



Achupalla

Achupalla

Puya

BROMELIACEAE *Pourretia pyramidata* Ruiz & Pav.

Lindigunabi, huaicubi paimunda huiñan, jambida rurangabu.

Saywakunapi [lindero] waykupi, paymanta wiñan. Hampita rurankapak.

Planta natural de uso medicinal que crece en los bordes de las quebradas.

Wild medicinal plant that grows on gorges' edges.

Morf.: Llushcalla cashasapa jatun suni ushpalla virdi fangayuc, umasapa tucushpa yuracta sisac. Tucui pachacunabi tiyac yura.

Morf.: Waylla, ushpalla, llushka kashasapa, suni pankayuk; hatun umayuk yurakta sisac. Tukuy pachakunapi tiyak yura.

Morf.: Esta planta se da en toda época. Tiene hojas verdes, largas, lisas, con bordes espinosos, que tienen polvo gris en su lado inferior. Tiene flores blancas en forma de piña.

Morph.: This plant grows year-round. It has long, smooth, green leaves with jagged edges; the leaves' underside has a gray powder. Its flowers are white and pineapple-shaped.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Ninahuan rupashcabu

Ninawan rupashkapak

Para quemaduras causadas por fuego

For flame burns

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Lauchi yacuda yuruc mushuc trapuhuan pichana, quipaga fangabi tiyac ushpada aspish llucchish, chayda rupashca jahuabi churana. Chaidaga sanuyanagama quimsacutin punllabi churaranalami.

Yuraklla mushuk pintuwan [trapo] lawchi yakuta pichana, kipaka pankamanta uchpata aspishpa rupashka hawapi hichana. Alliyanakama punllapi kimsacutin churaranallami.

Limpiar con un trapo blanco y limpio, luego coger las hojas de achupalla, sacar el polvo y aplicar directamente en la parte afectada. Repetir este tratamiento tres veces al día hasta que la herida cicatrice.

Clean the affected region with a clean white cloth. Then take the puya leaves, wipe off the dust from the bottom of the leaves, and apply it directly to the burn. Repeat this procedure three times a day until the wound heals.

Ubiangabu
Upyanapak
Uso interno
Internal Use

Yahuarta chacchunabu
Wiksamanta yawarta mayllanapak
Para la coagulación de la sangre¹
For blood coagulation

Imashina rurinamunda, ricuchina
Imashina ruranamanta, rikuchina
Preparación e indicaciones
Preparation and Indications

Utila mangabi litru yacuhuan achupalla shungu, ashalla mishquidash churish timbuchina. Chaidaga tutamanda, chishida quimsa punchagama ubiarana. Chaida ubiajushpaga huagra aychada mana micuna.

Uchilla mankapi pukpu (litro) yakuwan achupalla shunkuta ashalla mishkitapash churashpa timpuchina. Chaytaka tutamantaman chishimanpash; kimsa punchakaman upyarana; kipaka wakra aychata mana mikunachu.

Sacar la parte interna de la achupalla, poner un litro de agua en una olla pequeña y hervir bien, luego poner un poco de azúcar o de panela molida. Tomar bien caliente por la mañana y por la tarde durante tres días. Evitar comer carne de res.

Take out the internal part of the plant, put it in a small pot and boil well. Then, add some sugar or ground panela. Drink hot in the morning and afternoon for three days. Avoid eating beef.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by:
Silvia María Tigasi Ugsha y Francisco Lutuala



Achupalla



Comuna

¹ En Tingo Pucara, la coagulación se refiere a un proceso al interior del cuerpo (Shungu), por el cual la sangre se acumula y entorpece el funcionamiento del organismo. Esto ocurre tanto en adultos, como en niños. La Achupalla diluye el cúmulo de sangre (Francisco Lutuala, 2019).



Ajincu

Ajenjo

Absinthe wormwood

ASTERACEAE: *Artemisia absinthium* L. EPUE 216

Alli allpapi tarpushca, paimunda huiñac yuyu, jambida rurangabu.

Alli allpapi tarpushka, paymanta wiñak. Hampita ruranapak.

Planta natural o cultivada en tierra fertil, de uso medicinal.

Hot plant, wild or grown, for medicinal use.

Morf.: Muntunlla puzu, ñañulla tulluyuc utila fanga, sisagunada mana charic, pambadicta huiñac. Tucui pachagunabi tiyac yuyu.

Morf.: Tantaklla uchpa pampandikta wiñak, ñañu tulluyuk, wayllalla uchilla panka, sisata mana charik. Tukuy pachakunapi tiyak yuyu.

Morf.: Es una planta frondosa de hojas pequeñas, de color gris verdoso y de tallos delgados. No tiene flores. Necesita cuidado al crecer, es escasa en época de verano.

Morph.: It is a leafy plant with small, greenish-grey leaves and thin stems. It needs care while growing. It's scarce in the summer.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Shicshi unguibu

Shikshi unkuypak

Para escabiosis o rascabonito, alergia

For scabies or rash, skin allergy

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Ishqui chuzun ajincuda ñuturinagama taquish shuc barru callanabi cunuchish tragun chapush rupucllada tucui cuirpuda cacuna. Chai jambidaga tutallabimi rurana, caya tutamandabucca ajincu, ruda, maticudash yanush armachina, chinami sanuyanagama cutin, cutin pusac fuchagama ruranallami.

Ishkay lutsu (puñado) ajinkuta hapishpa, ñutuyakta takashpa kallanapi kunuchishpa hayak yakuwan [aguardiente] chapushpa kunuk kunukllata tukuy aycha hawata kakuna. Kutin pakarimuyapakka ajinku, ruda, matikutapash tantachishpa yanushpa chaywan armachina. Chaytaka pusac punchakama armachirana muru unkuy chinkarinakama.

Coger dos manojos de ajenjo y machacar bien hasta que salga el zumo. Calentar en un tiesto de barro, poner con un poco de trago y mezclar bien, luego fregar (frotar) todo el cuerpo del enfermo. Hacerlo por la noche, antes de acostarse. A la mañana siguiente, cocinar el ajenjo con ruda y matico y darse un baño.

Repetir este tratamiento por ocho días hasta que se cure o se pierdan los granitos.

Take two handfuls of the absinthe wormwood and crush it until the juice comes out. Heat it in a clay pot, add a bit of liquor, and mix it well. Then rub it on the entire body at night before going to sleep. The next morning, boil the absinthe wormwood with rue and bathe in it. Repeat the treatment until the rash disappears.

Ubiangabu

Upiankapak

Uso interno

Internal Use

Cuicagunada anchuchingabu

Kuykakunata anchuchinkapak

Para matar los bichos

For deworming

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Yacu timbujucpi ajincuda churish chungu uchilla tactigunada timbullun saquina. Chaidaga shuc madrugadolada manaric micush utila cupa jundahuada ubiana.

Yaku timpukukpi, ishkey zampa [ramoso] ajinku yuyuta churashpa chunka uchilla tatkikunata timpuchun sakina. Kipaka manarak mikushpa uchilla kupa huntata upyana. Shuk tutamantallata upyana.

Poner dos ramitas de ajenjo en agua hirviendo y dejar reposar por diez minutos. Luego tomar una copita solo en la mañana, por un solo día.

Put two stems of absinthe wormwood in boiling water and let sit for ten minutes. Then drink a glass once in the morning.

**Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de -
Prescription by:**

Silvia María Tigasi Ugsha



Ajincu



Aliso yura

Aliso

Alder

BETULACEAE *Alnus acuminata* Kunth EPUE 240

Cunuc yura. Jatun fangasapa alli allpapi tarpushca huiñac. Jampida rurangabu.

Kunuk yura. Hatun pankasapa yura; alli allpapi tarpushka wiñak. Hampita rurankapak.

Árbol de uso medicinal que crece en todo tipo de terreno. Planta caliente.

Hot plant. Medicinal tree that grows in all types of soil.

Morf.: Llushcaclla muyundin viridi jatun fanga, sisalaya muyugunada charin, racu sinchi caspiyuc. Tucui pachagunabi tiyac yura.

Morf.: Waylla llushkalla muyuntik hatun panka; muyukunata charik, raku sinchi kaspuyuk.

Morf.: Tiene hojas lisas anchas, verdes y grandes, con semillas de color verde, tronco grueso y duro, útil para la construcción. Se encuentra en toda época del año.

Morph.: It has big, smooth, wide, green leaves and green seeds, a hard, thick trunk used in building. It can be found year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Tacarishca nanaibu

Takarishka nanaypak

Para los golpes

For bumps and bruises

Imashina ruranamunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Llama huirahuan, mula huirahuan tullu faquishca, mucu llucshishcada cacuna. Quipaga ninabi alisu fangada cunuchish tullu nanajuc jahuabi churashpa chumbihuan huatana. Chaidaga sanuyanagama churanallami.

Tullu pakishkapak, muku llukshishkapak, punkishka, chiritapash allichik panka; wiwika wirawan, mula wirawan kakushpa allichishka kipa alisu pankata ninapi kunuchishpa chukri hawapi churashpa chumpiwan watana. Chaytaka allichirinakama kakushpa wataranami.

Calentar hojas de aliso y aplicar en la parte del golpe. Primero frotar con grasa de borrego o mula, luego poner las hojas calientes de aliso y vendar con una faja.

Heat the leaf and apply it to the bump or bruise. First rub with sheep or mule fat, then put the leaf on the area and tie it on with a bandage.

Yachai ñan - Yachay ñan - **Receta de -**
Prescription by:

María Rosa Manzano Lutuala, María Manuela
Manzano Ugsha, María Fabiola Manzano
Cuchiparte



Aliso Yura

Toda la pagina de fotos/datos.



Allpa anis

Anís de la tierra

Irish lace

ASTERACEAE *Tagetes filifolia* Lag. EPUE 235

Cunuc yuyu, yuczi allpabi, yana allpabi, rumi allpabi paimanda huiñac, jambida rurangabu. Yuksi allpa, yana allpa, rumi allpapipash paymanta wiñak. Hampita rurankapak. Kunuk yuyu.

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

Wild, hot plant for medicinal use that grows in all types of soil.

Morf.: Lushcalla utila pambabi huiñac, suni viridi fanga mishquilla ashnac, uchilla muyushina sisayuc, tamia pachabi huiñac, chirimanda jambi yuyu.

Morf.: Waylla llushkalla, pampapi wiñak, uchilla suni pankayuk, mishkilla ashnac muyukunata shina paku sisak. Chirimanta hampi tamya pachallapi wiñak yuyu.

Morf.: Planta que crece en forma natural solamente en época de lluvia. Tiene hojas muy pequeñas y alargadas. Su aroma es dulce, sus flores se parecen a una pepita de color café. Sirve como medicina para el frío.

Morph.: Plant that grows naturally only during the rainy season. It has very small, long leaves. It has a sweet smell, and its flowers look like a brown seed. It works as medicine against the cold weather.

Jambida rurangabu
Hampita rurankapak
Uso Medicinal
Medicinal Use

Ubiangabu
Upiankapak
Uso interno
Internal Use

- Chiribu.**
Chiripak.
Para el frío.
For the cold weather.
- Quicha unguibu.**
Kicha unkuypak.
Para la diarrea.
For diarrhea.

Imashina ruranamunda, ricuchina.
Imashina ruranamanta, rikuchina
Preparación e indicaciones
Preparations and Indications

- 1. Allpa anis yuyuda litru yacubi churish pishca utila taticunada timbuchina. Chaidaga huallu jundada punchapi quimsacutin ubianallami.**

Pukpu yakupi, allpa anis yuyuta churashpa pichka uchilla taktikunata timpuchina. Chaytaka wallu huntata, punchapi kimsacutinmi upyarana.

Poner el allpa anís en agua hirviendo y dejar por 5 minutos. Tomar un vaso tres veces al día hasta que se cure.

Put the Irish lace in boiling water and let stand for five minutes. Drink a glass three times a day.

2. Timbujuc yacubi allpa anista churana pishca utila tactigunada quillpashpa saquina. Chaidaga manaric micush, micushcaquipash quimsa cutin punllabi sanuyana gama ubianallami.

Pukpu yaku timpuhukpi allpa anista churashpa pichka uchilla taktikunata killpashpa sakina. Manarak mikushpa, mikushka kipapash punllapi kimsakutin upyana allilla tukunakama.

Poner el allpa anís en agua hirviendo y dejar por cinco minutos. Tomar antes o después de cada comida por tres veces al día hasta que el paciente se cure y guardar reposo.

Put the Irish lace in boiling water and let stand for five minutes. Drink before or after every meal three times a day until the person is cured and be sure to rest.

Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Mishqui yacuda rurish ubiana, yacu timbujucpi allpa anista churish quillpish tiyachina, chai quipa ubianallmi.

Mishki yakuta rurashpa upyanapak. Timpukuk yakupi allpa anista ashalla mishkitapash churashpa upyana.

Hacer un agua aromática con azúcar al gusto y luego tomar.

Make a tea with sugar as desired and drink.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by:

María Hortencia Lutuala Lutuala



Amursicu

Amor seco

NO HAY TRADUCCION

LAMIACEAE *Hyptis atrorubens* Poit. EPUE 386

Muntunlla ñan mayabi, huaicubi paimunda huiñan yuyu, jambida rurangabu
Tantaklla yuyu, ñan manyakunapi, waykukunapi paymanta wiñan. Hampita rurankapak
Planta natural de uso medicinal, que crece en las quebradas y es frondosa
Wild, leafy plant for medicinal use

Morf.: Pazaclla suni puzu fanga, ñañuclla zambayashca caspiyuc, cashaclla yuructa sisac. Tucuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Pazaklla suni uchpa pankayuk, ñañuklla mallkisapa, kashaklla yurakta sisac. Tukuy pachapi tiyak yuyu.

Morf.: Planta frondosa con hojas rugosas de color gris verdoso, tallo delgado con flores blancas y ásperas. Crece en toda época.

Morph.: Leafy plant with rough greenish-grey leaves, thin stem with rough, white flowers.

Grows year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Chaqui tullunanaibu, pazmunanaibu
Chirimanta, chaki tullu nanaypak
Para el dolor de los huesos del pie y para la artritis
For pain in the feet bones and arthritis

Imashina ruranamunda, ricuchina
Imashina ruranamanta rikuchina
Preparación e indicaciones
Preparation and Indications

Llama uira, atila huirra barru callanabi nuyuchish ishqui chuzun amursicuda tullundi fangandi japish chaybi chapuna. Chaiyunga siririnabu tullu nanajushcabi jahuabi cacuna. Chaiyunga quimsa tutagama cacuranallami, chai quipaga baitahuan pilluchishpa cunuclla puñullun saquina. Chiripi mana purina can.

Allpa kallanapi, wiwika [Sp. borrego] wira, atallpa wirawanpash kunuchishpa; ishkey lutsu amursikuta pankantin kaspiwanpash hapishpa kunuk wirapi kawishpa nanakushka tullu hawapi kakuna. Kipaka yana anakuta kunuchishpa pilluchina kunuklla tukushpa nanay anchurichun. Kimsa tutakaman kakurayana.

Calentar dos puñados de hojas y tallos de amor seco en un tiesto de barro hasta que esté bien caliente, luego agregar la grasa de borrego y de gallina. Fregar (frotar) al acostarse por tres noches, hay que abrigarse bien con una bayeta

negra en cada tratamiento. Se debe guardar reposo.

Heat two handfuls of leaves and stems in a clay pot until very hot. Then add sheep and hen fat. Rub it on the feet before bed for three nights. Cover in a black cloth after each treatment. Rest.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by:

Silvia María Tigasi Ugsha, María Ermelinda Tigasi Ugsha



Amorsicu



Amorsicu



Arrayan 

Arrayán

Myrtle

MYRTACEAE: *Myrcianthes hallii* (O Berg) Mc Vaugh EPUE 468

Montunlla urcu yana alli allpabi, huaicubi, paimanda, tarpucpish huiñaclla yura, jambida rurangabu. Cunuc yura.

Tantaklla yura; urku yana allpapi, waykupi paymanta, tarpushkapash wiñak. Hampita ruranapak; kunuk yura.

Planta caliente, frondosa, natural y cultivada de uso medicinal y alimenticio.

Hot, leafy plant that grows in the wild as well as in gardens. For medicinal and nutritional use.

Morf.: Llushcalla catus fatic viridi fanga, jatun chinchi caspiyuc, mishquilla ashnac jambi-Tucui pachabi tiyac yura.

Morf.: Hatun sinchi kaspuyuk, waylla, llushkalla, sinchi, muyuntin panka, mishkilla ashnak hampi. Tukuy pachapi tiyak yura.

Morf.: Arbusto de tallo rígido, hojas verdes, redondeadas, anchas y de textura lisa. Su aroma dulce. Es medicinal y se encuentra en toda época.

Morph.: It has wide, smooth, green leaves with a hard stem. Its sweet smell is medicinal. It can be found year-round.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Jahuallabu

Hawallapak

Uso externo

External Use

Chiribu, huachashca huarmi ujta sinchiyachun, armachinabu

Chiripak, wachashka warmi utka sinchiyachun, armachinapak

Para el frío y para baños energéticos luego del parto

For the cold weather, for a healing bath after childbirth

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Pusac punlla yallishca quipa; arrayan, pumamaqui, sacha huiru, culquis, mulintimi, tigrisillu, tsimbalu, clavel yuyudash tadachishpa tingu yacuhuan yanushpa armachina.

Pusak punllakuna yallishka kipa; arrayan, pumamaki, sacha wiru, kulkis, mulintimi, tigrisillu, tsinbalu, klavel yuyukunata tantachishpa tinku yakuwan yanushpa armachina.

Al cumplir los ocho días del parto, se cocina el arrayán mezclado con pumamaqui, caña de azúcar, culquis, tigrisillu, chimbalito, molentimí,

ramas de clavel y también con el agua del tingo² darse un baño.

Eight days after giving birth, boil myrtle with *pumamaqui*, sugar cane, *culquis*, *trigrisillu*, *chimbalo*, *molentimi*, cloves and with Tingo water and bathe in it. (Tingo water is the bubbling water found where many streams come together.)

Micungabu

Mikunkapak

Uso alimenticio

Nutritional Use

Champusta rurangabu.

Champusta rurankapak.

Para hacer colada morada.

To make *colada morada*.

Imashina ruramunda, ricuchina.

Imashina ruranamanta, rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Sara cutada, yacubi cahuish rapadurahuan yanuna. Chaipi churana can arrayan, yervaluiza, clavu de olur, ishpingu, chapush yanushpa micuna.

Yana sarakutata yakupi kawishpa rapadurawan yanuna. Chaypika mishki yuyukunata: arrayan, yervaluiza, mishki klavu, ishpingu, churashpa yanuna mikunapash.

En una olla de agua, se mece la harina de maíz con panela, se agrega arrayán, hierbaluisa, clavo de olor, ishpingo y se cocina por cuarenta y cinco minutos. Luego está listo para servir.

In a pot with water, mix corn flour with *panela*; add arrayán, lemongrass, cloves, and *ishpingo*. Cook for 45 minutes. Then it is ready to serve.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de -

Prescription by:

Martha Cecilia Lutuala Lutuala



Arrayan



² Del kichwa, unión. En este caso, agua que proviene de la unión de dos ríos o dos vertientes.

Poema



Ashcumicuna milin

Milín

Bromegrass

POACEAE *Bromus* cf. VAHL. EPUE 508

Alli yana allpabi, yuczi allpabi, chaquic allpabish paimanda huiñac, jambida rurangabu. Friscu quihua.

Alli yana allpabi, yuksi allpabi, chakik allpapi paymanta wiñak, hampita rurankapak. Mayllak chiriyachik kiwa.

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

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

Morf.: Viridi quihua yuyu, suni fanga, utila muyucunada sisac, ñaño tullugunayuc, huihuacuna micuna quihua. Chaquishca pachapica mana tiyac yuyu.

Morf.: Waylla kiwa yuyu, suni panka, uchilla muyukunata charik, ñaño kaspuyuk wiwakunapak mikuna. Chakishka pachapi mana tiyak kiwa.

Morf.: Tiene hojas verdes alargadas y tallos muy delgados con flores en tipo de semillas que son comida para los animales. Crece en cualquier lugar, es escasa en verano.

Morph.: It has long, green leaves with very thin spiky stems. It has seeds that serve as food for animals. It can grow anywhere, but it is less common in the summer.

Jambida rurangabu

Hampita rurankapak

Uso Medicinal

Medicinal Use

Ubiangabu

Upyankapak

Uso interno

Internal Use

Huairashcabu, huacllirishcabu

Wayrashkapak, wakllirishkapakpash

Para el malaire y el malestar del cuerpo

For “bad air” and pain or discomfort in the body

Imashina ruranamunda, ricuchina

Imashina ruranamanta rikuchina

Preparación e indicaciones

Preparation and Indications

Milin muyu, ishqui pares cascajo, ñachac sisa, llantindash chapushpa yacu tibujucpi sitashpa quillpish tiyachina. Cunuc cunucllada jatarinabu, chaupi punllapi siririnabu ubianallami. Chaidaga allianagama ubiana, quipaga mana chiribi purina.

Milin muyu, ishkay yanantin kaskahu, ñachak sisa, llatintapash chakkrushpa timpukuk yakupi churashpa killpashpa tiyachina. Punchapi kimsa kutin alliyana kama kunukllata upiarana; kipaka chiripi mana purina.

Hervir el agua y agregar milín, un par de cascajos, flor de ñachac y de llantén. Tomar bien caliente tres veces al día. Se debe cuidar y abrigarse bien.

Boil water, add bromegrass, two small rocks, ñachac flower, and plantain. Drink very hot thrice a day. Rest and keep yourself warm.

Yachai ñan - Yachay ñan - Receta de - Prescription by:

María Mercedes Cuchiparte Manzano, María Manuela Manzano Ugsha, Silvia María Tigasi Ugsha



Ashcunicuna milin