



Conocimientos tradicionales
de las plantas medicinales
de las jalcas de
Cajamarca y Celendín



Lucio, L., Torres, F. Conocimientos tradicionales de las plantas medicinales de las jalcas de Cajamarca y Celendín. ESF, GRUFIDES, Cajamarca, 2019.

Esta publicación se ha realizado en el marco del proyecto: "Tejiendo redes de emprendimientos sociales y solidarios con mujeres urbanas y rurales del Departamento de Cajamarca, Perú", con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional al Desarrollo (AECID), el Ayuntamiento de Barcelona, el Ayuntamiento de la Roca del Vallés y Appleton Foundation.

"El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de la Asociación Catalana de Ingeniería Sin Fronteras y no refleja necesariamente la opinión de la AECID."

Autores:

Laura Lucio González, Fidel Torres Guevara

Entrevistas etnobotánicas:

Cesáreo Cueva Infante, Ericks Cueva Infante

Identificación taxonómica:

Ing. Juan F. Montoya Quino. Curator del Herbario "Isidoro Sánchez Vega". CPUN - UNC

Fotografías:

Cesáreo Cueva Infante, Ericks Cueva Infante, Bérengère Sarrazin

Diseño y diagramación:

José Alberto Osorio, Bérengère Sarrazin

Edición y revisión de estilo:

Laura Lucio González

Edita:

Associació Catalana d'Enginyeria Sense Fronteres - ESF
Jr. Cruz de Piedra N°441, Cajamarca (Perú) +51 076 34 20 82
Carrer de Múrcia, 24, 08027 Barcelona (España) + 34 933 02 27 53
<https://esf-cat.org>

Grupo de Formación e Intervención para el Desarrollo Sostenible - GRUFIDES
Jr. Cruz de Piedra N°441, Cajamarca (Perú) +51 076 34 20 82
www.grufides.org

Impreso en:

Impreso en:
GRAFICA ARTÍSTICA Y PUBLICITARIA
RUC 20602166563
DIRECCION Jirón Pariacoto 555 Breña, Lima

Primera Edición, Diciembre 2019

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERU N° 2019-18324

Impreso en Perú, Printed in Peru

Conocimientos tradicionales
de las plantas medicinales
de las jalcas de
Cajamarca y Celendín



Agradecimientos

Agradecemos a lxs expertos y expertas locales de las plantas medicinales de las comunidades de Cushunga, Chetilla y Celendín por compartir sus conocimientos etnobotánicos sobre la jalca cajamarquina y contribuir al rescate de saberes y la conservación de la biodiversidad nativa.

Agradecer al Ing. Juan F. Montoya Quino, Curador del Herbario "Isidoro Sánchez Vega" CPUN – UNC por el asesoramiento científico y taxonómico sobre las especies de plantas medicinales de la jalca. A Cesáreo Cueva Infante y Ericks Cueva Infante por su meticuloso trabajo de recolección, secado y preservación de las muestras botánicas, identificación taxonómica y montaje del herbario de plantas medicinales de Cushunga y Celendín. A Fidel Torres Guevara por el asesoramiento metodológico y científico y el liderazgo del proyecto.

Introducción

Las jalcas constituyen un ecosistema estratégico para el desarrollo de Cajamarca, región que representa el segundo PBI agrario nacional . De una parte, por las reservas de agua que brindan para la actividad agropecuaria, de otra parte, porque ser uno de los territorios con mayor concentración de plantas medicinales y de expertos/as conocedores de las mismas, por lo que estos territorios constituyen áreas estratégicas para el desarrollo humano sostenible.

La jalca representa cerca del 12% de la superficie del Departamento de Cajamarca y aporta con el 18% de la producción agropecuaria de la Región, de la cual, el 80% son pastos y el 20% cultivos alimenticios. La producción de papa, trigo, olluco, cebada, oca y haba, representa el 6.4% del total de productos agrícolas del departamento, de los cuales, el olluco, las ocas y la mashua son exclusivos de este ecosistema, sin embargo, se puede verificar su presencia en los distintos mercados locales, distritales y regionales.

El rol e importancia de este ecosistema por sus servicios ambientales y provisión de biodiversidad para nuevas oportunidades económicas en la economía mundial se fundamenta, por un lado; en el uso y aprovechamiento de las sociedades agrarias que lo habitan y, por otro lado, de sus conocimientos expertos sobre las propiedades de dicha biodiversidad. Sin embargo, durante las últimas cinco décadas las jalcas han comenzado a destacar también por su valor económico, pues se ha constituido en el escenario privilegiado de una abundante ganadería extensiva de vacunos de carne y de leche, y en los últimos diez años, de la gran explotación minera. Precisamente estos dos factores constituyen hoy unas de las causas de riesgo más importantes para la estabilidad de la biodiversidad de este ecosistema y la alteración de su rol en el ciclo hidrológico de la región (Rodríguez, J. 1997).

Las ventajas comparativas y competitivas del territorio de la jalca deben representar tema fundamental en las estrategias e inversiones que deberían posicionar la jalca con un rol protagónico en el aporte a la ciencia, tecnología e innovación para el desarrollo sostenible de esta región, basada en los servicios ambientales estratégicos que provee y los conocimientos tradicionales especializados que se tienen de su biodiversidad endémica.

La innovación en el Perú tiene su mayor ventaja comparativa en la biodiversidad y su mejor ventaja competitiva en los conocimientos ancestrales de ella que poseen las sociedades agrarias rurales andinas y amazónicas.





La Jalca,

Potencialidades y amenazas

La Jalca en el norte peruano, es un territorio que comprende la sierra alta de los Departamentos de La Libertad (Provincias de Sánchez Carrión y Santiago de Chuco) y Cajamarca (Provincias de Cajabamba, San Marcos, Cajamarca, Celendín, San Miguel y San Pablo). Se ubica a altitudes entre los 3,000 y 4,200 msnm y entre los 8°30' y 6°00' Latitud Sur (LS), desde la Depresión de Huancabamba en el Departamento de Cajamarca en el norte, hasta el inicio de la Cordillera Negra en los departamentos de Ancash y la Libertad, hacia el sur. Hacia el este y oeste presenta altitudes inferiores a los 3.100 y 3.200 msnm, hacia el río Marañón y el Océano Pacífico, respectivamente (Sánchez et al. 2005).

Bajo el concepto de Pulgar Vidal (1996) la región Jalca así descrita está comprendida entre las regiones Suni o Jalca (3500 a 4000 msnm) y la Puna (4000 a 4800 msnm). En el norte peruano, ambos territorios se diferencian muy poco y el campesino les denomina a ambos Jalca. Jalca es la expresión quechua con el que se refieren a este ecosistema las sociedades agrarias que viven en su entorno y refiere a zonas frías.

Es un paisaje dominado por vegetación herbácea de pasturas, también llamada pajonal, que se compone principalmente de gramíneas y asteráceas; con especies endémicas propias no halladas en las punas ni en los páramos como *Lacopetalum giganteum*, *Ascidogyne sanchezvegae*, *Calceolaria caespitosa*, *Calceolaria percaespitosa*, *Chuquiraga oblongifolia* y *Belloa plicatifolia*; y especies propias de sus humedales como *Cortaderia sericantha*,

Loricaria ferruginosa, Lilaea scilloides, Distichia acicularis.

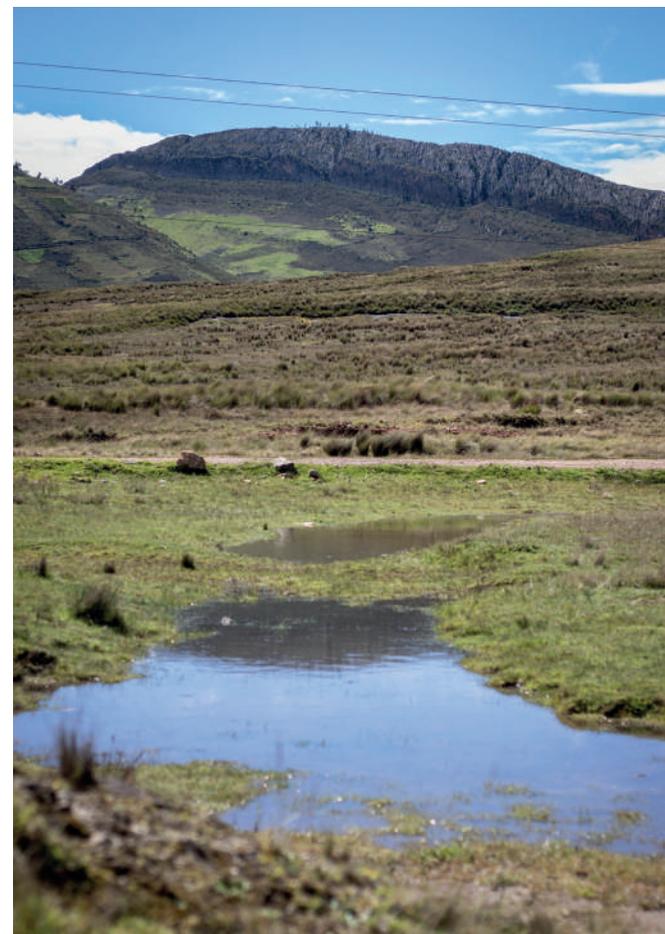
La jalca brinda servicios ambientales estratégicos debido a características ecológicas especiales. Dos servicios ambientales fundamentales que la jalca presta a la población, directa e indirectamente, son la provisión de agua en cantidad y calidad y el almacenamiento de carbono atmosférico, que ayuda a controlar el calentamiento global.

Así mismo, los pobladores de la jalca se identifican fuertemente con su territorio, ya que este representa un espacio de bienestar, asociado a oportunidades productivas por las ventajas ambientales que la jalca ofrece para la crianza de animales y cultivos.

Como escenario de especies silvestres de importante utilidad para la salud, cosmética y nutrición, la jalca representa una fuente de nuevas posibilidades económicas en base al conocimiento experto de hombres y mujeres conocedores de sus propiedades, ubicación, formas de uso, dosis y preparación. La jalca es una importante despensa de plantas de uso medicinal, insecticida, tintóreo y nutricional, lo cual se verifica en la diversidad de especies utilizadas para los fines mencionados, especialmente medicinales y que, además, abastece en más del 80% a los mercados del norte del Perú (Seminario, A. 2008). Esto hace de las sociedades de la jalca sociedades de conocimientos especializados.

En los últimos años, en la Jalca de Cajamarca, se desarrolla una intensa minería, agricultura y ganadería extensivas y nuevos asentamientos humanos. También la jalca está sometida a la extracción irrestricta de su vegetación con propiedades medicinales por un mercado informal que progresivamente incrementa su demanda. Es notoria la acción depredadora de especies por su extracción intensiva. Especies como la valeriana están sometidas a una fuerte actividad de aniquilamiento debido a que la estructura medicinal es su raíz lo que implica la eliminación de sus poblaciones (Seminario, A. 2008).

A esto se suman los emprendimientos de extracción minera que afectan grandes extensiones de la jalca por el sistema de tajos abiertos y sus áreas complementarias de relaves y depósitos de desperdicios minerales. Se adiciona también, la expansión de la actividad pecuaria y agrícola incentivada por el cambio climático que genera condiciones propicias para cultivos que décadas anteriores estaban limitados por las temperaturas más bajas a las actuales y también mejor condición para la presencia de ganado.



Plantas Medicinales y Conocimientos Asociados

Las zonas productoras y abastecedoras de plantas medicinales se ubican en la región Jalca y la Quechua Alta. El 62% de las especies con propiedades medicinales registradas por Seminario (2008) son propias de la Jalca, que se desarrollan sobre los 3,600 hasta los 4,200 msnm, mientras que el 38 % provienen de la región quechua alta comprendida entre los 2,500 y 3,500 msnm.

Los principales recursos de la biodiversidad de la jalca que proporcionan ingresos complementarios a las familias, son las plantas medicinales.

La diversidad de plantas medicinales silvestres de la Jalca desciende progresivamente por la creciente expansión de la actividad agrícola, pecuaria, minera, el incremento poblacional, la extracción de las especies por su demanda de mercado y el cambio en los patrones culturales de la población.

El 100% de especies medicinales que prosperan en la Jalca son silvestres, crecen en peñas, laderas, lomadas, hondonadas y planicies. Algunas veces, en lugares inaccesibles, convirtiéndose éstos en su único y último refugio. Ello demuestra la gran importancia de la jalca que, además de su capacidad para retener e infiltrar agua,

representa para los pisos inferiores una reserva de pastos y plantas medicinales como espacio que provee bienestar. El conocimiento sobre las propiedades medicinales de las plantas, proviene de un conocimiento tradicional ligado al aprendizaje familiar desde tiempos ancestrales.

La revaloración de los conocimientos tradicionales para el aprovechamiento sostenible de la riqueza que representan, demanda de un nuevo diálogo de saberes, de una comunicación intercultural en la que ambos agentes portadores de las tradiciones y la ciencia se reconocen y respetan como iguales en importancia. Así, se requiere de un diálogo intercultural entre conocedores y conocedoras de las plantas medicinales y conocedores y conocedoras de los métodos científicos que permita aprovechar las ventajas competitivas o humanas de ambas culturas para el uso ventajoso y sostenible de la biodiversidad que poseemos como ventaja comparativa o heredada.

Se ha realizado el registro del conocimiento etnobotánico a través de 120 encuestas a expertos botánicos, hombres y mujeres representantes de las organizaciones comunales de Cajamarca (Cushunga, Chetilla) y Celendín.

A partir de las encuestas sobre el conocimiento etnobotánico de las organizaciones comunales de Cushunga, Chetilla y Celendín, se registraron 243 referencias de plantas de las jalcas, con propiedades terapéuticas. En algunos casos se

repiten los nombres pero refieren a propiedades diferentes dependiendo del informante y/o de la localidad donde se realiza el registro.

De las 243 referencias, 29 especies tiene una significativa presencia en el conocimiento local, de ellas, 15 han sido referidas por al menos diez personas conocedoras.

¿Cómo actúan las plantas medicinales?

Propiedades y componentes bioactivos (fitoconstituyentes)

Todas las plantas tienen en su composición diversas sustancias que poseen distintas propiedades. Algunas de ellas actúan como nutrientes, otras son sustancias indiferentes y otras (las más importantes a nivel medicinal) son los principios bioactivos. Los principios activos son sustancias con actividad biológica que tienen la capacidad de interactuar con nuestro organismo y sus distintos sistemas, pudiendo curar así enfermedades y dolencias o prevenir de las mismas.

Fitoconstituyentes	Actividad biológica
Fenoles	Los Polifenoles dan cuenta de la riqueza antioxidante de la parte mayor de los alimentos habitualmente consumidos por la población. Muchos son productos de defensa ante herbívoros y patógenos, otros atraen polinizadores o dispersores de frutos, algunos de ellos absorben la radiación ultravioleta.
Esteroides	Reguladora: Algunos regulan los niveles de sal y la secreción de bilis. Estructural: El colesterol es un esteroide que forma parte de la estructura de las membranas de las células junto con los fosfolípidos. Además, a partir del colesterol se sintetizan los demás esteroides. Hormonal: Las hormonas esteroides son: <ul style="list-style-type: none">• Corticoides: glucocorticoides y mineralocorticoides. Existen múltiples fármacos con actividad corticoide, como la prednisona.• Hormonas sexuales masculinas: son los andrógenos, como la testosterona y sus derivados, los anabolizantes androgénicos esteroides (AE); estos últimos llamados simplemente esteroides.• Hormonas sexuales femeninas.• Vitamina D y sus derivados.
Taninos	La principal característica de los taninos es que interactúan con las proteínas de colágeno presentes en la piel haciéndola más resistente al calor y al ataque de microorganismos, protegiendo las mucosas. Tienen un componente astringente y un sabor amargo y aunque algunos de ellos pueden ser muy beneficiosos, algunos otros pueden llegar a resultar tóxicos y antinutritivos, es decir, en altas cantidades reducen la asimilación de algunos nutrientes. Los taninos ejercen estas funciones sobre el cuerpo humano: <ul style="list-style-type: none">• Trastornos del aparato digestivo. Los taninos ayudan a controlar la diarrea, los cólicos y las flatulencias.• Inflamaciones. Los taninos ayudan a cicatrizar las heridas y a mejorar las hemorroides y las enfermedades de la piel.• Acción vasoconstrictora. Tienen una acción astringente y vasoconstrictora que favorece la coagulación de la sangre.• Acción antioxidante. Los taninos también ejercen una labor importante frenando la acción de los radicales libres.
Sesquiterpenlactonas o cumarinas	Las cumarinas son unos compuestos aromáticos que, aunque son levemente tóxicas para el hígado de los humanos, ofrecen otras posibilidades medicinales muy interesantes. Las cumarinas se utilizan con distintos fines medicinales: <ul style="list-style-type: none">• Anticoagulante. El dicumarol constituye un eficaz anticoagulante y esta es una de las propiedades más destacadas que utiliza la industria farmacéutica (por ejemplo warfarín) como tratamiento para evitar la trombosis.• Edema. Otro de los usos frecuentes de las cumarinas es como anti-edematosos, ya que tienen propiedades que reducen el albumen extracelular.• Otros. Otros usos en medicina son: antiinflamatorio, analgésico, antitumoral, osteoporosis, asma...

Saponinas	<p>Las saponinas son glucósidos con propiedades parecidas a las del jabón (de ahí su nombre). Actúan ejerciendo una acción irritante sobre las mucosas gástricas e intestinales que mejoran el estado de los bronquios.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acción expectorante. Las saponinas tienen una acción expectorante muy beneficiosa en caso de tos crónica, bronquitis, asma, catarros, etc. • Acción depurativa. Las saponinas tienen la capacidad de limpiar la sangre y se utilizan frecuentemente en medicina natural para realizar curas y detoxificaciones del organismo. • Acción antiinflamatoria. Por su acción antiinflamatoria, también están indicadas en caso de edema, reuma o afecciones de la piel. • Otros. Otras acciones de las saponinas son como tónicos venosos y reguladores del colesterol
Antraquinonas	Acción laxante y purgante sumamente potente. Catártico se usan en la terapia contra el estreñimiento.
Flavonoides	<p>De manera general, los flavonoides actúan en el cuerpo humano sobre estas áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema circulatorio. Disminuyen la presión sanguínea, son cardiotónicos, mejoran la circulación en general, evitan la formación de trombos y ayudan a reparar los capilares rotos. • Depurativos. Son diuréticos y estimulan las funciones del hígado y el riñón. Ayudan a depurar los metales pesados como el plomo y el aluminio y algunas sustancias tóxicas de la alimentación industrial (aditivos, etc) • Antioxidantes. Al reducir el efecto de los radicales libres, los flavonoides actúan contra el cáncer y protegen de los rayos UV. • Colesterol. Los flavonoides regulan el colesterol y la concentración de triglicéridos • Otros. Además, los flavonoides tienen propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antimicrobianas.
Glucósidos cardiotónicos	Acción cardiotónica.
Alcaloides	<p>Los alcaloides son uno de los principios activos más importantes en la medicina. Los alcaloides conforman un grupo muy variado y heterogéneo en cuanto a su composición y acción en el organismo. Destacan por su notable efecto biológico en el cuerpo humano y en la mente y normalmente se los asocia con drogas psicotrópicas (morfina, colchicina, atropina...). La humanidad los ha utilizado desde el principio de los tiempos con fines religiosos y la industria farmacéutica los utiliza frecuentemente por su alta actividad farmacológica.</p> <p>Existen algunas plantas con alcaloides alucinógenos (mescalina), otros venenosos (brucina), en raíces (belladona), en cortezas (quina), en hojas (tabaco, té, coca), en semillas (cacao, café)...</p> <p>Dependiendo de su estructura y origen se utilizan con distintos fines:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analgésicos. Contra dolores muy fuertes (morfina). • Psicotrópicos. Alucinógenos (cannabis), narcóticos (dormidera, cocaína) o estimulantes (mate, cacao, café, tabaco). • Sistema circulatorio. Algunos reducen la presión arterial (rauwolfia vomitoria), mientras que otros tienen propiedades hipertensivas (retama negra). • Sistema respiratorio. Otros alcaloides se utilizan para despejar las vías respiratorias y dilatar los bronquios (retama negra), aunque altas dosis pueden provocar parada respiratoria.
Azúcares reductores	Facilitan la asimilación de elementos nutrientes y su transporte ya que reducen la presión osmótica con lo que se mejora su entrada en los tejidos.



¿Cómo usar este manual?

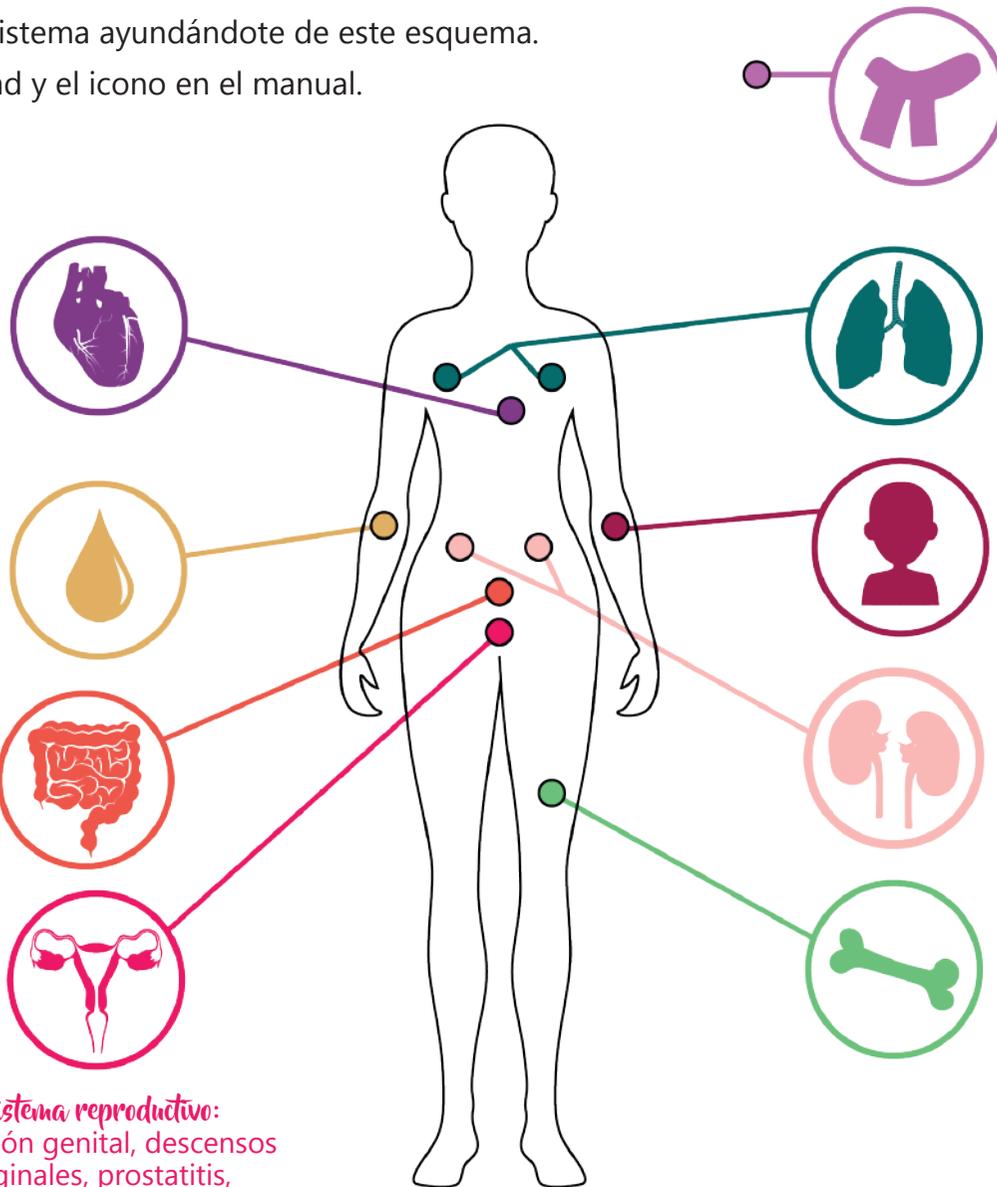
1. Identifica la enfermedad por sistema ayudándote de este esquema.
2. Busca el color de la enfermedad y el icono en el manual.

Sistema nervioso:
Cólera (dolor de cabeza, dolor de estómago), dolor de corazón (angustia, pena, preocupación), estrés, insomnio.

Sistema circulatorio:
Dolor de cabeza, dolor de oído por insolación, diabetes, colesterol, hemorroides.

Sistema digestivo:
Dolor de estómago, dolor abdominal, indigestión, Gastritis, úlcera de estómago, parasitosis, dolor e inflamación de hígado, dolor de diente, dolor de muela, infección estomacal, diarrea, estreñimiento.

Sistema reproductivo:
Infección genital, descensos vaginales, prostatitis, anticonceptivo, inducción al parto, quistes de ovario, cólicos, menstruales.



Otros:
Gripe, resfrío.

Sistema respiratorio:
Dolor de garganta, neumonía, tos, bronquitis, dolor de pulmón, asma, sinusitis.

Piel, pelo:
Heridas, heridas infectadas, llagas, erupciones dérmicas (chirapa), hongos, caída de cabello, caspa.

Sistema urinario:
Afecciones renales (dolor de riñón, inflamación de riñón, cálculo renal), infección urinaria, cistitis.

Músculos y huesos:
Lisiadura, golpe, fractura, torcedura, lisiadura, golpe, fractura, torcedura, Reumatismo, artritis.



Enfermedades, plantas y usos





Sistema digestivo



Enfermedad: Dolor de estómago, dolor abdominal, indigestión



NOMBRE COMÚN: *Chiri Quegua*

FAMILIA: *Poaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Bromus Catharticus*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 15 gr. en infusión
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso por día, 2 veces a la semana



NOMBRE COMÚN: *Huanguilla*

FAMILIA: *Ericaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Pernettya Prostrata*

PROPIEDADES: Laxante, diurético y depurativo, antiinflamatorio, antioxidante, depurativo hepático, analgésico, antibacteriano, hepato protector, cicatrizante y expectorante.

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en las mañanas antes de desayunar por 2 días

Otras enfermedades que cura: infección estomacal e intestinal, diarrea, problemas de hígado.



NOMBRE COMÚN: *Supiquegua Blanco, Supisacha*

FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Stachys Arvensis*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio, analgésico, digestión de lípidos y hepatoprotector.

- Parte utilizada: Planta completa
- Forma de preparación: 10-15 gr en 1 litro de agua en infusión
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 2-3 veces al día por 1 semana

Otras enfermedades que cura: gastritis, úlceras de estómago.





Enfermedad: Dolor de estómago, dolor abdominal, indigestión



NOMBRE COMÚN: *Huarne Chicoria*

FAMILIA: *Apiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Eryngium Humile*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 10 gr. molido y colado
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: Por las mañana en ayunas por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Cerraja, Hursillo*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Sonchus Oleraceus*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio, antioxidante, antiséptica, antiespasmódico, antibacteriano, vasodilatador, antihistamínico, analgésico.

- Parte utilizada: Raíz y hojas
- Forma de preparación: 30 gramos. molido, colado y mezclado en 0,5 litros de agua hervida con huanguilla y ajeno
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 2 vasos por 1 día

Otras enfermedades que cura: problemas artríticos, asma, úlceras y fiebre, herpes, tos, favorece la diuresis y la buena irrigación sanguínea.



NOMBRE COMÚN: *Supiquegua Negro*

FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Stachys Petiolosa*

- Parte utilizada: Planta entera
- Forma de preparación: 5 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 3 días

Otras enfermedades que cura: gastritis, úlceras de estómago.

Enfermedad: Gastritis, úlcera de estómago



NOMBRE COMÚN: *Wiso o Tres Hojas*

FAMILIA: *Anacardiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Maurea heterophylla*

PROPIEDADES: Cicatrizante.

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 10 gr. molido, colado y mezclado en 1 taza de agua tibia
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana, tarde y noche por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Anis quegua,*

Anis de campo

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Tagetes filifolia*

- Parte utilizada: Planta entera
- Forma de preparación: 20 gr. en 1 litro de agua hervida
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 2 vasos por día, 2 veces a la semana

Otras enfermedades que cura: dolor de estómago, dolor abdominal, indigestión.



NOMBRE COMÚN: *Wharime Mutuy*

FAMILIA: *Fabaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Senna cajamarcae*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la tarde por 3 días





Enfermedad: Gastritis, úlcera de estómago



NOMBRE COMÚN: *Uñe*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Pappobolus sp.*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 15 gr. infusión
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: Como agua del tiempo



NOMBRE COMÚN: *Tuyo Zorrillo*

FAMILIA: *Bromeliaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Tillandsia humilis*

- Parte utilizada: Planta entera
- Forma de preparación: 8 gr. molido, colado y mezclado en 0.5 L. de agua tibia de yupar quegua y pin pin
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la tarde por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Andacushma Hembra*

FAMILIA: *Geraniaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Geranium peruvianum*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 20gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno por 2 días

Otras enfermedades que cura: dolor de diente, dolor de muela.

Enfermedad: Parasitosis



NOMBRE COMÚN: *Chancua o miña*

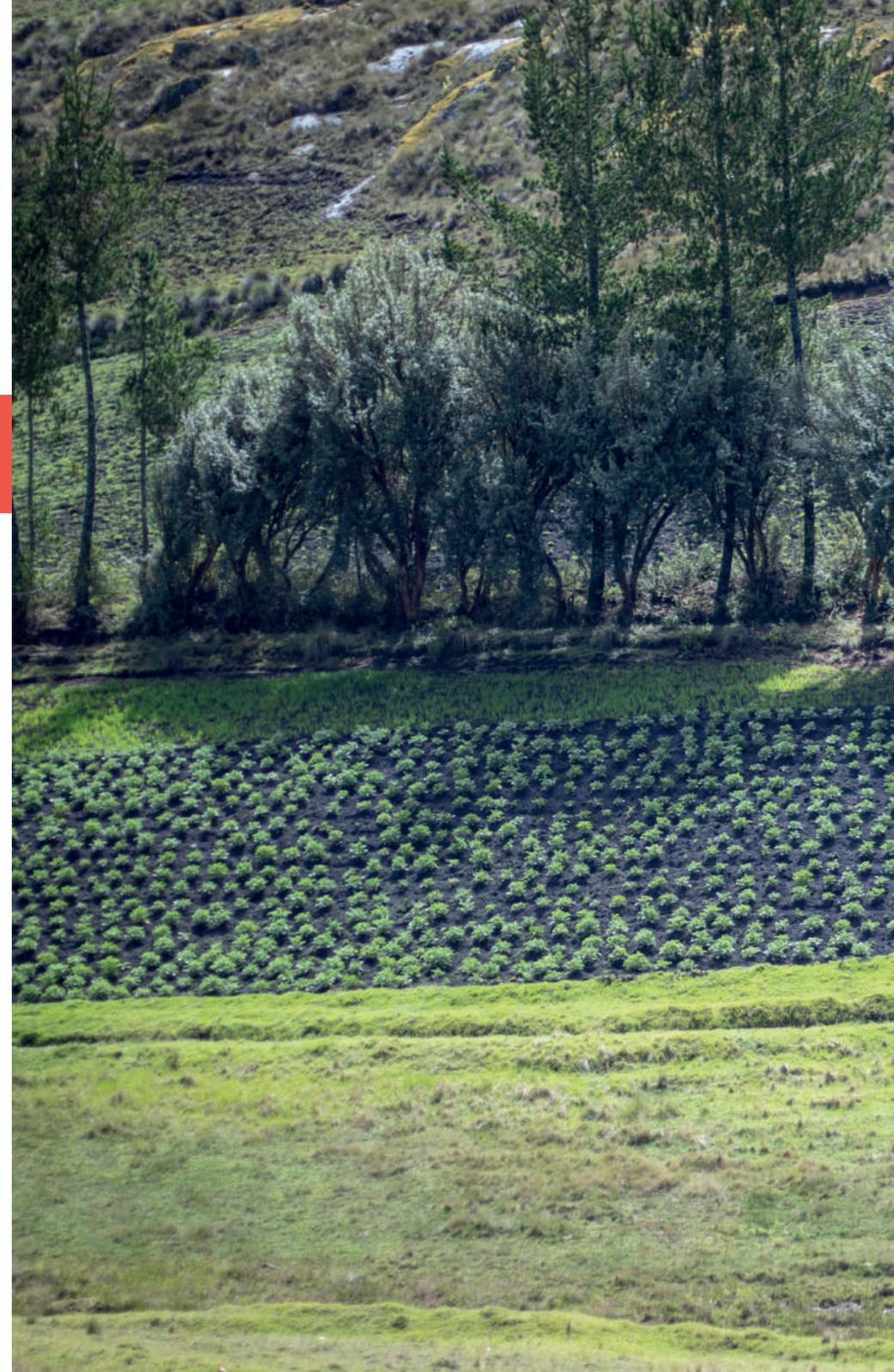
FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Minthostachys mollis*

PROPIEDADES: Antibacteriano, antiinflamatorio en abdomen y estómago, ayuda a la limpieza de la flora bacteriana digestiva, antihelmíntico, antiparasitario.

- Parte utilizada: Hojas y corteza
- Forma de preparación: 40 gr. molido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 cucharadita en un vaso de agua tibia, todas las mañanas por 1 semana

Otras enfermedades que cura: dolor de estómago, dolor abdominal, indigestión.





Enfermedad: Dolor e inflamación de hígado



NOMBRE COMÚN: *Lacahual* o
Lengua De Ciervo Macho

FAMILIA: *Polypodiaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Nepenthes crassifolia*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio.

- Parte utilizada: Raíz (papita)
- Forma de preparación: 8 gr. molido, colado en 1 taza de agua tibia
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en las tardes 2 veces a la semana por 1 mes



NOMBRE COMÚN: *Chicoria Crespa*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypochaeris taraxacoides*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 50 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1/2 vaso diario por una semana



NOMBRE COMÚN: *Diente De León*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Taraxacum campyloides*

PROPIEDADES: Diurética.

- Parte utilizada: Raíz y hoja
- Forma de preparación: 8 gr. tintura
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno por 3 días

Enfermedad: Dolor de diente y muela



NOMBRE COMÚN: *Tayanco o*

Lloctara hembra

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis alaternoides*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 8 gr. tintura
 - Forma de aplicación: Gárgaras
- Dosis: 1/2 vaso mañana y tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Chicoria amarilla*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypochaeris chilensis*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 20 gr. chancado
 - Forma de aplicación: bebida
- Dosis: 1 vaso por día, 2 veces por una semana



NOMBRE COMÚN: *Tayanco o*

Lloctara macho

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis obtusifolia*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 8 gr. tintura
 - Forma de aplicación: Gárgaras
- Dosis: 1/2 vaso mañana y tarde por 2 días



Enfermedad: Dolor de diente y muela



NOMBRE COMÚN: *Chupa sangre,*
Coche chagтана o yuparquesua

FAMILIA: *Onagraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Oenothera multicaulis*

- Parte utilizada: Tallo, hojas y flor
- Forma de preparación: 15 gr. hervir con 0,5 litros de agua
- Forma de aplicación: gárgaras, emplasto facial
- Dosis: 3 veces al día por 5 días



NOMBRE COMÚN: *Andacushma macho*

FAMILIA: *Geraniaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Geranium ruizii*

- Parte utilizada: Raíz y hojas
- Forma de preparación: 10 gr. hervido
- Forma de aplicación: gárgaras
- Dosis: 1/2 vaso en la mañana y tarde por 3 días



Enfermedad: Infección estomacal, diarrea



NOMBRE COMÚN: *Zarcilleja*

FAMILIA: *Melastomataceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Brachyotum longisepalum*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso por día por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Culén*

FAMILIA: *Fabaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Otholobium mexicanum*

PROPIEDADES: Antidiarreico, astringente.

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 15 gr. en infusión
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno por 2 días

Otras enfermedades que cura: Parasitosis.





Enfermedad: Estreñimiento



NOMBRE COMÚN: *Bolsa bolsita*

FAMILIA: *Brassicaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Capsella Bursa-pastoris*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 10 gr. hervido con 1 L. de agua
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Trenza macho*

FAMILIA: *Lycopodiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lycopodium clavatum*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr. molido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana por 1 día



NOMBRE COMÚN: *Trenza hembra*

FAMILIA: *Lycopodiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Hyperzia tetragona*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr. molido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana por 1 día

NOMBRE COMÚN: *Cucho casha*

FAMILIA: *Cactaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Maticana aurantiaca*

- Parte utilizada: Tallo
- Forma de preparación: 30 gr. molido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: En las noches por 3 días



Sistema nervioso



Enfermedad: Cólera (dolor de cabeza, dolor de estómago)



NOMBRE COMÚN: *Yahuar tabardillo,*

Cargasangre, Yanaguaripari

FAMILIA: *Amaranthaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Alternanthera macbridei*

- Parte utilizada: Planta completa
- Forma de preparación: 50 gr. hervidos en 5 litros de agua
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: bañar la cabeza en la noche antes de dormir por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Ishguin cresco*

FAMILIA: *Loasaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Caiphora grandiflora*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 15 gr. infusión
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso por día, por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Chulco*

FAMILIA: *Oxalidaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Oxalis peduncularis*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 30 gr. molido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 2 semanas





Enfermedad: Cólera (dolor de cabeza, dolor de estómago)



NOMBRE COMÚN: *Tabardillo macho*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Achyrocline celocoides*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación 30 gr. hervido
 - Forma de aplicación Baño
- Dosis: Bañarse la cabeza en la noche antes de descansar, cada 3 días por 1 mes



NOMBRE COMÚN: *Hierba santa blanca*

FAMILIA: *Campanulaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Centropogon sp.*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida, baño
- Dosis: Bañarse en la noche por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Chicoria amarilla*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypochaeris chillensis*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 20 gr. chancado
 - Forma de aplicación: baño
- Dosis: bañarse 1 vez por día

Enfermedad: Dolor de corazón (angustia, pena, preocupación)



NOMBRE COMÚN: *Omor quegua*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Coniza bonariense*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Munsho munsho macho*

FAMILIA: *Piperaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Peperomia peruviana*

- Parte utilizada: Tubérculo
- Forma de preparación: 30 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno, cada 2 días por 2 semanas



NOMBRE COMÚN: *Munsho munsho hembra*

FAMILIA: *Dioscoreaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Dioscorea ancachsensis*

- Parte utilizada: Tubérculo
- Forma de preparación: 30 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno, cada 2 días por 2 semanas



NOMBRE COMÚN: *Laclahual o lengua de ciervo macho*

FAMILIA: *Polypodiaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Niphidium crassifolium*

- PROPIEDADES:** Antiinflamatorio.
- Parte utilizada: Raíz (papita)
 - Forma de preparación: 8 gr. molido, colado en 1 taza de agua tibia
 - Forma de aplicación: Bebida
 - Dosis: 1 vaso en las tardes 2 veces a la semana por 1 mes



Enfermedad: Estrés, insomnio



NOMBRE COMÚN: *Valeriana*

FAMILIA: *Valerianaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Valeriana pilosa*

PROPIEDADES: Sedante, relajante.

- Parte utilizada: Raíces
- Forma de preparación: Hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: Antes de acostarse o cuando hay una situación de estrés



NOMBRE COMÚN: *Anis quegua,*

Anis de campo

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Tagetes filifolia*

- Parte utilizada: planta entera
- Forma de preparación: 20 gr. en 1 litro de agua. Hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 2 vasos por día, 2 veces a la semana





Sistema respiratorio



Enfermedad: Dolor de garganta



NOMBRE COMÚN: *Cola de caballo*

FAMILIA: *Equisetaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Equisetum bogotense*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio.

- Parte utilizada: Hoja y raíz
- Forma de preparación: 4 gr. hervido con 3 L. de agua
- Forma de aplicación: Gárgaras
- Dosis: 1 vaso en la mañana, tarde y noche





Enfermedad: Neumonía, tos, bronquitis, dolor de pulmón



NOMBRE COMÚN: *Pierna negra hembra*

FAMILIA: *Aspleniaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Asplenium monanthus*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
 - Dosis: 1 vaso por día por 1 semana

NOMBRE COMÚN: *Manzanita silvestre, Huanga*

FAMILIA: *Rosaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Hesperomeles cuneata*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. molido, colado y mezclado en 1 taza de agua tibia
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso mañana y tarde por 3 días

NOMBRE COMÚN: *Pierna negra macho*

FAMILIA: *Dryopteridaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Polystichum nudicaule*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 15 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 3 días

NOMBRE COMÚN: *Chicoria crespa*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypochaeris taraxacoides*

- Parte utilizada: raíz
- Forma de preparación: 50 gr. molido
- Forma de aplicación: Emplasto
- Dosis: emplastar la espalda en las noches por 2 días

Enfermedad: Neumonía, Tos, bronquitis, dolor de pulmón



NOMBRE COMÚN: *Coñor rosado*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Barnadesia dombeyana*

- Parte utilizada: Flor
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Huanga azul*

FAMILIA: *Solanaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Lochroma parvifolium*

- Parte utilizada: Flor
- Forma de preparación: 20 gr. infusión
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en las mañanas antes de desayunar por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Zarza mora*

FAMILIA: *Rosaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Rubus rubustus*

- Parte utilizada: Hoja (cogollo)
- Forma de preparación: 10 gr. decocción
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso mañana y tarde por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Coche carapa, carga rosa*

FAMILIA: *Asteraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Paranephetis uniflorus*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 30 gr. molido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso por día, 1 vez por semana



·❁· *Enfermedad: Asma* ·❁· ·❁· *Enfermedad: Sinusitis* ·❁·



NOMBRE COMÚN : *Pingullo*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Schistocarpha
sinforosi*

- Parte utilizada: Cogollo
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso mañana y tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Cava micuna*

FAMILIA: *Polygalaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Monnina
ligustrina*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr. molido
- Forma de aplicación: Gotas
- Dosis: colocar 2 gotas en la nariz





Sistema urinario



Enfermedad: Afecciones renales (dolor e inflamación de riñón, cálculo renal)



NOMBRE COMÚN: *Contra hierba*

FAMILIA: *Euphorbiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Euphorbia repens*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 30 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 3 vasos por día por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Nigua nigra*

FAMILIA: *Rosaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Margaricarpus pinnatus*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 6 gr. hervido con 2 L. de agua
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 1 año

Otras enfermedades que cura: problemas de vesícula.



NOMBRE COMÚN: *Satta perico*

FAMILIA: *Proteaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Oreocallis grandiflora*

- Parte utilizada: Flor
- Forma de preparación: 5 gr. infusión
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 2 días





Enfermedad: Afecciones renales (dolor e inflamación de riñón, cálculo renal)



NOMBRE COMÚN: *Cucharilla*

FAMILIA: *Orchidaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Stelis tricardium*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso por día por una semana



NOMBRE COMÚN: *Chicoria crespa*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypochaeris taraxacoides*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 50 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1/2 vaso diario por una semana



NOMBRE COMÚN: *Lorito*

FAMILIA: *Orchidaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lycaste peruviana*

- Parte utilizada: Raíz
- Forma de preparación: 20 gr. hervido en 1/2 litro de agua
 - Forma de aplicación: bebida
- Dosis: 1/2 vaso por día por las mañanas por 1 mes

Enfermedad: Afecciones renales (dolor e inflamación de riñón, cálculo renal)



NOMBRE COMÚN: *Migna nigua*

FAMILIA: *Melastomataceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Miconia aspergillaris*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 1 año



NOMBRE COMÚN: *Maqui maqui hembra*

FAMILIA: *Araliaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Oreopanax eriocephalus*

- Parte utilizada: Cogollo
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: En la noche por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Cola de caballo*

FAMILIA: *Equisetaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Equisetum bogotense*

- PROPIEDADES:** Antiinflamatorio, diurético.
- Parte utilizada: Hoja y raíz
 - Forma de preparación: 4 gr. Hervido con 3 L. de agua
 - Forma de aplicación: Bebida
 - Dosis: 1 vaso en la mañana, tarde y noche



NOMBRE COMÚN: *Wiso o tres hojas*

FAMILIA: *Anacardiaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Maurea heterophylla*

- PROPIEDADES:** Depurativo hepático, antiinflamatorio, hepatoprotector.
- Parte utilizada: hojas
 - Forma de preparación: 10 gr. Molido, colado y mezclado en 1 taza de agua tibia
 - Forma de aplicación: Bebida
 - Dosis: 1 vaso en la mañana, tarde y noche por 2 días



Enfermedad:
Infección urinaria, cistitis



NOMBRE COMÚN: *Sugarcillo o
caña cañita*

FAMILIA: *Bromeliaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Pitcairnia
pungens*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr.
hervida
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso 3 veces al día, por
días





Sistema circulatorio



Enfermedad: Dolor de cabeza, dolor de oído, por insolación



NOMBRE COMÚN: *Centella, centilla*

FAMILIA: *Ranunculaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Ranunculus praemorsus*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 10 gr. molido
- Forma de aplicación: emplasto
- Dosis: emplasto en cabeza 1 vez por día por las tardes



NOMBRE COMÚN: *Uñigan*

FAMILIA: *Polygonaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Rumex peruvianus*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 8 gr. molido
- Forma de aplicación: Emplasto
- Dosis: emplasto en cabeza en la mañana y tarde por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Pin pin blanco*

FAMILIA: *Crassilaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Sedum praealtum*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 10 gr. machacar y calentar en fuego
- Forma de aplicación: Tópico
- Dosis: Colocar 2 gotas en el oído y bañar la parte externa del oído



NOMBRE COMÚN: *Chulco o Chuchoco*

FAMILIA: *Oxalidaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Oxalis corniculata*

- Parte utilizada: Planta entera
- Forma de preparación: 10 gr. hervido en 1 L. de agua
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: En la noche por 1 día



Enfermedad: Dolor de cabeza, dolor de oído, por insolación



NOMBRE COMÚN: *Berros blanco*

FAMILIA: *Brassicaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Rorippa nasturtium-aquaticum*

- Parte utilizada: Hoja y tallo
- Forma de preparación: 6 gr. molido, colado y mezclado en 1 taza de agua tibia
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana antes de desayuno por 1 día



NOMBRE COMÚN: *Pin pin*

FAMILIA: *Crassulaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Echeveria eurychlamys*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 5 gr. tintura
 - Forma de aplicación: Tópico
- Dosis: 2 gotas en el oído cada día por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Pin pin chico*

FAMILIA: *Piperaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Peperomia sp.*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 15 gr. molido
- Forma de aplicación: Tópico
- Dosis: 1 gota en oído por día por 1 día





Enfermedad: Diabetes, colesterol



NOMBRE COMÚN: *Chochillo*

FAMILIA: *Fabaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Lupinus
serpentiflorus*

- Parte utilizada: Hoja y fruto
- Forma de preparación: 10 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida

Enfermedad: Hemorroides



NOMBRE COMÚN: *Andacushma*

macho

FAMILIA: *Geraniaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Geranium ruizii*

- Parte utilizada: Raíz y hojas
- Forma de preparación: 10 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida



NOMBRE COMÚN: *Cola de caballo*

FAMILIA: *Equisetaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Equisetum
bogotense*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio.

- Parte utilizada: Hoja y raíz
- Forma de preparación: 4 gr. hervido con 3 L. de agua
- Forma de aplicación: Baño de asiento
- Dosis: en la noche



Piel y Pelo



Enfermedad: Heridas, heridas infectadas



NOMBRE COMÚN: *Wharime mituy*

FAMILIA: *Fabaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Senna cajamarcae*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20gr. hervido
- Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: 2 veces al día



NOMBRE COMÚN: *Andacushma macho*

FAMILIA: *Geraniaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Geranium ruizii*

- Parte utilizada: Raíz y hojas
- Forma de preparación: 10 gr. hervido
- Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: 2 veces al día



NOMBRE COMÚN: *Chiri frutilla*

FAMILIA: *Rosaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Alchemilla orbiculata*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: En las mañanas por 2 días



Enfermedad: Heridas, heridas infectadas



NOMBRE COMÚN: *Hierba del gallinazo*

FAMILIA: *Chenopodiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Chenopodium ruderale*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: 3 veces por día lavar las heridas



NOMBRE COMÚN: *Shugo*

FAMILIA: *Linaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Linum oligophyllum*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 8 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: En la mañana por 4 días



NOMBRE COMÚN: *Yahuar tabardillo,
Cargasangre, Yanaguaripari*

FAMILIA: *Amaranthaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Alternanthera
macbridei*

PROPIEDADES: Coagulante.

- Parte utilizada: planta completa
- Forma de preparación: 50 gramos hervidos en 5 litros de agua
 - Forma de aplicación: Lavado

Enfermedad: Heridas, heridas infectadas



NOMBRE COMÚN: *Andacushma*

hembra

FAMILIA: *Geraniaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Geranium peruvianum*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 20gr. hervido
- Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: 2 veces al día



NOMBRE COMÚN: *Wharme wharme*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ageratina articulata*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 5 gr. hervido con 0.5 L. de agua
- Forma de aplicación: Lavar
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Ishpingo*

FAMILIA: *Caryophyllaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Cerastium subpicatum*

- Parte utilizada: tallo y hoja
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: 3 veces por día lavar las heridas





Enfermedad: Heridas, heridas infectadas



NOMBRE COMÚN: *Lechuguita*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Gamochaeta americana*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 15 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: Mañana y tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Lentijilla*

FAMILIA: *Leguminosae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Vicia sativa*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 30 gr. infusión
 - Forma de aplicación: Lavado
- Dosis: En la mañana antes de desayuno por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Centella, centilla*

FAMILIA: *Ranunculaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ranunculus praemorsus*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 10 gr. molido
 - Forma de aplicación: Lavado

🌿 Enfermedad: Llagas, erupciones dérmicas (chirapa) 🌿



NOMBRE COMÚN: *Yolaca*

FAMILIA: *Myrtaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Cotigonia parviflora*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. calentado en tiesto
- Forma de aplicación: Frotación
- Dosis: En la noche por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Cholumbre*

FAMILIA: *Fabaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Dalea cylindrica*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 50 gr. tostado y hervido
- Forma de aplicación: Espolvoreado
- Dosis: 2 veces diario por una semana



NOMBRE COMÚN: *Pega pega o*

Botoncillo

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ageratina fastigiata*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 10 gr. decocción
 - Forma de aplicación: Lavar
- Dosis: En la noche por 15 días



Enfermedad: Hongos



NOMBRE COMÚN: *Saluche*

FAMILIA: *Clusiaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Clusia sp.*

- Parte utilizada: Fruto
- Forma de preparación: 40 gr. molido
 - Forma de aplicación: Frotación
- Dosis: 2 veces al día por 1 ó 2 semanas



NOMBRE COMÚN: *Tishco*

FAMILIA: *Brassicaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Lepidium bipinnatifidum*

- Parte utilizada: planta entera
- Forma de preparación: 20 gr. hervido en 1 litro de agua
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: 1 vez por día por una semana



Enfermedad: Caída de cabello

Enfermedad: Caspa



NOMBRE COMÚN: *Cortadera*

FAMILIA: *Poaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Cortaderia bifida*

- Parte utilizada: Raíz, hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañar la cabeza a cualquier hora por 5 meses



NOMBRE COMÚN: *Chilca blanca*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis trinervis*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañarse 1 vez por día por 1 mes



NOMBRE COMÚN: *Caspa caspa*

FAMILIA: *Rubiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Galium corymbosum*

- Parte utilizada: Tallo, hojas
- Forma de preparación: 50 gr. hervido con 2 litros de agua
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañar la cabeza a cualquier hora por 1 semana







Sistema reproductor



Enfermedad: Infección genital, descensos vaginales



NOMBRE COMÚN: *Cola de caballo*

FAMILIA: *Equisetaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Equisetum bogotense*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio.

- Parte utilizada: Hoja y raíz
- Forma de preparación: 4 gr. hervido con 3 L. de agua
- Forma de aplicación: Baño de asiento
 - Dosis: en la noche



NOMBRE COMÚN: *Bejuco rojo*

FAMILIA: *Polygonaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Muelenbeckia tamnifolia*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 30 gr. molido, colado y mezclado en 1 vaso con agua tibia
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana por 15 días

Otras enfermedades que cura: Prostatitis.



NOMBRE COMÚN: *Culantrillo de pozo*

FAMILIA: *Pteridaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Adiantum poiretii*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso mañana y tarde por 3 días





Enfermedad: Prostatitis



NOMBRE COMÚN: *Clavo clavo o Alfiler*

FAMILIA: *Geraniaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Erodium moschatum*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 30 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso mañana y tarde por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Laclahual o*

Lengua de ciervo macho

FAMILIA: *Polypodiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Niphidium crassifolium*

PROPIEDADES: Antiinflamatorio.

- Parte utilizada: Raíz (papita)
- Forma de preparación: 8 gr. molido, colado en 1 taza de agua tibia
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en las tardes 2 veces a la semana por 1 mes

Enfermedad: Anticonceptivo



NOMBRE COMÚN: *Paja sola*

FAMILIA: *Orchidaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Aa palacea*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 15 gr. infusión
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso diario por 14 días



NOMBRE COMÚN: *Hierba el toro*

FAMILIA: *Lythraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Cuphea citiata*

- Parte utilizada: Rama
- Forma de preparación: 5 gr. hervido con 0.5 L. de agua
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 1 semana



Enfermedad: Inducción al parto



NOMBRE COMÚN: *Arracacha, Hierba de los antiguos*

FAMILIA: *Apiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Arracacia peruviana*

- Parte utilizada: Tallo y hoja
- Forma de preparación: 10 gr. molido, colado
- Forma de aplicación: Frotación cuerpo entero
- Dosis: 1 vez al día martes y viernes

Enfermedad: Quistes de ovario, cólicos menstruales



NOMBRE COMÚN: *Mala hierba chica*

FAMILIA: *Clusiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Hypericum silenoides*

- Parte utilizada: Entero
- Forma de preparación: 20 gr. hervir combinado con ortiga y sangre de grado.
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y en la tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Chilca negra*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis latifolia*

- Parte utilizada: Rama
- Forma de preparación: 8 gr. hervido con 3 L. de agua
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en tarde por 3 días



Músculos y Huesos



Enfermedad: Lisiadura, golpe, fractura, torcedura



NOMBRE COMÚN: *Ishpingo*

amarillo

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Achyrocline alata*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Todo el cuerpo los martes y viernes en la noche antes de acostarse por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Palabreador*

FAMILIA: *Scrophulariaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Calceolaria tripartita*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. molida y calentado
- Forma de aplicación: Frotación
 - Dosis: 2 veces por día, por una semana



NOMBRE COMÚN: *Sherag*

FAMILIA: *Solanaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lechroma umbellatum*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 50 gr. hervir con 3 litros de agua
 - Forma de aplicación: Baño
 - Dosis: Bañar todo el cuerpo en la noche antes de dormir por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Poro poro*

FAMILIA: *Passifloraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Passiflora tripartita*

- Parte utilizada: Hoja y fruto
- Forma de preparación: 7 gr. apósito
- Forma de aplicación: Emplasto
- Dosis: Emplastarse en la noche antes de acostarse por 3 días



·❧· Enfermedad: Lisiadura, golpe, fractura, torcedura ·❧·



NOMBRE COMÚN: *Garbancillo*

FAMILIA: *Fabaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Astragalus*
garbancillo

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 30 gr. calentado
- Forma de aplicación: Amarrado
- Dosis: Emplastar la parte afectada, amarrar con 1 astilla de carrizo seco



NOMBRE COMÚN: *Diego López*

FAMILIA: *Ephedraceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Ephedra*
rupestris

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 20 gr. hervido
- Forma de aplicación: Bebida
 - Dosis: 1 vaso diario



NOMBRE COMÚN: *Trebolillo*

FAMILIA: *Fabaceae*
NOMBRE CIENTÍFICO: *Medicago*
lupulina

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido en 1 L. de agua
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañarse la parte afectada 2 veces al día, por 1 semana

Enfermedad: Reumatismo, artritis



NOMBRE COMÚN: *Chilca negra*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis latifolia*

- Parte utilizada: Rama
- Forma de preparación: 8 gr. hervido con 3 L. de agua
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañarse en la noche todo el cuerpo por 4 días



NOMBRE COMÚN: *Luycho huacra*

FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lepechinia scobinia*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 10 gr. hervido
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: En la noche por 3 días







Otros



·❁· Enfermedad: Gripe, resfriado ·❁·

Popularmente se conoce como pereza, mal aire del cerro, cólera, susto
Síntomas: dolor muscular, fiebre, dolor de huesos, dolor de cabeza, de oído, de estómago.



NOMBRE COMÚN: *Arracacha, Hierba
de los antiguos*

FAMILIA: *Apiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Arracacia peruviana*

- Parte utilizada: Tallo y hoja
- Forma de preparación: 10 gr. molido, colado
- Forma de aplicación: Frotación en cuerpo entero
- Dosis: 1 vez al día martes y viernes



NOMBRE COMÚN: *Chilca blanca*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Baccharis trinervis*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: 1 vez por día por 1 mes



NOMBRE COMÚN: *Romero Amarillo*

FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Clinopodium sericeum*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 30 gr. quemado
 - Forma de aplicación: Sahumerio
 - Dosis: todo el cuerpo los martes y viernes por 3 meses



·❁· Enfermedad: Gripe, resfriado ·❁·



NOMBRE COMÚN: *Queshaura*

FAMILIA: *Asclepiadaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ditassa endolena*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 80 gr. calentado en tiesto
- Forma de aplicación: frotación
- Dosis: 2 veces al día por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Mishmasherag*

FAMILIA: *Solanaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lochroma grandiflorum*

- Parte utilizada: hojas
- Forma de preparación: 90 gr. hervido en 4 litros de agua
- Forma de aplicación: baño
- Dosis: 1 vez por noche por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Carga Rosa*

FAMILIA: *Verbenaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lantana camara*

- Parte utilizada: raíz
- Forma de preparación: 20 gr. hervido.
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 3 días

Enfermedad: Gripe, resfriado



NOMBRE COMÚN: *Congona*

FAMILIA: *Piperaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Peperomia galeoides*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: 1 vaso al día por 1 semana



NOMBRE COMÚN: *Lengua de gato*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Senecio canescens*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 10 gr. molido, colado y mezclado en 1/2 taza de agua tibia de trena.
 - Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: 1 vaso en la mañana y tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Cushay cushay*

FAMILIA: *Solanaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Solanum sp.*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido.
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: bañar la cabeza, empezando de la frente hacia atrás



Enfermedad: Gripe, resfriado



NOMBRE COMÚN: *Marcos*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Ambrosia arborescens*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 20 gr. apósito
- Forma de aplicación: Frotación
- Dosis: Mañana y noche por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Amor seco*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Bidens andicola*

- Parte utilizada: tallo y hojas
- Forma de preparación: 25 gr. hervido en 3 litros de agua
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: todo el cuerpo en las tardes por 2 semanas, los días martes y viernes



NOMBRE COMÚN: *Romero rojo*

FAMILIA: *Lamiaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Clinopodium speciosum*

- Parte utilizada: Tallo y hojas
- Forma de preparación: 30 gr. quemado
- Forma de aplicación: Sahumerio
- Dosis: todo el cuerpo los martes y viernes por 3 meses

Enfermedad: Gripe, resfriado



NOMBRE COMÚN: *Ishpingo blanco*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Gnaphalium dombeyanum*

- Parte utilizada: planta entera
- Forma de preparación: 50 gr. hervido en 4 litros de agua
- Forma de aplicación: Bebida
- Dosis: Baño 1 vez por día, 2 veces a la semana



NOMBRE COMÚN: *Hierba santa negra*

FAMILIA: *Solanaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Lochroma sp.*

- Parte utilizada: Hoja
- Forma de preparación: 7 gr. tintura
- Forma de aplicación: Baño
- Dosis: Bañarse en la noche por 3 días



NOMBRE COMÚN: *Signes*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Pappobolus microphyllus*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. baño
- Forma de aplicación: Hervido
- Dosis: Mañana y tarde por 2 días





Enfermedad: Gripe, resfrío



NOMBRE COMÚN: *Mig mig*

FAMILIA: *Piperaceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Piper barbatum*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Baño
 - Dosis: en la noche del cuello hacia los pies por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Shita*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Smallanthus sonchifolius*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 40 gr. hervido
 - Forma de aplicación: Baño
 - Dosis: En la tarde por 2 días



NOMBRE COMÚN: *Mishwushita*

FAMILIA: *Asteraceae*

NOMBRE CIENTÍFICO: *Verbesina cajamarcensis*

- Parte utilizada: Hojas
- Forma de preparación: 50 gr. hervido en 4 litros de agua
 - Forma de aplicación: Baño
- Dosis: 1 vez por día por las noches, 1 vez a la semana

Indice Taxonómico

Nombre científico	Nombre común	Familia	Página	Nombre científico	Nombre común	Familia	Página
Aa palacea	paja sola	ORCHIDACEAE	64	Dioscorea ancachsensis	munsho munsho hembra	DIOSCOREACEAE	30
Achyrocline alata	ishpingo amarillo	ASTERACEAE	68	Ditassa endoleuca	Queshaura	ASCLEPIADACEAE	75
Achyrocline celocoides	tabardillo macho	ASTERACEAE	29	Echeveria eurychlamys	pin pin	CRASSULACEAE	47
Adiantum poiretii	culantrillo de pozo	PTERIDACEAE	62	Ephedra rupestris	diego lópez	EPHEDRACEAE	69
Ageratina articulata	wuarne wuarne	ASTERACEAE	54	Equisetum bogotense	cola de caballo	EQUISETACEAE	34, 42, 49, 62
Ageratina fastigiata	pega pega o botoncillo	ASTERACEAE	56	Erodium moschatum	clavo clavo o alfiler	GERANIACEAE	63
Alchemilla orbiculata	chiri frutilla	ROSACEAE	52	Eryngium humile	Huarne chicoria	APIACEAE	17
Alternanthera macbridei	yahuar tabardillo, Cargasangre, yanaguaripari	AMARANTHACEAE	28, 53	Euphorbia repens	contra hierba	EUPHORBIACEAE	40
Ambrosia arborescens	marcos	ASTERACEAE	77	Galium corymbosum	caspa caspa	RUBIACEAE	58
Arracacia peruviana	Arracacha	APIACEAE	65, 74	Gamochaeta americana	lechuguita	ASTERACEAE	55
Asplenium monanthes	pierna negra hembra	ASPLENIACEAE	35	Geranium peruvianum	andacushma hembra	GERANIACEAE	19, 54
Astragalus garbancillo	garbancillo	FABACEAE	69	Geranium ruizzi	andacushma macho	GERANIACEAE	23, 49, 52
Baccharis alaternoides	tayanco o lloctara hembra	ASTERACEAE	22	Gnaphalium dombeyanum	ishpingo blanco	ASTERACEAE	78
Baccharis latifolia	chilca negra	ASTERACEAE	65, 70	Hesperomeles cuneata	manzanita silvestre	ROSACEAE	35
Baccharis obtusifolia	lloctara o tayanco macho	ASTERACEAE	22	Huperzia tetragona	trenza hembra	LYCOPODIACEAE	25
Baccharis trinervis	chilca blanca	ASTERACEAE	58	Hypericum silenoides	mala hierba chica	CLUSIACEAE	65
Barnadesia dombeyana	coñor rosado	ASTERACEAE	36	Hypochaeris chillensis	achicoria amarilla	ASTERACEAE	22, 29
Bidens andicola	amor seco	ASTERACEAE	77	Hypochaeris taraxacoides	achicoria crespá	ASTERACEAE	21, 35, 41
Brachyotum longisepalum	zarcilleja	MELASTOMATAACEAE	24	Lochroma grandiflorum	mishmasherag	SOLANACEAE	75
Bromus catharticus	chiri quegua	POACEAE	16	Lochroma parvifolium	huanga azul	SOLANACEAE	36
Caiphora grandiflora	ishguín crespó	LOASACEAE	28	Lochroma sp.	hierba santa negra	SOLANACEAE	78
Calceolaria tripartita	palabreador	SCROPHULARIACEAE	68	Lochroma umbellatum	sherag	SOLANACEAE	68
Capsella bursa-pastoris	bolsa bolsita	BRASSICACEAE	25	Lantana camara	carga rosa	VERBENACEAE	75
Centropogon sp.	hierba santa blanca	CAMPANULACEAE	29	Lepechinia scobinia	luycho huacra	LAMIACEAE	70
Cerastium subpicatum	ishpingo	CARYOPHYLLACEAE	54	Lepidium bipinnatifidum	tishco	BRASSICACEAE	57
Chenopodium ruderales	hierba del gallinazo	CHENOPODIACEAE	53	Linum oligophyllum	shugo	LINACEAE	53
Clinopodium sericeum	romero amarillo	LAMIACEAE	74	Lupinus serpenflorens	chochillo	FABACEAE	49
Clinopodium speciosum	romero rojo	LAMIACEAE	77	Lycaste peruviana	lorito	ORCHIDACEAE	41
Clusia sp.	saluche	CLUSIACEAE	57	Lycopodium clavatum	trenza macho	LYCOPODIACEAE	25
Colignonia parviflora	yolaca	NYCTAGINACEAE	56	Margyricarpus pinnatus	nigua nigua	ROSACEAE	40
Coniza bonariense	omor quegua	ASTERACEAE	30	Matucana aurantiaca	cucho casha	CACTACEAE	25
Cortaderia bifida	cortadera	POACEAE	58	Maurea heterophylla	wiso o tres hojas	ANACARDIACEAE	42
Cuphea ciliata	hierba el toro	LYTHRACEAE	64	Medicago lupulina	trebolillo	FABACEAE	69
Dalea cylindrica	cholumbre	FABACEAE	56				



Nombre científico	Nombre común	Familia	Página
Miconia aspergillaris	nigua nigua	MELASTOMATACEAE	42
Minthostachys mollis	chancua o muña	LAMIACEAE	20
Monnina ligustrina	cava micuna	POLYGALACEAE	37
Muelenbeckia tamnifolia	bejuco rojo	POLYGONACEAE	62
Niphidium crassifolium	laclahual o lengua de ciervo macho	POLYPODIACEAE	21, 30, 63
Oenothera multicaulis	chupa sangre o yuparquegua o coche chagтана	ONAGRACEAE	23
Oreocallis grandiflora	salta perico	PROTEACEAE	40
Oreopanax eriocephalus	maqui maqui hembra	ARALIACEAE	42
Othlobium mexicanum	culén	FABACEAE	24
Oxalis corniculata	chulco o chuchoco	OXALIDACEAE	46
Oxalis peduncularis	chulco	OXALIDACEAE	28
Pappobolus microphyllus	sigues	ASTERACEAE	78
Pappobolus sp.	ñuñe	ASTERACEAE	19
Paranephelius uniflorus	coche carap o carga rosa	ASTERACEAE	36
Passiflora tripartita	poro poro	PASSIFLORACEAE	68
Peperomia galioides	congona	PIPERACEAE	76
Peperomia peruviana	munsho munsho macho	PIPERACEAE	30
Peperomia sp.	pin pin chico	PIPERACEAE	47
Pernettya prostrata	huanguilla	ERICACEAE	16
Piper barbatum	mig mig	PIPERACEAE	79
Pitcairnia pungens	sugarcillo o caña cañita	BROMELIACEAE	43
Polystichum nudicaule	pierna negra macho	DRYOPTERIDACEAE	35
Ranunculus praemorsus	centella	RANUNCULACEAE	46, 55
Rorippa nasturtium-aquaticum	berros blanco	BRASSICACEAE	47
Rubus rubustus	zarza mora	ROSACEAE	36
Rumex peruanus	uñigan	POLYGONACEAE	46
Schistocarpha sinforosi	pingullo	ASTERACEAE	37
Sedum praealtum	pin pin blanco	CRASSULACEAE	46
Senecio canescens	lengua de gato	ASTERACEAE	76
Senna cajamarcae	wuarne mutuy	FABACEAE	18, 52
Smallanthus sonchifolius	shita	ASTERACEAE	79

Nombre científico	Nombre común	Familia	Página
Solanum sp.	cushay cushay	SOLANACEAE	76
Sonchus oleraceus	cerrajas	ASTERACEAE	17
Stachys arvensis	supiquegua blanco	LAMIACEAE	16
Stachys petiolosa	supiquegua negro	LAMIACEAE	17
Stelis tricardium	cucharilla	ORCHIDACEAE	41
Tagetes filifolia	anis quegua, anís de campo	ASTERACEAE	18, 31
Taraxacum campylodes	diente de león	ASTERACEAE	21
Tillandsia humilis	tuyo zorrito	BROMELIACEAE	19
Valeriana Pilosa	valeriana, ornamento, babilla	Valerianaceae	31
Verbesina cajamarcensis	mishwushita	ASTERACEAE	79
Vicia sativa	lentejilla	LEGUMINOSAE	55



Glosario De Términos

Planta medicinal

Son las plantas que contienen en alguno de sus órganos sustancias con actividad farmacológica que se pueda emplear con fines terapéuticos o que se pueda usar como prototipo para obtener nuevos fármacos por síntesis.

Droga

Parte de la planta que contiene los principios activos responsables de la actividad terapéutica. También se consideran drogas el látex, las gomas y las resinas. Como ejemplo, son drogas el látex de la adormidera (*Papaver somniferum* L.), las hojas de coca (*Erythroxylum coca* Lam.), o la sangre de grado (*Croton lechleri* Müll. Arg.).

Metabolitos

Son los compuestos orgánicos que constituyen los principios activos, y proceden del metabolismo primario o secundario del vegetal.

Tipos de fitopreparaciones o preparados con plantas medicinales

De administración oral:

Infuso (tisana)

Es un preparado en el que se extrae los principios medicinales de una planta mediante agua hirviendo o muy caliente. Se prepara vertiendo agua caliente en la cantidad indicada para cada caso al recipiente que contiene la droga (parte de la planta a utilizar) y dejándola reposar, tapado, durante 10 a 15 minutos.

Cocimiento (decocción)

Es un preparado en el que se extrae los principios medicinales de una planta mediante agua a temperatura de ebullición. El tiempo de cocción será de 15 a 20 minutos si se trata de flores, hojas o raíces tiernas, y de 30 a 40 minutos, si se trata de raíces duras leñosas o cortezas.

Macerado

Consiste en tener en contacto prolongado la droga con un líquido frío o caliente (agua, vino, vinagre, aceite, alcohol, éter). Una maceración en agua fría se obtiene vertiendo sobre determinada porción de la planta, una cantidad adecuada de agua y dejándola reposar de 12 a 24 horas. Las maceraciones en vino se preparan de manera similar pero se deja reposar durante 10 a 15 días. Se recomienda que el vino sea tinto si las propiedades de la planta son astringentes y vino blanco cuando son diuréticas.

Extracto crudo

Es la obtención del extracto sin hacer uso de solventes y a temperatura ambiente. Se puede utilizar extractor eléctrico o rallador; el extracto obtenido debe ser filtrado.

Extracto fluido

Se obtiene por la extracción de los principios activos de las diferentes partes de la planta con alcohol, manteniendo una relación constante entre el peso de la droga y el extracto (1 cm³ de extracto fluido corresponde a 1 g de droga).

Extracto alcohólico

Se obtiene de dos maneras: 1ro. El zumo exprimido de la planta se añade a la misma cantidad en peso de alcohol de 90 °, y se deja reposar durante varios días. Se hierve y se filtra. Se conserva en botella oscura con cuentagotas. 2do. Una cantidad de la planta fresca con igual peso de alcohol de 95 ° se pone en maceración de 8 a 15 días y transcurrido el tiempo se filtra y se conserva de igual manera. Los extractos alcohólicos se administran por gotas.

Jarabe

Se obtiene disolviendo 180 g de azúcar en 100 ml de agua. A este jarabe se le añade los principios activos en forma de infusión, cocimiento, maceración o zumo.

Tintura

Son soluciones hidroalcohólicas. Se obtiene macerando en alcohol, de adecuada graduación, una cantidad de planta seca y desmenuzada (lo usual es que el peso de la planta sea el 20 % del peso del alcohol), durante el tiempo suficiente para permitir que los principios activos pasen de la planta al alcohol. Después se filtra y se añade alcohol de la misma graduación hasta llegar al peso inicial.

Zumo

Es la parte líquida de un vegetal fresco. Se obtiene mediante la presión o estrujamiento de partes vegetales frescas. Se conserva poco tiempo y en refrigeración en recipientes de vidrio. En esta forma se emplea aquellas plantas que pueden perder parte o toda su actividad medicinal con el secado.

Acete medicinal u Oleato

Se prepara disolviendo los principios activos de la planta en aceite. Puede ser de oliva, coco u otros.

Esencia

Llamado también aceite esencial o volátil, es de olor intenso, se extrae de las plantas por diversos procedimientos como por ejemplo mediante arrastre de vapor de agua. Requiere procedimientos de laboratorio.

De administración tópica en la mucosa oral:

Gargarismos, colutorios

Líquido empleado para gárgaras que consiste en mantener el líquido en la garganta y agitarlo por la contracción del velo del paladar y la acción del aire espirado. Se utilizan las infusiones o cocimientos mezclados con glicerina (1:1).

De administración local en la piel:

Cataplasma

Preparado que se obtiene machacando una o varias partes de plantas frescas hasta formar una masa blanda, muchas veces adicionando polvos o harinas u otros elementos, especialmente aplicadas en las inflamaciones superficiales de la piel. Generalmente se prepara en caliente y pocas veces en frío.

Emplasto

Preparado a base de sustancias reblandecidas por el calor y luego esparcidas sobre un paño para ser aplicado.

Pomada o unguento

Preparación blanda de uso externo compuesta de uno o más extractos vegetales mezclados con grasa animal o vaselina. De administración por vía inhalatoria.

Inhalaciones

Consiste en aspirar el vapor procedente de la infusión o conocimiento de plantas medicinales o aspirar el aroma restregando plantas aromáticas o también de las maceradas en alcohol.

Baños

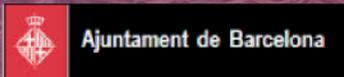
Consiste en la inmersión total o parcial del cuerpo en un medio líquido o gaseoso con fines terapéuticos.



El viento que recorre páramos y valles no es uno solo, son varios, son una familia entera, numerosa y variada. Como en toda familia hay miembros buenos ... y otros que no lo son tanto. Está el viento del cerro que sopla en las alturas y causa el soroche, más conocido como el mal de montaña. Otro es el viento de la muerte o Wañunahuaira que precede al muertito que viene con permiso del más allá, a cenar en la casa de su viuda la noche de difuntos. Este viento es el que abre la puerta por donde luego ha de pasar el difunto, es el que anuncia a las almas en pena, cuyo silbido es capaz de helar la sangre hasta al más valiente. El Ninahuaira habita en todo lado, se introduce en la gente que se encuentra débil, abrazándolas con fuertes fiebres. De toda esa familia de vientos, el más soplador y, por lo tanto, el más conocido, es el mal viento o mal aire. Habita quebradas lúgubres y casas abandonadas, es un vaho, una fuerza mágica y maligna, capaz de enfermar a la gente con dolores de cabeza, cansancio y mareos. No lo curan los doctores sino los yáchak pasándole al enfermo un huevo o el cuy junto con la ruda y la chilca; las plantas ayudan a que el animal o el huevo absorban los males del paciente. Después, para completar el tratamiento, hay que abrazar a un chiqualcán, al cual hay que saludarlo respetuosamente como "compadre chiqualcán" y, así abrazado, de alguna manera demostrando el mismo respeto... hay que orinar contra su tronco. Para terminar este asunto, hay que persignarse con una moneda de poca cuantía y botarla sobre la espalda sin regresarla a ver.



FINANCIADO POR:



Appleton Foundation