda época.

Morph.: Green plant with smooth texture, wide leaves, sheath-shaped blue flowers, and medium stems with smooth skin. Found year-round.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal Medicinal Use

### Jahuallabu Hawallapak Uso externo External Use

### Huicsa nanaibu, diyarriabu

Wikza nanaypak kicha unkuypakpash

Para el dolor de estómago y para la diarrea

For stomachache and diarrhea

### Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparations and Indications

<sup>1</sup> El nombre científico y la traducción al inglés de esta planta no han sido determinados.

Barru mangabi: Llama huira, runallama huiradash ninabi cunuchish nuyuchina, chai cunuc huirahuan huicsada cacuna chai quipa funpu fangaun huicsa jahuabi tapachish huatana. Chaidaga tuta puñunabu cacuna, shinalladi shuc tutada pasish cacurana nani chingarinagama.

Rupaklla barru mankapi, llama wira, runallama wira, nuyuchina; nuyurishka rupaklla wirawanka wiksata kakuna kipaka fumpu pankawan llutashpa watana. Shuk chishita siririnapak, shinallatak shuk chishita yallishpa kakurayashpa watanapash.

En una olla de barro derretir la manteca de borrego o de llamingo y fregar (frotar) bien el estómago. Luego colocar las hojas de fumpu y vendar para que las hojas no se caigan. Repetir este tratamiento pasando un día hasta que se alivie.

In a clay pot, melt sheep or llama fat. Then, rub the fat on the stomach and put the leaves of the plant on top, wrapping the stomach so the leaves don't fall off. Repeat this treatment every other day until condition improves.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Laura Isabel Tipán Lutuala, José Agustín Ugsha Ugsha



Funpu



Funpu

# J - j



## Jabus fanga Hoja de habas Fava Bean Leaf

FABACEAE *Vicia faba* L. EPUE 364

**Friscu yuyu.** Allichishca yana allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Allichishka yana allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik yuyu.

Planta fresca, refrescante, cultivada, de uso medicinal.  
Cool, refreshing, cultivated plant. For medicinal use.

**Morf.:** Llushcalla suni viridi fanga, panbandicta huiñac, ñañu tulluyuc, yuruc yanada sisec, sumac muruta aparic. Tarpui pachacunallabi huiñac yuyu.

**Morf.:** Waylla llushkalla suni panka, ñañuklla kaspi, yurak yanata sisak, pampantikta wiñak, sumak muruta aparic. Tarpuy pachakunapi wiñak aparik yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas verdes y alargadas de textura lisa, tallos delgados con flores blancas y negras. Produce frutos muy ricos. Crece solo en época de siembra.

**Morph.:** It has long, smooth green leaves and thin stems with black and white flowers. It produces a delicious bean. It can only be produced during growing season.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### Jahuabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

#### Huasha nanibu

#### Washa nanaypak

#### Para el pulmón

#### For the lungs

#### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and Indications

Jabus fangada callanabi cunuchish jumbi llucshishca quipa huashatulluda cacuna. Funcha ishqui cutin cacunallami, chai quipaga cunuclla baitahuan alli pillurish cuerpuda ama chiriyachun saquina.

Kallanapi habus pankata humpi llukshinakama kunuchina; chaywan nanakuk washata kakuna. Punchapi ishkeykutin kakurayana. Kipaka kunuklla anakuwan pilluchishpa ama chiripi purichun sakina.

A fuego lento, calentar las hojas en un tiesto. Al empezar a salir el vapor de las hojas, frotar (fregar) toda la espalda. Este procedimiento se repite dos veces por un día. Luego cobijar con una bayeta caliente y no dejar que se resfríe.

Heat the leaves in a ceramic pot over low heat. When vapor begins to appear, rub the leaves on the entire back. This procedure should be repeated twice for one day. Then, cover yourself with a warm blanket and avoid getting cold.

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

# L - l



**Limun**

**Limón**

**Lemon**

RUTACEA *Citrus medica* L. EPUE 558

**Cunuc yura.** Cunuc llactabi tiyic, allichishca allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

**Kunuk yura.** Kunuk yura. Kunuk llaktapi, allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Árbol cultivado, su fruto es caliente y de uso medicinal. Se produce, sobre todo, en ambientes abrigados.

Hot plant. It is a tree that grows mostly in warm climates. For medicinal uses.

**Morf.:** Llushcalla suni viridi fanga, racu cashayuc caspi sumac agrulla murucunada aparic, yurucda sisec. Tucui pachabi tiyac yura.

**Morf.:** Waylla llushkalla suni pankayuk, raku sinchi hatun kaspiyuk: waylla, killulla, hatki, suni murukunata aparik, yurakta sisak. Tukuy pachabi tiyak yura.

**Morf.:** Árbol de hojas lisas, verdes con tallo muy grueso, de fruto verde, amarillento y sabor cítrico agridulce, con flores blancas. El fruto se da en toda época.

**Morph.:** Tree with smooth, green leaves with thick stems, a sour citrus fruit, and white flowers. The fruit grows year-round.

**Jambida rurangabu**

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

**Ubiangabu**

**Upyankapak**

**Uso interno**

**Internal Use**

**Rumadus ungui**

**Katarru**

**Para la gripe**

**For respiratory flu**

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta, rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Shuc utila mangabi yacuda timbuchina, chai quipaga ashalla cachi, azucar chapush shuc limunda chahuish sinada micushca quipa siririnabu utila pilchi jundada ubish puñuna.**

**Uchilla mankapi pukpu yakuta timpuchina; chaypika kachi ashalla mishki limuntapash chawashpa mikushka kipa siririnapak uchilla pilchi juntata upyana.**

Hervir el agua con un poco de sal y azúcar y exprimir el limón. Poner en una taza pequeña y tomar una vez al día después de la merienda. Luego se debe dormir.

Boil water with a pinch of salt and some sugar and squeeze in the lemon. Drink half a cup once a day after dinner. Then you should sleep.

**Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Marco Alcides Manzano Lutuala**



**Tingo Pucara**



**Tingo Pucara**



## Linaza

Linaza

Flax/Linseed

LILIACEAE *Linum usitatissimum* L. EPUE 405

**Frisco muru. Allichishca yana allpabi, yuczi allpabi, tarpushca huiñac, janbida rurangabu.**

Mayllak chiriyachik yuyu. Allichishka yana allpapi, yukzi allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, cultivada, cuyas semillas tienen uso medicinal.

Cool, cultivated plant with seeds that have medicinal properties.

**Morf.:** Llushcalla suni utila fangagunayuc, sumacta chuntayashpa huiñac, yurucda sisec. Tarpui pachagunallabimi tiyan.

**Morf.:** Llushkalla suni uchilla panakakunayuk, sumakta chutarayashpa wiñak, yurakta sisak. Tarpuy pachakunallapi tiyak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas muy pequeñas alargadas de color verde claro, de textura lisa y con flores blancas. Solamente se encuentra en época de siembra.

**Morph.:** It has very small, long, smooth, light green leaves with white flowers. It can only be found during growing season.

**Jambida rurangabu**

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

**Ubiangabu**

**Upyankapak**

**Uso interno**

**Internal Use**

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta, rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Huarmicuna huahuada ungunabu.**

**Warmikun wawata unkuy pachapak.**

Para las mujeres que están a punto de dar a luz. Se hace hervir la linaza y se les da a tomar. Así aumentan los dolores y se acelera el nacimiento.

For women who are about to give birth, to make labor easier. The plant increases the labor contractions and speeds up the delivery.

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta rikuchinkapak**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Huahuada huachanachijuc pachabi linaza llausaclla yanurishca yacuda huallu jundada ubiachina huahua llushcarish ucta huacharichun.**

**Wachanachikuk pachapi, ishkey lutsu linazata, ishkey pukpu yakupi llawsaklla yanushpa, wallu huntata ubianchina; wawa llushakarishpa utka wacharichun.**

Hervir el agua con linaza hasta que se haga viscosa. Tomar un vaso lleno en el momento en el que esté con dolores de parto para que se facilite el nacimiento del bebé.

Boil water with flax until it becomes sticky. Drink a full glass when having labor pains to ease the birth of the baby.

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



Linaza



Tingo Pucara



## Llantin

### Llantén

### Broadleaf Plantain

PLANTAGINACEAE *Plantago major* L. EPUE 505

Friscu yuyu. Quihua ucubi, shutuc yana allpabi, paimunda huiñic, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Kiwa ukupi, huku yana allpapi, paymanta wiñak.

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

Cool, wild herb with medicinal use that grows in moist soil.

Morf.: LLushcalla suni viridi fangayuc, angu tullu, utila sisashinalla muyucuna. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Llushkalla suni waylla pankayuk, anku tullu, uchilla kaspá tukushpa sisak muyuta charik, tukuy pachapi wiñak yuyu.

Morf.: Planta pequeña con semillas, tiene hojas alargadas verdes de textura lisa y tallo venoso. Crece en toda época.

Morph.: Small plant with seeds, long smooth leaves and venous stems. It grows year-round.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Ubiangabu

### Upiankapak

### Uso interno

### Internal Use

### Diarria unguibu

### Kicha unkuypak

Para la diarrea

For diarrhea

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Yacuda linazahua pishca tactigama timbuchina chaibi llanten muyuda shuc fangahuan yacu timbujucpi sitish quillpish tiyachina, cunucllada ubiana. Chaidaga tutamundabi chishidash ubiana shuc funchagama. Quipaga quillparish purina.

Ishkay pukpu yakupi, shuk lutsu linazata pichka uchilla taktikunata timpuchishpa; chaypika, llantin panka muyutapash churashpa killpashpa tiyachina; chaytaka shuk puncha tutamantaman chishimanpash upyana, kipamanka kunuklla killparishpa purina.

Hervir el agua con la linaza por 5 minutos. Hacer una infusión con la pepa de llantén y con una hoja. Tomar dos veces al día en la mañana y en la noche por un día. Abrigarse bien.

Put flax in water and boil for 5 minutes. Then make an infusion with the seed and leaf of the broadleaf plantain. Drink once in the morning and once in the evening for one day. Stay warm.

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





## Lutu

## Loto

## Madeira Vine

BASELLACEAE *Anredera marginata* (Kunth) Sperling EPUE 238

**Friscu yuyu. Paimunda huiñan, jambida rurangabu.**  
 Mayllak chiriyachik yuyu. Paymanta wiñak hampita rurankapak.  
 Hierba fresca, rastrera, natural de uso medicinal.  
 Cool, creeping herb for medicinal use.

**Morf.:** Llushcalla puscu fanga, angu tucush sunimun huiñac, virdi muyuguna, yurac sisaguna. Chaquishca pachabi mana tiyac yuyu.

**Morf.:** Waylla muyuntik llushkalla puskuk pankayuk; anku sinchi kaspiyuk suni man wiñak, waylla muyukunayuk, yurakta sisak. Usyay pachapi mana tiyak yuyu.

**Morf.:** Hojas de textura lisa y contenido viscoso. Tiene tallos largos, pepas de color verde y flores blancas. Crece solamente en tiempos de lluvia.

**Morph.:** It has smooth leaves with sticky insides, long stems, green seeds, and white flowers. It only grows during the rainy season.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

**Cula urcu, cuichi japishcabu.**

**Kula urku Kuychi hapishkapak.**

Para enfermedades causadas por el cerro o por el arcoíris. Se produce como una alergia en cualquier parte del cuerpo.

For illnesses caused by the mountains or the rainbow (presented as allergies anywhere on the body).

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

**Ishcai chuzun lutuda, saraugsha sapi, ruda, cari huarmi cascaju, billadona huira, almindris acitida. Chaidaga shuc utila mangada cunuchish chaipi chapuna. Chaiyunga cuirpuda alli alli cacuna.**

**Shuk uchilla mankata kunuchishpa, iskay luzu lututa, saraugsha sapi, ruda, kari warmi kaskahu rumi, billadona wira, almendra wira, chapushpa chaywamka tukuy ukkuta alli alli kakuna.**

Mezclar dos manojos de loto con la raíz de saraugsha, dos ramas de ruda, un cascajo macho y uno hembra, pomada de belladona y un frasquito de aceite de almendras. Calentar y mezclar en una olla pequeña y aplicar en todo el cuerpo hasta que se mejore.

Mix two handfuls of the plant with a root of *saraugsha*, two sprigs of rue, one small male rock and one small female rock, belladonna ointment, and a small bottle of almond oil. Heat and mix in a small pot and apply on the entire body until healing.

## Ubiangabu

### Upiankapak

### Uso interno

### Internal Use

**Cula urcu, cuichi japishcabu.**

**Kula urku, Kuychi hapishkapak.**

Para enfermedades causadas por el cerro o por el arcoiris.

For illnesses caused by the mountains or the rainbow.

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta, rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Ishcai chuzun lutuda, saraugsha sapi, ruda, cari huarmi cascaju, almindris acitida timbujuc yacubi churish quillpish tiyachina. Chaidaga guta billaduna nuyushcahuan chapush ishqui utila cuchara jundada ubiana.

Iskay luzu lututa, saraugsha sapi, ruda, kari warmi kaskahu rumi, almendra wira, chapushpa shuk pukpu timpuhuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaywanka shuk shutu [gota] billadona wirata wallu hunta yukupi churashpa upyana.

Hervir un litro de agua y agregar dos manojos de loto con la raíz de saraugsha, dos ramas de ruda, dos cascajos macho y hembra en “efusión”<sup>2</sup>, mezclar una gota de belladona desleída en una cuchara de aceite de almendras. Tomar dos cucharaditas antes de la comida, solo por una vez.

Boil a liter of water and add two handfuls of Madeira vine with a root of the *saraugsha*, two sprigs of rue, one small male rock and one small female rock. Mix with a drop of belladonna and a tablespoon of almond oil. Take two teaspoons before a meal, only once.

<sup>2</sup> En algunas comunidades andinas, para la preparación de recetas medicinales se emplea el termino efusión en lugar de infusión.

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



Lutu

