



Sabila

Sábila

Aloe

ASPHODELACEAE *Aloe vera* (L.) Burm. F. EPUE 212

Frisco yuyu. Alli allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Alli allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, de uso medicinal cultivada en suelo preparado.

Cool plant for medicinal use cultivated in prepared soil.

Morf.: Llushcalla cashayuc racu suni fanga, utila yura, caspi tucush yurucda sisek. Tucui pachabi huiñic yuyu.

Morf.: Uchilla, raku llushkalla suni kashayuk panka, kaspi tukushpa yurakta sisak. Tukuy pachapi wiñak.

Morf.: Hojas gruesas alargadas y espinosas de textura lisa. Planta pequeña con flores blancas. Crece en toda época.

Morph.: Thick, smooth, long, thorny leaves. Small plant with white flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Shungu nanaibu.

Shunku nanaypak.

Para el dolor de corazón.

For heartache

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Sabila shunguda aspish, sidrun, yerbaluizahuan timbushca yacubi churish ñausaclla tucucta cahuina, chaidaga funchabi quimsa cutin, chuscu funchagama ubiachina, quipaga shuk funchada samarina cutin ubiarana nani pasarinagama.

Pukpu yakupi, cedron, yerbaluisawan timpuchina. Chaypika sábila shunkuta aspishpa churana llawsaklla tukunakama kawishpa upyachina. Punchapi kimsakutin, chusku punchakaman upyachirana. Kipamanka shuk punchata samana shinapash kutin upyaranalla nanay chinkarinakama.

Hervir el agua con dos ramas de cedrón y un poco de hierbaluisa. Mezclar bien con la sábila licuada. Tomar tres veces al día por cuatro días y reposar.

Boil water with two sprigs of lemon verbena and a little bit of lemongrass. Mix well with blended aloe vera. Drink three times a day for four days and rest.

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



Sacha mashua

Mashua del páramo

Nasturtium

TROPAEOLACEAE *Tropaeolum peltophorum* Benth. EPUE 604

Cunuc yuyu. Sacha ucugunabi yacu mayabi paimanda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Sacha ukupi, yaku mayakunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, crece en forma natural en zonas húmedas, de uso medicinal.

Hot, wild plant with medicinal use. It grows in moist soil.

Morf.: Llushcaclla fangakuna, maipish angu tucushpa suniman huiñac yuyu, puca sisayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Tantaklla, waylla llushkaklla, maypipash anku tukushpa suniman wiñak, puka sisayuc. Tukuy pachapi wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa, tallos largos y flores rojas. Crece en las partes calientes o montes al lado de ríos y se da en toda época.

Morph.: It has smooth leaves, long stems, and red flowers. It grows year-round in the warm parts of the mountains or next to rivers.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Pishi nanaibu.

Yuku ishpa nanaypak.

Para la próstata o mal de orina.

For the prostate or urinary problems

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Shuc mangabi, churu curuhuan pishca utila tactigunada timbuchina, quipaga urcu mashua sapi, alli mashua, mayhua, calihualada tandachish alli ñutuyacta taquish, timbujuc churu yacubi churish llucchish quillpish tiyachina chaidaga cunuclada ubiana, jumbirinapash. Funchabi quimsacutin iscun funchagama ubiaranallami.

Shuk mankapi, pukpu yakupi churu kuruta pichka tatkikunata timpuchina. Chaypika urku mashua, alli mashua, maywa, kaliwala, tantachishpa ñutuyakta takashpa timpukuk churu yakupi charana. Kipaka kunukllata upyachina, humpichinapash.

Punchapi kimsacutin; iskun punchakama upyachina kan.

En una olla con agua, colocar la carne de caracol y cocinar por 5 minutos. Machacar bien la mashua del páramo, mashua doméstica, mayhua, calahuala y agregar en la olla. Una vez listo, usar una parte del líquido para hacer sudar al paciente y el resto que tome tres veces al día. Repetir el tratamiento por nueve días.

In a pot with water, cook snail meat for 5 minutes. Mash nasturtium, *mashua*, *mayhua*, *calihuala* and add to the pot. When it is ready, use some of the liquid for a steam bath and the other part to drink three times a day. Repeat for nine days.

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



Salvia

Salvia

Garden sage

LAMIACEAE *Salvia officinalis* L. EPUE 391

Cunuc yuyu. Sacha ucubi, yugzi allpabi, shutuc allpabi, huaicu patagunabish paimunda huiñac, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Sacha ukukunapi, yuksi allpapi, huku allpapi, wayku patakunapi. Paymanta wiñak.

Planta caliente, natural, de uso medicinal.

Hot, wild plant with medicinal use.

Morf.: Pazaclla utila viridi suni fanga, ñañu caspiyuc, yuruc ancas sisahuan chaquic pachabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Uchilla waylla pazaklla suni panká, ñañu kaspiyuk, yurak, ancas sisawan. Usyay [verano] pachapi mana tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes ásperas, alargadas y pequeñas con tallo delgado, flores blancas y azules. Es escasa en verano.

Morph.: It has small, long, rough leaves, thin stems, and white and blue flowers. It is scarce in the summer.

Jambida rurangabu

Hampita ruramkapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Pasmu nanibu.

Chiri nanaypak.

Para el dolor de huesos por frío.

For bone pain due to cold weather

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chuzun salviada japish ninabi cunuchish chaihuan tucui cuirpuda huairapichana. Salviada chimbalu, ashlla yuruc chinihuan tandachish yanush cunucllahuan armachina.

Chuzun salviata hapishpa ninapi kunuchishpa nanakushka aychata hawata kakuna. Shinallatak, salvia, chimbalu, yurak chini tantachishpa yanushpa kunukllawan armachinapash.

Calentar un puñado de salvia y fregar por todo el cuerpo. También cocinar la salvia con chímbalo y ortiga blanca, y darse un baño bien caliente, luego abrigarse y no salir al frío.

Heat the sage and rub it all over the body. Also, cook sage with *chimbalo* and white nettle and bathe in it. Then bundle up and don't go out in the cold.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by José Agustín Ugsha Ugsha



Santa María (Manchariy yuyu)

Santa María

Feverfew

ASTERACEAE *Pyrethrum parthenium* Sm. EPUE 232

Cunuc yuyu. Allichishca allpabi, chaquishca allpabi, larca mayagunabi Paimunda, tarpucapish huiñacila, jambida rurangabu.

Kunuk yuyu. Allichishka allpapi, chakishka allpapi, larka manyakunapi. Paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente, natural o cultivada, de uso medicinal. Crece en todo tipo de suelo.

Hot plant, wild or cultivated, with medicinal use. It grows in all types of soil.

Morf.: Llushcalla viridi suni fanga, utila pambandicta huiñac, ñañu caspiyuc, yuructa sisac, jayacllada ashnac. Chaquishca pachagunabi mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla, llushkaklla suni pankayuk, uchilla pampantikta wiñak, ñañu kaspiyuk, yurak sisayuk, hayakllata ashnak. Usyay pachakunapi mana tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas vedes de textura lisa. Arbusto pequeño, frondoso, con tallos delgados y flores blancas con un fuerte aroma. Es escasa en época de verano.

Morph.: It has smooth, green leaves. Small bush with thin stems and white flowers with a strong smell. It is scarce in summer.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Chichu huarmicuna, chichu huihuacuna mancharishcabu.

Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak.

Para el espanto de las mujeres embarazadas. También se usa para los animales.

For fright in pregnant women and animals

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chuzun manchariyuyuda japish yacubi churish ñahuibi chaspina, chai quipaga huarmigunabu, huihuagunabu huigsada cacunallami.

Lutsu manchariyuyuta hapishpa yakupi churashpa ñawipi chaspina. Shinallatak, macharishka chichu wiwakunapak warmikunapakpash wiksata kakuna mancharishka tiyarichun.

Coger un manojo de Santa María, poner en agua y salpicar en la cara. Luego, con el manojo de la planta, frotar la barriga de las mujeres o de los animales.

Take a handful of feverfews, put in water and splash on face. Rub on the abdomen of women or animals.

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Chichu warmikuna, chichu wiwakuna mancharishkapak.

Chichu huarmicuna, chichu huihuacuna mancharishcabu.

Para el espanto mujeres embarazadas y de animales.

For fright in pregnant women and animals

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Chaupi litru yacuda linazahuan timbuchish llucchina, chaipi shuc utila santamariada fangada churana, utila cuchara junda cunuclada ubiana.

Chawpi pukpu yaku timpukukpi uchilla ñawi manchariyuyuta linazatapash churashpa yanuna; chaytaka llukchishpa killpashpa tiyachina. Kipaka uchilla wishina huntata unkukman kunukllata upyachina.

Hervir medio litro de agua con linaza, luego colocar una hoja de santa maría y hacer una infusión. Tomar solo una cucharita por una sola mañana.

Boil half a liter of water with flaxseed, then add a feverfew leaf. Take a teaspoon in the morning for just one day.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
Laura Isabel Tipán Lutuala



santa maria



Saraugsha

Paja de páramo

Muhly

POACEAE *Muhlenbergia angustata* (J. Presl) Kunth EPUE 515

Friscu yura. Urcu yana allpabi, sacha ucubi, huaicugunabi, ñancunabi paimunda huiñac yuyu. Jambida ruragabu.

Mayllak chiriyaichik yuyu. Urcu yana allpapi, sacha ukupi, waykukunapi, ñankunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

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

Cool, wild plant for medicinal use.

Morf.: Llushcaclla, suni viridi fanga pambandicta huiñac ucsha yura, uchilla muyu shinalla sisacunayuc. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla suni pankakuna, pampaktikta wiñak, uchilla muyu shinalla sisacunayuc. Tukuy pachabi wiñak uksha yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes alargadas de textura lisa. Los tallos son largos y las flores de color café parecidas a una semilla. Se da en toda época.

Morph.: It has long, smooth leaves. The stems are long, and the brown flowers look like seeds. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Huairishcabu.

Wayrashkapak.

Para el malaire.

For “bad air”

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Ugsha fanga, ticrisillu, patacun yuyu, culatrudash tandachish ninabi cunuchina, tucui cuirpuda huairafichina. Chai quipaga chuga taticunada puñullun saquina nani samarichun.

Uksha pankawan, tikrisillu, patakun yuyu, kulantrutapash tantachishpa ninapi kunuchishpa tukuy ukkuta wayrapichana. Kipaka chunka tatkikunata puñuchun sakina tukuy nanay anchurinakama.

Calentar en el fuego las hojas de saraugsha, tigrisillo, patacónyuyu y cilantro, limpiar todo el cuerpo y botar el manojo de hierbas usadas en la quebrada o en un camino. Luego acostarse a descansar y dormir por diez minutos hasta que pase el malestar.

Heat over a fire with tigrisillo, patacun yuyu, and coriander. Do a cleansing over the whole body and throw in the road. Then lie down and rest for ten minutes until the bad feeling dissipates.

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno Internal Use

Parto nani yahuarta chacchungabu.

Wachay nanay yawarta chakchunapak.

Para dolores de parto y/o como purgante.

For labor pains or purging

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Shuc mangabi ishqui litru yacuda timbuchina, chaibi churana: saraugsha sapi, ishpingu, panbendito, canela; ashalla mishquida churish cunucllada shuc huallu jundada funcha ishqui kutin ishqui funcha gama micushca quipabish ubianallami.

Shuk mankapi ishkey pukpu yakuta timpuchina, chaypika churana: saraugsha sapi, ishpinku, panbendito, canela tantachishpa timpuhuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina chaytaka ashalla mishkiwan wallu huntata punchapi ishkeykutin, ishkey punchakama upyarana.

En una olla, hacer hervir dos litros de agua y luego agregar la raíz de saraugsha, ishpingo, pan bendito, canela y un poquito de miel de abeja. Tomar un vaso lleno bien caliente, dos veces al día después del desayuno y luego de la merienda, por dos días.

Boil water and add the muhly, *ishpingo*, *pan bendito*, cinnamon, and honey. Drink a full glass piping hot twice a day after breakfast and dinner for two days.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
Juan Andrés Tipán Ugsha



Sañura

Zanahoria

Carrot

APIACEAE *Daucus carota* L. EPUE 170

Friscu yuyu. Sumucta allchishca shutuc allpabi tarpushca huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Allchishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

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

Cool plant with medicinal and nutritional use that is grown in fertile and moist soil.

Morf.: Llushcaclla utila fangayuc, ñañu tullu malta yuyu, quillu muru. Tucui pachabi huiñac yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla uchilla pankayuk, ñañu tulluyuk, killu muru. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes pequeñas, dentadas de textura lisa con tallo delgado y fruto de color amarillo. Esta planta se da en toda época.

Morph.: It has small, jagged, thin, light green leaves with thin stems. The yellowish-orange root is the edible part. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Ñahuibi yahuar tiyarishcabu.

Ñawipi yawar tiyarishkapak.

Para la irritación de los ojos.

For eye irritation

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Sañurada japish taca taca rurish sumuda llucshish, chai yacuda ishqui gutahuada ñahuibi churana. Chaidaga quimsa tuta gama churanallami.

Sañura, sumuta llukchishpa, ishkey shututa ñawipi churana. Chaytaka, kimsa tutakama churana kan. Nanay chinkarinakama.

Machacar bien la zanahoria cruda, sacar el extracto y colocar dos gotitas en el ojo por tres tardes, al acostarse.

Crush the carrot well, take the extract and put two drops in your eyes for three afternoons (evenings) when going to sleep.

Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Zañurada llushtish utilahuada fitish, mishquilla micuna tucullun cacharina.

Zañurata llushtishpa uchillawata pitishpa mikunapi millkilla tukuchun churana.

Picar o rallar la zanahoria y agregar a la sopa para darle sabor.

Chop or shred the carrot and add it to soup.

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



Sidrun Cedrón Lemon verbena

VERBENACEAE *Aloysia triphylla* Royle también *Aloysia citriodora*, *Lippia citriodora* EPUE 615

Cunuc yura. Yana, yuczi allichishca allpabi, tarpushca huiñac yura, jambida rurangabu.

Kunuk yura. Yana yuksi, allichishka allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente de uso medicinal, cultivada que crece en todo tipo de suelo.

Hot plant with medicinal use that is grown in all types of soil.

Morf.: Utila suni viridi fangayuc mishquilla ashnac yura. Malta yura tucushpa huiñac, uchilla yuruc sisayuc. Chaquishca pachagunabi tiyac yura.

Morf.: Uchilla suni waylla pankayuk, mishquilla ashnak, malta yura tukushpa wiñak, yurakta sisak. Tukuy pachakunapi tiyak yura.

Morf.: Tiene hojas pequeñas de textura lisa y dulce aroma. Los tallos son gruesos y largos y las flores son blancas. Crece en toda época.

Morph.: It has small, smooth leaves and a sweet smell. The stems are thick and long, and the flowers are white. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Huicsa nanaibu.

Wiksa nanaypak.

Para dolor de estómago.

For stomachaches

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Shuc mangabi litru yacuda timbuchina: sidrun, manzanilla, uriganu, allpa anis chapushpa churish quillpis tiyachina. Chaidaga rupacllada shuc funchabi quimsacutin, *mana shinagashpaga nani pasarinagama* ubiarana.

Pukpu yaku timpuhukpi: sidrun, manzanilla, uriganu, allpa anis tantachishpa yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Chaytaka rupakllata shuk punchapi kimsacutin, mana shinakashpaka nanay chinkarinakama upyarana.

Hervir un litro de agua y agregar manzanilla, orégano, allpa anís y cedrón. Tomar bien caliente tres veces al día o hasta que pase el dolor.

Boil a liter of water and add lemon verbena, chamomile, oregano, and anis. Drink very hot three times daily or until the pain subsides.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Juan Andrés Tipán Ugsha



Siempreviva

Siempreviva

Echeveria

CRASSULACEAE *Echeveria quitensis* (Kunth) Lindl. EPUE 296

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

Mayllak chiriyachik yuyu. Allichishka yana allpapi tarpushca, paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, refrescante, cultivada o natural, de uso medicinal.

Cool, refreshing plant, wild or grown, with medicinal use.

Morf.: Llushcaclla puscú utila viridi muyundic fatig fanga, utila racu caspiyuc, pucata sisac. Tucuy pachabi taritucunchic.

Morf.: Waylla llushkalla muyuntikta wiñak, patak pankakuna, uchilla raku kaspikuna, pukata sisac. Tukuy pachabi tarinchik.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa y contenido viscoso. El tallo es grueso, pequeño y duro. Tiene flores rojas y crece en toda época.

Morph.: It has smooth leaves that contain a sticky substance. The stem is thick, small, and hard. It has pink flowers and it grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

1. Calur unguibu.

Rupay unkuypak.

Para reducir la fiebre.

To reduce fever

2. Uju ungui.

Uhu unkuy.

Para la tos y la bronquitis.

For cough and bronchitis

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

1. Siempreviva fangada chungá taticunada yanuna chaibi churana: sandía muyu, naranja fangadash churish quillpish tiyachina. Chai yacuda ishqui cutin; manaric micucpi tutamandaman chishida ubiachina, shuc punllagamalla.

Siempreviva panka yuyuta chunka tatkikunata yanuna. Shinallatak, sandía muyu, chilina pankakunata churashpa killpashpak tiyachina. Kipaka shuk punchakamalla tutamantaman chishimanpash kunukllata manarak mikushpa upyana.

Cocinar la siempreviva por diez minutos. Agregar las pepas de sandía, hojas de naranja y tomar dos veces al día, una al amanecer u otra al atardecer, solo por un día.

Boil for 10 minutes. Then add watermelon and orange leaf and drink twice a day, once at 6:00 in the morning and once at 6:00 at night, only for one day.

2. Shuc litru yacu tinbujucpi, pishca siempreviva fangacunada japish, pishca utila taticunada quillpish tiyachina. Chaydaga quimsa taza punchabi ubianallami.

Shuk pukpu yaku timpukukpi pichka siempreviva pankakunata hapishpa pichka tatkikunata killpashpa tiyachina chaytaka punchapi kimsakutin upyarana.

Hacer una infusión con cinco hojas de siempreviva en un litro de agua, dejar por cinco minutos y luego tomar tres tazas al día.

Make an infusion with five echeveria leaves in a liter of water. Let stand for five minutes and then drink three glasses a day.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
Agustin Pastuña Ugsha



Sigsig

Sigse

Cortaderia nitida

POACEAE *Cortaderia nitida* Pilg. EPUE 510

Friscu yura. Rumi allpabi, alli allpabi, yana allpabish paimunda huiñaclla, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yura. Rumi allpapi, alli allpapi, yana allpapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, natural, de uso medicinal que crece en todo tipo de suelo y sirve para cobijar (techar) las casas.

Cool, wild plant with medicinal use that grows in all types of soil. It also is used for building houses.

Morf.: Llushcalla viridi suni filu fanga, jatun mama yura, pushcana shina tucush yuruc millmashina sisac. Tucui pachabi huiñac mama yura.

Morf.: Waylla llushkalla suni yawri [afilado o filoso] pankakuna, hatun yura pushkana shina tukushpa yurakta sisak. Tukuy pachapi wiñak.

Morf.: Tiene hojas verdes largas, filosas, frondosas y de textura lisa con una emboltura de flores blancas. Planta de toda época.

Morph.: It has long, pointy, smooth green leaves with white flowers. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Llullu huahuabu pupu ucta urmachun.

Llullu wawapak pupu utka urmachun.

Para que el ombligo de los bebés cicatrice rápido.

To cure a baby's belly button

Imashina ruranamunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparations and Indications

Sigsig sisa tulluda rupachish ushpada llullu huahuabu pupubi armachishca quipa churana. Chaidaga sanuyana gama churaranallami.

Sigse tututa rupachishpa chay ushpata, wawapak pupupi armachiska kipa churana. Shinallatak alliyankama churarana.

Quemar el tallo de la flor de sigse, coger la ceniza y colocar en el ombligo. Pero antes se debe bañar bien al bebé. Repetir el tratamiento hasta que se cure la herida. Burn the flower of the plant, take the ashes and put them on the baby's belly button after having bathed the baby. Repeat until the belly button is cured.

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



Siñurayuyu

Siñura yuyu

APPIACEAE *Azorella Crenata* EPUE 169

Friscu yuyu. Urcugunabi, ugsha mayagunabi, huicugunabi, paimunda wiñac yuyu, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyachik yuyu. Urkukunapi, uksha mayakunapi, waykukunapi, uktukunapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca, refrescante, natural, de uso medicinal.

Cool, wild, refreshing plant with medicinal use.

Morf.: LLushcaclla, utila fatic fanga. Pambandicta huiñac, yuructa sisic. Tucui pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Llushkalla uchilla muyuntikta wiñak, patak panka. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes redondas de textura lisa con flores blancas. Crece de forma circular junto a otras plantas y musgos. Se da en toda época.

Morph.: It has smooth, round, green leaves with white flowers. It grows in a circular form in bushes. It grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Tacarishca yahuar tiyarishcada chacchungabu.

Takarishka yawarta chakchunkapak.

Para lavados internos.

For internal cleansing

Imashina ruranamunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparations and Indications

Shuc mangabi yacuda timbuchish chaibi churana: siñura yuyu, urtiguilla, alfa, arroz cebada urchataunbish tandachina. Chaidaga shuc funchabi quimsa cutin ubiana.

Ishkay pukpu yaku timpukukpi: siñura yuyu, ortiguilla, alfa, arruzcebada orchatawan churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka punchapi kimsakutin upyarana.

Hervir dos litros de agua y luego agregar siñura yuyu, ortiguilla, alfalfa y horchata de arroz de cebada. Eso se debe tomar antes del desayuno, antes del almuerzo y antes de la merienda por un día.

Boil water and add siñura yuyu, nettle, alfalfa, and rice-based drink (horchata de arroz de cebada). This should be drunk before breakfast, lunch, and dinner for one day.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by Agustín Patricio Ugsha Ugsha, Laura Rosario Lutuala Lutuala, María Rosa Manzano Lutuala



Sunpillu

Sumpillo

Clinopodiu nubigenum

LAMIACEAE *Clinopodium nubigenum* Kuntze EPUE 385

Cunuc yuyu. Chiri urcullabi paimanda huiñac, jambida urringabu.

Kunuk yuyu. Chiri urku uksha ukukunapi paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta caliente natural de uso medicinal que crece solo en los páramos.

Hot, wild plant use medicinal use that only grows in the moorlands.

Morf.: Llushcalla viridi muyundic utila fanga, pambandicta huiñac, mishquilla ashnac, llullu utila tullucunayuc. Chaquic pachabi mana tiyac yuyu.

Waylla llushkaklla muyuntik uchilla pankakunayuk, mishkiklla ashnac, anku tukushpa pampantikta suniman wiñak. Usyay [sequia] pachapi mana wiñak yuyu.

Morf.: Tiene hojas verdes redondas muy pequeñas de textura lisa, tallos delgados y largos. Es escasa en verano.

Morph.: It has small, round, smooth, green leaves and long, thin stems. It is scarce in the summer.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Huicsa nanaibu.

Wiksa nanaypak.

Para el dolor de estómago.

For stomachaches

Imashina ruranamunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparations and Indications

Shuc litru yacu timbujucpi sumpillu yuyuda churish quillpish tiyachina. Chaidaga, funchabi ishqui cutin huallu junda ubiana. Chaidaga manaric micushpa ubianallami.

Shuk pukpu yaku timpukukpi sumpillu yuyuta alli mayllashpa churana, killpashpa tiyachina. Kipaka ishkey kutin wallu huntata tutamantaman siririnapakpash manarak mikushpa, upyarana.

Hacer una infusión en un litro de agua con dos ramas de sumpillo. Tomar una vez en la mañana y una en la noche al acostarse. Esto se toma solo por un día.

Make an infusion in a liter of water with two branches of the plant. Drink twice a day for one day only.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by
María Ercilenda Lutuala Manzano



sunpillo



Surualbirjilla

Suru alverjilla

Chusquea bamboo

POACEAE *Chusquea uniflora* Steud. EPUE 510

Friscu yuyu. Urcu yana allpabi, ugshayurahuan chapurishpa paimanda huiñac, jambida rurangabu.

Mayllak chiriyaichik yuyu. Urcu huku yana allpapi, uksha yurawan tantarishpa paymanta wiñak. Hampita rurankapak.

Planta fresca que crece de manera natural en los páramos y bosques. Es de uso medicinal.

Cool, wild plant with medicinal use. It grows in moorlands and in forests.

Morf.: Ñutuclla viridi fanga ugshayurabi tandarish suniman chutarishpa huiñac, murungu sisayuc, tucui pachabi tiyak yuyu.

Morf.: Waylla ñutuklla ukshayurapi tantarishpa suniman anku tukushpa wiñak murunku sisayuk. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Tiene hojas de textura lisa y tallos alargados suaves con flores de colores. Crece junto a la paja y en toda época.

Morph.: It has smooth leaves with long, smooth stems with colorful flowers. It grows next to straw year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Cuirpu fatigarishca unguibu

Ukku sampayashka unkuypak.

Para el malestar del cuerpo.

For bodily discomfort

Imashina ruranamunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparations and Indications

Shuc mangabi yacuda milun muyuhuan timbujucpi: chaibiga chigllu, surualbirjilla, puzu culantrun tandachish timbujuc yacubi churana, cunuclada shuc huallu junda ishqui cutin tutamadabi, siririnabu, shuc punllallada ubiana.

Shuk mankapi pukpu yaku milun muyuwan timpuhukpi: chikllu, surualbirjilla, puzu culantru, churashpa killpashpa tiyachina. Kipaka kunukllata wallu huntata tutamantaman, siririnapakpash shuk punllata upyana.

En un litro de agua, hervir con pepas de melón, suru alverjilla, grama y culantrillo de pozo, y poner en infusión. Luego, tomar un vaso lleno dos veces por un solo día. Uno por la mañana y otro por la tarde.

Boil with melon seed, kikuyu grass, and maidenhair fern. Then drink a glass of the water in the morning and in the afternoon for one day.

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