

Plantas medicinales recomendadas para reducir síntomas gripales

Compendio de 37 plantas recomendadas por las comunidades de Chirihuasi, El Abra y Cashaloma (Provincia de Imbabura)*

*El libro completo con 107 plantas puede consultarse en:

Haboud, M.; Ortega, F.; Farinango, E. y Farinango, A. (2019). *Jambic Yuracuna/Plantas que Curan*. Quito: PUCE.

https://www.researchgate.net/publication/340748910_Jambij_YuracunaPlantas_que_curan_Comunidades_Chirihuasi_El_Abra_y_Cashaloma





Material de libre acceso, con reconocimiento a los autores.

Plantas recomendadas para reducir los síntomas de los resfriados

<p>Chinlli / Cholán</p> 	<p>Se usan las hojas y flores. En suficiente agua cocinar las ramas de chinlli, hojas de eucalipto y una rama de matico. En la noche bañarse con esa agua tibia. Repetirlo por dos noches. Después de cada baño hay que arroparse bien.</p>
--	---




Plantas recomendadas para reducir los síntomas de la fiebre interna






<p>Alcu Micuna Jihua</p> 	<p>Se usa toda la planta. Hacer una infusión: en agua hervida poner unas ramas de alcu micuna, flores de malva blanca, pelo de choclo, dos pepas de tamarindo, cola de caballo y semillas de linaza. Dejar reposar por cinco minutos, y tomar un vaso en ayunas durante tres días.</p>
<p>Caballu chupa / Cola de caballo</p> 	<p>Se usa toda la planta. En agua hervida, poner caballo chupa, alcu micuna, flores de malva blanca, pelo de choclo y dos pepas de tamarindo. Dejar reposar por cinco minutos y tomar un vaso al día en ayunas, durante tres días.</p>
<p>Canitillo / Cañitillo</p> 	<p>Se usa toda la planta. Machacar un poco de canitillo con la planta llamada ricaida y el fruto de la jícama hasta obtener un zumo. Cernir y tomar una copa en ayunas, durante tres días.</p>

<p>Chugllu ajcha / Pelo de choclo</p> 	<p>Se usa el pelo de choclo. Hacer una infusión. En agua hervida poner pelo de choclo, flores de malva blanca, dos pepas de tamarindo, hojas de cola de caballo, linaza y alcu micuna. Dejar reposar por cinco minutos. Luego tomar un vaso en ayunas, durante tres días.</p>
<p>Churu yuyu</p> 	<p>Se usa toda la planta. Coger un manojo del tallo con las hojas frescas de Churuyuyu y machacar en una piedra limpia hasta obtener el zumo. Tomar medio vaso en ayunas por una sola vez. Los niños deben tomar solo dos cucharadas en un día.</p>
<p>Jicama / Jícama</p> 	<p>Se usa el tallo y las hojas. Machacar las plantas de jicama, ricaida y canitillo hasta obtener un zumo. Cernir y tomar una copa en ayunas, una vez al día, durante tres días.</p>
<p>Ricaida jihua / Gramma / kikuyo</p> 	<p>Se usa el tallo y las hojas. Machacar las plantas de recaida, canitillo y jícama, hasta obtener un zumo. Cernir y poner dos carbones calientes en una copa pequeña y tomar en ayunas, durante tres días.</p>




<p>Yuraj malvas / Malva blanca</p> 	<p>Se usa las flores. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la flor de malva blanca, alcu micuna, pelo de choclo, dos pepas de tamarindo, cola de caballo y linaza, por cinco minutos. Tomar un vaso pequeño en ayunas, durante tres días.</p>
---	---

Plantas recomendadas para reducir la fiebre


<p>Atujcha / Achojcha</p> 	<p>Se usa las yemas o brotes de la planta. Machacar las puntas de los brotes de la achojcha con un poco de zambo y cuyanguilla. Cernir y tomar el zumo en un vaso pequeño en ayunas, por una sola vez.</p>
<p>Ayabiru / Suelda con suelda</p> 	<p>Se usa toda la planta. En suficiente agua caliente para hacerse un baño, poner la planta de ayabiro con flores de rábano y hojas de sauco. Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, solo por un día.</p>
<p>Cartuchu / Cartucho</p> 	<p>Se usa las hojas. Colocar las hojas frescas en los costados del cuerpo, en la parte baja del torax, sobre las costillas, durante una hora, por una sola vez. No se debe poner en la espalda ni en el pecho porque puede causar bronquitis.</p>

	<p>Jana yuyu / Cana yuyu Cerraja</p> <p>Se usa toda la planta. Hacer un compuesto con flores de jana yuyu, hierba mora, llantén, ayabiro, flores de rábano y el fruto del taxo.</p> <p>Machacar todo y fregar (frotar) en la cabeza, espalda y pecho, una vez al día, solo una vez.</p>
	<p>Papa yura / Papa</p> <p>Colocar rodajas de papas en la frente, hasta que se mejore y disminuya el calor.</p>
	<p>Puntas quinua</p> <p>Se usa toda la planta. Machacar hojas frescas de las puntas de la planta de quinua con flores de la planta de sauco, luego frotar en el cuerpo una vez al día, durante dos días.</p>
	<p>Rabano / Rábano</p> <p>Se usa las flores. Cocinar las plantas de rábano, sauco y ayaviro con suficiente agua para hacer un baño.</p> <p>Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, solo una vez.</p>
	<p>Saucu</p> <p>Se usa las hojas. Cocinar las plantas de sauco, ayaviro y flores de rábano en suficiente agua para hacerse un baño. Bañarse dos veces al día, en la mañana y en la noche, un solo día.</p>

Plantas recomendadas para disminuir la intensidad y frecuencia de la tos


<p>Izhu / Flor de iso</p> 	<p>Se usa las flores. En agua hervida, hacer una infusión con dos flores de iso y dos flores de uvilla. Dejar reposar por cinco minutos y tomar un vaso caliente varias veces al día por nueve días.</p>
<p>Tilo</p> 	<p>Se usa las flores. En agua hervida, hacer una infusión con flores de tilo y hojas de izo. Tapar bien, dejar reposar por cinco minutos y añadir panela. Tomar un vaso en las noches, hasta que se mejore. Cubrirse bien y no bañarse.</p>
<p>Yana tifu / Tifo negro</p> 	<p>Se usa toda la planta. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar la planta por cinco minutos. Añadir panela y tomar un vaso en ayunas, hasta que se mejore.</p>

Plantas para la irritación de los ojos

<p>Ambu – Chamico</p> 	<p>Se usa el líquido que hay en la flor tierna. Coger la flor con cuidado para no derramar el líquido, y poner dos gotas en cada ojo una vez al día, durante cuatro días. Es muy refrescante y quita el ardor de los ojos. No exponerse al frío.</p>
--	--



Material de libre acceso, con reconocimiento a los autores.

<p style="text-align: center;">Uvilla</p> 	<p>Se usa las flores. Hacer una infusión. En agua hervida, dejar reposar tres flores de uvilla y tres flores de manzanilla, dejar bien tapado por cinco minutos. Lavar los ojos antes de dormir durante tres días. También se puede poner dos gotas del líquido que sale del fruto en cada ojo. Se debe cuidar del frío.</p>
--	--

Plantas recomendadas para reanimar el cuerpo debilitado por exceso de actividad física o por una enfermedad

<p style="text-align: center;">Angu yuyu - Muelan</p> 	<p>Se usa toda la planta. Machacar las siguientes plantas: angu yuyu, sauco, cana yuyu, y yemas de sambo. Poner en agua hervida. Hacer un baño de todo el cuerpo por la mañana, antes que salga el sol (amanecer), solo una vez</p>
<p style="text-align: center;">Atuc Puchica</p> 	<p>Se usa toda la planta. Machacar con la mano un manojo de la planta. Fregar (frotar) en las partes adoloridas dos veces al día (en la mañana y la noche) hasta que se mejore. Debe reposar y cuidarse del calor del sol.</p>
<p style="text-align: center;">Cebada</p> 	<p>Se usa las semillas. Remojar los granos de cebada durante una hora. Cuando esté bien remojada, moler y luego poner lo molido en agua hervida. Tomar una taza en ayunas por dos días.</p>

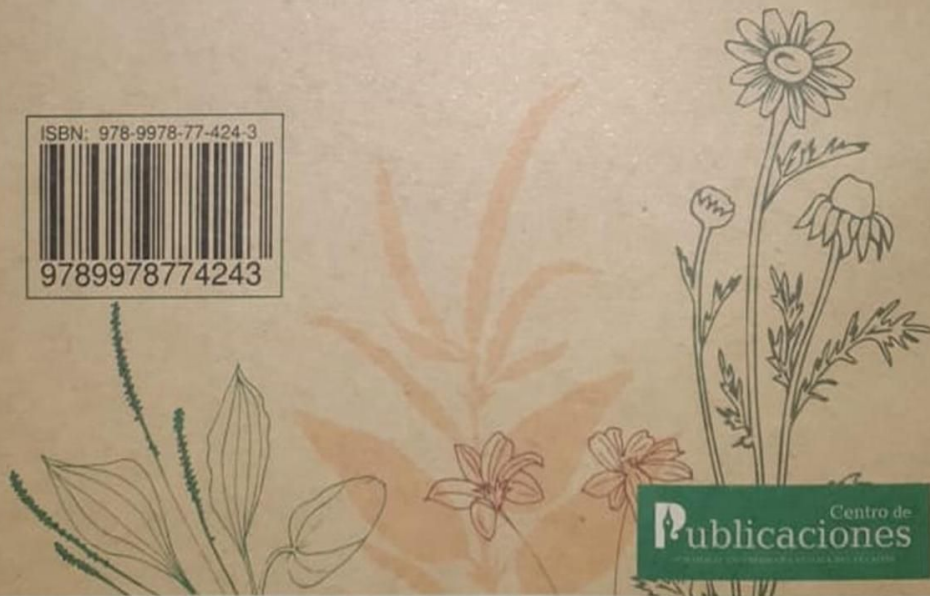
<p>Cunguna</p> 	<p>Para los dolores del cuerpo causados por extremo frío, se usa toda la planta. Cocinar la planta de congona con suficiente agua para bañar todo el cuerpo. Para dolores del oído, se usa el tallo. Calentar el tallo en el fuego hasta que se cocine. Envolver el tallo con lana de conejo, y ponerse en la parte externa del oído.</p>
<p>Filifanga</p> 	<p>Para los dolores del cuerpo se usa las hojas. Hacer una infusión en agua hervida poniendo las hojas de filifanga con linaza. Dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso tres veces al día, durante tres días.</p>
<p>Granadilla</p> 	<p>Para los dolores del cuerpo se usa las hojas. Calentarlas y untar con espuma de clara de huevo hasta formar un emplasto. Luego vendar el cuerpo y dejar el vendaje durante dos días.</p>
<p>Huagra jallu – Lengua de vaca</p> 	<p>Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo se usa las hojas. Frotar suavemente las hojas con la mano, sin maltratarlas. Luego colocarlas en las partes adoloridas, por la mañana y por la noche). Repetir esto por dos días. Dejarlas durante toda la noche.</p>

<p>Juyanguilla – Cuyanguilla</p> 	<p>Para el dolor del cuerpo se usa las ramas y las hojas. Cocinar la planta de cuyanguilla con agua durante cinco minutos. Con esa agua tibia lavar las partes adoloridas. Para los dolores de cabeza hay que cocinar la planta de cuyanguilla con agua durante cinco minutos. Tomar un vaso en ayunas, durante tres días.</p>
<p>Lichiangu – Alverjilla</p> 	<p>Para el dolor de espada causado por esfuerzo exagerado se usa las hojas. Machacar las hojas y calentar en el fogón. Cuando todavía están calientes, ponerlas en la espalda y hacer un vendaje. Hay que hacer esto al acostarse.</p>
<p>Pinzig</p> 	<p>Cuando ha entrado frío en los huesos se usa las hojas y las flores. Calentar un manojo de la planta en el fogón y colocar en las partes afectadas una vez al día, durante dos días.</p>
<p>Quinua</p> 	<p>Para el dolor del cuerpo por exceso de trabajo se usa las semillas. Moler las semillas y mezclar con la orina de un niño, para hacer como una pasta. Colocar la pasta en una tela limpia y amarrar en las partes afectadas, solo una vez.</p>

<p>Togte - Nogal</p> 	<p>Cuando ha entrado el frío a los huesos se calienta las hojas en la tapa de una olla cuidando que no se quemen. Rápidamente colocar las hojas en la parte afectada, cubrir con papel periódico y amarrar para que las hojas no se muevan. esto se hace al acostarse hasta que se mejore. No se debe tocar el agua.</p>
<p>Uña de gato</p> 	<p>Para el cuerpo debilitado o cansado se usa toda la planta. En agua hervida, hacer una infusión y dejar reposar por cinco minutos. Tomar un vaso una vez al día, durante tres días. Se puede tomar todo el tiempo como bebida o té.</p>
<p>Verbena</p> 	<p>Para el dolor del cuerpo y para la fiebre se usa toda la planta. Machacar un manojo de la planta hasta obtener un zumo. Cernir en una tela limpia y tomar medio vaso una vez al día, antes o después de comer, solo un día.</p>
<p>Zanca chulco – Acederilla</p> 	<p>Para dolores del cuerpo y del estómago por exceso de trabajo se usa toda la planta. Machacar las plantas de sanca chulcu, culantrillo, brotes de angu yuyo y de la planta llamada fila, hasta obtener un zumo. Cernir y tomar un vaso en ayunas, durante dos días. No se debe guardar para tomar nuevamente.</p>

Jambij Yuracuna camuca, quichua shimipi quilcashcami can, shinallata Castellano shimipipashmi rurashca can. Cai rurashcahuanga sarun jambij yuracunamanda yachaicunatami sinllichingapa munan. Shinallata runa llajtacunapi ima unguicunamandatapashmi ricuchin. Cai camuta rurangapaca ashca runa llajtacunapi tandanacuicunatami rurashcanchij, jatun yachaj taitamamacunahuanbash rimarishkanchijmi. Runacunahuan shinallata mishucunahuanbashmi tandanajushcanchij runa causaicunata sinllichingapa. Cai rurashcacunahuanga ashtacami ñucanchipash yachajushcanchij, ñucanchij yachaicunata juyashpa sinllichinamanda, ñucanchij shimita rimashpa catinamanda, taitamamacunapa yachashcacunata allicachinamanta, yuracunata juyanamandapashmi yachajushcanchij. Causaita juyanatami yachajushcanchi.

Plantas que Curan es el primer libro bilingüe (quichua-castellano) de una serie que busca recuperar conocimientos ancestrales sobre el uso de las plantas medicinales, la salud y la enfermedad en comunidades indígenas del Ecuador. Es el resultado de muchas mingas, del intercambio continuo de conocimientos y saberes entre hablantes y no hablantes, alimentado con las sabias voces de mamás y taitas, todos comprometidos con encontrar nuevos caminos que refuercen las lenguas y culturas ancestrales. Cada etapa del proceso nos ha dado la posibilidad de volver a nuestras raíces, de repensarnos y de buscar mejores formas de comunicarnos nuevamente en nuestras lenguas, de reflexionar sobre el conocimiento invaluable de nuestros mayores, y de volver a mirar cada planta, cada árbol, cada palabra y cada espacio, como dadores de vida.



Centro de
Publicaciones
INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO TECNOLÓGICO



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador



Material de libre acceso, con reconocimiento a los autores.