

# N - n



## Naburru Rábano (Nabarro) Radish

BRASSICACEAE *Raphanus sativus* L EPUE 258

Cunuc yuyu. Tarpui ñutu allpabi, yugzi chagra ucugunabi, paimunda huiñic, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Tarpuy ñutu allpapi, yukzi chakra ukukunapi, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en terrenos cultivados.

Hot, wild plant for medicinal use that grows in cultivated soil.

**Morf.:** Llushcalla fatic jatun viridi fangaguna, muntunlla tullugunaun, quillu sisayuc yuyu. Tarpui pachallabi tiyac yura.

**Morf.:** Waylla llushkaklla hatun patak pankakunayuk, tantaklla zampakunawan, killu sisayuk. Tarpuy pachakunallapi wiñan yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas anchas y grandes de color verde claro y textura lisa con tallos largos y frondosos. Las flores son amarillas. Se da en épocas de siembra.

**Morph.:** It has smooth, wide, light green leaves with long, leafy stems. The flowers are white. It is found during growing season.

**Jambida rurangabu**

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

**Jahuallabu**

**Hawallapak**

**Uso externo**

**External Use**

**Calur unguibu.**

**Rupay unkuy.**

**Para la fiebre.**

**For fever**

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

Naburru, burrajis, quitumusun fangagunada ramandic, yacubi churish pishca tactigunada yanuna. Chaiyunga tutamundabi inti llucshjucpi tucui cuerpuda armachina, shinaladi chishiman inti yaicujucpi armachina. Chai quipaga cunuc cunuclada baitahuan pilluchishpa tucui funchada camabi tiyachina, chaymundaga mana chiri huagtallun saquina. Shinaladi semanabi ishqui cutin armachina.

Shuk lutsu pankakunata, rábano, borraja, kitumuzu tantachishpa pichka pukpu yakupi, pichka taktikunata yanushpa tutamantapi chishiman inti yaykukuk pachata rikurayashpa, unkukta armachina. Kipaka tukuy punchata kawitupi katawan allí pilluchishpa mana chiripi purichun sakina. Chaytaka kunkaypi ish kay kutin armachirana.

Hervir por cinco minutos un puñado de hojas de rábano borraja y zambo. Dar un baño a todo el cuerpo por la mañana antes de que salga el sol y por la tarde cuando el sol va a desaparecer. Luego envolver con una bayeta bien caliente y reposar en la cama durante todo el día. No debe salir al frío ni al viento. Este tratamiento se debe repetir dos veces a la semana.

Boil the stems with the leaves of borraja and zambo. Bathe in it in the morning before the sun rises, and in the afternoon when the sun is setting. Then wrap yourself in a warm blanket and stay in bed all day. You should not go out in the cold or wind. Repeat twice a week.

**Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by**  
**María Juliana Chugchilán Vargas**



**naburru**



## Nabus

### Nabo

## Oilseed rape also rapeseed

BRASSICACEAE *Brassica napus* L. EPUE 256

**Cunuc yuyu.** Tarpui ñutu allpabi, yuczi tarpui ucugunabi, paimanda huiñac, jambida rurangabu.

**Kunuk yuyu.** Tarpuy ñutu yuksi allpapi, paymanta wiñak. Planta caliente, natural, de uso medicinal que crece en suelos cultivados.

Hot, wild plant with medicinal use that grows in cultivated soil.

**Morf.:** Llushcalla fatic jatun viridi fangaguna, rama tullucunahuan, quillu sisayuc yura. Tarpui pachallabi tiyac yura.

**Morf.:** Waylla llushkalla patak hatun panka, achka zampakunayukpash, killuta sisak. Tarpuy pachkunapi wiñak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas de textura lisa ancha y grande, con tallo y ramas de color verde claro y flores amarillas. Se encuentra en época de siembra.

**Morph.:** It has smooth, wide, big leaves with stems and branches that are green and yellow flowers. It is found in growing season.

### Jambida rurangabu

### Hampita ruramkapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

Ricayadamunda cuirpuda armachinabu.

**Ukku nanay tikrarishkapak hampiy.**

Para tratar la recaída después de una enfermedad.

For when you feel down and your whole-body hurts, fatigued, tired and not wanting to walk

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Fangagunada ramandic yacubi churish pishca tactigunata yanuna. Chaiyunga tutamundabi tucui cuerpuda armachina, chai quipaga cunuclada baitahuan pilluchish tucui punllada camabi tiyachina, chaymundaga mana chiri sitachun saquina. Shinaladi semanabi ishqui cutin armachina.

Pichka pukpu yakupi ishkey chuzun pankakunata, pichka tatkikunata yanushpa tutamantaman tukuy ukkuta armachina. Kipaka kawitupi katawan allí pilluchishpa, kunuklla tukuy punllata yallichun sakina. Shinallatak kunkaypi [semana] ishkey kutin armachirana. Nanay anchurina kama.

Hervir por cinco minutos las ramas y las hojas. Dar un baño a todo el cuerpo. Luego del baño envolver con una bayeta bien caliente. Reposar en la cama durante todo el día. No debe salir al frío ni al viento. Repetir este tratamiento dos veces a la semana.

Boil the stems and leaves in water for five minutes. Bathe in the water. After the bath, cover yourself with a blanket and rest in bed all day. You shouldn't go out in the cold or wind. Repeat twice a week.

## Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

Calur ungui.

Rupay unkuy.

Para la fiebre.

For fever

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Yacu timbujucpi nabus ñahui fangagunada japish, ashalla chahua quitumusuhuan, burrajishua, güitig yacuhuan chapushpa ubiachina. Chuidaga punllabi ishqui cutin, ishqui punllagama ubiachirana.

Pukpu yaku timpukukpi, nabus ñawi pankata, ashalla chawa kitumusuhuan, burrajistapash churashpa killpashpa sakina. Chaytaka güitig yakuwan chapushpa punllapi ishkey kutin, ishkey punchakama upyachirana.

Hervir el agua, poner los cogollos de nabo, zambo y borraja. Para tomar, agregar medio vaso de güitig y tomar dos veces al día, durante dos días.

Boil the water, put a stem (sprig) of oilseed rape with zambo and borraja. Add half a glass of sparkling water (Güitig) and drink twice a day for two days.

## Micungabu

### Mikunkapak

### Uso alimenticio

### Nutritional Use

Lugruda ruranabu.

Lukruta rurankapak.

Para hacer locro (sopa de papas).

To make potato based soup

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Ashca papada llushtish mangabi churish yanuna, manga timbujucpi manaric cachida churish. Nabus fangagunada uchila uchilada pitishpa lugrubi churana. Chay quipa cachida culantrudash churish micuna.

Achka papata llushtishpa lukru tukunakama yanuna. Kipaka manarak kachita churashpa nabus pankata uchillawata pitishpa manka timpukukpi churana. Mishkichishpa sumakta mikuna.

Con bastantes papas, poner a hervir una olla de agua para hacer un locro (sopa de papas). Agregar las hojas de nabo finamente picadas y luego sazonar con sal y cilantro, y está listo para servir.

Boil water and make a potato based soup. Before adding salt, put the finely chopped leaves of the oilseed rape in the water. Then season with salt and cilantro and it is ready to serve.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by  
María Rosario Lutuala Tipán, María Juliana Chugchilán  
Vargas



# P - p



## Paicu

### Paico

### Wormseed

AMARANTHACEAE *Chenopodium ambrosioides* L. EPUE  
157

Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi, paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.  
Hot, wild plant with medicinal use.

Morf.: Llushcalla zambayashca virdi fanga, ñañu tulluyuc, muyusapa sisayuc. Tarpui pachagunallabi tiyac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla zampayashka achka pankakunayuk, ñañu tullu, muyusapa sisayuk. Tarpuy pachakunallapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa, tallos de color verde, con abundantes ramas, flores pequeñas y densas mazorcas. Crece solamente en época de lluvia.

Morph.: It has smooth leaves, green stems, with many branches, small flowers and dense cobs. It only grows during the rainy season

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Jahuallabu

### Hawallapak

### Uso externo

### External Use

Umabi huatangabu.

Umapi watankapak.

Vitamina para la cabeza.

Brain vitamin

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Ishqui chuzun paicu fangagunada japish rumibi ñutulla tucucta taquish, barru callanabi cunuchish atilla lunun cusahua chapush siririnabu umabi cunucllata iscun tutagunada huatarana.

Ishkay lutsu payku pankakunata hapishpa ñutuyakta takashpa. Rupaklla kallanapi kawishpa, wasi atallpa lunun kusawan chapushpa puñuna pachapi umata watana. Chaytaka iskun tutakunata watarana.

Machacar bien dos a tres puñados de hojas de paico y calentar en un tiesto de barro. Mezclar con un huevo de gallina de campo asado en el carbón. Colocar en la cabeza y vendar con un pañuelo, repetir por nueve días, solamente al acostarse.

Smash two to three fistfuls of wormseed and heat in a clay pot. Mix with an egg from a free-range chicken that has been heated over coals. Put on the head and bandage it on with a cloth when going to bed. Repeat for nine days.

## Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

## Purga huicsamunda cuicagunada sitingabu

Wiksamanta kuykakunata mayllak.

Purgante contra los parásitos

Treatment against parasites

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Chuzun paicu fangagunada japish taquish zumuda llucchish utila cuchara jundahuada madrugado maillic shungubi ubiachina. Shuc tutamundalada ubiachina.

Cutin, paicu sapida taquish timbuchish, papaya muyuda cutish tasa siquipi churish paicu sapi yacuhuan chapush ishqui tutamunda gama ubiachina. Huicsada maillallun.

Lutsu payku pankakunata hapishpa, takashpa zumuta llukchishpa uchilla wishina huntata tutamantaman mikunata manarak mikushpa upyana. Chaytaka shuk tutamantallapi rurashpa upyana. Shinallatak, payku sapita takashpa pukpu yakupi timpuchishpa, papaya muyuta kutashpa pilchi sikipi churashpa payku sapi yakuwan chapushpa kunukllata ishkey tutamantakaman upyachirana. Wiksata mayllachun.

Coger un puñado de hojas de paico, machacar y sacar el extracto. Tomar tan solo una cucharadita en ayunos por un día. A su vez, preparar la pepa de papaya licuada con

la raíz de paico machacada, hervir y tomarla en ayunas por dos mañanas.

Take a fistful of wormseed leaves to smash and release the extract. Take just a teaspoon on an empty stomach once. Also, prepare papaya seed blended with the root of the wormseed, boil, and drink on an empty stomach for two mornings at 9:00 a.m.

## Micungabu

### Mikunkapak

### Uso alimenticio

### Nutritional Use

## Lugruda ruranabu.

Lukruta rurankapak.

Para hacer locro (sopa de papas).

To make potato based soup

## Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Chaucha papada llushtish yanush, yanurijucpi ishqui rama paycuhuan, huasi atilla lulunda batish churana; sumag lugru tucullun. Quipamunga ishqui chinicugunada timbullun saquina. Cai micunadaga yachajuc huambragunamun caranalami.

Chawcha papata sumakta llushtishpa yanuna. Kipaka wasi atallpa lulunwan ishkey uchilla zampa [ramita] paykuta churashpa sumak apita [locro] rurashpa mikuna.

Yachak wawakunaman katirayashpa karanallami.

Cocinar las papas chauchas hasta que se deshagan. Agregar un huevo de campo y dos ramas de paico. Servir bien caliente la rica sopa. Esta sopa se les da a los niños y niñas que no logran captar la letra.<sup>1</sup>

Boil chaucha potatoes until they fall apart. Add an egg from a free-range chicken and two sprigs of wormseed. Serve piping hot. This soup is served to children who have attention deficit and memory problems.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by  
Juan Julio Toaquiza Chugchilán

<sup>1</sup> Con problemas de atención y memoria



## Pipinillu Pepinillo Cucumber

CUCURBITACEAE *Cucumis sativus* L. EPUE 298

**Friscu muru. Cunuc llactabi chiri llactabish tiyac muru micungabu, jambida rurangabu.**

Mayllak chiriyachik muru. Kunuk llaktapi, chiri llaktapiapsh tiyak yuyu. Mikunkapak hampitapash rurankapak.

Fruto fresco, de uso medicinal y alimenticio, cultivado en climas abrigados y /o templados.

Cool plant with medicinal and nutritional uses, cultivated in the warm and temperate climates.

**Morf.: Llushcalla suni muru, viridi muyundic anchu fanga angu tucush sunimun huiñic, campana tucush quilluda sisec, racu carayuc ucuda micunaga yuruc. Tucui pachabi tiyan.**

Morf.: Waylla llushkalla suni muru, patak pankayuk anku tukushpa suniman pampata katirayashpa wiñak, kampana shina killuta sisak, raku karayuk, yurak mikuna. Tukuy pachapi tiyak muru.

Morf.: La planta tiene hojas anchas y asperas, su tallo es rastrero ramificado. Tiene flores amarillas acampanadas. El fruto es verde, liso y su interior es blanco. Fruto de toda época.

Morph.: It has rough, wide leaves. Its stem is branchy and creeping. The fruit is smooth, and the inside is white. It bears fruit year-round.

**Jambida rurangabu**

**Hampita rurankapak**

**Uso Medicinal**

**Medicinal Use**

**Jahuallabu**

**Hawallapak**

**Uso externo**

**External Use**

**Ñahui chichubi mirca tiyarishcabu.**

Ñawi chichupi mirka tiyarishkapak.

Para el paño negro.

For “el paño negro” (A common brown or gray skin-color patches that appear on the face).

**Imashina ruranamunda, ricuchina**

**Imashina ruranamanta rikuchina**

**Preparación e indicaciones**

**Preparation and Indications**

**Pipinilluda ñañujlada fitish ñahuibi llutana. Chaidaga tuta siririnabu churish puñuna, cayandicpucca cunuc yacuhuan alli, alli maillarina. Chaidaga quimsa chungu punchagama churarana.**

Pepinillo muruta hapishpa ñañukllata pitishpa ñawi chichupi sumakta llutana puñuna. Kayapakka kunuk yakuwan allí mayllana. Chaytaka killa paktana kama churaranallami.

Machacar el pepinillo y frotar en la cara. Se puede usar por las noches al acostarse. Al día siguiente, lavar bien con agua caliente. Repetir esto por treinta días hasta que las manchas se quiten. No hay que exponerse mucho al sol.

Smash the cucumber and rub it on the face. It can be used at night before going to bed. The next day, wash well with hot water. Repeat this process for 30 days until the discoloration is gone. Avoid much exposure to the sun.

## Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

### Sarsada rungabu.

Sarsata rurankapak.

Para hacer ensalada.

To make salad

## Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

**Pipinilluda japishpa ñañucllada pitina ashalla limun, aceite churish cachihuan chapushpa aruscicuhuan micuna.**

Pepinillo muruta hapishpa ñañukllata pitishpa limun zumu, wiratapash churashpa kachiwan chapushpa arruz kanchawan mikuna.

Picar finamente el pepinillo y mezclar con un poco de limón, aceite y agregar sal a su gusto. Mezclar y servirse con arroz.

Finely chop the cucumber and mix it with a little lemon, oil, and add salt to taste. Mix and serve with rice.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by

María Ercilenda Lutuala Manzano



pipinillo





## Piqui yuyu

### Niguas

### Pearl-fruit

ROSACEAE *Margyricarpus pinnatus* (Lam.) Kuntze EPUE 354

Friscu yuyu. Urcugunabi, ñan mayagunabi, huaicugunabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urkupi, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural que crece en todo tipo de terreno. Es de uso medicinal.

Cool, wild plant with medicinal use. It grows in all types of soils.

Morf.: Ñañulla auja shina suni fanga pambandicta huiñac, utila yura, puca, yuruc muyugunayuc, Tucui pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Ñañuklla ñawchi [punta] suni pankayuk, uchilla papantikta paymanta wiñak, puka yurak muyukunata aparik. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas delgadas, puntiagudas y frondosas con pepas redondas rosadas o blancas. Planta de toda época.

Morph.: It has thin, pointy, abundant leaves with small, round, pink or white seeds. It is found year-round.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

### Jahuallabu

### Hawallapak

### Uso externo

### External Use

Muru unguibu.

Muru unkuypak.

Para el sarampión o la varicela.

For measles or chicken pox

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Ishqui rama piqui yuyuda japish ñaupá sarahuan chaupi canchishca, chaupiga chahua, tandachish yanuna. Chaidaga funchabi kimsa kutin pishka funchagama ubiarana. Sirinbu tucui cuirpu jumbirina cunuella saquirinagama quipaga ashca catahuan puñullun saquina.

Ishkay lutsu pikiyuyuta ñawpa sarawan chawpika kanchashka chawpika chawata pukpu yakupi yanushpa sirinapak humpichina; kipaka kawitupi kunuklla katawan pilluchishpa puñuchun sakina. Chiripi mana llukshirinachu nanay tikrarinkami. Chay yakuwanka punchapi kimsakutin humpichinallami. Unkuy anchurina kama.

Coger la planta de nigua mezclar con granos de maíz crudos y tostados y hervir en una olla mediana. Hacer una vaporización para que el cuerpo se caliente bien hasta que sude. Luego tapar con la cobija y dejar que duerma hasta el otro día.

Mix the plant with raw and toasted corn kernels, and boil in a medium-sized pot. Set the pot near you, and absorb the vapor. Then cover yourself with a blanket and sleep until the next day.

## Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

## Muru unguibu.

Muru unkuypak.

Para sarampión o varicela.

For measles or chicken pox

## Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Piqui yuyu muyuda japish sara chaupiga chahua, chaupiga canchishcahuan chapush yanuna. Chailladadi chuspi mishquihuan huallu jundada ubiana.

Pikiyuyu murukunata hapishpa ñawpa sarawan chawpika kanchashka, chawpika chawata pukpu yakupi yanushpa uchilla pilchi huntata chuspi mishkiwan chapushpa upyana; chaytaka punchapi kimsakutin, pichka punchakama upyarana unkuy anchurinakama.

Cocinar las pepas de nigua con los granos de maíz tostado y maíz crudo y tomar con miel de abeja. Abrigarse bien. Repetir la receta hasta que se cure.

Boil pearl-fruit seeds with toasted and raw corn kernels. Drink with honey. Keep yourself warm. Repeat until you feel better.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Francisco Lutuala



piqui yuyu



## Pujisin

### Pujisín

### Beggarticks

ASTERACEAE *Bidens pilosa* L. EPUE 220

Cunuc yuyu. Urcugunabi, ñan mayagunabi, huaicugunabi paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Urkupi, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural de uso medicinal.

Hot, wild plant with medicinal use.

Morf.: Ñañulla tulluyuc viridi utila fanga, pambadicta paimunda huiñac, quillu sisa, ashnac yuyu. Tucui pachabi tiyic.

Morf.: Waylla llushkaklla uchilla paska pankayuk, ñañu tullukunayuk, pampantikta wiñak, killu sisayuk, ashnac yuyu. Tukuy pachakunapi tiyak.

Morf.: Es una planta natural que crece en cualquier lugar, con hojas pequeñas y flores amarillas, de aroma fuerte.

Morph.: Wild plant that grows anywhere, with small leaves and yellow flowers. It has a strong smell.

### Jambida rurangabu

### Hampita rurankapak

### Uso Medicinal

### Medicinal Use

#### Jahuallabu

#### Hawallapak

#### Uso externo

#### External Use

Huairishcagunabu.

Wayrashkapak.

Para el malaire.

For “bad air”

### Imashina ruranamunda, ricuchina

### Imashina ruranamanta rikuchina

### Preparación e indicaciones

### Preparation and Indications

Chuzun pujisinda japish tucui cuirpuda cacuna; chai huashaga quimsa chungata tactigunata puñuna. Chaidaga ishqui funchagama cacurana.

Lutsu puhisinta hapishpa makiwan ñutuyachishpa tukuy ukkuta kakuna; kipaka chunka tatkikunata puñuchun sakina, chaytaka ishky punchakama kakurana.

Coger un puñado de pujisín, aplicar directamente por todo el cuerpo y dormir durante treinta minutos. Repetir el proceso por dos días.

Take a fistful of beggarticks, apply directly on the whole body and sleep for 30 minutes. Repeat the process for two days.

### Ubiangabu

### Upyankapak

### Uso interno

### Internal Use

## 1. Shungu nanaibu.

Shunku nanaypak.

Para dolores internos del cuerpo<sup>2</sup>.

For heartache

## 2. Huicsa nanaibu

Wiksa nanaypak.

Para el dolor de barriga.

For stomachache

## Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

1. Ishqui ñahui pujisinda japish yacu timbujucpi churish tapush tiyachina, chaidaga ashalla mishquida churish utila huallu jundada madrugado manaric micush ubianallami.

Ishkay ñawi puhisinta hapishpa, pukpu yaku timpukukpi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka ashalla mishkiwan wallu huntata tutamantaman manarak mikushpa upyana.

Hacer una infusión con dos ramas de pujisín, añadir un poco de azúcar o panela. Tomar antes del desayuno una sola vez por un día.

Make an infusion with two stems of beggarticks, add a little sugar or *panela*. Drink before breakfast only once.

2. Ishqui ñahui pujisinda japishpa yacu timbujucpi churana chaidaga ubianallami. Chai quipa, quimsa chungu utila tactigunada puñuna cuerpo samarishpa nani pasarichun.

Ishkay ñawi puhisinta hapishpa pukpu yaku timpuhukpi churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka uchilla wallu huntata upyana. Shinallatak kimsa chunka tatkikunata puñuna samarishpa nanay anchurichun.

Hacer una infusión con dos ramas de pujisín. Tomar un vaso lleno, luego dormir unos treinta minutos hasta que pase el dolor y se cure.

Make an infusion with two stems of beggarticks. Drink a full glass, then sleep 30 minutes until the pain subsides.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by José Agustín Manzano Vargas, María Hortencia Vargas Lutuala, María Pastora Lutuala Lutuala



pujisin

<sup>2</sup> Literalmente: Para el dolor de corazón que hace referencia al interior del cuerpo.





## Puzuculantru Culantrillo de pozo Maidenhair fern

PTERIDACEAE *Adiantum poiretii* Wikstr. EPUE 134

**Frisco yuyu.** Urcu yana allpabi, huaicu ucubi, jucu allpabi, tarpushca, paimundash huiñiclla yuyu. Jampida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urku yana huku allpapi, saywakunapi [linderos] tarpushka paymantapash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural de uso medicinal. Crece en suelo fértil en las montañas y las quebradas.

Cool, wild plant with medicinal use. It grows in black soil in the mountains and gorges.

**Morf.:** Puzulla viridi, llushca utila fangaguna, ñaño tullugunayuc. Tamia pachalabi huiñic yuyu.

**Morf.:** Puzulla waylla llushka uchilla pankakuna, ñañuklla tulluyuk. Tamy pachallapi wiñak yuyu.

**Morf.:** Tiene hojas verdes pequeñas de textura lisa y tallos delgados café. Crece solo en invierno.

**Morph.:** It has small, smooth, green leaves and thin brown stems. It grows only in the winter.

### Jambida rurangabu

#### Hampita rurankapak

#### Uso Medicinal

#### Medicinal Use

#### Ubiangabu

#### Upyankapak

#### Uso interno

#### Internal Use

#### 1. Huachac huarmigunabu purga jambi.

Wachashkata mayllak hampi.

Para expulsar los coágulos de sangre de la mujer dada a luz.

To get rid of blood clots in the ovaries of women who just gave birth.

#### 2. Calur unguibu.

Rupak unkuy.

Para la fiebre o malestar del cuerpo.

For fever or body aches

### Imashina ruranamunda, ricuchina

#### Imashina ruranamanta rikuchina

#### Preparación e indicaciones

#### Preparation and Indications

1. Puzo culantruhuan, urtiguilla, yuruc ugsha, yana huiru, chigllu, iscancil, albirjillada tantachish yanuna. Chai yacudaga iscun tutamundagama, manaric micush upiana, tucui yaurda maillanagama.

Puzu kulantuwan, urtiguilla, yurak uksha, yana wiru, chikllu, alverjilla, iskansiltapash tantachishpa yanuna. Chay yakutaka, manarak mikushpa iskun tutamantakama upyarana. Tukuy yawarta mayllachun.

Mezclar el culantrillo de pozo con las hojas de ortiguilla, paja blanca, caña negra, escancel, alverjilla, y cocinar. Tomar por nueve mañanas hasta que expulse toda la sangre coagulada.

Boil the maidenhair with ortiguilla leaves, white straw, black sugar cane, bloodleaf, and sweet pea. Drink for nine mornings until the coagulated blood has disappeared.



2. Puzu culantruda, milun muyu, linasa, guma arabiga, tamarindu, ñachic sisa, clavel sisahuan tandachishpa yanushpa upiana. Chaidaga ishqui funchagama ubianallami.

Puzu kulantruta milun muyu, linaza, goma arabiga, tamarido, ñachak sisa, clavel sisawan tantachishpa yanushpa ishikay punchakama upyarana.

Mezclar el culantrillo de pozo con pepa de melón, linaza, goma arábica, tamarindo, flor de ñachac y flor de clavel. Luego tomar caliente por dos días hasta que la fiebre se cure bien.

Mix the maidenhair with cantaloupe seed, flaxseed, gum Arabic, tamarind, ñachac flower, and carnations. Then drink for two days until the fever is cured.

Yachai ñan - [Yachay ñan](#) - [Receta de](#) - [Prescription by](#)  
María Juliana Chugchilán Vargas



puzuculantru