



Buscando nuestro lugar en la tierra

algunas plantas medicinales
de Saraguro

Saraguro - Ecuador

Chaski Warmikuna
GAMMA - CEN

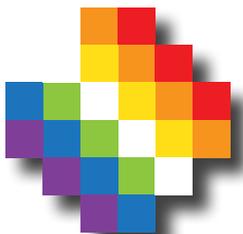


Buscando nuestro lugar en la tierra

algunas plantas medicinales
de Saraguro

Saraguro - Ecuador

Chaski Warmikuna
GAMMA - CEN



Coordinación, investigación y compilación bibliográfica:
Fu Yu Chang

Acompañamiento y compartir de sabiduría:
Gabriela Avila, María Mercedes Quizhpe, Gertrudis Saca, Carmen Cartuche,
Luisa Gualán, Mama Delfina Chalán y Taita Pedro Minga

Revisión de textos:
Grupo Chaskiwarmikuna - Saraguro
Sandra López, GAMMA

Edición:
Carolina Vergara Contador

Fotografía:
Fu Yu Chang (general), Luisa Gualán (aportes)

Producción General:
Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay - GAMMA
Centro de Encuentro con la Naturaleza y Terapia Social - CEN Garupamba

Diseño:
Chiara Padovani, GAMMA

Noviembre 2014
Cuenca, Ecuador

Esta publicación fue auspiciada por la Fundación Rosa Luxemburg con fondos del Ministerio Alemán para la Cooperación Económica y el Desarrollo (BMZ)



índice

Presentación.....7

Agradecimientos..... 13

Parte 1: Plantas Medicinales de la Huerta15

alelí	17
aloe.....	19
apio.....	21
ataco.....	23
aujilla	25
borrajakari.....	27
cedrón	29
diente de león	31
escancel	33
flor de fuego.....	35
floripondio.....	37
geranio	39
hinojo	41
jícama	43
lirio.....	45
llantén.....	47
maca	49
malva chica.....	51
menta negra	53
mizhki kongona.....	55
mortiño.....	57
nabo	59
orégano grande.....	61
ortiga	63

paico.....	65
pena grande.....	67
pena roja pequeña	69
pena rosada.....	71
pimpinilla	73
romero.....	75
santa maría	77
saúco negro.....	79
tilo	81
toronjil	83
verbena	85
violeta.....	87

Parte 2: Plantas Medicinales del Cerro89

achicoria.....	91
cacho de venado	93
cáncer de cerro	95
chinche.....	97
chuquiragua	99
delfín.....	101
flor de ñachak.....	103
joyapa.....	105
kuimaki	107
lancetilla	109
laurel de cera.....	111
margarita.....	113
ojo de venado	115
payama.....	117
shadán de cerro	119
trencilla.....	121
uñakushma	123
valeriana de cerro	125
waminga verde.....	127
warmi kubilán	129
zarcillo sachá	131

Glosario	133
Indice por patologías	137
Bibliografía - Parte 1	151
Bibliografía - Parte 2	152



presentación

Los seres humanos somos seres inteligentes, hemos aprendido a aprovechar los recursos naturales renovables y no renovables para nuestro bienestar, progreso y comodidad. Nos hemos dado el lujo de apoderarnos de todo, comprando y vendiendo partes del planeta tierra, dividiéndolos en pedacitos y poniéndole límites y fronteras. Hemos convertido a los seres de la naturaleza en objetos. Hemos olvidado que el planeta tierra no nos pertenece, solo somos parte de él.

El Pueblo Saraguro, ha logrado mantener su cosmovisión y estilo de vida en armonía con la naturaleza. Cada persona del pueblo, es a la vez un sujeto individual y colectivo; cada persona vive en comunidad y está afectada por el macrocosmos, Pachamama, y el microcosmos o Allpamama. La cosmovisión del Pueblo Indígena de Saraguro parte del Jinchi, como equilibrio vital, jinchi es sinónimo de salud. El ser humano está en constante relación con la naturaleza, con las demás personas y con el mundo espiritual. La salud o enfermedad de los seres humanos depende de si ésta relación es adecuada o inadecuada. La manera de descubrir lo adecuado o inadecuado está en directa relación con el cuidado de la red de la vida, nada que le haga daño a esta red será adecuado.

Obtenemos los alimentos de la naturaleza y ella es quien nos regala la medicina para sanar. La relación debería ser directa: tanto obtenemos de la Pachamama, tanto más respetuosos y respetuosas deberíamos ser con ella para conservarla de la manera más pura y vigorosa posible, sin dañarla con químicos o con basura. Si nuestra relación con la Pachamama no es armónica tarde o temprano se producen trastornos en nuestra salud.

La medicina natural, entregada por la Pachamama, ha jugado un papel muy importante en la supervivencia de las personas en el mundo; entre los pueblos indígenas y campesinos del Ecuador y América Latina es parte fundamental de nuestra cosmovisión. En los últimos años, sin embargo, la medicina natural ha quedado al margen de la sociedad, la medicina occidental se ha impuesto y juzga a la medicina ancestral por su falta de rigurosidad científica, considerándola peligrosa y riesgosa.¹

Frente a este hecho, debemos recordar lo que está escrito en la Constitución Ecuatoriana (2008) en el Título VII, Régimen del Buen Vivir; sección segunda, salud.

- Art. 358: El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e **interculturalidad**, con enfoque de género y generacional.
- Art. 360: El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y **promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.**
- Art. 362: La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y **aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias...**

¹ Martín López MA. Los saraguros: cosmovisión, salud e identidad andina : una mirada desde sí mismos. [Córdoba: Diputación de Córdoba, Oficina de Cooperación Internacional al Desarrollo; 2007.

- Art. 363: El Estado será responsable de: ...4. Garantizar las prácticas de salud ancestral y alternativa mediante el reconocimiento, respeto y promoción del uso de sus conocimientos, medicinas e instrumentos.²

La motivación que nos impulsó para realizar esta pequeña investigación es la de reconocer y rescatar los conocimientos ancestrales como aporte para la preservación de un mundo sano, como instrumento para acercarnos y para aprender de esa sabiduría milenaria y registrarla para las actuales y las futuras generaciones. Hemos recorrido páramos y huertas del sur de los Andes Ecuatorianos, en el territorio del Pueblo Indígena de Saraguro, en nuestro territorio, el grupo de mujeres Chaskiwarmikuna como generador de este trabajo, acompañadas de personas sabias y generosas con esta su sabiduría.

El trabajo no es nuevo, muchas personas han dado pasos en este caminar para describir las plantas medicinales, sus formas de preparación y utilización; sin embargo, siempre queda camino por recorrer. En esta publicación se presentan algunas plantas medicinales del páramo (cerro) y de la huerta, se ha tomado como base un pequeño sector en el Quinguiado (Kinkuyaku - agua en zig-zag) y dos huertas en comunidades de Saraguro, por ello decimos que es un pequeño aporte en medio del conocimiento enorme y profundo al que nos llevan las plantas medicinales. Es una invitación para continuar el camino, conociendo las plantas, sus hojas, sus raíces, sus flores y sus frutos; sus usos y sus secretos; amándolas y agradeciéndoles cada día por todo lo que nos entregan y por supuesto, agradeciendo a la Pachamama por este regalo.

2 Constitución de la República del Ecuador 2008 [Internet]. [cited 2014 Oct 9]. Available from: <http://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/Constituci%C3%B3n.pdf>

La bibliografía y netgrafía utilizada para la compilación se incluye al final con un número que corresponde a las referencias numéricas que se encuentran a lo largo del texto entre paréntesis. Ojalá este trabajo permita enriquecer el camino hacia el fortalecimiento de todas las personas que formamos parte del Pueblo Saraguro y de todas las personas que buscan un camino para la sanación personal, colectiva y planetaria.

Es en este contexto que se realiza la presente investigación dentro del Plan de fortalecimiento y autodeterminación que desde el año 2010 el grupo de mujeres Chaski Warmikuna, conjuntamente con la "Casa de la Mujer" de Saraguro y el acompañamiento de la Fundación - Grupo de Apoyo al Movimiento de Mujeres del Azuay- GAMMA, como parte del proyecto "Pueblo indígena de Saraguro: derechos colectivos y derechos de las mujeres, construyendo sinergia", apoyado por la Fundación Rosa Luxemburg, cuyo objetivo es evidenciar y fortalecer la participación de las mujeres indígenas en el ejercicio del Buen Vivir.

Esta pequeña recopilación de datos es el inicio de un trabajo que no tiene fin. Es el resultado de un aprender diario que se plasma en un proceso permanente de búsqueda para comprender nuestro rol como seres humanos, parte de la naturaleza, en la tierra y en el cosmos.





agradecimientos

A Mama Mercedes,
Mama Gertrudis,
Mama Carmen

A Taita Pedro
y Mama Delfina

Quienes nos adentraron en los confines
de la Pachamama para apoyar nuestra sanación





Parte 1

Plantas Medicinales de la Huerta

alelí



alelí

Nombre científico:

Cheirantus cheiri

Familia:

Brassicaceae

Nombre común:

alelí, alhelí (blanco, morado, amarillo)

Descripción:

Planta de 10 a 60 cm de altura. Base leñosa con tallos altos, erectos y de gran fortaleza. Hojas verde grisáceo lanceoladas estrechas y agrupadas. Flores pediceladas con cuatro pétalos dispuestos en cruz de hasta 3 cm en grandes espigas en racimos, pueden ser de colores azul plata, azul lavanda, rojo, blanco, rosa, púrpura, violeta, amarillo. Puede ser tóxico a dosis elevadas, debe utilizarse con cuidado, mejor bajo prescripción médica (2,11).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Nervios	Flor	Infusión
Insuficiencia cardíaca	Toda la planta	Cocción
Diurético, para edemas	Toda la planta	Cocción
Herpes, poliomiелitis	Toda la planta	Cocción

aloe



aloe

Nombre científico:

Aloe Vera (L)

Familia:

Liliaceae

Nombre común:

aloe, sábila, acíbar

Descripción:

Planta suculenta vivaz, de tallo leñoso al crecer usualmente de 50 a 70 cm. Las hojas tiene de 30 a 80 cm de longitud, usualmente en roseta y son muy suculentas y lanceoladas, amplexicaules, envolventes en las bases de color verde grisáceo. Margen espinoso de color rojizo. La pulpa de las hojas es viscosa de color generalmente translúcido y marronáceo (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Digestiva, estimula secreción de jugos gástricos y biliares	Pulpa de hojas (acíbar)	Infusión
El cristal de la hoja	Licuada	Infusión
Limpieza intestinal	Licuar: tres hojas grandes de sábila, una libra de miel de abeja y 6 cucharadas de trago de punta, y guardar en un frasco de vidrio en un lugar fresco.	Beber 3 cucharadas, 15 minutos antes de cada comida por 9 días, la receta es solo para una persona adulta
Laxante	El cristal de las hojas	Licuada beber en ayunas por 7 días consecutivos.
Quemaduras solares	El cristal de las hojas	Se aplica sobre zonas quemadas
Emoliente de piel	El cristal de las hojas	Se aplica sobre piel
Para tratamiento capilar	El cristal de las hojas	Aplicarse en el cabello 10 minutos antes de bañarse
Para bajar la fiebre	El cristal de las hojas	Calentar y colocar en emplasto
Mascarilla para hidratar el rostro	El cristal de las hojas	Aplicarse por la noche
Para curar los hongos de los pies	El yodo de la hoja, es de color naranja mezclado con agua.	Lavarse los pies

apio



apio

Nombre científico:

Apium graveolens L.

Familia:

Umbelliferae / Apiaceae

Nombre común:

ataco, yuyo colorado, sangorache

Descripción:

Planta herbácea bianual de 90 cm de altura, con tallo hueco y fistuloso, hojas pecioladas, brillantes, compuestas y divididas en segmentos triangulares. Flores de color blanco verdoso, se agrupan en pequeñas umbelas y dan lugar a pequeños aquenios globulares, algo ovalados, de color parduzco o marrón, con cinco ribetes longitudinales. Existe una variedad silvestre y otra de cultivo pero son todas de la misma especie (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurético	Planta entera	Zumo o jugo
Depurativa	Tronco y hojas	En las comidas, en caldo vegetal
Distensión abdominal, gases, flatulencias	Tronco y hojas	En las comidas, en caldo vegetal, ensaladas
Antiespasmódica (dolor tipo cólico)	Polvo de las semillas	En infusión
Ansiedad	Planta entera	En zumo, beber una cucharadita en la mañana y en la tarde
Calmar hemorragias nasales	Zumo de las hojas	Una cucharadita de zumo, ingerir por la nariz

ataco



ataco

Nombre científico:

Amaranthus quitensis H.B.K.

Familia:

Amaranthaceae

Nombre común:

ataco, yuyo colorado, sangorache

Descripción:

Planta herbácea anual de hasta 2 m de altura con tallo ramificado desde la base y erguido. Las hojas son ovado-lanceoladas u ovalo-romboidales, de hasta 15 cm de longitud, pecioladas y con el margen entero. Las flores son monoicas, rojizas o verdosas y se agrupan en estrechas espigas o anículas axilares o terminales. El fruto es rugoso y las semillas lenticulares (2,3).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurética, laxante, protector hepático	Hojas	Decocción
Emoliente	Hojas	Jugo (uso externo)
Energizante, anti-estrés, hidratante, digestiva	Toda la planta incluyendo la flor	En horchata
Purgante posparto (botar mala sangre), cólicos menstruales	Flor	Infusión con hoja de zanahoria blanca y hoja de higo

aujilla



aujilla

Nombre científico:

Erodium moschatum L.

Nombre común:

aujilla, almizclera, agujilla

Descripción:

Hierbas postradas, pilosas, anuales. Hojas imparipinnadas, con peciolo de 4-5 cm; foliolos, cortamente peciolados, membranáceos, finamente pubescentes, base atenuada, ápice agudo, borde creando, de 3-6 cm de largo, 1-3 cm de ancho. Flores con pedicelos de 1,5-2,5 cm; cáliz tubuloso, sépalos unidos en la base, nervados; corola de 5 pétalos morados; libres (5,6).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurético débil	Hojas	Zumo
Cicatrizante	Hojas	Emplasto sobre heridas, uso tópico
Para indigestión	La raíz	En infusión beber con una pizca de bicarbonato

borrajakari



borrajakari

Nombre científico:

Borago officinalis L.

Familia:

Umbelliferae / Apiaceae

Nombre común:

borrajakari, corrago, borraga

Descripción:

Planta de tallo hueco, grueso, mucilaginoso y ramificado, con pelillos erizados de hasta 70 cm de altura. Las hojas de unos 5 cm de longitud son de color verde oscuro, largamente peciolado, alterno, grande, oval, elíptico y acabado en punta, con numerosos pelillos blancos, ásperas e incluso espinosas al tacto. Flores de color azul con 5 pétalos y sépalos, anteras prominentes y en forma de estrella, se agrupan en inflorescencias cimosas escorpioides y terminales (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Tos, expectorante, tos de resfrío	Toda la planta	En infusión con borraja blanca, las flores de dos violetas (blanca y azul), flores y cogollos de mortiño, un cogollo de sauco negro y manteca de cacao. Beber con miel de abeja
Ictericia, antiparasitario	Toda la planta	Jugo
Síndrome premenstrual, premenopausia	semilla	Aceite de la semilla (tomar)
Estimulante inmunológico	semilla	Aceite de la semilla
Dermatitis	semilla	Aceite de la semilla en uso tópico

cedrón



cedrón

Nombre científico:

Aloysia citriodora

Nombre común:

cedrón

Descripción:

Arbusto caducifolio, de entre 3 a 7 m de altura, con tallos subleñosos o leñosos en la parte superior. Presenta hojas verticiladas de hasta 7 cm, de forma lanceolada, apicada, con el margen liso o dentado y el pecíolo muy corto, son de color verde claro por el haz, con el envés marcado por glándulas oleosas bien visibles. Despiden una fuerte fragancia a limón. Flores pequeñas blanquecinas o blanquecino-violáceas, agrupadas en espigas. también tiene flores de color rosa.

Familia:

Verbenaceae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Dispepsia y dolor de estómago	Hojas	Infusión, beber
Insomnio, ansiedad (es relajante)	Hojas	Infusión, beber

diente de león



diente de león

Nombre científico:

Taraxacum dens-leonis *Desf.*

Familia:

Compositae

Nombre común:

diente de león, amargón

Descripción:

Planta vivaz, anual y perenne, de raíz pivotante, con pulpa lechosa. Presenta una roseta basal de hojas radicales y oblongas, de color verde brillante, y con lóbulos irregulares, triangulares e incurvados en forma de aguijón, el margen con una indentación múltiple. Las flores son liguladas, de color amarillo intenso, con ligulas terminadas en 5 indentaciones, formando un capítulo floral solitario. El fruto es un aquenio terminado en una expansión filiforme sedosa.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Estimula secreción de bilis, ayuda a la digestión	Hojas y flores frescas	Infusión de toda la planta beber Ingesta de hojas cocidas o frescas
Diurética, depurativa	Hojas y flores frescas	En infusión beber en abundancia

escancel



escancel

Nombre científico:

Aerva Sanguinolenta (L.) Blume

Familia:

Esquisetaceae

Nombre común:

escancel

Descripción:

Planta herbácea de 10 a 30 cm altura. Coloración morada en tallos y hojas. Hojas puntiformes de base ensanchada, opuestas de 1 a 2 cm de largo(1).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Gripes, resfríos	Hojas	Infusión
Dolor de cabeza y depresiones	Hojas	Infusión
Gangrena	Hojas	Escancel, maíz blanco, cogollos de mora: chancar y aplicar sobre herida en forma de emplastos o masticar y soplar
Desintoxicación del cuerpo	hojas	Escancel, pelo de choclo: infusión en porciones iguales
Limpias, para los niños enfermizos mal cuidados	Toda la planta	En rituales de limpieas

flor de fuego



flor de fuego

Nombre científico:

Begonia gracilis

Familia:

Begoniaceae

Nombre común:

flor de fuego

Descripción:

Es una hierba que alcanza un tamaño de 25 a 50 cm de altura, jugosa y con líneas rojizas en el tallo. Las hojas tienen forma de ala, con bordes ondulados. Las flores son de color rosado, parecen almejas abiertas, y se agrupan en la unión del tallo con la hoja. Los frutos, cuando jóvenes son carnosos y terminan en un pico; las semillas son pequeñas.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Purgante, puede provocar el vómito	Raíz	Machacada y en cocción (beber)
Para insolación, para deshidratación	Flores	En infusión echar un puñado de flores, beber abundantemente

floripondio



floripondio

Nombre científico:

Brugmansia suaveolens (Humb & Bonpl ex Willd.) Berch. & Presl.

Familia:

Solanaceae

Nombre común:

floripondio, wuanduk, toé, maricahua

Descripción:

Planta arbustiva. Las hojas son ovadas y asimétricas por la base. Las flores son colgantes, con cáliz tubular de hasta 12 cm de longitud y corola grande, blanca, amarilla, anaranjada, rosada. Contiene atropina, escopolamina, hiosciamina. Es una planta muy poco manejable, puede causar daño cerebral irreversible (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Micosis de piel, dermatitis	Hojas	Hojas machacadas en emplasto. Se puede hacer lavados con el agua de las hojas machacadas
Asma	Hojas	Secas, se fuma
Para sacar malas energías (mal aire, jamazhi)	Ramas con flores	Se hacen limpias con otras plantas de olor fuerte como: altamisa, cholo valiente, ruda, mangapaqui, santa maría, eucalipto, poleo grande, shadán, etc.

geranio



geranio

Nombre científico:

Geranium L.

Familia:

Geraniaceae

Nombre común:

geranio, pata de gallo, hierba de aguja, hierba de San Roberto

Descripción:

Planta herbácea con raíz gruesa, en forma de nabo, de hasta 50 cm de altura, velluda, de tallo erecto o algo inclinado, ramificado desde la base, con los nudos hinchados, largos. Hojas profundamente divididas en cinco lóbulos cuneiformes, con margen dentado e indentaciones lineales. Cerca del tallo son opuestas y luego se hacen alternas. Las flores pueden ser de rosadas a rojas (7).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diarrea	Raíz	Infusión en agua. Tomar en cucharitas. Puede acompañarse de manzanilla o hierba buena
Amigdalitis, faringitis	Toda la planta	Decocción, para hacer gargarismos
Dolores reumáticos y articulares	Hojas y tallos	En decocción, lavar la parte afectada
Gangrena, heridas (cicatrizante)	Toda la planta	Macerado, machacado en cataplasmas (uso tópico)
Acné, dermatitis, eczema	Tallo, hojas	Aceite de geranio
Quemaduras	Cogollos	Machar bien y hacer un tamal en una hoja de zambo y asar en brasas de candela, luego se aplica el zumo caliente en la parte afectada

hinojo



hinojo

Nombre científico:

Foeniculum vulgare Mill

Familia:

Umbelliferae

Nombre común:

hinojo, fenol, funcho

Descripción:

Planta bianual o perenne, de hasta 2 m de altura, con tallos de color verde claro, brillantes, estriados, erectos, redondeados y ramificados, y raíz blancuzca. Las hojas son alternas, triplemente pinnadas, con folíolos agudos, filiformes, largos y algo caídos. Flores amarillas, agrupadas en grandes umbelas planas y terminales, con 20 a 30 umbélulas. El fruto es un aquenio oval, amarillo verdoso, algo arqueado, con sabor dulce a anís.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Flatulencias, distensión abdominal.	Raíz, hojas	En decocción beber caliente
Galactógena, producción de leche materna	Raíz y hojas	En decocción beber abundante con panela
Tos de resfrio	Hojas	En decocción beber caliente con manteca de cacao
Diurética, en edemas	Raíz	Decocción
Irritación ocular	Hojas	Lavar los ojos con la decocción de las hojas

jicama



jícama

Nombre científico:

Pachyrrhizus erosus L.

Nombre común:

Jícama

Descripción:

Planta herbácea con raíz carnosa y jugosa y tallo voluble. Las hojas son trifoliadas, anchas, casi lobuladas y pecioladas. Las flores son axilares. El fruto es una legumbre de hasta 14 cm de largo.

Familia:

Leguminosae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Sarna	Semillas (es venenoso, no se debe ingerir)	Aceite de las semillas como uso externo
Diabetes, disminuye azúcar en la sangre	Tubérculo(raíz)	Se come como cualquier fruta el tubérculo
Para calor en el estomago	Tubérculo(raíz)	Se come como cualquier fruta el tubérculo

lirio



lirio

Nombre científico:

iris germánica falk. Iris florentina
Lam.

Familia:

Iridaceae

Nombre común:

lirio

Descripción:

Planta herbácea, con tallo erecto, de hasta 60 cm de altura, con rizoma aromático, como de violeta. Las hojas con envoltentes en forma de lámina, con nerviaciones paralelas. Las flores se agrupan en pares de tres en tres, son grandes, fragantes y de colores variados: blanco, azul oscuro, azul claro (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Protección	Planta entera	Se siembra en las casas para proteger de malos espíritus, mal de ojo
Digestión lenta y atónica	Raíz seca (la raíz fresca puede causar irritación gástrica)	Cocción
Cuidados dentarios	Raíz seca	Cataplasma

llantén



Ilantén

Nombre científico:

Plantago lanceolata L.

Nombre común:

Ilantén

Descripción:

Planta herbácea perenne de hasta 50 cm altura, con rizoma muy corto y raicillas amarillas. Las hojas, radicales y dispuestas en una roseta basal, tienen de tres a siete nerviaciones longitudinales convergentes, un limbo ampliamente oval, lanceolado y elíptico. Las flores son pequeñas, campanuladas, con 4 lóbulos, blancas o purpúreas, imbricadas y numerosas, agrupadas en una densa espiga cilíndrica, ovoide o globulosa. El fruto es un píxido que tiene de 4 a 16 semillas pardas y ovoides (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Antibacteriano: faringitis, laringitis	Planta entera	Se realizan gargarismos con el jugo
Bronquitis	Planta entera	Jugo
Heridas, astringente y antiséptica	Hojas	Hoja escaldada (cocida en trago)
Otitis	Hojas	Se aplican gotas en oídos
Muelas cariadas	Hojas	Machacadas, se aplica sobre las encías
Afecciones urinarias: riñones	Hojas	Jugo
Antihipertensivo	Hojas	Jugo

maca



maca

Nombre científico:

Lepidium meyenii Walp.

Familia:

Brassicaceae

Nombre común:

maca, chichira negra, mayno

Descripción:

Planta herbácea bianual, con raíz ensanchada, no tuberosa, parecida a un pequeño nabo de 2 a 3 cm de diámetro, con tallo corto y decumbente, de hasta 20 cm de altura. Las hojas se agrupan en una roseta basal. Las flores se agrupan en un racimo central y terminal.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Revitalizante anímico	Raíz	Tostada y reducida en polvo
Regulador del sistema inmunológico (defensas)	Raíz	Tostada y reducida en polvo
Contra la infertilidad, estimula el libido	Raíz	Tostada y reducida en polvo
Recaídas del posparto	Toda la planta	Chancadas con aguardiente alcanforado se calienta en brasas refriega en todo el cuerpo o la parte afectada

malva chica



malva chica

Nombre científico:

Malva parviflora L.

Nombre común:

malva chica, malva

Descripción:

Planta herbácea, usualmente rastrera, de hasta 50 cm de altura, con tallo erecto y ramificado. Las hojas son alternas, simples, orbiculares o reniformes, con margen crenado y ondulado, de unos 4,5 cm de largo y 7 de ancho. Las flores son axilares, con pétalos de color violáceo claro o blancos (1,2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Faringitis	Planta entera	Gargarismos con la infusión
Antitusivo	Hojas	Infusión beber
Contusiones, hematomas	Hojas	Machacadas en cataplasmas, sobre las heridas
Infección de calor o calor asentado	La cascara y la flor	Machacar la cascara con las raíces de las siguientes plantas: ortiga, sacha gulag, llantén, diente de león, janayuyu hacer hervir con pelo de maíz, cola de caballo por 5 minutos añadir cogollos de mora y mortiño, bajar con menta y toronjil. Beber en abundancia

menta negra



menta negra

Nombre científico:

Mentha Sativa L.

Familia:

Labiatae

Nombre común:

menta negra

Descripción:

Planta herbácea y perenne de unos 50 cm de altura. las hojas son pecioladas, ovadas, redondeadas por su base, con bordes serrados. Más o menos vellosas por ambos lados. Las flores se agrupan en glomérulos que se inician en la mitad del tallo. Tienen grandes brácteas que parecen hojas aunque más pequeñas (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Cólicos, hinchazón abdominal. Digestiva	Hojas	En infusión beber caliente
Expectorante	Hojas	Aceite esencial, inhalaciones. Vaporizaciones
Antiséptica, en heridas, caries. Artritis	Hojas	Emplastos

mizhki kongona



mizhki kongona

Nombre científico:

Peperomia inaequalifolia Ruiz & Pav.

Familia:

Piperaceae

Nombre común:

mizhki kongona

Descripción:

Planta herbácea suculenta, de hasta 50 cm de altura, con tallo cilíndrico, nudoso y ramificado. Las hojas son verticiladas, de mayor tamaño las basales que las superiores, opuestas y con el margen entero. Las flores son de color verdoso y dan lugar a un fruto pequeño (8).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Antiespasmódicas, cólicos. Digestiva	Hojas	En infusión, beber
Dolor de oído y sordera producidos por el frío	Hojas y tallo	Zumo tibio: se aplica gotas en el oído
Afecciones del corazón	Hojas	Infusión, beber
Riñones e hígado	Hojas	Infusión, beber
Fiesta de Raymi	Toda la planta	En decocción se utiliza en los baños de agua caliente en rituales energéticos y de sanación

mortiño



mortiño

Nombre científico:

Vaccinium mortinia *Benth*

Nombre común:

mortiño

Descripción:

Es un arbusto ramificado cuya altura llega hasta 2,5 m, de hojas muy pequeñas con el margen aserrado o crenado, nervación pinnada, flores de menos de 1 cm, solitarias o en racimos. El fruto es una baya esférica de 5 a 8 mm de diámetro de color azul y azul oscuro, lisa, a veces glauca (10).

Familia:

Ericaceae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diabetes, regula niveles de azúcar en sangre	Fruta, hojas	Fruto crudo o cocido. Infusión de hojas secas para beber
Ayuda a la digestión	Fruto	Infusión o jugo
Várices, flebitis, hemorroides	Fruto	Crudo, infusión o jugo
Buen antioxidante	Fruto	Consumo fresco

nabo



nabo

Nombre científico:

Brassica rapa L.

Nombre común:

nabo, nabiza

Descripción:

Hierba anual de olor fuerte, hojas inferiores pediceladas; lóbulo terminal grande, obtuso; lóbulos laterales anchos, irregularmente dentados. Flores amarillas, raíz carnosa, comestible, ahusada, blanco o amarillenta (4).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Requerimientos de calcio y hierro	Hojas, tallo	Preparación en las comidas
Dietas de control de peso	Hojas, tallo	En comidas, ensaladas
Anticancerígeno	Toda la planta	En comidas, ensaladas
Baños posparto	Flor	En agua para el baño, con flor de durazno, malva, geranio, hojas de: san Antonio, chichira negra, nachik, molle, nogal, rosas blancas, cáncer sacha, etc.

orégano grande



orégano grande

Nombre científico:

Origanum vulgare L.

Familia:

Labiatae

Nombre común:

orégano grande

Descripción:

Hierba vivaz, perenne, de hasta 75 cm, con tallos erectos, leñosos, rojizos y velludos. Las hojas de 1 a 2 cm, son opuestas, pecioladas, ovas, redondeadas por la base, enteras, más pálidas por el envés y con pequeños nódulos resinosos. Las flores, de color púrpura y blanco, con la corola acanalada, son numerosas y se agrupan en corimbos terminales densos y fragantes (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Cólicos intestinales, digestiva. Cólicos menstruales	Planta entera en floración	Infusión beber caliente un vaso en el momento del dolor
Emenagogo (estimula menstruación)	Planta entera en floración	En extractos o aceite esencial
Golpes, contusiones, problemas reumáticos	Planta en floración	El aceite esencial en linimentos, uso externo. Macerado con alcohol frotar la parte afectada

ortiga



ortiga

Nombre científico:

Urticaria dioica L.

Nombre común:

ortiga, chini chico, estrígol.

Descripción:

Planta herbácea perenne, de color verde sucio, con numerosos pelos urticantes, raíz carnosa y perenne, y tallos de hasta 150 cm de altura, erectos y cuadrangulares. Las hojas son opuestas, pecioladas, lanceolado-ovadas o cordadas, con el margen dentado y cubiertas de pelillos urticantes. Las flores son pequeñas, verdosas, monoicas o dioicas, y se agrupan en espigas ramificadas y axilares. El fruto es un aquenio seco.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Depurativa general	Hojas	En jugo
Gota	Hojas	En jugo
Reumatismo	Hojas	En decocción
Arteriosclerosis	Hojas	En decocción
Digestiva, estimulante de secreción de jugo gástrico, biliar, pancreático e intestinal	Hojas	En decocción
Hemorragias por heridas	Toda la planta	Macerado y en emplastos de aplicación externa
Caída de cabello	Toda la planta	En decocción se aplica sobre cuello cabelludo. Se hace preparación con alcohol para aplicar en cuero cabelludo.
Estimulación de circulación sanguínea	Hojas	Hojas frescas sobre la piel (produce habones)

paico



paico

Nombre científico:

Ambrina Chilensis Spach.
Chenopodium miltifidum *Linnaeus*

Familia:

Amaranthaceae

Nombre común:

paico

Descripción:

Hierba aromática de tallo ramificado que puede alcanzar hasta 1 m de altura. Las hojas son lanceoladas, de color verde oscuro, con el margen dentado. Las flores se agrupan en racimos laxos. Las semillas son de color negro, con una cubierta de color verde.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Antiflatulento. gastritis	Hojas, flores	Infusión de tres hojas y flores
Parásitos intestinales	Planta entera	Infusión
Para la memoria	Las hojas	En un huevo tibio poner las hojas picadas finito y comer en ayunas
Se usa como insecticida natural	Toda la planta	Sembrar plantas en diferentes partes de la huerta de hortalizas

peña grande



pena grande

Nombre científico:

Fuchsia boliviana

Familia:

Onagraceae

Nombre común:

pena grande, chilca, tilko, campanita

Descripción:

Esta planta crece entre 1 y 5 m de altura. El tallo es angosto, redondo, de color crema con tintes salpicados de rosado, sostenido con raíces poco profundas. La copa es muy regular, poco densa, con ramas esparcidas y arqueadas. Las hojas tienen forma lanceolada, son opuestas, enteras y de color verde oscuro. Las flores son péndulas, vistosas, con racimos tubulosos de pétalos de color rojo. Los frutos se presentan en racimos de hasta 2 cm de largo, de color púrpura, son frágiles y de color morado cuando maduros.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurético	Hojas, flores	Infusión
Emenagogo: provoca menstruación, partos difíciles. Puede provocar abortos	Hojas	Cocción en altas concentraciones
Sudorífica, fiebre	Flores	Infusión
Nervios	Flores	En la preparación de horchata

pena roja pequeña



pena roja pequeña

Nombre científico:

Fuchsia magellanica Lam.

Familia:

Onagraceae

Nombre común:

pena roja pequeña

Descripción:

Planta arbustiva ramificada, con tallos glabros. Las hojas son opuestas o verticiladas, lanceoladas de hasta 8 cm de longitud, con margen dentado y discolores con tonalidades rojizas. Las flores son solitarias, péndulas, pedunculadas y axilares, con 4 pétalos de color purpúreo. El fruto es una baya oblongada de color rojo violáceo (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurético	Hojas, flores	Infusión
Emenagogo: provoca menstruación, partos difíciles. Puede provocar abortos	Hojas	Cocción en altas concentraciones
Sudorífica, fiebre	Flores	Infusión
Nervios	Flores	En la preparación de horchata

pena rosada



pena rosada

Nombre científico:

Fuchsia Henrieke Dimi

Familia:

Onagraceae

Nombre común:

pena rosada

Descripción:

Igual que anteriores con la diferencia que las flores tienen 8 pétalos y pueden ser de rosadas a púrpuras.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Diurético	Hojas, flores	Infusión
Emenagogo: provoca menstruación, partos difíciles. Puede provocar abortos	Hojas	Cocción en altas concentraciones
Sudorífica, fiebre	Flores	Infusión
Nervios	Flores	En la preparación de horchata

pimpinilla



pimpinilla

Nombre científico:

Sanguisorba minor

Nombre común:

pimpinilla, pimpinela

Descripción:

Es una de 10 a 20 cm de altura, con hojas compuestas de cuatro a doce pares de folíolos redondeados a elípticos dentados de tamaño similar; hojas basales en roseta, muy típica de la familia. Las flores se suelen apiñar en el extremo del tallo de color verde a menudo teñidas de morado; las de la parte superior de la planta son femeninas y las de la base son masculinas. El fruto de esta planta es diminuto y seco, algo leñoso, reticulado o irregularmente crestado. Especie variable.

Familia:

Rosaceae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Irritación de garganta: faringitis, laringitis, estomatitis	Raíz	Infusión, se realizan gargarismos
Para heridas como cicatrizante	Hojas y tallos	Emplasto. Uso externo
Para controlar el estrés (nerviosismo)	Hojas	Sacar el zumo solo refregando en la palma de la mano, mezclar con la comida del fruto de toronche y tomar

romero



romero

Nombre científico:

Rosmarinu sofficialis L.

Familia:

Labiatae

Nombre común:

romero, romaní, rosmarino, romer

Descripción:

Arbusto erecto, fragante, perenne, de hasta 2 m de altura, aromático y algo leñoso. Las hojas son perennes, opuestas, oriáceas, lineales y revolutas, tienen el margen arrollado y son de color verde oscuro, aunque más pálidas por el envés. Las flores, agrupadas en racimos axilares o terminales presentes todo el año, tienen una corola bilabiada, de color azul claro o blanquecina con tonalidades violeta (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Tónica cardíaca, se usa en la hipotensión, insuficiencia vascular periférica	Hojas	Infusión y decocción beber
Dolores vesiculares. Hígado	Hojas	Infusión, decocción, extracto
Anorexia, inapetencia	Hojas	Infusión, decocción
Antiséptico, ayuda a cicatrización y mejora circulación. Prevención de úlceras de decúbito	Planta	Aceite esencial, uso tópico
Emenagogo (regular ciclos menstruales, dismenorrea)	Hojas	Infusión beber y extracto tomar una cucharadita
Para la memoria	Flor	Se hace tortilla de huevo con la flor
Alopecia, caída del cabello	Hojas y flor	Se deja una rama con flor en agua por tres días y luego se peina con el agua

santa maría



santa maría

Nombre científico:

Tanacetum parthenium *Schultz.*

Familia:

Asteraceae

Nombre común:

Santa María, matricaria

Descripción:

Planta herbácea muy aromática, perenne, con tallo erecto, ramificado, velludo, redondo y canalado que alcanza los 60 cm de altura. Las hojas con alternas, pecioladas, planas, caídas, bi o tripinnadas, con foliolos ovales, decurrentes y con margen dentado de 6 cm de largo por la mitad de ancho. Flores compuestas, de color blanco, dispuestas en panículo pedunculados. Toda la planta es fragante, aunque de olor discretamente desagradable (1,2).

Uso Medicinal:

Puede tener efectos tóxicos (producir convulsiones) en cantidades grandes.

Afección	Parte de la planta	Preparación
Migraña	Ramas con flores	Extracto
Cocción	Hojas	Frotaciones con hojas en articulaciones
Flatulencia, parasitosis	Ramas con flores	Se secan y se hace polvo, en infusión para tomar
Menstruación irregular	Ramas con flores	Se secan y se hace polvo, en infusión para tomar
Espantos	Toda la planta	Rituales de limpieas y baños

saúco negro



saúco negro

Nombre científico:

Sambucus peruviana Kunth

Familia:

Caprifoliaceae

Nombre común:

saúco negro, guindo, arrayán

Descripción:

Arbusto o árbol de 3 a 12 m de altura, con tallos tiernos y frágiles, tronco cilíndrico y copa irregular. Las hojas de 15 cm de largo por 7 de ancho, son compuestas e imparipinnadas y tienen de 7 a 9 folíolos oblongos, acabados en punta, con el margen serrado. Las flores son de color blanco y se agrupan en corimbos vistoso, fragantes y algo irritantes (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Gripe, tos, inflamación de garganta	Cualquier parte	Decocción, beber
Reumatismo	Hojas	Frotaciones con hojas en articulaciones
Hemorroides	Hojas	Emplastos, uso tópico
Hemorragias vaginales	Hojas	Se realizan lavados con la decocción de las hojas
Gripe	Cogollos	Tres cogollos de: sauco, mortiño, durazno, borrajas; tres hojas de cóndor coles y una flor de canchalagua; hervir por 5 minutos con un limón partido, fuera de fuego poner zumo de un limón y beber caliente con una gotas de aguardiente y abrigarse bien

tilo



tilo

Nombre científico:

Sambucus nigra L.

Nombre común:

tilo, sauco blanco

Descripción:

Arbusto o árbol pequeño, de hasta 10 m de altura, con tronco irregular, ramas opuestas y corteza rugosa de color gris blanquecino. Las hojas son opuestas, compuestas e imparipinnadas, con cinco a siete folíolos ovado-lanceolados y el margen dentado, de color verde oscuro. Las flores son fragantes, de color blanco. Con una corola de cinco pétalos obtusos y agrupadas en cimas voluminosas aplanadas. Los frutos son bayas de color púrpura oscuro, agrupados en manojos colgantes, con tres semillas y una pulpa jugosa y comestible (2,9).

Familia:

Caprifoliaceae/
Sambuceae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Resfriado, tos, fiebre	Flores	Infusión con borraja, beber caliente
Inflamación de faringe y encías (uso odontológico)	Flores	Gargarismos con la infusión
Antirreumático	Frutos (bayas)	Jugo en emplasto caliente
Neuralgia del trigémino	Frutos	Emplastos de aplicación tópica sobre zonas dolorosas
Ojos inflamados, conjuntivitis	Flores	Lavados con la infusión de las flores

toronjil



toronjil

Nombre científico:

Satureja brownei L.

Nombre común:

toronjil

Descripción:

Planta herbácea postrada o rastrera, de unos 20 cm de altura. las hojas son aromáticas, pecioladas, ovales o cordadas, de algo más de 1 cm de longitud, de color verde oscuro, con el margen crenado y esporádicamente pubescentes. Las flores son aromáticas, de color azulado o violeta claro, tubulares y dan lugar a una semilla de color marrón oscuro (2).

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Hipertensión	Hojas	Infusión, beber
Afecciones respiratorias leves	Hojas	Emplasto caliente pectoral
Nervios, ansiedad	Hojas	Infusión beber
Alteración menstrual	Hojas	Maceración con vino beber por cucharaditas.
Niños con nicturia Susto	Cogollos	Coger tres cogollos de toronjil más tres cogollos de santa maría refregar en la palma de la mano hasta sacar zumo, dar de beber en ayunas, y luego bañarles en agua tibia

verbena



verbena

Nombre científico:

Vaccinium mortinina Benth

Familia:

Verbenaceae

Nombre común:

verbena, hierba de los hechizos,
hierba sagrada

Descripción:

planta herbácea perenne, de hasta 80 cm de altura, con tallo erecto, obtuso, cuadrangular y ramificado con dos surcos longitudinales. Las hojas son opuestas, pecioladas, rudas, con lóbulos profundos, lanceolados e irregulares. Las flores son pequeñas, con la corola infundibuliforme de color azul púrpúreo o lila, con sésiles y se agrupan en espigas paniculosas axilares y terminales.

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Dolores tipo cólico	Planta en floración	En decocción, como bebida
En heridas	Planta en floración	En cataplasmas
Para producción de leche materna	Planta en floración	En infusión

violeta



violeta

Nombre científico:

Viola odorata L.

Nombre común:

violeta, viola

Descripción:

Pequeña planta herbácea de hasta 15 cm de altura, tallo corto, con raíz perenne, carnosa, sujeta al suelo con estolones. Las hojas son radicales, con peciolo piloso y limbo cordado o reniforme. Las flores, solitarias, fragantes, con un aroma dulce, son grandes, pedunculadas, de color violeta oscuro, irregulares y con cinco pétalos axilares (2).

Familia:

Violaceae

Uso Medicinal:

Afección	Parte de la planta	Preparación
Expectorante, antitusivo	Planta entera	En decocción o jarabes pectorales para beber
Laxante, sedante	Flores y semillas	Decocción o infusión para beber





Parte 2

Plantas Medicinales del Cerro

achicoria



achicoria

Nombre científico:

Hypochaeris sessiliflora Kunth

Nombre común:

achicoria, killu tane

Descripción:

Hierba terrestre de hasta 5 cm de alto. Las hojas están dispuestas en rosetas basales, son alargadas y estrechas. La inflorescencia está formada por cabezuelas solitarias que miden hasta 3 cm de diámetro. Las flores son numerosas, todas irregulares, tienen una lengüeta llamativa de color amarillo con 5 pequeños dientes en la punta. Los frutos tienen una corona de pelos plumosos de 15 mm de largo.

Uso Medicinal:

- El látex tiene propiedades purgantes.
- La raíz tiene propiedades diuréticas por lo que sirve para tratar afecciones del hígado, riñones. En jarabes o tónicos (1).

**Familia:**

Asteraceae

cacho de venado



cacho de venado

Nombre científico:

Halenia weddelliana Gilg

Planta:

cálida

Nombre común:

cacho de venado, taruga sisa, nillus

Familia:

Gentianaceae

Descripción:

Tiene hierbas pequeñas de hasta 20 cm de alto. Las hojas están dispuestas en una roseta en la base y otras opuestas a lo largo de un corto tallo, miden hasta 1 cm de largo, son lanceoladas. Las flores son solitarias o a veces de 2 a 4 reunidas, miden 10 mm de largo, de color verde-amarillo claro, con prolongaciones en forma de espuelas que miden hasta 6 mm de largo.

Partes de la planta que se usan: toda la planta.

Uso Medicinal:

- En decocción de la planta para bañar y calmar dolores reumáticos.
- Hojas, flores y tallos machacados para padecimientos mentales. Para tomar (consultar la dosis).
- Flores y hojas en infusión para curar diarrea de niños y niñas (1,2).

cáncer de cerro



cáncer de cerro

Nombre científico:

Geranium sibbaldioides Benth

Familia:

Geraniaceae

Nombre común:

cáncer de cerro

Descripción:

Hierba pequeña que puede formar cojines. Sus tallos alargados de aspecto rastrero de hasta 10 cm de largo. Hojas simples palmatidividas y dentadas no profundamente divididas. Las hojas basales forman una roseta. Flores blancas o violetas de 5 pétalos muy similares y radialmente simétricos de hasta 1.5 cm.

Uso Medicinal:

- Se cocina y se utiliza para limpiar heridas.

chinche



chinche

Nombre científico:

Hypericum laricifolium Juss

Nombre común:

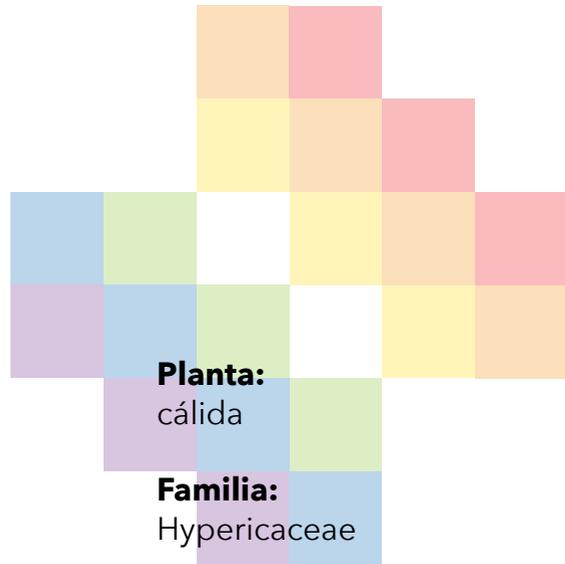
chinche

Descripción:

Arbustos de hasta 50 cm de alto, muy ramificados. Las hojas son opuestas, de hasta 15 mm de largo con forma de aguja y se las ve amontonadas. Las flores son solitarias, ubicadas en el punta de las ramas, miden hasta 40 mm de diámetro, con 5 pétalos de color amarillo intenso; numerosos estambres también de color amarillo. Los frutos son cápsulas ovadas, secas, de color café (2).

Uso Medicinal:

- Contiene "quercetina", un potente antibiótico, en decocción para el resfrío.
- Baños para las mujeres después del parto.
- Baños para dolores esqueléticos y como tranquilizante.

**Planta:**

cálida

Familia:

Hypericaceae

chuquiragua



chuquiragua

Nombre científico:

Chuquiragua jussieui *J.F. Gmelin*

Nombre común:

chuquiragua, flor de montaña, quisuarnillus

Descripción:

Arbustos que miden hasta 1,5 m de alto. Las hojas son alternas, miden hasta 1,2 cm de largo, son duras y punzantes. Las inflorescencia tienen cabezuelas vistosas de hasta 5 cm de largo, son muy compactas. Las flores son delgadas, de color amarillo o anaranjado, de 20 mm de largo. El fruto con una corona blanca.

Partes de la planta que se usan: tallo, hojas y flores.

Uso Medicinal:

- Flores y hojas en infusión beber para resfríos.
- Diurética, febrícula, tónica utilizando flores y hojas.
- Anti-reumática, anti-inflamatoria, anti-palúdica, flores y hojas (consultar dosis).
- En decocción realizar lavados para sarpullidos y dolores menstruales.
- El agua hervida colocar en una botella, envolver en una tela suave y colocarse sobre el vientre para calmar el dolor menstrual.
- Zumo del tallo tiene efectos cicatrizantes colocarse en la herida.

delfín



delfín

Nombre científico:

Pedicularis incurva Benth

Nombre común:

delfín, yuquilla (diente de león warmi)

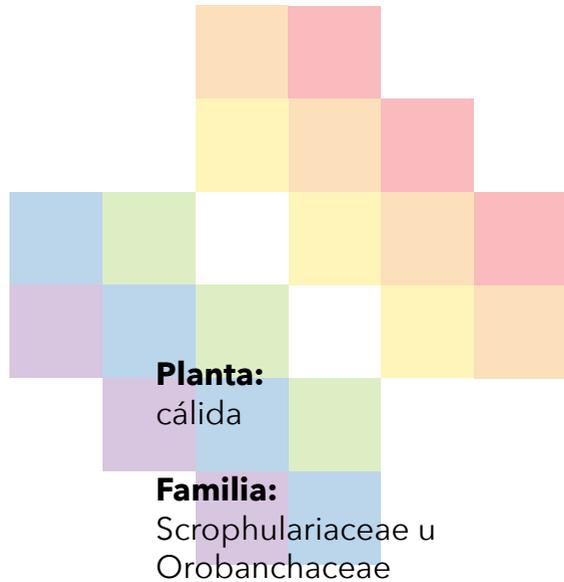
Descripción:

Hierba de hasta 30 cm de alto. Las hojas están dispuestas en una roseta en la base y a veces algunas alternas a lo largo del tallo, miden hasta 9 cm de largo, están divididas hasta el nervio principal en segmentos crenados, son de color morado. La inflorescencia mide hasta 20 cm de largo, tiene numerosas flores. Las flores son tubulares, recurvadas y miden hasta 2 cm de largo, son de color rosado fuerte, con uno de los pétalos formando un pico de color más oscuro (2).

Partes de la planta que se usan: flores y raíz.

Uso Medicinal:

- Flores en infusión sirven para fiebre y gripe.
- Bueno para paños en la cara.
- Para cólicos menstruales, cocinar con manzanilla, escancel y albahaca y beber (4).
- Se utiliza la raíz en cocción para "aire de agua" o baño de agua (edema).

**Planta:**

cálida

Familia:

Scrophulariaceae u
Orobanchaceae

flor de ñachak



flor de ñachak

Nombre científico:

Bidens andicola

Nombre común:

flor de ñachak, nachik de cerro, nachik sisa

Planta:

cálida

Familia:

Asteraceae

Descripción:

Hierba de hasta 30 cm de alto, erguidas o tendidas. Hojas simples, opuestas con margen dentado. Flores amarillas ubicadas en cimas terminales radiadas con 8 pétalos. Presencia de brácteas en forma laminar que sostienen a la flor.

Partes de la planta que se usan: toda la planta.

Uso Medicinal:

- Mezclado con leche materna para desinflamar el ombligo de recién nacidos.
- Molido y machacado, para las escaldaduras.
- Infusión con verbena, beber, para flujo vaginal excesivo.
- Propiedad relajante, para el colerín.
- Con cogollos de mora y flor durazno en infusión para la gripe beber con limón.
- Las infusiones de hojas y flores para tratar riñones (diurético), hígado (ictericia), pulmones (expectorante) (1).
- En cocción para baños, para prevenir la recaída de parto.

joyapa



joyapa

Nombre científico:

Macleania rupestris Kunth

Nombre común:

joyapa, chaquilulo, hualicón, yurac-joyapa

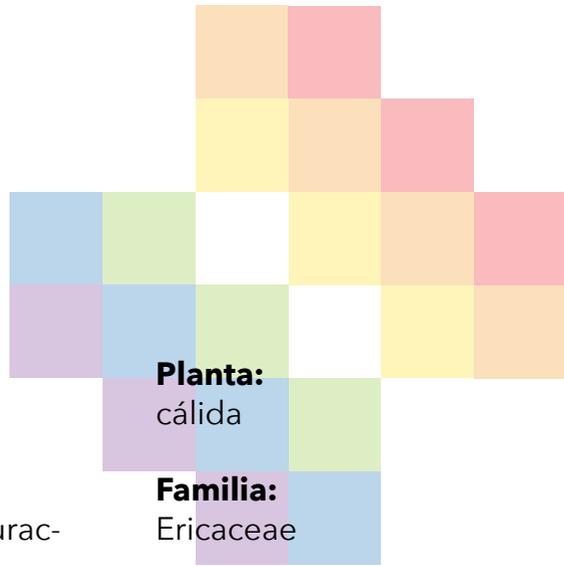
Descripción:

Arbusto de hasta 2 m de altura. A veces con ramas lianoides muy largas. Tallos viejos decumbentes o rastreros, corteza exterior desprendible de color café a blanquecina. Hojas y ramas tiernas de color rojizo; flores en racimos simples, de color rojo encendido muy llamativas y fácilmente distinguibles dentro de la vegetación circundante. Fruto como baya jugosa de 12 a 15 mm roja oscura cuando madura.

Partes de la planta que se usan: tallo, hojas y flores.

Uso Medicinal:

- Frutos frescos para aliviar afecciones al pulmón.
- Frutos en decocción para los nervios.
- Las hojas en cataplasmas para los golpes (3).
- Es diurética, se comen los frutos.

**Planta:**

cálida

Familia:

Ericaceae

kuimaki



kuimaki

Nombre científico:

Loricaria thuyoides (Lam.) Sch. Bip.

Nombre común:

kuimaki

Planta:

cálida

Familia:

Asteraceae

Descripción:

Arbustos de hasta 1,5 m de alto, muy ramificados; las ramas con apariencia de ser planas. Las hojas son alternas, pequeñas y duras, de hasta 0,5 cm de largo, están dobladas y tienen la forma de escamas sobrepuestas en dos hileras, las inferiores de color café rojizo y las superiores brillantes, de color verde oscuro con las puntas rojizas, con abundantes pelos sedosos y blancos en la parte interior. Las inflorescencias están dispuestas en cabezuelas pequeñas de hasta 0,5 cm de diámetro. Las flores son de forma tubular y de color amarillo pálido o crema. Los frutos tienen una corona de pelos de hasta 5 mm de largo, de color blanco pajizo (2).

Partes de la planta que se usan: las hojas.

Uso Medicinal:

- Se utiliza para dolor de cintura y resfríos, en cocción, en baños.
- En cocción con agua de laguna en baños: para quitar el espanto y también para niños y niñas que se orinan en la cama (4).

lancetilla



lancetilla

Nombre científico:

Castilleja fissifolia *L.f.*

Nombre común:

lancetilla

Descripción:

Hierbas que miden hasta 30 cm de alto, el follaje está menudo teñido de morado. Las hojas son alternas, miden hasta 2 cm de largo, están divididas en segmentos. La inflorescencia se presenta en forma de racimos de hasta 10 cm de largo, tiene hojas con apariencia de pétalos de color rojo brillante que sostienen a cada flor. Las flores son tubulares algo recurvadas, miden hasta 20 mm de largo, de color verde claro, con pétalos diminutos.

Uso Medicinal:

- Toda la planta en infusión se usa para regular la menstruación.



laurel de cera



laurel de cera

Nombre científico:

Morella parvifolia Benth

Nombre común:

laurel de cera, laurel de cerro

Planta:

cálida

Familia:

Myricaceae

Descripción:

Arbusto bajo que generalmente crece hasta 2 m de alto. Las yemas apicales y crecimientos jóvenes son amarillentos; los tallos son retorcidos, nudosos y de color gris. Hojas simples, alternas, de lámina pequeña, oblanceolada, de margen conspicuamente entero, ápice agudo, consistencia coriácea y olor muy aromático. Flores unisexuales, agrupadas en amentos axilares. Las flores masculinas producen abundante polen amarillo, las flores femeninas de mayor tamaño que los masculinos, con ovario supero y becarpelar. El fruto consiste en una pequeña drupa de color verde cubierta de verrugas cerosas (5).

Partes de la planta que se usan: las hojas.

Uso Medicinal:

- Ramas tiernas para baños después del parto y para limpias.
- Tiene propiedades astringentes, antigripales, antidiarreicas y estimulantes.
- Las hojas se usan para saunas, para contrarrestar los dolores reumáticos.
- La cera de los frutos se usa para frotar los dislocados y quebradas.

margarita



margarita

Nombre científico:

Diplostephium hartwegii Hieron

Nombre común:

margarita, santa maría de cerro

Planta:

cálida

Familia:

Asteraceae

Descripción:

Arbusto de hasta 2 m de alto con látex blanco. Hojas simples en grupos de tres o más con margen entero o dentado. La inflorescencia está dispuesta sobre un eje muy corto con un receptáculo común en forma de disco rodeado de pequeñas hojas que sostienen el conjunto de flores; cada flor tiene una hoja modificada que nace de un cáliz reducido. Los pétalos son lilas, lanceolados, delgados y dispuestos en forma radial.

Uso Medicinal:

- Sirve para hacer vaporizaciones, saunas: es expectorante, para resfríos (1).
- Sirve para hacer limpias para curar de malas energías (aire grande).

ojo de venado



ojo de venado

Nombre científico:

Eryngium humile Cav.

Nombre común:

ojo de venado, cardón santo

Planta:

cálida

Familia:

Apiaceae

Descripción:

Tiene hierbas que miden hasta 20 cm de alto. Las hojas están dispuestas en una roseta en la base, son gruesas, brillantes, miden hasta 15 cm de largo; los bordes son espino-aserrados, el nervio principal de color crema en la cara superior. La inflorescencia es hemisférica, mide hasta 1,5 cm de diámetro, está conformada por brácteas de color blanco o plateado, con la punta espinosa. Las flores son diminutas hasta 3 mm de largo, de color azul-lila. Los frutos son de 2 mm de largo, de color negro morado.

Uso Medicinal:

- Tres flores con la chicoria y flor de cristo en infusión, se utiliza para regular la menstruación.

payama



payama

Nombre científico:

Bejaria resinosa *Mutis ex L.f.*

Nombre común:

payama

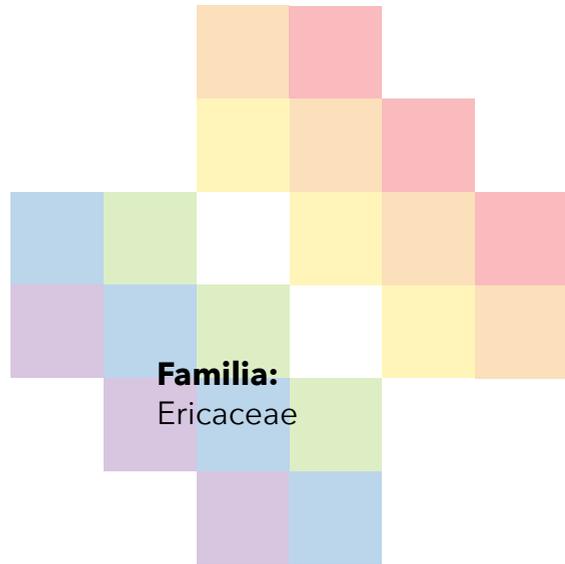
Descripción:

Arbusto leñoso de hasta 2 m de altura; densamente ramificado, ramas erectas, abundante follaje apretado. Pequeñas hojas longitudinalmente onduladas y revolutas. Flores rosadas claras y oscuras, agrupadas en inflorescencias terminales, racimos corimbiformes (3).

Partes de la planta que se usan: flores y la raíz

Uso Medicinal:

- Es cicatrizante, en cataplasma o emplastro para aliviar heridas.
- Se usa como purgante.
- Sus flores en infusión para los nervios "dolor del corazón", problemas renales.
- Polvo del tronco o raíz en preparación de bebidas en cocción para personas expuestas a contraer afecciones hepáticas o intestinales a causa de caídas o contusiones.
- Para secreciones vaginales (aguas blancas y amarillas) en las mujeres producidas por inflamación de frío, flores en cocción con miel de abeja. Para beber (3,4).



Familia:

Ericaceae

shadán de cerro



shadán de cerro

Nombre científico:

Baccharis tricuneata *L.f. Pers*

Nombre común:

shadán de cerro, shadán negro, puliz

Planta:

cálida

Familia:

Asteraceae

Descripción:

Arbusto de hasta 1,2 m de altura, muy ramificado y lignificado desde la base, apretado de follaje en las partes terminales y distinguibles por sus hojas pequeñas, coriáceas y muchas veces con tres dientes menudos. Las flores están en cabezuelas blanquecinas y pequeñas.

Partes de la planta que se usan: las hojas.

Uso Medicinal:

- En preparación para el mal aire, limpias.
- En emplastos para golpes, hinchazones y dolor de cabeza.
- Se utiliza en baños para contrarrestar el frío.
- Para cólicos de frío masticar los cogollos.

trencilla



trencilla

Nombre científico:

Huperzia tetragona (*Hook. & Grev.*)
Trevis.

Nombre común:

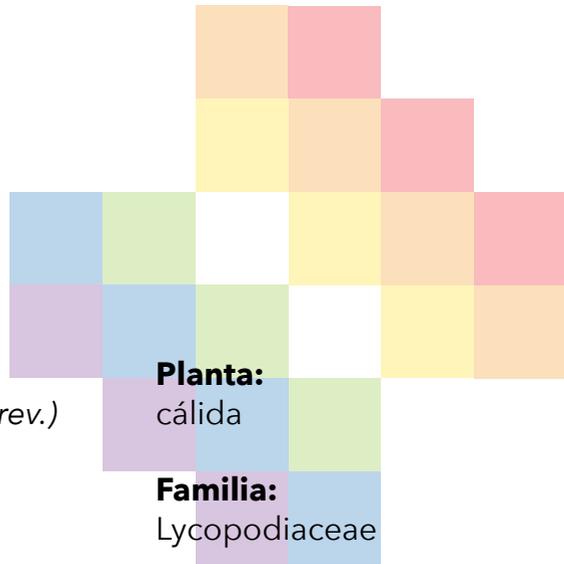
trencilla

Descripción:

Planta terrestre de hasta 30 cm de altura. Hojas alternas, pequeñas, rígidas de color naranja oscuro, superpuestas una sobre otra cubriendo el tallo. Tallo fino y largo. Inflorescencias amarillentas en el extremo terminal.

Uso Medicinal:

- En alcohol, se utiliza para hacer limpias de florecimiento y para contra atacar la envidia de ajenos.

**Planta:**

cálida

Familia:

Lycopodiaceae

uñakushma



uñakushma

Nombre científico:

Oritrophium repens (Kunth) Cuatrec.

Familia:

Asteraceae

Nombre común:

uñakushma

Descripción:

Mide 10 cm de alto. Presenta hojas elípticas dispuestas en forma de roseta en la base de la planta. Las inflorescencias son solitarias sostenidas por un pedúnculo largo. Las flores tienen pétalos blancos (7).

Uso Medicinal:

- Toda la planta en cocción para realizar baños de asiento para flujos blancos (de la matriz).
- Se puede también utilizar para el dolor renal.

valeriana de cerro



valeriana de cerro

Nombre científico:

Valeriana microphylla *Kunth*

Nombre común:

valeriana, valeriana de cerro

Planta:

cálida

Familia:

Valerianaceae

Descripción:

Subarbustos de hasta 60 cm de alto, su raíz es de olor fuerte, las hojas son gruesas, opuestas, ovaladas, de hasta 1 cm de largo. Las inflorescencias están en las puntas de las ramas, son erguidas y miden hasta 5 cm de largo con muchas flores. Las flores miden hasta 10 mm de largo, son tubulares con 5 lóbulos cortos, de color blanco o rosado con tintes lilas (1,2).

Uso Medicinal:

- Sus raíces machacadas y en infusión se usan para calmar los nervios.
- El jarabe se debe tomar una cucharadita en horchata para calmar los nervios o estrés.
- En cocción con otras plantas es relajante y diurética.
- Tiene propiedades antiespasmódicas, cuando los espasmos son únicamente por resfríos.
- Infusión de corteza y raíz es usada para curar el espanto, mal aire, las penas de amores, la ira y los malos espíritus (1).
- El tallo y las flores se utilizan para preparar el cargado¹ para usarse en ritual de florecimiento (soplar).

¹ En una botella se coloca la planta medicinal con las demás plantas con trago y se usa para limpiar o para energizar.

waminga verde



waminga verde

Nombre científico:

Huperzia austroecuadorica *B.Ollg*

Familia:

Lycopodiaceae

Nombre común:

waminga verde

Descripción:

Hierba perenne con los tallos son rastreras en las bases y erectos hacia arriba de 5 a 30 cm y ramificadas dicotómicamente en ramas ascendentes. Las microfilarias son lanceoladas - lineares agudas y se disponen en filas helicoidales muy imbricadas y cubriendo el tallo. Es una especie amenazada por pérdida de hábitat.

Uso Medicinal:

- En infusión cura el estrés, sedante.
- En cocción o machacado sirve de purgante.

warmi kubilán



warmi kubilán

Nombre científico:

Pentacalia vacciniodes (Kunth)
Cuatrec.

Familia:

Asteraceae

Nombre común:

warmi kubilán, hoja blanca

Descripción:

Arbustos de hasta 2 m de alto, bastante ramificados. Las hojas son alternas, miden hasta 4 cm de largo, son gruesas, de color verde azulado, el ápice es puntiagudo, de color rosado. La inflorescencia tiene hasta 8 cabezuelas en las puntas de las ramas, cada una de 1,5 cm de diámetro. Las flores son tubulares y con 5 dientes, de color amarillo. Los frutos tienen una corona de pelos sedosos que miden 5 mm y son de color blanco (2).

Uso Medicinal:

- Toda la planta se utiliza como antiparasitario. La dosis dependerá de la edad (8).

zarcillo sacha



zarcillo sacha

Nombre científico:

Brachyotum jamesonii Triana

Nombre común:

zarcillo sacha

Planta:

energética

Familia:

Melastomataceae

Descripción:

Arbusto de hasta 2 m de alto, con pelos blancos y gruesos en toda la planta. Las hojas ovaladas, opuestas, miden hasta 1,6 cm de largo, con tres venas principales que salen de la base. La inflorescencia agrupa de 3 a 5 flores colgantes. El cáliz es rojo-rosado, los pétalos están sobrepuestos en forma de tubo de color morado oscuro.

Uso Medicinal:

- Se utiliza para las limpias (1,2).
- Cocida para baños de florecimiento.
- Para baño después de parto.



glosario

Cargado: es una variación de la maceración, se realiza con varias plantas y en general se utiliza para limpias y baños energéticos.

Cataplasma: se utiliza harina de trigo o lino, se mezcla con agua caliente y la planta o compuesto activo. Se coloca la pasta resultante, todavía caliente sobre la herida.

Decocción: se hace hervir el agua, se introduce la planta en el agua en hervor por 5 a 10 minutos. Suele utilizarse para troncos y raíces.

Emplasto: se machaca la planta hasta obtener una pasta, aplicar sobre herida por al menos 15 minutos. Se puede cubrir con tela limpia.

Extracto: se obtiene de la maceración cuando se ha presionado suficiente la planta como para tener una sustancia muy fuerte de la misma.

Infusión: se hace hervir el agua, se apaga el fuego y se introduce la planta en el agua dejándola reposar de 3 a 5 minutos. Suele usarse para hojas y flores.

Jarabe: se realiza también con miel de caña o de abeja, en donde se añaden las partes medicinales de las plantas.

Maceración: se cubre la planta ya sea con agua o alcohol y dejarla reposar de 1 mes a 3 meses, dependiendo de la planta y el solvente. Se realiza con diversas partes de la planta según su propiedad. Generalmente se coloca a la sombra, los primeros días se sacude la botella y se deja reposar.

En una botella de vidrio limpia, se coloca la parte de la planta fresca y se llena de manera que se presiona la planta

hasta donde alcance. Se cubre luego con trago puro destilado. Es importante que el alcohol sea puro. Luego se cierra bien la botella para que no entre aire.

Otra forma de macerar es simplemente añadir una cantidad regular de la planta, sin presionar y se cubre igualmente con alcohol. Se deja reposar por lo menos un mes y está lista para utilizar. También se macera en un envase oscuro para que le dé el sol, obteniéndose el extracto de la evaporación. En este caso se le da vueltas cada día para que reciba el sol toda la botella.

Algunas maceraciones utilizan azúcar, en este caso, la proporción es: en un litro una libra de azúcar blanco; o, para libra de planta (flores, tallo, raíces u hojas), media libra de azúcar. Este tipo de preparación permite la elaboración de jarabes.

Otras maceraciones se realizan sin azúcar, algunas se guardan en lugares oscuros, otras se colocan a los rayos del sol, por ejemplo en la ventana. Todo dependerá de la planta y del uso.





patologías



índice por patologías

Patología	Nombre científico	Nombre común
Afrodisíaco	<i>Lepidium meyenii</i>	Maca
Alopecia, caída de cabello	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romero
	<i>Urticaria dioica</i>	Ortiga
Ansiedad, nerviosismo, estrés	<i>Bejaria resinosa</i>	Payama
	<i>Huperzia austroecuadorica</i>	Waminga verde
	<i>Hypericum laricifolium</i>	Romerillo
	<i>Macleania rupestris</i>	Joyapa
	<i>Valeriana microphylla</i>	Valeriana
	<i>Apium graveolens</i>	Apio
	<i>Fuchsia</i>	Pena, chilca
	<i>Aloysia citriodora</i>	Cedrón
	<i>Satureja brownei</i>	Toronjil
	<i>Viola odorata</i>	Violeta
	<i>Cheirantus cheiri</i>	Alelí
Antiséptico	<i>Mentha sativa</i>	Menta
Asma	<i>Brugmansia suaveolens</i>	Floripondio
Arterioesclerosis	<i>Urticaria dioica</i>	Ortiga
Bronquitis	<i>Plantago lanceolata</i>	Llantén
Cáncer	<i>Brassica rapa</i>	Nabo

Patología	Nombre científico	Nombre común
Cardiopatía	Peperomia inaequalifolia	Congona
	Cheirantus cheiri	Alelí
Caries	Mentha sativa	Menta
	Plantago lanceolata	Llantén
Cefalea, dolor de cabeza, migraña	Baccharis tricuneata	Shadán de cerro
	Aerva sanguinolenta	Escancel
	Tanacetum parthenium	Santa María
Cicatrizante	Chuquiragua jussieui	Chuquiragua
	Erodium moschatum	Aujilla
	Sanguisorba minor	Pimpinela
Cólicos	aleriana microphylla	Valeriana
	Apium graveolens	Apio
	Mentha sativa	Menta
	Peperomia inaequalifolia	Congona
	Origanum vulgare	Orégano
	Verbena officinalis	Verbena
Conjuntivitis, irritación ocular	Foeniculum vulgare	Hinojo
	Sambucus nigra	Tilo

Patología	Nombre científico	Nombre común
Control de peso, dietas	Brassica rapa	Nabo
Deficiencia de calcio	Brassica rapa	Nabo
Depurativa	Apium graveolens	Apio
	Taraxacum dens-leonis	Diente de león
	Urticaria dioica	Ortiga
Dermatitis	Borago officinalis	Borraja
	Brugmansia suaveolens	Floripondio
	Geranium	Geranio
Destete	Hypochaeris sessiliflora	Achicoria
Diabetes	Pachyrrhizus erosus	Jícama
	Vaccinium mortinia	Mortiño
Diarrea	Myrica parvifolia	Laurel grande
	Geranium	Geranio
Diarrea en niños	Halenia weddelliana	Cacho de venado
Dientes	Iris germánica	Lirio
Dismenorrea, dolor menstrual	Chuquiragua jussieui.	Chuquiragua
	Eryngium humile	Ojo de venado
	Pedicularis incurva	Delfín

Patología	Nombre científico	Nombre común
	Valeriana microphylla	Valeriana
	Amaranthus quitensis	Ataco
	Origanum vulgare	Orégano
	Rosmarinus officinalis	Romero
Disnea, dificultad respiratoria.	Diplostephium hartwegii	Margarita
Diurético, riñón	Bejaria resinosa	Payama
	Bidens andicola	Flor de ñachak
	Chuquiragua jussieui	Chuquiragua
	Hypochaeris sessiliflora	Achicoria
	Oritrophium repens	Unakushma
	Valeriana microphylla	Valeriana
	Amaranthus quitensis	Ataco
	Apium graveolens	Apio
	Erodium moschatum	Aujilla
	Fuchsia	Pena, chilca
	Peperomia inaequalifolia	Congona
	Plantago lanceolata	Llantén

Patología	Nombre científico	Nombre común
	Taraxacum dens-leonis	Diente de león
	Cheirantus cheiri	Alelí
Dolor esquelético	Hypericum laricifolium	Romerillo
	Loricaria thuyoides	Kuimaki
Edema de miembros inferiores, hinchazón de piernas	Pedicularis incurva	Delfín
Emoliente de piel	Aloe vera	Sábila
Energizante, decaimiento, sueño	Myrica Parvifolia	Laurel grande
	Amaranthus quitensis	Ataco
	Lepidium meyenii	Maca
Enuresis, niños que orinan en la cama (limpias)	Loricaria thuyoides	Kuimaki
	Satureja brownei	Toronjil
Envidia de la gente	Huperzia tetragona	Trencilla
Escaldadura	Bidens andicola	Flor de ñachak
Expectorante	Bidens andicola	Flor de ñachak
	Borago officinalis	Borraja
	Mentha sativa	Menta
	Viola odorata	Violeta
Faringitis, amigdalitis	Geranium	Geranio

Patología	Nombre científico	Nombre común
	Malva parviflora	Malva
	Plantago lanceolata	Llantén
	Sanguisorba minor	Pimpinela
	Satureja brownei	Toronjil
	Sambucus nigra	Tilo
Fiebre	Fuchsia	Pena, chilca
Fiesta de Raymi	Peperomia inaequalifolia	Congona
Flatulencia, distensión abdominal	Chenopodium miltifidum linnaeus	Paico
	Apium graveolens	Apio
	Foeniculum vulgare	Hinojo
	Mentha sativa	Menta
	Tanacetum parthenium	Santa María
Flujo vaginal	Bejaria Resinosa	Payama
	Bidens Andicola	Flor de ñachak
	Oritrophium repens	Unakushma
Galactógena, produce leche materna	Foeniculum vulgare	Hinojo
	Verbena officinalis	Verbena
Gangrena	Aerva sanguinolenta	Escancel
	Geranium	Geranio

Patología	Nombre científico	Nombre común
Golpes, contusiones, hinchazones externos	Baccharis tricuneata	Shadán de cerro
	Macleania rupestris	Joyapa
	Malva parviflora	Malva
	Origanum vulgare	Orégano
Gota	Urticaria dioica	Ortiga
Gripe, resfriado	Bidens andicola	Flor de ñachak
	Chuquiragua Jussieui	Chuquiragua
	Hypericum laricifolium	Romerillo
	Loricaria thuyoides	Kuimaki
	Myrica parvifolia	Laurel grande
	Pedicularis incurva	Delfin
	Aerva sanguinolenta	Escancel
	Sambucus nigra	Tilo
	Sambucus peruviana	Sauco
	Vaccinium mortinia	Mortiño
Hemorragias por heridas	Urticaria dioica	Ortiga
Hemorragias vaginales	Sambucus peruviana	Sauco
Hemorroides	Sambucus peruviana	Sauco
	Vaccinium mortinia	Mortiño

Patología	Nombre científico	Nombre común
Heridas externas, escoriaciones	Bejaria Resinosa	Payama
	Geranium Sibbaldioides	Cáncer de cerro
	Mentha sativa	Menta
	Plantago lanceolata	Llantén
	Rosmarinus officinalis	Romero
	Verbena officinalis	Verbena
Herpes	Cheirantus cheiri	Alelí
Hígado	Bejaria resinosa	Payama
	Bidens andicola	Flor de ñachak
	Hypochoeris sessiliflora	Achicoria
	Amaranthus quitensis	Ataco
	Peperomia inaequalifolia	Congona
	Rosmarinus officinalis	Romero
Hipertensión arterial	Plantago lanceolata	Llantén
	Satureja brownei	Toronjil
Hipotensión	Rosmarinus officinalis	Romero
Hipotermia	Baccharis tricuneata	Shadán de cerro

Patología	Nombre científico	Nombre común
Inmunológico, estimula	Borago officinalis	Borraja
	Lepidium meyenii	Maca
Indigestión	Aloe vera	Sábila
	Peperomia inaequalifolia	Congona
	Aloysia citriodora	Cedrón
	Taraxacum dens-leonis	Diente de león
	Urticaria dioica	Ortiga
	Vaccinium mortinia	Mortiño
	Iris germánica	Lirio
Inflamación de remanente de cordón umbilical	Bidens andicola	Flor de ñachak
Insomnio	Valeriana microphylla	Valeriana
	Aloysia citriodora	Cedrón
Laxante	Aloe vera	Sábila
	Malva parviflora	Malva
	Viola odorata	Violeta
Mal aire, limpias, espantos	Baccharis tricuneata	Shadán de cerro
	Brachyotum jamesonii	Zarcillo sachá

Patología	Nombre científico	Nombre común
	<i>Myrica parvifolia</i>	Laurel grande
	<i>Valeriana microphylla</i>	Valeriana
	<i>Aerva sanguinolenta</i>	Escancel
	<i>Tanacetum parthenium</i>	Santa María
	<i>Iris germanica</i>	Lirio
Neuralgia del trigémino	<i>Sambucus nigra</i>	Tilo
Oligomenorrea, menstruación irregular	<i>Castilleja fissifolia</i>	Lancetilla
	<i>Eryngium humile</i>	Ojo de venado
	<i>Fuchsia</i>	Pena, chilca
	<i>Origanum vulgare</i>	Orégano
	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romero
	<i>Satureja brownei</i>	Toronjil
	<i>Tanacetum parthenium</i>	Santa María
Otodinia, dolor de oído, otitis	<i>Peperomia inaequalifolia</i>	Congona
	<i>Plantago lanceolata</i>	Llantén
Padecimientos mentales	<i>Halenia weddelliana</i>	Cacho de venado
Paludismo	<i>Chuquiragua jussieui</i>	Chuquiragua

Patología	Nombre científico	Nombre común
Paños en cara	<i>Pedicularis incurva</i>	Delfín
Parasitismo	<i>Hypochaeris sessiliflora</i>	Achicoria
	<i>Pentacalia vacciniodes</i>	Cubilán
	<i>Chenopodium miltifidum linnaeus</i>	Ataco
	<i>Tanacetum parthenium</i>	Santa María
Pérdida de memoria	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romero
Poliomielitis	<i>Cheirantus Cheiri</i>	Alelí
Posparto	<i>Hypericum laricifolium</i>	Romerillo
	<i>Myrica Parvifolia</i>	Laurel grande
	<i>Amaranthus quitensis</i>	Ataco
	<i>Brassica rapa</i>	Nabo
	<i>Lepidium meyenii</i>	Maca
Pulmón	<i>Macleania rupestris</i>	Joyapa
Purgante, desintoxicación del cuerpo	<i>Bejaria resinosa</i>	Payama
	<i>Huperzia austroecuadorica</i>	Waminga verde
	<i>Aerva sanguinolenta</i>	Escancel
	<i>Begonia gracilis</i>	Begonia

Patología	Nombre científico	Nombre común
Quemaduras	Aloe vera	Sábila
Reumatismo	Chuquiragua jussieui	Chuquiragua
	Halenia weddelliana	Cacho de venado
	Geranium	Geranio
	Mentha sativa	Menta
	Origanum vulgare	Orégano
	Sambucus nigra	Tilo
	Sambucus peruviana	Sauco
	Urticaria dioica	Ortiga
Rituales medicinales	Brugmansia suaveolens	Floripondio
Sarpullidos	Chuquiragua jussieui.	Chuquiragua
Sarna	Pachyrrhizus erosus	Jícama
Síndrome premenstrual, premenopáusico	Borago officinalis	Borraja
Tos	Borago officinalis	Borraja
	Foeniculum vulgare	Hinojo
	Malva parviflora	Malva
	Viola odorata	Violeta
Vesícula	Rosmarinus officinalis	Romero



bibliografía



bibliografía: parte 1

1. Borja Barragán CE, Chimbo Rochina JM. Adaptación y caracterización morfológica de plantas medicinales subtropicales del cantón Echeandía Provincia de Bolívar. [Internet]. [Guaranda Ecuador]: Universidad Estatal de Bolívar; 2013 [cited 2014 Oct 10]. Available from: <http://www.biblioteca.ueb.edu.ec/bitstream/15001/1663/1/144%20AG.pdf>
2. Berdonces i Sierra JL. Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Barcelona: Oceano; 2010.
3. La horchata, la bebida tradicional del sur de Ecuador que se abre campo en el mundo [Internet]. [cited 2014 Oct 10]. Available from: <http://www.andes.info.ec/es/noticias/horchata-bebida-tradicional-sur-ecuador-abre-campo-mundo.html>
4. Nanzi A. Las Plantas para la Salud: Nabiza, grelo, nabo - Brassica rapa L.(Brassica campestri L.) [Internet]. Las Plantas para la Salud. 2010 [cited 2014 Oct 10]. Available from: <http://lasplantasparalasalud.blogspot.com/2010/09/nabiza-grelo-nabo-brassica-rapa.html>
5. FAMILIA GERANIACEAE | Plantas de Pulan [Internet]. [cited 2014 Oct 13]. Available from: <http://plantasdepulan.blogspot.com/2012/08/familia-geraniaceae.html>
6. Almizclera (Planta) en [Internet]. Plantas Medicinales y Fitoterapia. [cited 2014 Oct 13]. Available from: <http://plantas-medicinales.servidor-alicante.com/plantas/almizclera>
7. Uso medicinal del geranio | Plantas medicinales [Internet]. [cited 2014 Oct 10]. Available from: <http://www.hierbamedicinal.es/uso-medicinal-del-geranio>

8. Carvajal Vallejo CV, Quintero Góngora MB. Caracterización fitoquímica, actividad antimicrobiana y antimicótica del aceite esencial de congona (*Peperomia inaequalifolia* Ruiz & Pav) Piperaceae. [Internet]. [Quito]: Universidad Politécnica Salesiana; 2012 [cited 2014 Sep 28]. Available from: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/4073/1/UPS-QT02906.pdf>
9. Taco E, Cañizares I. Plantas medicinales del mercado de la Magdalena Ubicado a Sur de Quito. [Internet]. 15:42:34 UTC [cited 2014 Oct 12]. Available from: <http://www.slideshare.net/ERICKATACO/investigacin-e-informacin-sobre-plantas-medicinales>
10. Coba Santamaría P, Coronel D, Verdugo K, Paredes MF, Yugsi E, Huachi L. Estudio etnobotánico del Mortiño (*Vaccinium floribundum*) como alimento ancestral y potencial alimento funcional. *La Granja*. 2012;16(2):5-13.
11. Todas las flores | Charcas Natura [Internet]. [cited 2014 Oct 31]. Available from: <http://www.titicaca-peru.com/natura/?c=articulos&m=ver&id=1>

bibliografía: parte 2

1. Aguilar M, Zornitza, Ulloa Ulloa C, Hidalgo V, Pamela. Guía de plantas útiles de los páramos de Zuleta, Ecuador. Quito: EcoCiencia, Proyecto Páramo Andino; 2009.
2. Ulloa Ulloa C, Álvarez Molina S, Jorgensen PM, Minga D. CIEN Plantas Silvestres del Páramo. Parque Nacional Cajas, Cuenca, Ecuador. primera edición bilingüe. Cuenca - Ecuador; 2004.

3. Minga Ochoa D. Árboles y Arbustos del Bosque de Mazán. Cuenca - Ecuador; 2000.
4. Cabrera Zhunaula S de los A, Ortega Cartuchi CC. Determinación de hábitos de higiene y costumbres ancestrales en la población infantil menor de 5 años y madres de la población de Yacuambi y Saraguro durante septiembre de 2009 y mayo de 2010 [Internet]. [Loja-Ecuador]: Universidad Técnica Particular de Loja; 2010 [cited 2014 Sep 11].
5. Serrano Montesinos F. Árboles y Arbustos del Bosque de Mazán. Cuenca - Ecuador; 1996.
6. Malagón O. Generación de bioconocimiento a partir de plantas medicinales del sur del Ecuador: El aporte de la UTPL [Internet]. 2011 Nov 20 [cited 2014 Sep 11]; Loja-Ecuador.
7. Villegas Ogoña HP. Guía de las plantas medicinales útiles para el curanderismo. [Internet]. Piura Perú; [cited 2014 Sep 14]. Available from: http://www.munihuancabamba.gob.pe/portal/archivos/turismo/folleto_turismo_03.pdf
8. Ansaloni R, León F, Orellana A, Peñaherrea E, Tobar V, Witte P. Estudio Preliminar sobre Plantas Medicinales Utilizadas en Algunas Comunidades de las Provincias de Azuay, Cañar y Loja, para Afecciones del Aparato Gastrointestinal. Rev Tecnológica ESPOL - RTE. 2010 Diciembre;23:89-97.



Esta pequeña recopilación de datos es el inicio de un trabajo que no tiene fin. Es el resultado de un aprender diario que se plasma en un proceso permanente de búsqueda para comprender nuestro rol como seres humanos, parte de la naturaleza, en la tierra y en el cosmos.

