



# **Recetario de Medicina Tradicional Miskitu**

**Coordinadora de Mujeres Líderes  
Territoriales de Mesoamérica**



## **RECETARIO DE MEDICINA TRADICIONAL MISKITU**

**Coordinadora de Mujeres Líderes Territoriales,  
Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques.**

### **Edición de 300 ejemplares**

Impresión en Riso a dos tintas

Actualización y verificación de recetas:

Rodalina González

Gestora Editorial:

Tamara Espinoza

Traducción:

Virginia Tathum

Revisión botánica:

Fernanda Ortíz

Corrección de Texto:

Milagros Corcuera

[www.mujeresmesoamericanas.org](http://www.mujeresmesoamericanas.org)  
[secretaria@mujeresmesoamericanas.org](mailto:secretaria@mujeresmesoamericanas.org)  
[www.alianzamesoamericana.org/es](http://www.alianzamesoamericana.org/es)  
[alianza@alianzamesoamericana.org](mailto:alianza@alianzamesoamericana.org)

**Edición AZETAguía | TerritorioAzetas**

**Impreso por RisoPinto**

# **Recetario de Medicina Tradicional Miskitu**

**Coordinadora de Mujeres Líderes  
Territoriales de Mesoamérica**

### **Coordinadora de Mujeres Líderes Territoriales**

Somos la Coordinadora de Mujeres Líderes Territoriales de Mesoamérica (CMLTM), trabajamos la agenda propia de las mujeres de los pueblos indígenas y comunidades forestales que conforman la Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques.

Nos unimos para dialogar, intercambiar, fortalecernos y empoderarnos, proyectando en conjunto nuestras demandas y logros en espacios de incidencia comunitaria, nacional e internacional. Unidas por la defensa de la Madre Tierra, nuestras comunidades y nuestros conocimientos ancestrales.

### **Tasba luntka'ra Mairin Nani Taura Aimakiba Coordinadori**

´ka YawanTasba luntka'ra Mairin Nani Taura Aimakiba Coordinadori'ka (CMLTM) mairin indian tawan'ka wina baratawan sirpi naniunta tara bri bauhwiba yawanpali aikuki wark taki bahsna baku sin naha nani sin Mesoamerica' nani Wilkanka Tawan Sirpi Nani Aikuki an Unta Nani wal sin aikuki wark taki bahsna. Aikuki asanka daukibahsna, diara kasak' kira nani pana pana laki brih bahsna,yawanmairin' nani bakunahki pali pawanka laka bria'hya wan rayaka'ra barawan tawanka na sin pawaya dukiara,baku sin wan tawanka baralata tawanka sut aikuki wan Yapti Tasba na kaina sunisa bahsna, wantawankani barayahbra kiamka' nani sutbara almuk sinska laka sin.

### **Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques**

La AMPB es un espacio de coordinación e intercambio entre autoridades territoriales que administran o influyen sobre las principales masas boscosas de Mesoamérica. Gobiernos indígenas y organizaciones forestales comunitarias que buscan fortalecer su propio diálogo, enfocado en la gestión comunitaria de sus recursos naturales e incidir en los gobiernos y la cooperación internacional para que las estrategias de conservación de la biodiversidad y el equilibrio climático, integren de manera apropiada los derechos de los Pueblos Indígenas y Comunidades Forestales.

En Mesoamérica los pueblos indígenas y comunidades forestales, tenemos influencia histórica sobre 50 millones de hectáreas de bosques.

### **Mesoamerica' nani Wilkanka Tawan Sirpi Nani Aikuki an Unta Nani wal**

AMPB nahacoordinadora'sa,tasba almuknani bara dawanka 'nani wal pana pana aikuki unta tara' nani na mesoamerica nani kaiki bahsna.Indian wihtika' nani aikuki bara'indian gabament baku sin organizacion' ka nani tawan sirpi nani ba mainkaikaia pliki bahsna, tawan tasbaika' nani na yawanpali wansa karnikabribia, tawan nani, baku sin gabament bara cooperacion 'nani lata tawanka wina nani'ba aisi bahwinsa wan untatara nani ba mainkaikibahnbia bara indian raitka unta dakra tawan 'kanani sin sut. Mesoamerica' nara indiannani an tawan sirpi uplika nanikiamkanani wina untatara bisan nani brisa 50 milian aiska pali.

## RECOMENDACIONES DE USO

Las plantas son sagradas. Nos curan, nos dan vida. Tenemos que cuidarlas y cuidar los bosques donde ellas crecen. Cuidar la naturaleza, es cuidar la vida. Si dañamos las plantas estamos dañando nuestra propia vida.

Las plantas nos escuchan. Les hablamos al momento de cortarlas, con mucho respeto, para que ellas sepan para qué las vamos a usar, les decimos si las necesitamos para protección, para sanación de qué dolor, de qué enfermedad. Ellas sirven para varias cosas, por eso deben saber para que las vamos usar.

Desde la tradición espiritual Miskitu, recomendamos que al momento de prepararlas, antes de tomarlas o bañarnos con ellas, hagamos un canto o un rezo para que la Madre Tierra nos bendiga y podamos curar o curarnos.

También es importante seguir las recetas con respeto: los procedimientos, las dosis y frecuencias. No tomar más de lo indicado y asegurarnos de identificar adecuadamente las plantas que no conocemos, preguntándole a alguien con sabiduría o buscando en internet el nombre científico y verificando sus características morfológicas antes de usarlas.

## NAHKI YUS MUNISA

Wahia nani ul nani ba diara kasak kira'sa. Wan wina tara pain dauksa, wan winhka puhbra wankisa. Yawanani mainkaikaiasa an baku sin unta tara ba sin baha sika witi nani pawl pliska. Unta tara mainkai kuma taim wan rayaka mainkaikisa. Dus kum'ra saura munisma kaka, wan rayaka sin pana saura munisa.

Unta tara ba wan walisa. Klakuia minitka witananira aisaia, respek brih muni, witi nani'ra wiaia dia mapara yus munaisa, wan wina tara mainkaikaia dukiara kaka sa ar klahuan mapara, dia siknis mapara'ba sut wiaia. Witanani'ba diara ailal mapara yus munisa, bamihta sika wiaia dia mapara yus munaia.

Miskitu iwanka wina, mai wisa naha nani yus munaisma taim, diaya kaka ar aihtabaia kaka, wan pura sunra pas kum daukaia wan yapti tasba ra, wan wina tara bles munbia an pain daukbia dukiara.

Baku sin naha dia ulbnaka ba pain daukaia respek brih muni: nahki pali ulbansa pain daukaia, an yusmania kaka sin daukaia. Kau diaia apia ulbras'kaka, an baku sin wahia ba pain kaikaia, baha sapa nuapu ma'kaka, upla almuk ra walaia o sipsa internet ra plikaia cintifik nina an baku sin pain laki kaikaia baha wahia pali kabia.

## INTRODUCCIÓN

El contenido de este libro es un proceso que se ha venido trabajando durante años. Anterior a esta edición, había otro libro antiguo, en el cual habían colaborado algunos de nuestros sabios y sabias mayores, de varias comunidades. Con los huracanes Eta e Iota, lo perdimos porque todos los papeles se mojaron. Así que esta edición es lo que hemos recuperado y es importante por eso.

También tiene un valor agregado porque hemos llevado las recetas a verificar. Hemos ido a las comunidades buscando a las parteras y sabias, a las ancianas y ancianos conocedores de las plantas; preguntándoles por las recetas que no conocíamos (y que estaban, a veces incompletas en el libro anterior), para ver si ellos y ellas podían avalarlas, si las habían usado para curar personas en sus comunidades. Así que fue que fuimos verificando y seleccionando las recetas que conforman este libro.

También, durante la gira hemos compartido conocimientos entre comunidades porque hemos dicho: “En esta comunidad con esto y esto se han sanado”, y ellos nos han dicho: “Sí, nosotras con esto y esto”, entonces hemos aprendido de manera directa, con testimonios: las personas que se curaron, hablaron y eso tiene mucho valor.

También hay algunas recetas nuevas que hemos incluido. Algunas nuevas recetas las he hecho yo, en base a lo que he probado en mi familia, con otras personas y la receta para tratar el COVID 19 que recoge conocimientos de varias comunidades.

Durante la Pandemia COVID 19 recurrimos a la medicina tradicional y creamos nuestras propias recetas. Como pueblo indígena Miskito vivimos en comunidades de difícil acceso donde no llegan la medicina occidental, así que toda planta que era para la gripe la fuimos probando. Así es como las comunidades resistieron y trataron el COVID 19 desde la medicina tradicional.

Fuimos conociendo durante la gira distintas maneras de tratar el COVID, porque cada comunidad mezcló plantas distintas, según las plantas que tenían cerca. Algunas usaron Lula Backback (y les dio resultado porque baja las infecciones, las inflamaciones), otras comunidades usaron Kaput, pico de pájaro con culantro o zacate de limón y jengibre. Tal vez no tenían dinero pero sí podía cortar su limón y mezclarlo con sal y obtener un suero para levantar sus plaquetas. Todos esos procesos comunitarios los hemos recogido, cada planta para tratar COVID tiene mucho poder. La receta para tratar COVID 19 que compartimos en este libro es una lista de todo lo que ha funcionado.

Todas las recetas que están en este libro son verdaderas, las compartimos porque ya tenemos prueba y base, estamos seguras de que funcionan y sabemos que otras personas pueden usarlas para sanar.

Rodalina González

## INTRODUCCIÓN

Naha ulbanka' nani diara wark tara mani to mani ulbi pali banhwisna. Naha kau ulbras kantem, pas ulbanka wala bara kan, baha ra wan almuka sinkira nani sin ulbankan. Eta an Iota hurakanka' nani , wan pas ulbanka ul buski tiwan. Naha ulbanka na, almuka wina pliki sakan an ulbi makan rayakara, bamihta sika yamni pali sa.

Naha na diara pranakira bikas yawanani saika' nani sut na pain laki kainka pain sapa. Tawan sirpi' nani ra wari upla sinkira pliki muni an almuk nani' ra wali an sika kakaira' nani wal. Walri saika nani dukiara wayan ani kau kaikrasba ( an ulbanka almuka' ra sin saura ulbankan) baha tanka sika upla almuk' ra wali kapri witinani wan wibia dukiara painkan sapa, ar witinani yus munan sapa ai tawan ka sirpi' ra. Baku pali sika yawanani laki kaikikan ulbankanani pain kan sapa.

Baku sin tawan sirpi ra upla nani sinska laka wan aikikan: witi nani dia saika yus munikan ba wan wikan, dia yus munan ba an dia sin yus munrasba, tawan sirpi nani ul sin wan wikan ani saika nani ba pain pali sa, naha rayaka wakanpa nani ba upla nani ai wina tara pain takanba yamni pali sa.

Baku sin tilara sika raya nani bara sa yawan nani ulbansa. Naha nani saika yang ulbrisa pamaliki wina lan takri, an baku sin upla wala nani sin yus muni kanba, baku sin COVID19 saika sin ulbansa tawan sirpi nani dia yus muni kan ba sin ulbansa.

COVID19 sikniska na balan taim yawanani sika wal wan wina tara maikaikikan, wan saika' nani paski muni. Indian miskitu baku wan rayaka iwankara daktar saika sip balras bikas yawanani leuhra dimisna, baku sika saika nani laki kaiki muni ani painba saki kapri. Baku sika tawan sirpi nani COVID19 mapara wan almuka iwanka laka ra sika nani wal aiklabri bahunri.

Kaikapri diara sat sat barakan COVID mapara yus munikanba, tawan sirpi nani diara sika sat kara paski munikan, dia dusa ai tawankara brikanba baha yus munikan. Kum kum nani lula bakbak yus munikan ( nah ana infeksiyan mapara painkan, baku sin puskan mapara sin) tawan sirpi nani wala kauput, sing sing ia kulantru wal ar ti, sinsa wal. Mebe lahla apukan kuna sipkan ai latka wina laimus an sal wal miks muni Suero kum paski diaia ai depensikaba sunaia dukiara. Naha ul daukanka ba ul wahbi saki muni bahunri, COVID19 saika nani ul diara pranakira palisa an karnikira. Naha ulbankara COVID19 saika nani ba, pat yus munansa an pat kainkansa pain wark takisa. Ul saika nani ba nahara ulbanba rait pali sa, pranakira palisa, upla nani sipsa pat yus munaia siknis mapara, yawanani pat laki kaikan naha ulbankanani rait sa, an yawanani sin brisa upla rayaka ra ai wina tara ba naha saika nani wal pain takan ba.

Rodalina González

## AGRADECIMIENTOS

A Rodalina González, quien estuvo a cargo de la revisión general de las recetas, realizó la gira comunitaria para validar y actualizar las recetas; y aportó sus propios conocimientos. A las sabias y sabios de las comunidades Miskitas que compartieron sus conocimientos sobre medicina tradicional ancestral en el proceso de verificación de recetas antiguas e inclusión de nuevas recetas:

### **Comunidad Esperanza Río Wawa**

Luiza Bans Palacio  
Bina Ernesto Efrain  
Martina Henry Spelman  
Antonia Colomer Bans  
Ruben Gómez Zamora

### **Comunidad Wisconsin**

Antonia Salazar jonaa  
Beborly Bordas Wilinton  
Regina Chico  
Norma Ieman Macario

### **Comunidad Santa Clara**

Yadira Zamora  
Nena Lopez  
Rasilda chico Carlos  
Mauro Atimos

### **Comunidad Francia Sirpi**

Emilia Pedro Astin  
Regina Santana  
Maicelda Flores

### **Comunidad Tasba Pain**

Silvia Hunter Garcia  
Nila Salazar Melado  
Judid Jonas Garcia  
Cristina Garcia Ovence  
Evelia Gimenes Reyes  
Aramio Martines Williams

## TINKI NANI

Rodalina Gonzales ra, witin ba saika nani laki kaiki kan pain kan sapa, an tawan sirpi nani ra ul taukikan, saika nani ba pain sapa kan an baku sin sika raya nani ulbaia dukiara. Baku sin ai sinska laka ba sut mankan. Baku sin tawan sirpi nanira upla almuk´ra, sikakaira nanira sin tinki pali sa, witinani sika ai sinska laka ba sika almuk tankara wankan sika pain sapa , baku sin sika rayanani sin dukiara.

### **Comunidad Miguel Bikan**

Amalia Lacayo  
Scharica Sofia Mora  
Sevetina Dinkin  
Luiza Dixson  
Carla Feliponi

### **Casco Urbano de la Ciudad de Waspam, Municipio Puerto Cabezas**

#### **Barrio Primero de Mayo**

Adilia Mody yunkiath  
Julio Mody Yunkiath

#### **Barrio 4 de Mayo**

Clemencia Pantin  
Rita Osorno zacarias  
Leonel Henry Tenesin

#### **Barrio Carlos Fonseca**

Ema Zoila Serapio  
Luz Marina Selva  
Fernando Rojas Moor

#### **Barrio Pancasan**

Erlanda Arce  
Merly Fenly  
Xiomara Benites  
Ana jene Benites

# Recetas

## Índice

Ahsi   Piñuela	20	Kasau   Marañón	90	Rahra   Pata de Gallo	156
Ahus   Ajo	22	Kauput   María	92	Rami   Golondrina	158
Aras pata   Mata dolor	24	Kiapih wihni   Espina Blanca	94	Saika Hepatitis	160
Auka   Cortez	26	Kiaya Pauni   Cordoncillo espinoso	96	Saini rut   Cuculmeca	162
Aulala   Achiote	28	King aula   Dormilona	98	Sakanki Snawa   Murcielago	164
Awes   Pino	30	Kira   Guásimo	100	Sakipa   Jocote Mico	166
Biara Sakan Saika   Orégano O	32	Kiwa Pauni  Bejuco Rojo	102	Samu   Leche amarilla	168
Bip Arinka   Cacho de toro	34	krabu   Nancite	104	Sani Lupia   Mozote grande	170
Bip Pata   Madero negro	36	Krasa   Santa María	106	Sanipia   Cuasía	172
Black pipa   Pimienta	38	Kru Sirpi   Guayaba enana	108	Siaya sirpi pauni	174
Bla Ta Ra   Fruta de murciélago	40	Kuamb   Patatalia	110	Sigra   Guayaba	176
Britput   Fruta de pan	42	Kuah   Chilamate	112	Sihnak   Manga larga	178
Brum Sirpi   Escobilla	44	Kiemp lupia   Barquito	114	Sikakaira   Albahaca	180
Brun Siksa   San Antonio	46	Kuka Sani   Capulin	116	Sikia   Aguacate	182
Buksa Mahbra   Huevo de sajino	48	Kuku   Cocotero	118	Sing sing ia   Pico de pájaro	184
Butku Mina   Curarina	50	Kukulupía talía		Sipsip   Amapola	188
Damni saika   Labio de mujer	52	verdolaga de playa	120	Siri Espiniso   Zarcón	190
Drap Tara  Granadilla	54	Kulantru   Culantro	122	Sisin   Ceibón	192
Eucalipto	56	Ku kun patas mairka   Siete dedos	124	Siri   Helecho macho	194
Hierba Buena   Yerba Buena	58	Kuri   Zapote	126	Suanh suanh   Caña agria	196
Iban   Nispero	60	Laimus   Limón	128	Sul Sul   Guayabillo	198
Ihinsa   Guayabo Negro	62	Lara   Guapinol	130	Surhwa   Zorrillo	200
Irimango   Mango Mechudo	64	Liwa Mukia   Algodón silvestre	132	Sus Saika  Cerocontil	202
Ispirri   Vernáculos	66	Liwa Siksa  Margarita silvestre	134	Ti   Zacate Limón	204
Jinha   Jengibre	68	Lula bak bak   Cordoncillo	136	Tomatis   Tomate	206
Kahmi   Jícara	70	Pabula tangnil   San Diego	138	Tripas   Chanca piedra	208
Kaimitu   Caimito	72	Palanla Mairen   Mataroncha	140	Urus Waika   Cola de mono	210
Kakma para   Siete negritos	74	Pansak   Palmera Silvestre	142	Urus Yabal Mankaika	212
Kalila mina   Pata de gallina	76	Platu   Plátano	144	Escalerade mico	214
Kalila tuisa mairin		Prakprakia   Mozote macho	146	Usupum   Roble	216
Lengua de gallina hembra	78	Pukro   Zapote bobo	148	Yauhra   Yuca	218
Kalila tuisa talika   Genciana	80	Puno   Guanábana	150	Receta para tratar COVID	220
Kalila tuisa wainhkika   Marrubio	82	Pura Maira   Zapote	152		
Kalila tara lal   Maíz tostado	84	Puskan Saika   Orégano de Monte	154		
Kanila   Canela	86				
karwanka	88				



## Cómo leer las recetas

### Familia

Nombre en lengua Miskita / Nombre Común

Nombre Científico

S: (Sinónimo)

B: (Basónimo)

### Nina sintipik'ra

Nina miku'tu'ra / Nina ispail'ra

Nina sintipik'ra

# 01 Ahsi | Piñuela

*Bromelia hemisphaerica* Lam.

S: *Bromelia humilis* var. *hemisphaerica* (Lam.) Steud.



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Epilepsia

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDE USARSE:

- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toma la raíz de la planta, se lava bien y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Debe beberse, aproximadamente, un litro al día durante una semana.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA

- Ipilipsia an wan lukutbaika sikniska mapara

## DIKIA BA YUS MUNISA

- Wakia ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA

- Dusa wakia kum brihki li batil kum wal piakaya, piptin minits prais. Di kumra batil kum praiska dikaya.

## 02 Ahus | Ajo

*Allium sativum L.*

Alliaceae

### LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Parásitos y dolor de estómago
- Presión alta
- Asma

### PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDE USARSE:

- El ajo entero

### MODO DE PREPARACIÓN

- Para los parásitos y el dolor de estómago, se deben comer 3 dientes de ajo por la mañana en ayunas.
- Para la presión alta, debe ingerir 1 diente de ajo todos los días.
- Para el asma, debe colocarse el ajo en la nariz y absorber su olor. También puede tomarse 1 diente de ajo y masajear sobre la garganta.

### DIA SIKINIS'KA RAKISA

- wan biarara lauya nani ba mapara yus munisa
- wan klunhka klaunan
- wan klunhkara pasa
- prision purara
- wan wina pain kabia dukiara
- wan wina klauhan mapara (pasa)
- rrumatis siahka
- Asma
- siknis uplika nani

### DIKIA BA YUS MUNISA

- Ma ba yus munisa



### NAHKI DAUKAIA

- Wan biarara lauya nani ba mapara, ajus ka napa ba ma yumhna diaia, sikniska uplikara dakakaya kau plun piras bara diaia.
- Wan lukutbaika sikniska mapara, sika kakaira nani bila wisa, ajus ka ba napa wal yu bani. Wan karma sikniska mapara, wan karmara manki aubaia.

# 03 Aras pata | Wahiwa saika / Mata dolor / Hierba del dolor / Lengua de vaca / Barrehorno

*Hyptis verticillata* Jacq.

S: *Condea verticillata* (Jacq.) Harley & J.F.B.Pastore

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de estómago
- Diarrea
- Dolor de muela
- Dolor de espalda
- Várices
- Gripe
- Limpieza energética (del cuerpo o la casa)

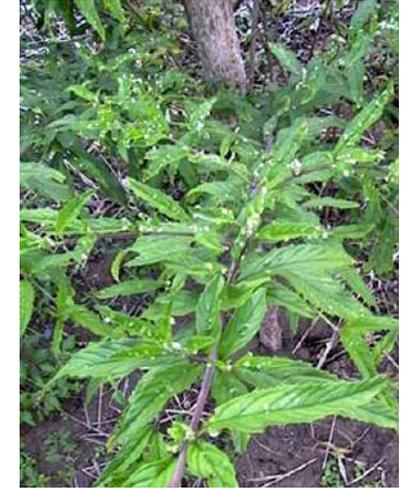
## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las ramas
- Las hojas
- La corteza
- Las flores

## MODO DE PREPARACIÓN:

- Para el dolor de estómago y diarrea, se recolectan hojas, se lavan y se muelen en agua. Luego, se agrega un poco de miel y se bebe. Solo debe tomarse una vez al día.
- Para el dolor de muelas o dientes, se machacan las hojas y se coloca justo donde se siente el dolor. Se aprieta fuerte y se deja reposar.
- Para el dolor de espalda, se recolectan muchas hojas y se calientan. Luego, se toman en la mano y se masajea la espalda con ellas. El líquido de la planta también puede disminuir la inflamación: para obtenerlo, se toman varias ramas de la planta en la palma de la mano y se aprietan fuerte hasta exprimir un líquido que se vierte sobre la espalda y se masajea por mucho tiempo.
- Para bajar la fiebre, se toman 5 hojas y se hierven en 1 taza de agua, después se beben tres cucharadas al día.
- Para las várices, se calientan las hojas sin agua y se ponen sobre los lugares donde siente más dolor.
- Para la gripe, se toman 5 hojas de la planta y se prepara un té. Se toman 3 cucharadas al día.
- Para limpieza del cuerpo de malas energías: se agarran dos manos de hojas en un balde de agua al tiempo, se machacan bien, se echan dos limones cortados en cruz y dos ajos. Se baña el cuerpo con esa agua. Para lavar la casa se echan cuatro limones y una cabeza de ajo.

**ADVERTENCIA:** Si se toma con exceso este tipo de té podría causar la muerte. Usar solo la cantidad aconsejada.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani, naha dusa na yus munisa biara klahuan mapara
- biara sakan
- siahka
- rih
- napa lawan
- nina dusa klahui taim
- wakia nani latuan taki taim
- aikabi taim
- Baku sim spirit saura nani mapara sim.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- Taya
- bara tagni ka sim.

## NAHKI DAUKISA:

- Biara klauan bara biara saki mapara, wahia ba wira brih klama-ya ba wina nasma laya wira manki dakakaya uplika siknis bara. Kuna aima kumi yabaya ol de bilara.
- Nina dusa klahui mapara, dusa wahia kiaubi brih lapta daukaya, baha wina mihtamra brih klahwi ba kat praki titikbaya. Wahia laika ba sip sa puskan ka ba slakbaya kan titikbuya piuara wahia laya ba wan wina untik kat ku dimisa. napa klahuan mapara, dusa wahia ba titikbi muni ani napa latuan ba kat manka-ya.
- Ispan 'ra dakakaya. Rih ka slakbaya dukiara, dusa wahia paip kum li kap kum wal piakaya, baha wina ispan kum yabaya tri taim de kum bilara.



**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Infecciones de la piel causadas por bacterias
- Micosis superficial (hongos)

**PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- La corteza
- Las hojas

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Para el tratamiento de las infecciones bacterianas de la piel, se recolectan varias hojas, se lavan y hierven en agua durante 15 minutos. Luego, se deja reposar hasta que espese para después aplicar el ungüento sobre la parte afectada.
- Para las micosis u hongos superficiales, se recolecta la corteza y se deja en remojo en agua durante varias horas. Luego de esto, se aplica en el área afectada.

**DIA MAPARA YUS MUNISA:**

- Naha dusa na yus munisa inpipis wan mina asmala ra mapara
- an wan wina tara ra ma ma takiba taim.

**DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Dusa taya ba yus munisa
- Taya ba yus munisa

**NAHKI DAUKISA:**

- Micosis mapara dukiara sikakaira nani ba dusa taya ba yus munisa an li ra awuar ailal buski swiaya . ridi kabia taim sikniska uplikara dinkaya.

# Aulala | Achiote

*Bixa orellana* L.

S: *Bixa acuminata* Bojer /  
*Orellana americana* (Poir.) Kuntze

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea con sangre
- Sarampión
- Gripe
- Diviesos (forúnculos)

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Las semillas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se toma media cucharada de semillas de achiote y se colocan en ½ litro de agua para que se disuelva. Luego se bebe media taza tres veces al día. Se pueden usar, si se quiere, las hojas para preparar un té.
- Para el sarampión, se recolectan 7 hojas y se hierven en una taza de agua. Se añaden algunas semillas de la planta al agua mientras hierve. Debe beberse una taza todos los días hasta que se cure.
- Para la gripe, se recolectan 6 hojas de la planta y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Beber el té tres veces al día.
- Para los diviesos o forúnculos y la hepatitis se recolectan las hojas, se hierven y se bebe el preparado tres veces al día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani yus munisa biara sakan
- kiama klahuan mapara
- Damni
- tawa kahui mapara
- Baku sim yukri mapara
- hepatitis, dusa wahia ba piaki bara sugar manki diaya.



## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani dusa, wahia
- an ma yus munisa sa.

## NAHKI DAUKISA:

- Biara sakan mapara, dusa ma ba ispan bakri ki li litro bakrik ra mankaya, suisa iwaya ba wina kap bakriki di kaya tri tem de kum bilara. Wants ma kaka sip'sma dusa wahia ba te baku diaya.
- Sarampión mapara, dusa wahia sem piakaya, li kap kum 'ra, piaki piuara dusa ma ba sin wiria mankaya.
- Kap kum yu bani dikaya siknis ka pain takbia ba kat.
- Siahka mapara, dusa wahia ba siks kum brih li litro kum'ra piptin minits piakaya. Daiya ba uplika ra wiaya te ka ba dibia tri taim de kum ra bilara.
- Yukri bara hepatitis mapara, dusa wahia ba wiria brih piaki bara sugar manki tri taim de kum bilara diaya

**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTE ÁRBOL SON:**

- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades del vientre de la mujer
- Enfermedades de la piel

**PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas
- La corteza del árbol

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Para enfermedades respiratorias se puede beber la planta como té, si se recolectan algunas hojas del árbol, lavan bien y hierven en 1 ½ litro de agua. Se toma una taza de la preparación cada día hasta curarse; o bien se puede dar un baño con las hojas hervidas o inhalar el vapor de la cocción de las hojas. Las inhalaciones se pueden repetir cada hora.
- Para enfermedades del vientre, se recolectan hojas y se hierven en un litro de agua. Cuando esté tibia, la mujer puede lavarse la vagina con el agua una vez al día hasta que mejore.
- Para enfermedades de la piel, se recolectan una gran cantidad de hojas, se hierven en mucha agua y se usan como baño.

**ADVERTENCIA:** No tomar más de lo recomendado en esta receta. En exceso, esta planta puede causar problemas estomacales y daños en los riñones. Si se usan las hojas todos los días puede irritar la piel.

**DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Sika kakaira nani nu mai munisa naha dusa na munaya wan winka puhbra siknis ka dukiara wibia kaka (siahka)
- wan taya siknis ka nani playa siknis ka mapara.

**DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Sika kakaira nani dusa wahia
- bara taya ba wal yus munisa.

**NAHKI DAUKISA:**

- Wan winka puhbra sikniska mapara, sika kakaira nani mai sampakisa wahia nain brih li litro bakrik kum'ra piakaya, dasbia taim kap kum dikaya yu bani sain ka nani pain takbia kat.
- Baku sin wahia nani ba wal wan taya ra yauhbaya kan piaki tahbuya ba wal sem sat pitka sa.
- Winka puhbra siknis ka mapara dusa wahia wiria brihki muni piakaya, bawina ya ka kiasmika aubaya siknis uplika ba. Sipsa ta mankaya ai bila wal diaya laya piakan ba por awar bani'ra.
- Playa siknis ka mapara sika kakaira nani ba dusa wahia wiria wih piakisa li litro kum'ra, naha laya na wal ya ka mair ka ai wina insaitka ba sibbia taim kum de bani siknis sain ka nanai taubia kat.
- Wan wina taya siknis ka mapara dusa wahia aihua brih li ailal wal piaki ya ka aihta baya.

**DAUKAYA APIA DUKIA NANI BA AN KAN**

**SUNAYA:** Uba ailal dibia kaka sipsa biam'ra bilara insauhkaya an kiskam kam' ra sim. Dusa wahia ba de ailal yus munbia sa kaka sip sa wan taya'ra sauhkaya.

# 07 Biara sakan saika | Orégano Orejón

*Plectranthus amboinicus*

Lamiaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Estómago inflado
- Diarrea
- Mal funcionamiento del estómago
- Dolor de estómago
- Hemorragias vaginales repentinas
- Gripe
- Tos
- Dolor de cuerpo

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN:

- Se recolectan las hojas y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Beber el resultado varias veces al día. Se cortan de 7 a 10 hojas

## DIA DUKIARA YUS MUNISA:

- Wan biara pus kan dukiara yus munisa
- Wanbiara sakan•wan biara pain wark takras dukiara
- wan biara klahui
- mairin insait ka wina tala takiba ban wina
- siahki ka
- lama krikan
- wan wina bunhka nani latuan apia kaya dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa wahia ba kiaubi brihki muni li litro kum wal piptin minits prais piakaya. Piakan piuara saika laya ba uplika siknis bara yaka kap kum diaya ul de bilara aima manas dakakayataim

# 08 Bip Arinka | Cacho de Toro / Cornezuelo

*Acacia cornígera*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Infección renal
- Dolores de cuerpo o muelas
- Sarna
- Tumores en la piel

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- Las hojas
- El tallo tierno

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para infección renal, se recolecta un trozo de corteza y se hierva en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo se bebe una vez al día durante siete días. También se puede hacer este mismo procedimiento con los cachitos de la planta.
- Para dolor de cuerpo o de muelas, se machaca la corteza y se pone en el lugar donde hay dolor.
- Para la sarna o comezón, se frota la hoja cruda sobre la parte afectada hasta que mejore.
- Para tratar los tumores en la piel, se macera el tallo tierno de la planta y luego se aplica sobre la parte afectada.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na wan napa klawuan dukiara yus munisa
- sus mapara
- yukri ma
- an lutbaika puskan.



Fabaceae

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa.
- Wahia

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa taya ba pis kum brihki muni piakaya li litru ra piptin minits prais. Baja laya ba sikniska uplikara dakakaya 7 di mapara.
- Sus wan wina tara ra dukiara wahia ba brihki muni wina ra kiaubi mankaya, baja ba dinkikaya pain takbia kat.
- Wan wina taya ra, ma ma britaim dusa taya ba brihki muni titikbi mankaya ani ra maka briba pliska .

# 09 Bip pata | Madero Negro Madre de Cacao

*Gliricidia sepium* (Jacq.) Walp.

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTE ÁRBOL SON:

- Enfermedades de la piel
- Alergias
- Diarrea
- Lepra

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Las flores
- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para las enfermedades de la piel y las alergias, se hierven las hojas, las flores y la corteza del árbol y se usa como baño todos los días.
- Para la diarrea, se agrega un poco de las hojas a una taza de agua hervida y se toma como té.
- Para la lepra, se mezclan las hojas del árbol con las hojas del árbol de jocote y se hierven en agua. Luego, se usa esta como un baño.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Talla siknis,
- damni an
- sus mapara an reumatis.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia nani
- tagni ka an talla.



## NAHKI DAUKISA:

- Lipar siknis ka mapara miks munisa kina, plums.
- Talla siknis ka mapara, damni an sus mapara, dusa wahia ba piakisa tagnika an talla, ba wina yu bani tahbikaya.
- Reumatis mapara, yamni sa wahia kiaubi brih piakaya piptin minits bilara, baha wal an sa pliska ra latuan bara aubaya.

# 10 Black pipa | Pimienta

*Piper nigrum*

Piperaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Parásitos
- Gripe
- Parto rápido

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- El fruto
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para los parásitos y la gripe, se colocan 3 hojas en medio litro de agua hervida. El enfermo debe beber una taza tres veces al día hasta que mejore.
- Para un parto rápido, se recolectan algunas de las hojas de la planta y se ponen cerca de la nariz de la mujer embarazada: ella la huele y, al estornudar, se rompe la fuente.

## Dia siknis Ka ba rakisa:

- liwa briba dukiara yus munisa
- siahka
- tuktan isti baikaya mapara

## Dikia ba yus munisa:

- Dusa ma ba
- wahia sim.



## Nahki daukisa:

- Wan biara'ra liwa uba ailal ba dukiara an siahka dukiara mani ba wahia yumhpa alkisa, ninkara li lapta batil bakriki kum ra dinkaia. Sikniska uplika kap kum diaia aima yuhmpa di kum ra, pain takbia kat.
- Tuktan mukia sakaya dukiara blak pipa wuahiawira kumkakma ra yukaya, mer ka bara kakma ra mankaia trisian daukbia tem, mukia ba klakuaisa

# 11 Bla Tara Saika | Fruta de Murciélago

*Isertia haenkeana*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Mareos
- Malos espíritus
- Contra los duendes

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para preparar este remedio se recolectan algunas hojas y se lavan muy bien. Luego, se colocan las hojas en un recipiente grande con agua. Con las manos, se aprieta fuerte y se exprimen hasta que expulsen su propio gel verdoso. La persona enferma debe usarlo como baño todos los días hasta que mejore.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na yus muni sa bla mapara, spirit Saura an duhendu mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa wahia wiria brihki muni li ailal wal klami muni tahbaya uplika siknis bara. Yu bani tahbi kaya siknis ka ba pain takbi kat.

# 12 Britput | Fruta de pan

*Artocarpus altilis*

Moraceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolores musculares
- Presión alta

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La leche o látex del tronco
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el tratamiento de los músculos adoloridos, se extrae la leche o látex del tronco del árbol, se coloca sobre un paño pequeño y luego se aplica sobre el área afectada como si fuera una compresa o cataplasma.
- Para disminuir la presión alta (hipertensión) se hierven algunas hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez preparado y listo, se indica beber una taza tres veces al día.



## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na talia ulan mapara yus munisa
- baku sin wan wina tara latwan dukiara

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa
- Laika ba sin yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Wan wina latwan mapara dukiara, dusa laika ba sakaya bawina kuala pis kum ra mankaya, naha laya na saki muni ani pliska ra latwan briba ra praki mankaya.
- Tala ulan mapara , dusa wahia ba wira brihki muni piakaya li litru kum ra piptin minits prais piakaya, naha laya na ani uplika siknisba dakakaya

# Brum sirpi | Escobilla

*Scoparia dulcis L.*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Picadura de serpientes
- Diabetes
- Dolor de cabeza
- Yumuh (diarrea con espasmos musculares)

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza
- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la picadura de serpientes, se recolectan algunas hojas y 1 diente de ajo, se machacan juntos y se pone esta pasta justo sobre la mordida.
- Para la diabetes, se toma la raíz de la planta y se hierve en ½ litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe beber este preparado una vez al día.
- Para aliviar el dolor de cabeza, se prepara un té o infusión: se recolecta una planta pequeña limpia, sin raíz, y se deja reposar 10 minutos en medio litro de agua caliente previamente hervida. Una vez lista, se bebe una taza tres veces al día.
- Triturar algunas hojas de la planta y las mezcla con una taza de agua. Luego, el resultado de esta mezcla se tamiza. Beberla de una sola toma.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani piuta saman mapara yus munisa
- yumu
- wan wina latuan nani dukiara.
- Sika kakaira wala nani sugar dukiara yus munisa
- biara latuan dukiara
- rih ka saura
- kiskam mapara sim

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia nani
- dusa talla
- an wakia nani yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Piuta saman mapara, saman ka pliska kat mankaya dusa wahia ma wal brihki muni ajos ma kum kira manki tuskaya baha wina.
- Sugar mapara, wakia kum brih li batil bakrik piakaya, piptin minits prais. Baha yaka diabia ol de bilara taim kum.
- Wan lal klahuan mapara piaki muni kiasmika ba aubaya, sip sa sim du sa kum piakaya li litro kum piptins piaki dakakaya.

# 14 Brun Siksa | San Antonio

*Pseudelephantopus spicatus*

Asteraceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe y asma
- Picaduras de serpientes
- Dolor de vientre
- Parto rápido para las mujeres

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Las raíces

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe y el asma, se corta la planta con raíz, se lava bien y se exprime con las manos hasta dejar un líquido espeso que se deja remojando en un recipiente con agua. Se bebe dos veces al día.
- Para la picadura de serpientes, se recolectan 6 a 8 hojas, se lavan muy bien y luego se exprimen con la mano en un recipiente con agua y se bebe un vaso. Se utiliza para retardar el efecto del veneno. Posteriormente, buscar asistencia médica.
- Para dolor de vientre de la mujer, se recolectan media libra de hojas y se hierven en tres trazas de agua. Se bebe cada seis horas una taza.
- Para tener un parto rápido, se recolectan 2 plantas y 14 raíces. Estas se hierven en ½ litro de agua. Se deben beber dos tazas todos los días, una taza por la mañana y una taza por la tarde durante nueve días cuando el parto está cerca. Antes del parto, también se bebe una taza.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- sika kakira nani wan maisa pakisa naha sika na
- siahka mapara yus minaya, an piuta saman mapara sim.
- Baku sim mairin playa siknis ka mapara an lupa isti bikaya mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia yus munisa
- wakia sin

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka mapara, dusa kum wakia kira briaya, li kap kum'ra buski suiaya ba ninkara de kum bilara to taim diaya.
- iuta saman mapara wahia wiria brih klami li kap kum'ra klananba wina wan taim diaya.
- Mairin playa sikniska ka mapara wakia hap poun praiska briaya bawina li kap yumhpa ra manki piakaya ol de bilara tri taim diaya.
- Isti bibi sakaya mapara, dusa wal wina putin wakia priaya, li batil bakriki wal piakaya. Luhpa braikasra kainara kap kum dakakaya bawina kap wal daukaya yu bani, titan ra kapn kum, tutni ra kap kum baha ba nain des kau baikaya bilka bara.

# Buksa mahbra | Huevo de Sajino

*Tabernaemontana alba Mill*

S: *Tabernaemontana chrysocharpa*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Proteger de los malos espíritus a los niños (insomnio)
- Para tratar verrugas o mezquinos y enfermedades de la piel

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Savia de la planta

## MODO DE PREPARACIÓN:

- Para tratar mezquinos o verrugas en la piel, se usa la savia de la planta como unguento. La savia se aplica sobre ellos dos o tres veces al día hasta que los mezquinos o las verrugas desaparezcan.
- Para los niños que no pueden dormir por malos espíritus se recolectan hojas: estas deben cortarse al amanecer cuando el sol está subiendo y al atardecer cuando el sol se está ocultando. Luego, se lavan y en 1 litro de agua se hierven: el enfermo debe absorber el vapor con su boca. Esto debe hacerse una vez al día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- sika kakaira nani naja ba tripas mapara ba yus munisa.
- Spirit saura nani mapara.
- biara sakan.
- Rihka.
- ai dara walras piuara.
- bila lawi piuara.
- ai tanka briras piuara.
- Baku sin rakaya sipa yukri nani mapara.



## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa maka laya ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- sika kakaira nani maka laya ba tripas mapara yus munisa, naha marka na ul di bilira to taim ar tri taim duakaya sip sa tripas ka ba tiubia kat.
- Wan taya siknis ka mapara yukri baku ra sika kakira nani ba dusa maka laya ba dinkisa. Naha war ka ul di bilara tri taim a di dauki kaya sa siknis ka ba tiubia ba kat.
- Tuktan nani yapras mapara dusa wahia ba kaubi brih piakaya, an wahia nani dakbaya ba lapta uli tani wina an lapta iwi tani wina dakbaya.
- Li litro kum ra manki piaki bara siknis uplika ba dinkaya, yaka kiasmika ba ai bila wal yaka aubaya. Naha daukan ka na taim kumi dinkaya sa.

# Butku mina | Curarina

*Securidaca sylvestris* Schltld.

S: *Elsota sylvestris* (Schltld.) Kuntze



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Mordedura de serpientes

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para las mordeduras de serpientes, se recolectan las hojas y con las manos se muelen. Luego, se colocan sobre la mordida.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani piuta saman mapara yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia nani ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Piuta saman mapara, sika kakaira nani ba dusa wahia ba kiaubi brihki muni titikbi saman pliska ba kat mankisa.

# Damni saika | Labio de Mujer

*Psychotria poeppigiana*

S: *Callicocca tomentosa* (Aubl.) J.F.Gmel.

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Espinillas

## PARTES DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Las flores

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se recolectan 3 hojas de la planta. Se lavan, machacan y se ponen en 1 taza de agua. Se debe dar tres veces al día con cuchara. También se pueden hervir las hojas.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa wahia na tuktan saukal nani mapara yus munisa an umala mapara sin

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia bara tagni ka nani yus munisa



## NAHKI DAUKISA:

- Tuktan saukal nani rakaya kaka, dusa wahia yumhpa barih titikbi muni li kap kum ra mankaya, di kum bilara tri taim dakaya ispn kum taim bani. Sipsa sin taya an wahia kira barih ki muni piaki dikaya, yarka tuktika sirpi ba kiasmika ba ai winka untak briaya. Ul de bilara teim kum dinkaya di wal billara. Umala mapara dusa wahia wira barih ki muni titikbi dinkaya ani pliskara umala briba kat.

# 18 Drap tara | Granadilla

*Passiflora quadrangularis*

Passifloraceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA HIERBA SON:

- Infecciones de la piel
- Bronquitis, tos y nervios o ansiedad

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el tratamiento de las infecciones de la piel, se recolectan varias hojas, se lavan y hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez preparado y listo, se indica beber una taza al día y el resto del agua se usa como baño.
- Para el tratamiento de la bronquitis y ansiedad, se hierven varias hojas en ½ litro de agua. Se indica al enfermo beber una taza.

**ADVERTENCIA:** esta planta en dosis altas puede ser tóxica.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na siknis yula yahma wan wina tara ra bri taim
- bawina sin siahka saura mapara sin yus munisa
- sibrin mapara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

Wahia nani ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siknis yula yahma mapara wan wina tara ra dukiara, sikakaira nani ba wahia ba ailal brih muni sikbi muni bawina piakaya piptin minits prais. Ridi bribiataim naha laya na diaya kap sirpi kumra an laya takaskan ba aitabaya.
- Siahka saura mapara an sibrin mapara, wahia ba li hab kum ra brih muni piakaya, bawina uplika siknisba dakakaya.

**DIA DAUKAYA APIA:** Naha wahia na ailal dimakaka sipsa pruaya.

# 19 Eucalipto

*Eucalyptus camaldulensis*

Myrtaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA HIERBA SON:

- Bronquitis, tos y gripe
- Fiebre o calentura
- Asma

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el tratamiento de la tos, la bronquitis y la gripe, se recolectan 5 hojas, se lavan y hierven en 2 tazas de agua. Una vez preparado y listo, se indica beber media taza al día o una antes de acostarse.
- Para bajar la fiebre o calentura, se hierven 3 hojas de eucalipto, el jugo de limón y el jugo de una naranja agria en 3 tazas de agua. Se indica al enfermo beber una taza tres veces al día.
- Para el tratamiento de asma, se hierven varias hojas de eucalipto junto a algunas de orégano en ½ litro de agua. Se indica al enfermo beber una taza antes de acostarse.



## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na siahka mapara yus munisa
- Rih
- lama krikan mapara
- siahka saura sin mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia nani ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka mapara, rih mapara an siahka saura mapara nani ba wuahya ba 5 kum brih muni , li cap wal kum ra piakaya. Bawina sikniska uplikara dakakaya kap bakriki aima yumhpa yabikaya.
- Rih uba slakbaya dukiara wahia ba yumhpa brih muni, laimus layaba an baku sin andris suahni , li kap yumhpa pitka brih muni piakaya. Bawina uplika sikniska ra dakakaya aima yumhpa ul di bilara.
- Lama krikan mapara sikakaira nani ba wahia dusa na brih muni oregano wahia ba wal miks munaya an piakaya, naha na uplika sikniska ra dakakaya kau yapras taim.

# Hierba Buena | Yerba Buena

*Menta spicata*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA HIERBA SON:

- Tranquilizante
- Gripe
- Diarrea
- Gastralgia
- Vómitos

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Los tallos

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para usar como tranquilizante, se recolectan varias hojas, se lavan y se vierten sobre ellas una taza de agua hirviendo. Una vez preparado y listo, el enfermo debe beber esta preparación.
- Para el tratamiento de la gripe, la diarrea y la gastralgia, se hierven varias hojas en 1 litro de agua. Una vez preparado, se indica al enfermo beber una taza tres veces al día.
- Para el vómito, se procede igual a la receta anterior pero se le añade un poco de sal.

**ADVERTENCIA:** esta planta no debe usarse más de 30 días seguidos, ni tratar a embarazadas o madres en lactancia. Tampoco se debe usar en niños pequeños.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na wan wina tara na suapni duakaya dukiara yus munisa
- baku sin rih dukiara an wan biara sakan mapara sin yus munisa
- aikaban mapara sin yus munisa.



## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa
- dusa taya ba sin

## NAHKI DAUKISA:

- Wan wina tara suapni daukaya dukiara sikakaira nani wahi wira brih muni kap kum ra manki muni li lapta purara laikay, bawina naha laya na dakakaya.
- Rih mapara dukiara, wan biara sakan an wan biara klahuan mapar, wahia wira brih muni li litru kum ra piakaya, piaki muni dakakaya aima yumpha ul di bilara.
- Aikaban mapara sinsat daukaya sakuna nara lika sal drap mankaya.

**DIA DAUKAYA APIA:** Naha saika nani sip yus munras 30 di luan bilkara, mairin kuihra nani sin sip yus munras an mairin bibi tiala dakakiba an tuktan sirpi sin sip yus munras, sipsa pruaya.

# 21 Iban | Níspero

*Manilkara zapota*

Sapotaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Hipertensión
- Problemas de corazón, ansiedad y sustos
- Infecciones renales y ardor en las vías urinarias
- Malestar estomacal en los niños

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la hipertensión, se hierven 2 hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber el preparado cada vez que tenga sed.
- Para los sustos y problemas de corazón, se toma 1 taza de agua hervida y se colocan en ella 3 hojas. Se deja enfriar. Beber una taza todos los días, durante 28 días.
- Para las infecciones renales y el ardor en las vías urinarias, se hierven 3 hojas o 1 cogollo en 2 litros de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber el preparado cada vez que tenga sed. También se pueden sustituir las hojas por trozos de la corteza de esta planta.
- Para los malestares estomacales en la niñez, se recolecta 1 hoja y se hierva como un té. Se usa una cuchara para que el niño pueda tomarlo.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Siran mapara yus munisa
- tuktan biara aisawan
- iska pain krahbras.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia.

## NAHKI DAUKISA:

- Siran mapara, li lapta kap kum brih dusa wahia yumhpa mankaya. Suika dasbia taim, sikniska uplikara yaka yu bani drap kum dikaya.

# 22 Ihinsa | Guayabo negro

*Terminalia amazonia*

Combretáceas



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Infecciones renales

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para las infecciones renales y otras enfermedades del riñón, se hierva la corteza en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber el preparado tres veces al día hasta que mejore.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na kiskamka sikniska mapara yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa taya ba wira brihki muni pain sikbi saki muni piakaya li litru kum ra piptin minits prais. Bawina ridi kabia taim naha laya na sikniska uplikara yaka dibia.

# Irimango | Mango Mechudo

*Mangifera Indica*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Tuberculosis
- Gripe
- Dolores, esguinces y problemas en los huesos
- Calentura o fiebre

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto
- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la tuberculosis, se come un fruto nuevo a diario, durante 15 días. También pueden cortar 6 hojas, hervirlas en un litro de agua y tomar tres tazas. La primera taza se toma en ayunas y luego cada seis horas, durante siete días.
- Para la gripe, se recolectan 3 hojas del mango mechudo y 3 hojas de guanábana. Luego, se juntan y se hierven en ½ litro de agua durante 15 minutos. Cuando esté tibio, el enfermo debe tomar tres tazas durante todo el día.
- Para dolores severos, esguinces o problemas en los huesos, se hierven algunas hojas en 1/2 litro de agua durante 15 minutos. Luego se toma una tela o toalla, se remoja en el agua y se coloca sobre la parte afectada. También, de ser posible, se puede dejar la parte del cuerpo afectada en remojo en la misma agua.
- A su vez, esta planta podría usarse para tratar la calentura o fiebre.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na lama siknis mapara yus munisa.
- biara sakan mapara.
- iska pain krahbras mapara.
- anemia mapara.
- wan nina dusa klahui mapara, an rih mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia raya ba.
- dusa ma ba.
- taya ba sin

## NAHKI DAUKISA:

- Lama siknis mapara dusa ma ba raya piaya piptin des prais. Sipsa sim dusa wahia siks kum brih li litru kum wal samtin awar prais buskaya. Ba wina siknis ka uplika ra wiaya kap kum diaya ul de bilara tri taim.
- Siahka mapara irimango wahia yuhmpa duarsap wahia yumhpa baha wal kira li litro bakriki wal piptin minits prais piakaya. Laya ba dasbia tem yaka diaya ul de bilara kap yuhmpa diaya. Sipsa sin manzanilla yus munisa. Latuan bahki apia kaka snukuan mapara, sipsa dusa wahia kiaubi brih muni li litri bakriki wal piptin minit praiksa piakaya. Laya piakanba sipsa kual aapiakaka tawil kum buski muni insauhkan bara prakaya.

# Ispirri / Mina Siksa | Vernáculos

*Pityrogramma calomelanos*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea, especialmente diarrea líquida, abundante y amarilla, a veces acompañada de moco.

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar la diarrea, se hierven varias palmas del helecho u hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber el preparado tres veces al día.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na wan biara sakan mapara yus munisa, biaran sakankaba li li baku taim an kalatka lalahni kabia taim

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia nani ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Wahia nani ba wira brihki muni, pain sikbi saki muni piakaya piptin minits prais, bawina uplika sikinisba dakakaya aima yuhmpa ul di bilara.

# Jinha | Jengibre

*Zingiber officinale Roscoe*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe y problemas respiratorios
- Riñón
- Los hombres lo usan para ser más potentes en la cama
- Para disminuir los ronquidos
- Estómago inflamado
- Dolor de cabeza
- Dolor de vientre

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz
- Toda entera

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, problemas respiratorios, riñón, una erección duradera en los hombres y para mejorar el apetito se toma la raíz y se hierve en 2 tazas de agua durante 15 minutos y se bebe una taza dos veces al día.
- Para disminuir ronquidos, mastican la raíz aquellas personas que roncan mucho.
- Para el dolor de cabeza y la inflamación del estómago, se toma la raíz y con un martillo se golpea varias veces hasta que queden pedazos pequeños. Luego se deja remojando en agua y se le dan cuatro tazas al día al enfermo.
- Para el dolor de vientre, se hierve la raíz y se bebe dos veces al día.



Zingiberaceae

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- 
- Wan winka puhbra siknis ka
- wan kiskam ka siknis ka
- waitna wina karna kaya mair wal prawuya taim
- biara puskan
- al klahuan
- playa sikniska
- rihka sin an lal klahuan.
- 

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wakia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka bara wan winka puhbra ul dukiara, wan kiskam ka an mairin wal prauya taim waita wina karna kabia dukiara, plun wan daukbia dukiara, dusa wakia na pis kum brihki muni li kap wal kira wal piakaya 15 minits prais. Naha piakan ka laya na wal, kap kum dikaya ul di bilara aima wal. Baku sin uba kratui ba dukiara dusa wakia ba wakahbaya.
- Rih ka slakbaya dukiara sauco tagni wira briaya an laimus tagnika sin wira briaya baha wal kira piaki muni uplika siknis bara dakakaya. Auya trabil ka bri uplikara lika naha saika na dakakaya apia.
- Lal klahuan bara biara puskan wal dukiara, dusa wakia ba brihki muni pain tisbaya. Baha ba wal buski muni siknis ka uplika ra dakakaya ul di bilara kap walh wal diaya.
- Baku sin playa siknis ka dukiara, sika kakaira nani dusa wakia ba piaki uplika siknis bara dakakisa ul di bilara kap wal.

# 26 Kahmi | Jícaro

*Crescentia cujute* L.

Bignoniaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Tos
- Malestar estomacal
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la tos, se hierve la pulpa en 1 litro de agua durante 5 minutos y se agrega un poco de azúcar. Se beben tres tazas al día. Para niños o niñas, se dan tres cucharadas al día. Otra opción es usar la cáscara del fruto, hervirla en agua y tomarla como té, añadiendo miel.
- También puede usarse el fruto seco: se le hace un hueco y se obtiene el aceite que hay dentro que se hierve durante 5 minutos. Se debe tomar 4 onzas de ese remedio antes de comer todos los días.
- Para el malestar estomacal, se hierve la cáscara de 1 fruto en 1 litro de agua durante 15 minutos. Se bebe el remedio tres o cuatro veces al día.
- Para la diarrea, se hierve la pulpa 15 minutos y se bebe cada vez que se tiene sed en lugar de agua.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- lama krikan mapara yus munisa.
- wan biara bila aisawan mapara.
- wan biara saki mapara sin.



## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa biara ba
- ma ba sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Lama krikan siknis ka mapara sika kakaira nani ba dusa ma biara ba brih, li litro kum an sugar wira wal manki muni piptin minits prais wira piakaya. Piakan ninkara siknis uplika bara maisapakisa saika ba ispan kum diaya tri taim al de dikaya.
- Nat ka wala daukaya ba sipsa dusa ma taya ba piaki te baku diaya, nasma laya manki ispan ra diaya.
- Sipsa sin dusa pihwan brihki muni unta kum daukaya baha bilara piaya lat ka ba kap kum' ra laikaya ba wina yaka lilapta kiasmikara tu awar pit ka piawi kaya, baha laikaba por auns pit ka di kaya plin piras kau ra yu bani
- Wan biara bila aisawan ba rakaya dukiara, dusa ma ba kum brihki muni taya ba li litro kum ra piptin minits kum piakaya. Piakan laika ba ya ka diaya yu aiska bilara tri apia kaka por taim dikaya.
- Biara sakan mapara, sika kakaira nani ba dusa ma ba wal diaya laya daukisa, naha laya ba sikniska uplika li din dauki taim dakakaya sa.

# 27 **Kaimitu | Caimito**

*Chrysophyllum cainito* L.

**Sapotaceae**



## **LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Diarrea

## **PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas

## **MODO DE PREPARACIÓN**

- Para la diarrea, se recolectan 3 hojas, se lavan muy bien y se hierven en agua durante 15 minutos. Cuando esté tibio el enfermo debe beber esta preparación tres veces al día.

## **DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Sika kakaira nani naha dusa na biara sakan mapara yus munisa.

## **DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Dusa wahia ba yus munisa

## **NAHKI DAUKISA:**

- Biara sakan siknis ka mapara, dusa wahia ba yumhpa barih piptin minits bilara piakisa. Piaki brin ninkara siknis uplika bara wiaya de kum bilara tri taim di kaya.

## 28 Kakma para | Siete negritos / Casquito

*Lantana camara*

S: *Lantana horrida* y *Lantana scorta* Moldenke

### LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe, calentura y tos
- Enfermedades de la piel (sarpullidos)
- Lavado vaginal

### PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

### MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, calentura y tos o infecciones internas, se recolectan 5 hojas y se hierven. Beber tres tazas al día. A los niños se puede dar en cucharadas: tres cucharadas cada seis horas. También se puede usar en forma de baño: se hierven numerosas hojas en agua, y una vez que esta esté fría se usa como ducha para bajar la calentura.
- Para las enfermedades de la piel, se hierven las hojas en agua y se bebe como un té; o bien pueden frotarse en las manos y aplicarlas en la parte de la piel donde tengan granos. Debe hacerse tres veces al día por siete días. Para niños, se usa en forma de baños.
- Para usar como lavado vaginal, se vierte una taza de té de hojas en una pana con agua para lavarse. Puede usarse tres veces a la semana.

**ADVERTENCIA:** No pueden beberlo mujeres embarazadas. No sobrepasar la dosis indicada en esta receta: esta planta puede ser tóxica en exceso.



Sapotaceae

### DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na siahka mapara yus munisa
- Rih
- lama krik
- an wan taya siknis ka mapara (mabiara tarka nani)

### DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia nani ba yus munisa.

### NAHKI DAUKISA:

- Siahka mapara, rih ka, lama krikan, sika kakaira nani ba dusa pura tani brih klami laya paskisa muni siknis ka uplika dakakisa. Saika ba laya sa kaka ispan kum tri taim al de dakakaya sakuna sika piakan sa kaka kap kum tri taim al de dakakaya. Sipsa sim dusa wahia wira brih ki muni kap kum ra manki li lapta pura ra mankaya an ba wina diaya.
- ☒ Wan taya siknis ka mapara, dusa wahia ba yus munisa, sipsa piakaya bara laya ba dakakaya apia kaka sip sa sin titikbi muni ani plis ka ra sukuan bri ba kat aubaya ol de bilara tain tumhpa daukaya.

### DIA MATA YUS MUNAYA APIA BA AN NAHKI KAN SUNAYA:

- Upla yus munma mai wiras sa kaka yus munma kaka sips sa puisin baku takaya.
- Bankra diram ba mita puisin takan sa kaka winam'ra, kupiam kraukisa blesto
- biamra wina klin munaya.

# Kalila mina | Pata de gallina

*Stylosanthes humilis*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Infecciones renales
- Inflamaciones pélvicas (espíritu de la sirena)

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Los tallos
- Las raíces

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para las infecciones renales, se recolecta un puñado de hojas y colocan en 1 litro de agua previamente hervida. Se dejan reposar unos minutos y luego se da a beber una taza tres veces al día al enfermo.
- Para la inflamación pélvica, se hierve la hoja en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, se aplica con una toalla en forma de paños calientes.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na wan wakia latuan siknis ka mapara yus munisa.
- lama krikan.
- biara sakan.
- siahka mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.



## NAHKI DAUKISA:

- Wan wakia latuan siknis ka mapara, dusa wahia wira brihki muni li litro kum wal piptin minits prais piakaya, saika piakuya, saika piakuya ba siknis ka uplika ra dinkaya yaka laptika briaya piptin minits prais yu aiska bilara aima kumi daikaya uplika siknis ka pin takbia kat.
- Lama krika mapara dusa wakia walh wal briaya li litro kum wal piptin minits prais piakaya. Siknis uplikara wiaya saika piakan ba ul de bilara aima ailal diaya. Pur des pitka piaki dakakaya.
- Biara sakan bara siahka wal mapra dusa wahia ba wira brih ki muni li litro kum wal piakaya piptin minits prais. Saika piakan ba ridi taim sikniska uplika bara yaka kap kum tri taim a de diaya, sip sa sem des apia kaka ten des pit ka dakakikaya.

# 30 Kalila Tuisa Mairin | Lengua de gallina hembra

*Spermacoce ocymifolia* Willd.

S: *Borreria alternans* Bello, *B. asperula* DC.

*B. ocymifolia* (Willd.).

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de venas
- Tos
- Diarrea
- Gripe
- Alergias de la piel: Manchas blancas, ronchas, picazón, granitos, irritaciones.
- Estrías, dolor de venas
- Contra el miedo

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el dolor de venas, se recolectan hojas y se hierven por 15 minutos en 1 litro de agua: el enfermo debe tomar y absorber el calor del medicamento durante 15 minutos y solo se debe beber una vez al día.
- Para la tos, se hierven 4 raíces de la planta por 15 minutos en 1 litro de agua. El enfermo debe tomarlo muchas veces a lo largo del día, durante cuatro días.
- Para la diarrea y la gripe, se hierve en 1 litro de agua cierta cantidad de hojas durante 15 minutos. El enfermo debe beber 3 tazas al día. Puede seguir tomándolo durante diez días hasta que se cure.
- Para las enfermedades de piel y alergias, se recolectan las hojas, se lavan bien, se hierven en agua y se usan como baño. También se puede recolectar hojas, frotarlas usando las manos y ponerlas sobre la piel. Otra opción es hervir las hojas en agua y lavar las irritaciones en la piel con esa agua.
- También puede usarse para tratar el miedo.

**ADVERTENCIA:** Las mujeres embarazadas no deben tomarlo en los primeros meses de embarazo.



Rubiaceae

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na lama kikran mapara yus munisa. puskan mapara.
- prah paika bara wan auya siknis ka mapara sin.
- Sipsa sin yus munaya taski pain iuras dukiara wan tawa iba mapara.
- sugar mapara.
- wan biara sakan.
- an wan klukan pain wark takbia dukiara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Naha saika na naku nat ka ra daukisa dusa wahia ba wira brihki muni kap kum' ra manki purara li laptu laikaya, pura praki suika kauhla takaya ba wina uplika siknis bara yaka kap kum tri taim al de dikaya.
- Wan tawa kauhbia apia dukiara dusa wahia wira brihki muni li litru kum wal piakaya piptin minits prais. Saika laya ba brihki muni wan tawa sibkaya, naku nat ka daukaya wik kum bilara yu bani aima kum sikbi kaya.

## DIA MATA YUS MUNAYA APIA A NAHKI KAN SUNA BA:

- Mairin kuihra nani ra dakakaya apia pas kat ka nani bara.

# Kalila tuisa talika | Genciana o Teresita

*Richardia scabra* L.

S: *Richardsonia cubensis*, *R. pilosa* y *R. scabra* (L.)



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Anemia
- Debilidad del cuerpo
- Falta de apetito

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Raíces
- Hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la anemia, cuerpo débil o falta de apetito: se debe utilizar dos plantas enteras con raíz. Se debe lavar bien. Luego, se dejan remojando en un recipiente con agua hasta el día siguiente. El enfermo debe tomarlo todo de una vez.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Anemia mapara
- Wina suapni dinki mapara.
- Plun pin wan daukras mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia
- Wahia nani yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Anemia mapara, wina tara suapni an plun pin daukras ba mapara. Dusa tara wal briaia wakia ba wal sut. Pain sikbi saki. Bawina li kap kum'ra dinki suaia ul di kum bilara. Naha laya na uplika sikniska'ra dakakaia ul wan sat.

## 32 Kalila tuisa wainhkika | Marrubio

*Borreria assurgens* (Ruiz & Pav.) Griseb.  
S: *Borreria remota* (Lam.)



### LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Inflamaciones (efecto desinflamatorio)
- Debilidad en el cabello

### PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

### MODO DE PREPARACIÓN

- Como desinflamatorio: se recolectan hojas, se lavan bien, se colocan en un recipiente y se disuelve agua hervida sobre ella. Se deja tapado para que se enfríe. Tomarlo tres veces al día.
- Para fortalecer el cabello, se recolectan las hojas, se lavan bien y luego se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando se enfría, se lava el cabello. Debe hacerse durante una semana, una vez al día.

### DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na lama kikran mapara yus munisa. puskan mapara.
- prah paika bara wan auya siknis ka mapara sin.
- Sipsa sin yus munaya taski pain iuras dukiara wan tawa iba mapara.
- sugar mapara.
- wan biara sakan.
- an wan klukan pain wark takbia dukiara.

### DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

### NAHKI DAUKISA:

- Naha saika na naku nat ka ra daukisa dusa wahia ba wira brihki muni kap kum' ra manki purara li lapta laikaya, pura praki suika kauhla takaya ba wina uplika siknis bara yaka kap kum tri taim al de dikaya.
- Wan tawa kauhbia apia dukiara dusa wahia wira brihki muni li litru kum wal piakaya piptin minits prais. Saika laya ba brihki muni wan tawa sikbaya, naku nat ka daukaya wik kum bilara yu bani aima kum sikbi kaya.

# Kalil tara lal / kuakuaka | Maíz tostado

*Coccoloba acuminata* Kunth



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Duendes

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se hierve cierta cantidad de hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos: el enfermo debe absorber el vapor en todo su cuerpo. Se aplica solo una vez al día durante cinco días.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na duhindu siknis ka mapara yu munisa (na sain ka nani munisa, diara aihka nani daukisa, siran iwan baku sa, kauhla tara pruki baku sa, an sain wala nani sin munisa) an biara tala wal sin sakisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Naha warka daukaya dukiara dusa wahia wira briaya, li litro kum wal brihki muni piptin minits prais piakaya. Baha piawia ba siknis uplokara dinkaya piptin minist prais, de kum bilara aimo kum dinkaya paip des pit ka dinkaya.

# Kanila | Canela / alinanche / chalcay

*Cinnamomum zeylanicum*

S: *Cinnamomum verum* J.Presl



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Malestar estomacal

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, se recolecta 1 pedazo de corteza y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Luego se cuele. Se toma en té tres veces al día hasta que mejore.
- Para el malestar estomacal, se hierven las hojas en 1 litro de agua y se añade nuez moscada y luego debe beberse poco a poco.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Rih an suahka dukiara yus munisa
- biara aisawan mapara
- bibi baiki luan ninkara latuan ka mapara
- wan sirang mapara
- an wan biara klin daukaya dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa

## DIA WAL MIKS MUNISA :

- Blak pipa wahya wal an nues muskada wal si

## NAHKI DAUKISA:

- siahka mapara dusa taya pis kum brihki muni li litro kum ra piptin minits prais kaka piakisa. Sin bi sakisa ba wina siknis uplika bara wiaya di kum bilara tri tem diaya siknis ka sain ka ba pain takbia ba kat.
- Tuktan biara siknis ka mapara, wahya ba wihki muni nuesmoskada wal li litru kum ra piakaya ba wina wiria wira ra dakaki kaya.

# Karwanka

*Philodendron Sp.*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Reumatismo, la gota y dolores producidos por calambres
- Extraer el colmillo de culebra de la piel

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar el reumatismo, la gota y dolores producidos por calambres, se hierven 3 o 4 hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe inhalar los vapores o el humo, una vez al día durante 3 a 5 días.
- Para extraer el colmillo de culebra, se macera una hoja de la planta y se aplica la pasta sobre la herida durante media hora.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha dusa na wan wakia latuan mapara yus munisa latuan nani srihki taim.
- Bawina sin piuta wan saman taim napa sakaia dukiara sin yus munisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Sika kakaira nani ba wisa wahia 3 ar 4 pipta alki muni piakaya bawina kiasmika takiba kiawalaya , naha na daukikaya di kum ra aima kumi 3 dis ar 5 dis bilara kiawalikaya.
- Piuta napa sakaya dukiara wahia ba kiaubi muni ani ra saman ra ba dinkaya 30 minits kum.



**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Diarrea
- Infecciones de amígdalas
- Fiebre o calentura
- Extraer el colmillo de culebra de la piel

**PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas
- La corteza

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Para tratar la diarrea, se hierva un trozo de corteza en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber una taza tres veces al día, hasta mejorar.
- Para tratar las infecciones en las amígdalas, se recolecta un pedazo de corteza y hierva en agua: luego se indica al enfermo que realice con el preparado enjuagues o gárgaras tres veces al día.
- Para disminuir la fiebre, se hierven 2 o 3 hojas en ½ litro de agua durante 15 minutos. Se bebe el resultado en tres tazas al día.

**DIKIA MAPARA YUS MUNISA:**

- Sika kakaira nani ba yus munisa biara sakan mapara
- Siahka
- siknis yula yahma wan bila insaitka mapara
- rih an wan tira puskan taim.

**DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Wahia baku sin
- dusa taya ba yus munisa.

**NAHKI DAUKISA:**

- Wan biara sakan mapara sikakaira nani ba dusa taya ba pis kum brihki muni li litru kum ra piakaya piptin minits prais , bawina uplika sikniska ra kap kum dakaya aima yumhpa al di bilara, pain takbia kat.
- Siknis yula mapara yahma wan isaitka´ra, dusa taya ba brih muni piakaya bawina sikniska uplikara ya ya naha laya na wal ai bila rins munbia aima yumhpa al di bilara.

# 37 Kauput | María o Hierba Santa

*Piper auritum*

Piperaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Dolor de dientes
- Granos en la piel
- Dolor de cuerpo
- Inflamaciones

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para los resfriados, se recolectan las hojas y se lavan bien. Se hierven en agua durante 15 minutos y se toma como té tres o más veces al día. Puede tomar hasta una taza cada dos horas, según la gravedad de la gripe. Debe beber este preparado hasta que mejore.
- Para el dolor de dientes, se machaca la raíz y se pone sobre la parte afectada de los dientes. También se puede hervir la raíz en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando esté tibio, el enfermo debe enjuagarse la boca varias veces con el remedio y escupirlo.
- Para los granos en la piel, se machacan las hojas y se ponen sobre la piel. También se puede tomar bastantes hojas y hervirlas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando esté tibio el enfermo puede usarlo como baño. Debe hacerse una vez al día hasta que mejore.
- Para el dolor de cuerpo, se recoge la raíz, se lava bien y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Se cuele y se da al enfermo. Debe beber media taza dos veces al día.
- Para la inflamación, se recolectan las hojas, se machacan y se colocan sobre la inflamación.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na kauhla wan prukan mapara yus munisa.
- wan napa klahuan mapara.
- wan taya sukaun mapara (ma ma ya ba).

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia ba
- wahia sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Kauhla wan prukan mapara dusa wahia ba kiaubi brihki muni kiln dauki piptin minits prais piakaya. Yaka uplika siknis bara dinkaya taim kum yu bani, pain takbia ba kat.
- Wan napa klahuan daskaya mapara, tuskaya baha wina ani untika bri bara mankaya.
- Wan taya sukuan mapara dusa wahia wira brih tuski muni wan taya ra aubaya.
- Wan tayara ma ma taki ba mapra dusa wahia wira brihki muni li litro kumwal piakaya piptin minits prais. Saika laya lapta kabia taim wal sikniska uplika bara tahbaya. Naku dauki kaya ani taim pain takbia ba kat.

# 38 Kiapih nihni | Espina Blanca

*Solanum elaeagnifolium*

Solanaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de vientre
- Picadura de serpiente

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el dolor de vientre, se recolectan hojas de espinas blancas y 2 hojas de albahaca y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando se enfría, se cuele y se bebe todo en un solo día.
- Para tratar picaduras de serpientes, se recolectan las hojas, se lavan y se machacan bien hasta obtener un líquido que luego se coloca sobre la mordedura de la serpiente y se amarra para sacar el veneno. Luego se bebe como té.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na siahka slula taki taim mapara daukisa.
- baku sin karma latuan taki taim
- rihka bri tain mapara yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Mapara dusa wahia ba wira brih klamaya ba wina siknis ka uplika ra wiaya de kum bilara mapara dusa wahia ba wira brih klamaya ba wina siknis ka uplika ra wiaya de kum bilara mapara dusa wahia ba wira brih klamaya ba wina siknis ka uplika ra wiaya di kum bilara naha lika dusa wahia ba wal ti baku dauki disa.
- Dusa wahia wira brihki muni kap kum'ra mankaya ba wina li lapta kap kum laikaya dusa wahia bri ba bilara, suika dasbia taim sikniska uplika bara yaka kap kum diaya aima walh walh di kum bilara.
- ra yaka kap kum diaya aima walh walh di kum bilara.

# 39 Kiaya pauni | Cordoncillo espinoso

*Amaranthus spinosus*

**Amaranthaceae**



## **LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Varices
- Diviesos o forúnculos
- Alergias

## **PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Toda la planta
- Las hojas

## **MODO DE PREPARACIÓN**

- Para las várices, se recolectan 3 plantas del cordoncillo espinoso, se lavan y se hierven en agua. El enfermo debe usar el remedio durante cinco días.
- Para los diviesos, se recolectan las hojas, se lavan y se calientan para después ponerlo sobre el divieso: de esa manera el divieso o forúnculo puede desaparecer más rápido.
- Para las alergias, se toman las hojas, se lavan y se machacan dentro de un recipiente con agua. Luego, se usa como baño.

## **DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Sika kakaira nani wan kupia kraukisa naha dusa wahia na
- wan wakia latuan mapara yus munaya
- wan taya sukui mapara (impetigo, yukri, celulitis, erisipela)
- baku sin wan tayara ma ma wan kiba
- an sus mapara.

## **DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Dusa aiska ba yus munisa.

## **NAHKI DAUKISA:**

- Wan wakia latuan mapara dusa yumhpa brihki muni piakaya, ba wina uplika siknis bara dinkaya di matsip prais.
- Yukri mapara lika dusa wahi a wira brih lapta dauki muni yukri ka pura bara prakaya baku yukri ka aubi sakisa. Baku lapta taibuya ba wal sipsa yukri ka ba suapni takaya an kau isi sa taibi sakaya.
- Wan winara ma ma taki ba an sus mapara dusa wahia ba wira brihki muni klami aihtabaya.

# King aula | Dormilona/ Zarza / Morete /Sensitiva

*Mimosa pudica* L.

S: *Eburnax pudica* (L.) Raf.

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Insomnio
- Aire en el estómago
- Dolor después del parto
- Dolor de dientes
- Limpieza de dientes
- Lavado de las partes íntimas
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza
- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el insomnio, aire en el estómago, dolor después del parto y regular el flujo vaginal de la mujer: se prepara un té con las hojas y se toma una taza antes de dormir.
- Para los parásitos, se recolecta la raíz de la planta, junto a 2 raíces de culantro o cilantro y 3 ajos. Se mezcla todo y se hierven en ½ litro de agua. Tomar media taza dos veces al día durante tres días.
- También podría usarse para tratar la diarrea; así como el dolor de dientes y su limpieza.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sip yapras muni ba mapara yus munisa.
- biara bila pasa briba dukiara
- bibi brin latuan ka ba mapara
- wan napa klahuan mapara
- wan napa klin munaya
- wan insaukan ka sikbaya
- biara sakan mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- Taya
- wakia sut yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Sip yapras wan muni mapara wan biara pasa brih mapara, bibi baikaya latuan bri mapara, an mairin insait ka wina laya takiba dukiara, dusa wahia te ka kum dauki kau yapras kainara kap kum yaka diaya.
- Insauhan sikbaya dukiara dusa b akum brih muni piakaya an baha laya ba wal taim ailai sikbaya. Wan wakia latuan mapara dusa wahia bara taya brihki muni tuski ani plis ka latuan bara aubaya.

# Kira | Guásimo

*Guazuma ulmifolia* / *Luehea speciosa*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Artritis e infección de vías urinarias
- Diarrea y estreñimiento
- Acelerar el parto

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- El tallo o la corteza
- El fruto
- La hoja

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar la artritis o la inflamación, se hierven 2 pedazos del tallo en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber un litro del preparado al día durante cuatro días.
- Para tratar la diarrea y el estreñimiento, se machacan 5 frutos en 1 litro de agua y se dejan reposar durante la noche. Al día siguiente, se tamiza el preparado y se le da al enfermo para que lo beba en ayunas con azúcar.
- Para acelerar el parto, se prepara la horchata de los frutos y se le da a beber como agua a la embarazada.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na wal rakisa naha nani siknis ka, wan wakia latuan mapara isla pain krahbras mapara sin. Biara sakan mapara
- sip taski iwras mapara
- isti yaka luhpa baikaya mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya
- ma bara
- Wahia sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wakia latuan mapara apia kaka puskan mapara dusa taya pis wal barih ki muni li litro kum wal man ki muni piptin minits prais piakaya. Sikniska uplika ra yaka litro kum yu bani dikaya por des pitka.
- Biara sakan bara taski iwras mapara, dusa ma paip kum barih tuski mun li litro kum'ra manki suika lalahuaya di ka walara sin bi saki muni sugar manki titan plun piras kainara diaya.
- Bibi isti baikaya dukiara, dusa ma ba wal klami muni kuirhka bara yaka diaya.

42 **Kiwa pauni |  
Bejuco Rojo / Guácimo Macho**

*Luehea speciosa*

**Malvaceae**



**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE  
CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Dolor de cuerpo

**PARTE DE LA PLANTA  
QUE PUEDEN USARSE:**

- La liana de la planta

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Se toma un pedazo de liana y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe tomar una taza todos los días, durante 15 días.

**DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Sika kakaira nani naha kiuka na wan wina bubinh ki siknis ka mapara yus munisa.

**DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Sika kakaira nani kiuka ba yus munisa.

**NAHKI DAUKISA:**

- Kiuka ba pis kum brih li litru kum wal piptin minits prais piakaya. Saika piakan ba sikniska uplika'ra yaka yu bani kap kum dikaya piptin dis pit ka dakakaya.

# Krabu | Nancite

*Byrsonima crassifolia*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Hongos en los pies (tiña-pedi)
- Diarrea y flujos vaginales (leucorreas)
- Dolor de muela
- Heridas y cicatrización

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar los hongos en los pies o tiña-pedi, se remojan 3 pedazos de corteza o cáscara del árbol en agua durante 3 horas. Luego, se colocan los pies en ese líquido, una hora máximo.
- Para tratar la diarrea y los flujos vaginales o leucorrea, se hierve la corteza en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber media taza tres veces al día durante tres días.
- Para aliviar el dolor de muelas, se hierve un trozo de corteza en ½ vaso de agua. Con esto se enjuaga la boca hasta que disminuya el dolor.
- Para tratar heridas, se hierve un trozo de corteza en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, se lava con esto la herida. Este procedimiento evita infecciones y acelera la cicatrización.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na wal wan mina li pi ba mapara daukisa.
- Baku sin biara sakan siknis ka mapara
- mairin insaitka wina laya taki ba, insauhkan nani, mairin playa klahhui mapara, wan napa klahui mapara
- baku sin siknis wala nani mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Pilin bara wan mina li pin mapara, dusa taya pis yumhpa brihki muni bisin kum'ra buski suaya tri awar pitka. Tri awar alki lubia ninkara sikniska uplikara wika ai mina dusa taya laya bara dinkaya. Awar kum wina kau yaka luaya apia ai mina laya ba bilara.
- Biara sakan an mairin insaita ka wina laya saki ba mapara dusa taya pis kum brih li litro kum'ra manki piptin minits prais piakaya, uplika siknis bara wiaya saika laya ba piakan ba wina kap kum tri taim di diaya tri dis pit ka dakakikaya.
- Wan napa latuan mapara, dusa taya pis kum brihki muni li kap kum wal manki piakaya. Saika laya ba wal ya ka ai bila lukbaya latuan ka slakbi ba kat suiaya.
- Insauhkan mapara dusa taya pis kum brih piakaya li litro kum'ra piptin minits prais. Saika piakan laya ba wal insauhkan ka ba sikbaya.

# Krasa | Santa María

*Calophyllum brasiliense* Cambess

S: *Calophyllum antillatum* Britton



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Palpitación rápida de corazón
- Sensación de cuerpo débil

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la palpitación rápida del corazón, se recolectan algunas hojas y se hierven en agua. Se bebe media taza una vez al día hasta que el enfermo mejore.
- Para el cuerpo débil, se recolecta aproximadamente media libra de la raíz de la planta y se hierve en 3 litros de agua. El enfermo debe beber media taza en la mañana y media taza en la noche.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani wan kupia karna puli ba mapara yus munisa naha dusa na.
- wan napa klahuan mapara.
- suapni wan dauki taim.
- wan wina puskan taim an wan wakia nani,
- rihka
- an klakuan ta ka mita Saura wan daukiba mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia
- wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan kupia uba karna puli ba mapara, dusa wahia ba wira brih piaki muni kap bakriki prais dakakaya aim a kumi ul de bilara, aní taim pain takbia ba kat suiaya. Suapni dauki apia kaka suapan baku dauki ba mapara, dusa wakia ba hap paun pit ka brih li litro yumhpa brih wal piakaya, sikniska uplika ra yaka kap bakriki titan ra diaya an wala ba tihmia diaya.
- Insauhkan ka Saura takuya taim, dus wahia ba wira brihk muni piakaya, lapta bara insauhkan ka pura bara apia kaka un nani bara praki brikaya. Naha sat warka na tri taim a di daukaya por des bilara.

# 45 Kru sirpi | Guayaba enana / Arrayán / Guayaba de llano

*Psidium guineense*

Myrtaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Granos en la boca
- Gripe
- Anemia
- Flujo vaginal blanco

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las raíces
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se recolectan un poco de las hojas y 4 onzas de la raíz del arbolito. Se lavan bien y se hierven juntos. El enfermo debe tomar 2 tazas durante el día del preparado y continuar tomándolo hasta que mejore.
- Para los granos en la boca, se recolectan las hojas, se lavan bien y se ponen en la boca. Con las mismas hojas, se limpia la lengua y los bordes de los dientes. Debe hacerse todos los días hasta que mejore.
- Para la anemia y para regular el flujo vaginal, se recogen 4 onzas de la raíz, se lavan y se hierven en agua. El enfermo debe tomar el preparado una vez al día durante 9 a 18 días, aproximadamente.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na biara sakan siknis ka mapara yus munisa.
- bila sukwi mapara
- siahka mapara.
- anemia mapara.
- mairin insaitka wina laya pihni taki ba mapara.
- Wan biara sakaya klin munaya dukiara sin yus munisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia
- wahia nani yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan biara sakan mapara dusa wahia ba wira brihki muni wakia por auns brih asla piakaya. Siknis ka uplikara yaka ul de bilara kap wal diaya, ani taim pain takbia ba kat suiaya.
- Bila sukuan mapara dusa wahia ba brihki muni bila ra mankaya. Sen dusa wahia ba wal tuisa klin munaya an napa un nani ba. Naku dauki kaya ani taim pain takbia ba kat.
- Anemia bara mairin intsaita wina laya taki ba mapara dusa wakia por auns kum brihki muni piakaya, saika laya ba siknis ka uplikara yaka diaya ul de bilara taim kumi, 9 apia kaka 18 des pit ka dakakikaya.

# 46 Kuamb | Patatalia

*Guettarda combsii*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Estómago arruinado

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toman dos pedazos de la corteza y se hierven en un litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe tomarlo todo durante el día y repetir el remedio al siguiente día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani wan biara aisawan mapara yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Sika kakaira nani dusa taya pis wal brihki piptin minits prais piakisa. Saika piakan laya ba sikniska kum diaya yu aiska bilara, tu des pit ka dakakaya.

# Kuah | Chilamate

*Ficus insipida*

B: *Ficus tonduzii*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Parásitos
- Dolores musculares
- Granos en la piel, varices
- Malos espíritus que provocan (diarrea, resequedad)
- Varices

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La leche o látex de la corteza
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para combatir los parásitos, tomamos el latex de la corteza y lo mezclamos con leche de vaca esta mezcla le damos de tomar al enfermo una sola vez. Tambien se mezcla tres cucharadas de leche de vaca y tres cucharadas de latex y se da de beber al enfermo una vez.
- Para los malos espíritus, se toma un puño de hojas de este árbol seguidamente lo procedemos a hervir en un litro de agua, al terminar la persona enferma debe inhalar el vapor de esta cocion preparada.
- Para combatir las varices y dolores musculares, se toma el latex de la corteza y lo aplicamos en un trozo de tela hasta que este quede totalmente mojado, despues esta tela mojada lo aplicamos sobre la parte donde hay dolor.
- Para los granos de la piel tomamos el latex de este árbol y lo huntamos sobre la piel afectada.
- Se extraen 3 cucharadas de látex de la corteza del árbol y se mezclan con un poco de azúcar. Este preparado se toma en ayunas para los adultos; en niños menores de 7 años se les da máximo una cucharada.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na spirit Saura nani mapara yus munisa (biara sakan an wina laya danh takan mapara)
- wan biara lawia mapara
- wan nina dusa klahuan mapara
- wan wakia klahui, an wan tayara ma ma taki ba mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa
- taya an dusa laya ba.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan biara lawia sakaya mapara dusa laya ba wihki muni bib tialka laya awal miks muni dakakaya aima kumi man. Ispan yumhpa dusa laya ba brih ba wina bib tialka sen ispan yumhpa an nasma laya sat pitka brih wal dakakaya, taim kumi baman diaya.
- Spirit Saura mapara (biara sakan, rihka, wina laya takan) dusa wahia wira brihki muni li litro kum wal piptin minits prais piakaya. Baha lika uplika siknis bara kiasmika yaka aubaya.
- Wan nina dusa latuan an wakia latuan mapara dusa laya ba brihki muni kual klin ra buski ani piska latuan ba kat prakaya.
- Wan taya pura siknis ka mapara dusa laya ba wal sikniska pliska ba kat yus munaya.
- Dusa taya va pun yumhpa brih muni sugar wal misk munaia. Naha na upla almukra dakakaia titan ra kau plun piras taima n tuktan ra sem mani briba pun kum baman dakakaia.

# Kiem lupia / kuama | Barquito/ Barquillo

*Spathiphyllum friedrichsthali*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Malos espíritus del agua
- Infecciones vaginales o del útero

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- Las raíces

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toman las hojas y raíces de una planta entera y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Se inhala el vapor o humo durante 15 minutos y se repite este procedimiento hasta notar mejoría.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ba naha saika ba upla li spirit'ka saura, naha na mairin insaitka ka playa ra sikniska dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa ul ba
- wakia sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wahia ba an wakia ba wal brihki muni dusa ul kum dukia ba brih piakaya li litru piptin minits prais. Bawina ridi kabia taim dinkaya kiasmika mairin ´ra pain takbia taim.

# Kuka Sani | Capulin

*Muntigia calabura*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Calentura o fiebre
- Dolor de cabeza
- La tos y el asma
- Diarrea
- Mordedura de serpiente o picaduras de araña como la Viuda Negra

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza

## CON QUE SE PUEDE MEZCLAR:

- Se puede mezclar con hojas de Guayaba para tratar la diarrea.

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para bajar la fiebre o tratar la calentura, se recolectan un puñado de hojas y se preparan como infusión en un litro de agua. Con esa agua se prepara un baño para el enfermo. También se le puede dar de tomar una taza, tres veces al día, hasta notar mejoría.
- Para el dolor de cabeza, se prepara un té con las hojas y se da de beber tres veces al día.
- Para tratar la tos y el asma, se prepara un jarabe con la fruta. Se corta la fruta en pedazos pequeños, se hierva durante 5 minutos en 1 litro de agua y se le añade el jugo de 2 limones o 1 naranja. Se aparta del fuego y se cuele. Después, se pone al fuego nuevamente y se añaden 2 ½ libras de dulce rallado o azúcar por cada litro de agua y se deja hervir durante 10 minutos, Se envasa en una botella de vidrio y se administra de a dos o tres cucharadas al día.
- Para la diarrea, se toma la corteza de la planta que se mezcla con hojas de guayaba y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe beber media taza tres veces al día.
- Para las mordeduras de serpientes o picaduras de araña como la Viuda Negra, se hierven las hojas y se mezcla esto con alcohol hasta obtener una masa pastosa que se aplica al lugar de la mordedura o picadura.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Dusa na rih ka mapara yus munisa
- wan lal klahuan mapara, siahka bara lama krikan mapara sin. Baku sin biara sakan mapara, usi wuihta wan saman mapara, piuta wan saman mapara
- spirit Saura mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia bara taya ba sin yus munisa.

## DIA WALA WAL MIKS MUNISA:

- Sigra wahia bara dusa wala taya ba wal miks munisa kau karna kabia dukiara biara sakan mapara.

## NAHKI DAUKISA:

- Rih ka slakbaya mapara dusa wahia ba wira brihki mui li litro kum wal piakaya, laya piakan ka ba wal siknis ka plika bara tahbaya. Sipsa sin saika izya piakan ba kap kum diaya tri taim al di Rih ka slakbaya mapara an lal klahuan mapara.
- Siahka bara lama krikan mapara, dusa ma ba wal tuski laya sakaya, baha laya ba brih sing bi saki muni sugar ailal manki muni paip minits prais piakaya li litro kum ra baku sin laimus wal subi laya mankaya apia kaka andris kum subi laya mankaya.

# Kuku | Cocotero / Palma de Coco

*Cocos nucifera L.*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea y pérdida de líquidos
- Parásitos
- Gripe
- Tos
- Problemas al orinar
- Regular flujo vaginal
- Ronchas en la piel

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Fruto
- Aceite del fruto
- Agua de coco

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se recogen 3 cocos tiernos y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos y se toman tres tazas.
- Para tratar parásitos: se agrega black pipa o pimienta, romero y canela al té y se toma tres veces al día por tres días; o bien se recoge un coco verde y se come la pulpa o puede tomarse el agua de coco en ayuna.
- Para la gripe, se toma el aceite de un coco seco y se soba el pecho.
- Para la tos, se bebe el aceite de coco en cucharadas.
- Para los problemas al orinar, beber agua de coco tres veces al día hasta que mejore.
- Para el fluido vaginal, se recoge un coco pequeño, se le agrega manzanilla y 2 tazas grandes de agua y se hierva. Este remedio debe beberse, como si se tomara agua.
- Para las ronchas en la piel, se puede untar el aceite de coco por las noches o durante el día sin exponerse al sol. También, se mezcla el aceite de coco y coco seco que se debe rallar y se unta sobre las ronchas en la piel.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Biara sakan mapara yus munisa
- wina laya takuan mapara
- wan biara lawia mapara sin
- Baku sin siahka apia kaka wan lamku kara dihbi briba mapara
- lama krika mapara
- iska pain krahbras ba mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa ma ba
- Lat ka ba
- An ma laya ba sin.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan biara sakai mapara kuku ma sirpi lupia yumhpa brihki muni li litro kum wal piakaya, ba wina blak pipa ma tara wira romero an kanila kat Kira manki muni piptin minits prais piakaya. Uplika siknis bara yaka kap yumhpa ul de bilara diaya pain takbia ba kat.
- Wan biara lawia sakaya mapara kuku ma kura kum yaka win ka ba piaya apia kaka kuku kum laya yaka diaya titan kau plun piras kainara.
- Siahka mapara kuku pihwan latka ba brihki muni lam kuka'ra aubaya. Lama krikan mapara kuku ka lat kaba dakakaya.
- Iska pain krahbras mapara, kuku laya tri taim a de di kaya, pain takbia ba kat.
- Mairin insait ka ba wina laya taki ba mapara kuku sirpi kum brihki muni mansaniya wira manki muni li kap walh wal piakaya. Naha saika laya na li disma baku diaya..
- Wan taya ma ma taki ba mapara sip sa ku ku ka lat ka ba wihki muni kuku pihwan kum wisbi laika ba wal miks muni wan taya ma ma plis ka bara mankaya.

# 51 Kukulupia Talía | Verdolaga de Playa / Hierba de estrella

*Rhynchospora watsonii*

Cyperaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor estomacal
- Espinillas

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se cortan 4 hojas y se hierven en 1 litro de agua: el enfermo debe beber tres tazas durante todo el día y seguir el tratamiento a lo largo de tres días.
- Para las espinillas, se recoge el fruto y se aplasta y machaca bien. La pasta resultante se pone y se soba sobre las espinillas o sobre todo el rostro.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na wan biara bila Saura daukiba mapara yus munisa
- apia kaka wan biara latuan dukiara an umala mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- ma ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa wath wal daiki brihki muni li litro kum wal piakaya, siknis ka uplikara yaka kap kum diaya ul de bilara aima yumhpa, tri des pit ka dikaya.
- Umala mapara, dusa kum brihki muni pain tuskaya ba wina umalka pliska nani bara aubaya (mawan aiska 'ra dinkaya).

# 52 Kulantru | Culantro/ Cilantro

*Eryngium foetidum L.*

Apiacea

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Anemia
- Dolor de oído Vómitos, flatulencia
- Fiebre
- Desintoxicación
- Asma

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la anemia, se toman 7 hojas y se lavan: se preparan en forma de té. Se ponen en una taza de agua hervida. Debe beberse tres veces al día hasta que la anemia desaparezca.
- Para el dolor de oído, se ponen a suavizar 3 cogollos de culantro y se los mezcla con aceite para niños. Se coloca un taquito en el oído afectado. No ponerlo en el oído si se presenta pus ni usar en niños pequeños.
- Para vómitos o flatulencia, se hierven 3 a 4 hojas en agua que luego se bebe. En el caso de la flatulencia, se recomienda también masticar una o dos hojas.
- Para tratar la calentura o fiebre, se usa la planta entera en forma de té o infusión que se bebe.
- Para desintoxicar, se recolectan 4 onzas de hojas y se prepara en forma de té que se puede beber regularmente durante 6 meses.
- Para tratar el asma, tomar 1 mata completa y preparar en forma de té en una taza de agua hirviendo.



## Dia siknis ka ba rakisa:

- Anemia mapara yus munisa
- wan kiama klahwi mapara
- wan biara sikniska mapara
- rih ka an airaban.
- Baku sin lama krikan siknis ka mapara an puisin wan wina ra puisin Saura bri ba sakaya dukiara.

## Dikia ba yus munisa:

- Dusa wahia ba
- wihta ul yus munisa.

## Nahki daukisa:

- Anemia mapara dusa wahia 7 kum brihki muni pain sikbi kap kum'ra mankaya ba wina i piakan kap kum purara laikaya. Naha piakan ka laya na ya ka ul de bilara aima yumhpa diaya yu ailal bilkara dakakikaya.
- Wan kiama klahui ba mapara buns ka lupia yumhpa briaya ba wina tuktan batanka laya ba wal (asaite)
- miks munaya. Dusa lupia kum brihki muni ani kiama sait ka latuan ba untikara dinki briaya. Latuan ka ba dasbia kat suiaya.
- Aikabi bara biara pasa bri mapara, dusa wahia yumhpa apia kaka walh wal brihki muni li kap kum wal piakaya. Baha saika laya yaka diaya, sipsa sin sikniska uplika bara dusa wahia ba yaka wakabhaya.

# Ku kun pata mairka | Siete dedos

*Syngonium angustatum*

Araceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Reumatismo
- Malos espíritus de la montaña (fiebre alta, diarrea abundante líquida y amarilla, deshidratación)

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El tallo

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se recolectan un puñado de hojas junto a sus tallos y se hierven en 1 litro de agua o la suficiente para que queden sumergidas. Se debe tomar en forma de vaho o vapor que inhala el enfermo diariamente hasta que mejore.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika, kakaira nani naha dusa na wan wakia latuan mapara yus munisa an unta spiritka Saura mapara. Naha las siknis ka na sain ka nanai wan kisa rih karna, biara sakan laya ba lalahn an ailal sakisa baku sin wina laya danh takuan kaikisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- taya nani yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siknis ka wal ba mapara sin sat nat kara saika ba daukisa, dusa wahia bara taya aikuki wira briaya li. mana brihki muni piaki siknis ka uptika bara dinkaya yaka sin kiasmika ba Aitana aubaya. Yu bani dinki kaya pain takbia ba kat.
- Sipsa sin tuktan sirpi tiala dakakira yus munaya biara ambuk muni kaka. Tuktika yaptika bara dusa wahi piakan laya ba sipsa yaka diaya.

# Kuri | Zapote

*Pouteria sapota*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- La semilla

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se recolecta un trozo de corteza y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez listo, el enfermo debe beber 4 tazas durante todo el día. También se usa la semilla en trozos pequeños, que se hierven en agua durante 15 minutos para luego beber el resultado repartido en varias tomas a lo largo del día hasta que el enfermo mejore.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani ban naha dusa na biara sakan mapara yus munisa.

## DIAKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa
- An maka ba sin.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa taya ba wira brihki muni li litru kum ra piptin minits prais piakaya, bawina uplika siknis ba ra dakakaya 4 taim laya ba diaya di kum ra. Bawina maka ba sin sipsa sirpi klaki muni piakaya piptin minits prais, naha laya na sin ul di kumra dikabia.

# 55 Laimus | Limón

*Citrus × limón*

Rutaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- COVID 19
- Problemas respiratorios

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar la gripe o COVID 19, se toma un limón entero, se parte en dos y se exprime en una taza de agua caliente. Luego se le agrega sal y una cucharada de aceite de coco. Se bebe una taza cada 6 horas por tres días.
- También sus hojas se pueden preparar en té, tomando 5 hojas de limón e hirviendolas en dos tazas de agua por tres minutos. Se toma tres veces al día.
- Para preparar un suero revitalizante casero, se exprimen 5 limones en 1 litro de agua y se le agrega una pizca de sal y azúcar al gusto. Esto ayuda a subir las defensas.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Covid mapara yus munisa.
- Winka puhbra trabilka sin

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wuahya
- aimuska

## NAHKI DAUKISA:

- Diuka kuarika kum brih muno li lapta sunaya, bawina laimus kum brih muni seit wal ra klakaya an laikaba laya purara laikaya, sal drap kum purara laikaya kuku lat ka ba wal sin ar sipsa olivo aceite ka sin , baja na ahour 6 bani luya taim diaya aima yumhpa de bilara.
- Li litro mum ra 5 laimus kum klaki laya laikaya an sal an sugar sin laikaya purara , baja ba suero baku diaya an depensikam dukiara isti pali help mai munaisa.
- • Laimus wuahia 5 kum birh muni piakaya tri minits an dan tem diaya baja laya.

# 56 Laka | Guapinol

*Hymenae courbaril L.*

S: *Hymenaea animifera Stokes*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Úlcera
- Gastritis
- Dolor de estómago
- Infecciones urinarias
- Diarrea
- Antidiabético
- Antirreumático

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar úlceras, gastritis y dolor de estómago, se colocan 4 trozos de corteza de guapinol en 1 litro de agua y se deja hervir durante 5 minutos. Luego se deja enfriar y se mezcla con 3 cucharadas de leche en un vaso. Se toma en ayuna una vez al día y según la gravedad se toma cada 6 horas durante 12 días.
- Para tratar Infecciones urinarias diarrea, diabetes y reumatismo, se toman 6 trozos de corteza y 8 hojas de guapinol y se hierven en dos litros de agua por 10 minutos. Luego se deja enfriar. Se toma un vaso cada 4 horas por 15 días.

## ALIMENTOS A EVITAR DURANTE SU TRATAMIENTO

- Bebidas alcohólicas
- No comer carne roja
- Poco Aceite
- Queso
- Crema

Principalmente las personas en tratamiento para úlceras, dolor de estómago y gastritis.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Ulcera mapara
- Wan biara klahuan
- Biara sakan
- Iska inpeksianka
- Sugar
- gastritis

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa
- Dusa taya

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa taya ba por kum brih muni li litro kum ra, piakaya paip minits prais, bawina yarka kauhla takbia taim leche ispan yuhmpa mankaya purara, an ba dakakikaya uplika sikniskara six ahuar lui bani de kum ra. Ulcera nani grastritis nani an wan biara klahuan mapara ba baja diaya 12 de bilara.
- 6 dusa taya ba brih muni an 8 huaya ba li litro wal pit ka brih muni wal piakaya ten minist bawina dikaya por auar taim ra 15 de bilara.

## DIA DAUKAYA APIA:

- Waro diaya apia
- Wina tala wal piaya apia
- Plun lat uya piaya apia
- Queso, crema piaya apia

Ulcera uplika, biara klahuan an biara sakan nani ba, baja daukaya apia



# Liwa Mukia | Algodón silvestre

*Cochlospermum vitifolium* (Willd.) Spreng.

*B: Bombax vitifolium* Willd.

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Dolor en el vientre de una mujer
- Limpieza de riñones

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas del árbol
- La corteza
- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, se recolectan 6 trozos de corteza, lavar con abundante agua, posterior dejar reposar en un litro de agua durante 24 horas. El enfermo tiene que beber un litro por día durante 7 días.
- Para el dolor de vientre, se recolecta la raíz del árbol de algodón. Se utilizan de 5 a 6 pedazos de raíz y hervir por 5 minutos en un litro de agua, tomarlo por tres días (un litro por día). Luego, se procede a beberlo. Este proceso se tiene que hacer tres veces al día .
- Para la limpieza de riñones, se utilizan 6 hojas, hervir en un litro de agua por cinco minutos y beber tres veces al día por 7 días. Cuando el agua esté lista se debe beber el té tres veces al día.

## ADVERTENCIA

*Se debe tomar una cantidad mínima del árbol: evitar las cantidades altas y exceso, ya que podría provocar problemas de salud o incluso la muerte.*



## DÍA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Siahka
- Kiskam'ka klin munaia dukiara
- Mairin playa klahui

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya
- Wahia
- Wakia

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka dukiara, dusa taya ba 6 pis brih muni, pain sikbi saki, bawina naha na li litru kum ra manki suiaya ul di kum. Uplika siknisba naha laya na ul di bilara li litru kum diaya 7 di pitkara
- Mairin playa klahui mapara, liwa mukia wakia'ba brih muni 5 ar 6 pitka briaia, naha na piakaia 5 minits prais li litru kum ra, naha laya na 3 dis ra dakakaya, ul di bilara li litru kum dikaia.
- Kiskam'ka klin munaia dukiara wahia ba 6 pitka kum briaia, li litru kum ra piakaia 5 minits prais, naha na aima yuhmpa dikaya 7 dis pitkara.

## DIA MUNI DAUKAYA APIA AN NAHKI KAN SUNAYA;

- Uba ailal yus munbia kaka wan biara sipsa sakaia an sipsa pruaia

# Liwa siksa | Margarita silvestre

*Sphagneticola trilobata* (L.) Pruski

S: *Wedelia triloba* (Rich. ex DC.) Bello

B: *Silphium trilobatum* L.



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Expulsión de flujo vaginal de color amarillo y con olores fétidos

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toman varias hojas de la planta (varía, según la cantidad que se quiera preparar) para después ponerlas a hervir en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando ya esté lista el agua hervida, se deja entibiar y se pone en una pana ancha en la cual pueda sentarse la mujer desnuda, para que el vapor de la planta hervida llegue a la vagina. Hacer este proceso durante cinco días seguidos.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Mairin in sait Ka wina laya lalahni taki kia Saura taki ba siknis Ka dukiara yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa wahia ba wira brihki muni li litru kum wal piptin minits prais piakaya. Baha wahia piakuya ba wal mairka siknis bara dinkaya. Paip dis pitka dinki kaya.

# Lula Bak bak | Cordoncillo

*Piper aduncum L.*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe (sirve como tratamiento COVID 19)
- Inflamación
- Malos espíritus

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para gripe o inflamación: se usan 3 a 4 hojas en un litro de agua y se deja hervir cinco minutos. Se toma como té, caliente. Se puede tomar tres veces al día o cada cuatro horas según la gravedad del malestar.
- Malos espíritus: se toman 7 hojas y se preparan en baño, mezclado con Culantro, Pico de Pájaro y Agua Florida.

## DIA MAPARA YUS MUNISA:

- Siahka ( covid19 mapara sin yus munisa)
- Puskan mapara
- Pirit saura mapara sin yus muisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka an puskan mapara na, wahia yuhmpa ar por kum brihki muni li litru kum ra piakaya 5 minis prais ka kum. Bawina laya ba lapta kabia tem te baku diaya. Sipsa aima yumhpa diaya ul di bilara 4 ahuar pitka luya bani ar sikniska kau suara takbia kaka.
- Pirit saura mapara wahia ba 7 pitka briaya, bawina naha nani ba pain klami saki culantro wal , an pico de pajaro an florida laya ba wal miks muni aihatabaya.

# 60 Pabula Tangni | San Diego o Cempasúchil

*Tagetes erecta*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Alergias y granos en la piel
- Dolor de todo el cuerpo
- Dolor de pecho
- Dolor de ojos
- Dolor de estómago
- Dolor de cabeza
- Gripe
- Calentura o fiebre
- Ataque de fantasmas
- Lengua seca

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Toda la planta
- Las ramas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para todas las enfermedades se toman muchas hojas, se machacan y se dejan reposar en un recipiente con agua para luego usarlo como baño. También se pueden hervir y hacer que el enfermo absorba el vapor durante 15 minutos una vez al día.
- Para el dolor de estómago, diarrea, gripe o calentura: se recolectan bastantes ramas y junto con agua se exprimen fuertemente hasta que la planta expulsa su propio jugo. Este líquido se mezcla con agua para darse un baño. También podemos hervir algunas ramas de esta planta durante 15 minutos y beberlo una vez al día.
- Para las alergias en la piel y la calentura, se hierven las hojas, se moja un trapo y se pone sobre la piel mientras está caliente. Seguir haciéndolo hasta que la persona expulse mucho sudor.
- Cuando nos duele el cuerpo: se toman las hojas y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos para luego bañarse con el agua.
- Para el dolor de cabeza, se toman unas cuantas hojas y se calientan en un caldero sin agua, cuando las hojas estén calientes se toman y se colocan sobre la cabeza; o bien se recolectan varias ramas de esta planta y hierven durante 15 minutos. Después se remoja un pañuelo y se coloca sobre la cabeza hasta que el dolor se pierda.

Asteraceae



## DIA DUKIARA YUS MUNISA:

- Ma ma takiba an rih ka
- dusa wahia ba piaki muni wan wina nani ra taibaya laya lapti ka ba uplika siknis ba aitani takbia kat.
- Wan winka puhbra siknis ka mapara
- spirit Saura
- biara sakan
- wan wina laya ul tauan
- lasa prukan
- wan tuisa lawan
- an sin wan taya pura tani ka
- rih ka
- wan wina aiska klahuan, van lama dusa klahui, wan nakra siknis ka mapara.

## DIKIA BA YUS:

- dusa ais ka ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siknis ka ul dukiara dusa wahia ba li ailal brih wal klamaya, sikniska uplika tahba ya dukiara apia kaka piaki muni dinkaya piptin minits prais dinkaya aima kumi yu bani.
- wan wina taya pura siknis ka dukiara (ma ma takiba) an rih ka, dusa wahia ba piaki muni wan wina nani ra taibaya laya lapti ka ba uplika siknis ba aitani takbia kat.
- Sipsa sin uplika siknis bara tahbaya naha dusa wahia wira brihki muni li litro kum wal piptin minits piaki muni. Naha na wan wina aiska klahui taim piuara sipsa daukaya.
- Wan lal klahui dukiara dusa wahia wira brihki muni dikua kum'ra lapta daukaya li mankras kira, dus wahia lapta kabia taim brihki muni wan

# 61 Palanla mairén | Mataroncha / Achiotillo

*Vismia baccifera* (L.)

B: *Hypericum bacciferum* L.

Hypericaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Manchas en la piel
- Alergias

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Líquido de la planta

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se aplica el líquido de la planta sobre la piel en la parte afectada hasta que se cure.
- Para las alergias, se toma 1 hoja, se machaca junto a 2 cucharadas de agua y se coloca como ungüento al enfermo. Debe hacerse una vez al día hasta que se cure.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan taya ra sus takiba dukiara
- Wan taya nari an pauni takiba.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Sika kakaira nani dusa laya ba brih yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Wan taya ra sus taki ba dukiara, dusa laya ba yus munisa ani taim pain takbia ba kat.
- Bubus dukiara, dusa wahia ba kum brih tuskaya, li ispan wal manki, baha tuskan ka laya brih ki muni uplika siknis ka ba ra aubaya. Naha daukan ka na ul de bilara aima kum daukaya siknis ka ba pain takbia kat.

# 62 Pansak | Palmera Silvestre

*Euterpe macrospadix* Oerst.

S: *Euterpe precatoria* var. *longivaginata* (Mart.) A.J.Hend.

Areaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Fantasmas
- Ataque de malos espíritus

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toman las hojas y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Luego se absorbe el vapor por la nariz durante 15 minutos. Debe absorberse todos los días hasta sanar.
- Para los malos espíritus, se hace lo mismo pero en este caso el vapor debe absorberse en todo el cuerpo.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Lasa prukan bara spirit saura mapara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Spirit saura dukiara sin sat daukisa, lasa prukan mapara dauki baku sakuna naha lika siknis ka uplika ra dinkaya.

# 63 Platu | Plátano

*Musa balbisiana*

Musaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Lepra de montaña

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Cáscara de plátano

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se pelan 5 plátanos y se recoge la cáscara. Se cortan en trocitos pequeños y se ponen al fuego en una olla. Cuando las hojas se quemen como carbón negro, se machaca hasta que quede un polvo negro y se guarda en una panita pequeña. Este polvo se mezcla con aceite de coco y se pone sobre la parte afectada.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan winara ma ma takiba unta tilara taim.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Platu taikaba

## NAHKI DAUKISA:

- Platu 5 kum barih muni taikaba sakaya an chirpi pali klakaya, bawina baja klaki sakanba dikua almuk kumra barih muni ankaya, pain anki sakantem taibi muni tasba daukisakaya bawina pain pan kum ra manki suiaya. Ba wina de bani tasbaikaba ani ra mama maitakanba dinki kaya

# PrakPrakia | Mozote Macho

*Desmodium incanum*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolores de Matriz después del parto
- Fortalecer y sanar el útero
- Cáncer en la piel
- Cura las heridas

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La planta entera
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para desinflamar, fortalecer la matriz y eliminar dolor después del parto: se toman tres plantas enteras de prak prakia y se ponen a hervir diez minutos en 3 vasos de agua. Después se deja enfriar. Se bebe un vaso cada 6 horas durante 7 días.
- Para sanar el útero y aumentar la fertilidad: la planta entera se lava, se corta, se cocina un galón y se toma como agua del día. Se continúa tomando por ocho días.
- Para curar heridas difíciles de sanar o cáncer en la piel, se recolecta una pana de hojas de prak prakia y se pone al fuego en un comal. Cuando la planta se vuelve como carbón negro, se machaca hasta que quede un polvo negro. El polvo se mezcla con aceite de coco y se echa en la parte afectada.
- Para curar heridas y cicatrices, se recolecta una pana de hojas de Prak prakia, se lavan muy bien y se machacan. Luego exprimimos el líquido de la hoja y se vierte sobre la herida. Ayuda a cicatrizar.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Mairin insaitka puskan taim
- Mairin insaitka latwuan taim
- Mairin insaitka karnika yabisa
- Mairin tuktan baikan taim latwanka mapara
- Kiansa wan winara brit taim
- Wan winara klahuan briten iste pain takbia dukiara

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- Dusa ul

## NAHKI DAUKISA:

- Park pakia wuahya ul yumhpa brih muni piakaya li kap yumhpa kum wal ten minits piakaya bawina suirka ka kahula takbia an diaya 6 awuar luya bani, 7 des bilara dikaya. naha saika na painsa Mairin insaitka puskan taim Mairin insaitka latwuan taim an Mairin insaitka karnika yabaya dukiara.
- Wuahya ba pan bilara kum ailal pain klaki mankaya bawina pain si-kbi saki dus kum brihki muni taibi taibi laika sakaya ani wan winara klahuan or klakan briterem mankaya.

# 65 Pukru | Zapote bobo

*Pachira aquatica*

Bombacaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Anemia

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Corteza del árbol
- Fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la anemia, se toma la corteza y se hierve en un litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe beber el preparado 3 veces al día y continuar haciéndolo hasta que mejore.
- Para la gripe, se toma el fruto, se machaca bien y se hierve con 2 tazas de agua. El enfermo debe beberlo.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nai naha dusa na lama krian dukiara
- anemia dukiara wal yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya
- ma ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Anemia dukiara, dusataya pis kum brihki muni li litru kum wal piptin minits prais piakaya. Naha na dakakaya ul di bilara aima yumhpa dikaya pain takbia ba kat.
- Lama krian dukiara dusa ma ba yus munisa, dusa ma ba pain akbi muni li kap wal brihki wal piakaya. Baha piakan ka laya ba siknis ka uplika bara dakakaya.

# 66 Punu-Dwarsap | Guanábana / Catoche

*Annona muricata*

Annonaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Infecciones en la piel
- Granos o irritación en la piel

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se recolectan la corteza de guanábana y también la de guayaba y se hierven juntas en 1 litro de agua durante 15 minutos. El resultado se cuele y se bebe tres veces al día.
- Para las infecciones de la piel, se toman 2 hojas y se dejan remojadas en 2 tazas de agua durante una hora. Cuando esté listo el enfermo debe beber esto dos veces al día.
- Para los granos que aparecen en la cabeza, se recolecta el fruto y se fríe con el aceite de coco. Se deja enfriar y se pone sobre el cabello.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Biara sakan siknis ka mapara yus muni sa
- wan biara lawia mapara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- taya bara
- ma ba sut yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- biara sakan mapara, duar sap taya wira an sigra taya wira brihki muni li litro com wal piakaya pipiti minits prais, dasbia taim sinbi muni yarka tem auns tri taim an diaya.

# Pura maira | Zapote o zapotón

*Licania platypus*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Ayuda al buen funcionamiento de la sangre
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- Los frutos

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para regular la circulación, se toma un pedazo de la corteza del árbol y se hierva en 1 litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe tomar una taza de este remedio durante el día.
- Para la diarrea, se recolectan tres pedazos de la corteza del árbol y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. A los niños se les debe dar media taza y a los mayores, una taza que debe tomarse 3 veces al día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani, naha dusa na taya an ma ba wal ba wan talia kau pain kabia dukiara
- baku sin wan biara sakan dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan wina ta baikaya dukiara, naha dusa taya pis kum brihki muni li litru kum wal 15 minits prais piakaya. Siknis ka uplika ra yaka kap kum diaya ul di bilara. Biara sakan dukiara, naha dusa taya na pis yumhpa kum brihki
- muni li litru kum wal piptin minits prais pia kaya. Tuktan ra kap bakriki prais dakakaya almuk lika kap kum dakakaya, ul di bilara aima yumhpa dakakikaya.

# 68 Puskan saika | Juanilama / Orégano de monte

*Lippia alba*

Verbenaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- El mal aliento
- Inflamación en los senos, venas, estómago, intestino o garganta.

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Toda la planta

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el mal aliento, se recolectan algunas hojas, se lavan bien y se ponen en un recipiente. Luego, se disuelve en 1 ½ taza de agua hervida. El enfermo debe beberlo tres veces al día.
- Para la inflamación, se recolectan las hojas y se machacan bien. Encima, se les disuelve agua hervida y esta preparación se usa como baño. También puede mojarse un trapo con esta agua y luego ponerlo sobre la parte de la piel hinchada.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha na yus muni sa, wan winka kia taki ba dukiara
- Tónico
- anemia dukiara
- wan kiskamka sikbi sakaya
- wan auya dukiara sin.
- Sika kakaira wala nani bila naha na, siahka dukiara sin yus muni sa
- wan wina puskan
- wan wakia klahuan dukiara
- mair tialka puskan dukiara, tialka laya iwaya dukiara
- wan biara puskan
- wan karma klahui dukiara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus muni sa.

## NAHKI DAUKISA:

- Pas sikniska wan prukan ba daukaya taibaya. dukiara, dusa wahia ba wira brihki muni kap kum ra mankaya, baha wina li lapta kap kum purara laikaya. Baha laya ba yaka kap kum diaya ul di bilara aima yumhpa.
- Wan wina puskan dukiara, dusa wahia wira brihki muni pain tuskaya, baha pura ra li lapta mankaya aitani pitka, baha wal tahbaya sipsa sin kualab buski muni

# 69 Rahra / Rangallo | Pata de gallo / Uña de gato

*Uncaria tomentosa*

Rubiaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Enfermedades internas de nuestro cuerpo

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se recoge la raíz de la planta y se hierve en 6 litros de agua durante 15 o 20 minutos: el enfermo debe beber un litro al día, durante seis días.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na wan wina insaitka dukiara yus munisa (naku makisa kan naha siknis ka nani lika tawan nani sip kaikras wan nakra wal sakuna tawa tawa uplika wina ba sauhkisa).

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

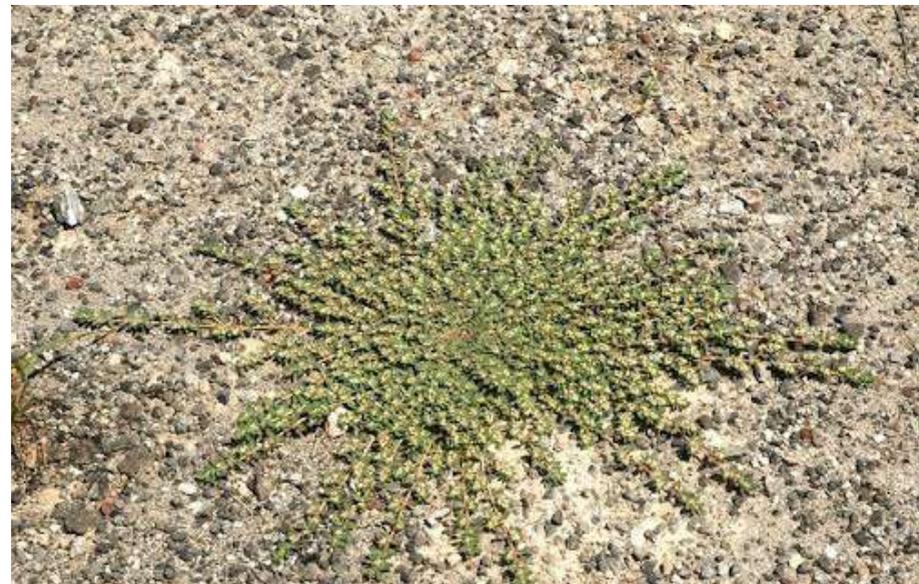
- Naku natka ra daukisa, dusa wakia kum brihki muni li litru siks wal piptin apia kaka tuinti minits prais piakaya. Saika piakan na pain sinbi saki muni yaka litru kum diaya uplika siknis bara yu bani siks dis pitka dakakikaya

# 70 Rami (África) | Golondrina

*Euphorbia indivisa* (Engelm.) Tidestr.

S: *Chamaesyce dioica* (Kunth) Millsp.)

Euphorbiaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Problemas en los riñones
- Problemas de orina

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Toda la planta

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar los problemas en los riñones, se toman 2 plantas de golondrina, se lavan y se hierven en 1 litro de agua. Beber una taza tres veces al día hasta que mejore.
- Para los problemas de orina, se toma una planta, se lava y se hierve en 1 litro de agua. Beber media taza tres veces al día durante 15 días.
- Sirve para protección y buena suerte. Antes de cortarla se le debe hablar por su nombre África y contarle para qué va a ser usada. Se usa la raíz de la planta, hervida con agua florida para baño de limpieza.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Kau pali wan kiskam ka sikbi sakaya dukiara yus munisa na baku sin iska pain krahbras dukiara sin. Naha na sin yus munisa waitna kau pawa kabia dukiara mairin wal prauya taim apia kaka sip luhpa mankras taim dukiara.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa ul ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Naha dusa na wal brihki muni li litru kum wal plakaya, piakanka laya ba ul di bilara aima yumhpa diaya siknis ka sain ka pain takbia kat.
- Iska pain krahbras dukiara, dusa na kum brihki muni li litru kum wal piakaya Piakan ka laya na ka bakriki dikaya ul bilara aima yumhpa prais diaya 15 dis dakakikaya.
- Naha dusa na sin wan wina tara ba mainkaikaia dukiara sin yus munisa wan kaina kahbaia dukiara. Klakaihma taim pas maisa pakaya dia dukiara yus munaisma witin nina aisi muni Africa. Wakia ba yus munisa piakaya an naha laya na wal ahtabia.

# 71 Saika Hepatitis / Dustara wina pawisa | Calaguala del mate

*Microgramma squamulosa* (Kaulf.)

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Hepatitis
- VIH
- Próstata
- Colesterol
- Problema de colon
- Limpieza intestinal
- Limpieza de hígado
- Buen funcionamiento del corazón

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para todas las enfermedades, se cortan 10 hojas, se lavan bien y el jugo se exprime en dos vasos de agua. Luego se calienta y se toma. Se bebe en ayunas un vaso diario por 10 días.
- En caso de VIH después de los 10 días se suspende y se vuelve a tomar 10 días cada mes.
- En caso de hepatitis no tomar alcohol para permitir la recuperación del hígado.



**Polypodiaceae**

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Hepatitis
- Prostata mapara
- Lat trabilka mapara
- Nina dusa trabilka
- Biara klin munaya
- Kiskam trabilka
- Wan kupia pain war takbia dukiara
- VIH

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wuahya

## NAHKI DAUKISA:

- Wuahia ba ten pit kum briaya pain sikbi sakaya, bawina li vaso wal pit ka kum brih ki, piakaya. Naha laya na ten des bilara dikaya kau plun piras taim. Naha ul sikniska mapara yus munisa
- VIH mapara ten dis luan kabia taim dahn diaia ya apia, mon wala dimbiakat kli diaia ten dis pit ka.
- Hepatitis mapa'ra waru diaia apia.

# 72 Saini rut | Cuculmeca / Cocolmeca / Zarzaparrilla

*Smilax cordifolia*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Anemia
- Las mujeres lo usan para aumentar la fertilidad
- Enfermedades de transmisión sexual
- Infección renal
- Leucorrea (flujo color blanco)

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Raíz
- Corteza
- Hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el tratamiento de la anemia, los curanderos de las comunidades preparan la decocción de la raíz e indican al apaciente que tomen lo preparado como te durante todo el día, hasta que este mejore seguir tomando.
- Para el flujo vaginal y enfermedades de transmisión de sexual se usa la raíz de la planta como una libra se deja hervir por 15 minutos y dar la persona enferma que lo tome durante 3 veces al día.
- Para que una mujer quedé embarazada se toma trozos de la raíz después lo vas cortando de poco a poco, después ponerla sobre la cazuelita pequeña y después dejarla reposar por 12 horas pasadas las 12 horas darle de beber toda esta agua a la mujer.
- Para la falta de apetito los curanderos combinan la culculmeca junto con cascara de indio desnudo y guapinol, tomamos estas cascara y dejamos secar al sol durante 5 días después proceder a coser estas y tomarla junto con leche de vaca durante el tiempo que usted desee.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Naha na anemia dukiara yus muni sa.
- baku sin mairin kuihra tiwaya dukiara.
- kiskamka sikiska dukiara.
- mairin bara waitna wal prauya taimsikniska Saura yabiba duklara.
- mairin insaitka wina laya plapi kalatka pihni takia. Naha nani sut dukiara naha dusa na yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia
- Dusa Taya
- Wakia.

## NAHKI DAUKISA:

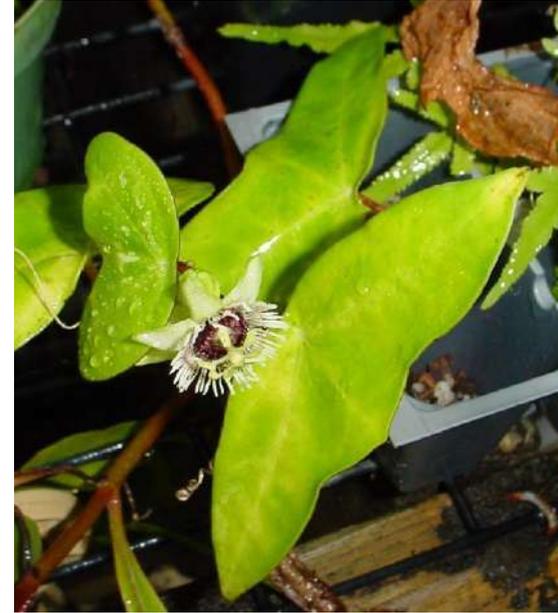
- Wan kiskamka sikniska dukiara, sin sat natka daukaya sakuna nahara lika Zarzaparrilla sin mankaya.
- Mairin insaitka wina laya plapi ba, bara mairin waitna wal prawan taim, sikniska dukiara, naha dusa wakia na paun kum pitka brih muni li litru kum wa piptin minits prais piakaaya. Baha laykaba ul di lilara kap yumhpa yaka diaya.
- Mairin yaka luhpa baikbia dukiara, dusa wakiaba wira brih muni sirpi sirpi klaki muni buski suiaya 12 awar pitka, baha laya ba yaka li di baku diaya.
- Plun wan daukbia dukiara, sika kakaira nani naha dusa taya wihki muni miks munisa lihsi taya bara laka taya aikuki, taya nani ba brihki muni lakaya paip dis pitka baha winara piakaya. Bahalaya ba bip tialka laya wal manki diaya, man dia want sma ba diaya.



# 73 Sakanki snawa | Murciélagu / Ala de murciélagu

*Passiflora coriacea* Juss.

Passifloraceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Inflamaciones
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La piel del mecate de la planta
- Las hojas de la planta.

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se recoge 1 trozo de la piel del zarcillo de la planta y se hierva en ½ litro de agua. Después, se cuele. Se debe beber una taza al día. Si el enfermo es un niño o niña, se le da una cucharada tres veces al día.
- Para la inflamación de garganta, se recolectan y lavan bien varias hojas de la planta. En seguida, se envuelven en un trozo de trapo y aplican esta compresa sobre la inflamación durante todo un día. Si al día siguiente la inflamación no disminuyó, se aplica nuevamente.

## DÍA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Naha dusa na wan tauhka puskan dukiara yus munisa, puskan nani (wan wina piska kum puskan ba), wan kiskam ka ra walpa bri ba dukiara ra.
- Baku sin wan biara sakan dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya (kiuka ba)
- bara wahia ba sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan biara sakan dukiara, kiuka ba pis kum brihki muni li litru bakriki wal piakaya, kiuka ba pain tuski muni bara laya ba sinbi sakaya. Baha laya sakan ba wal tuktan sirpi ra ispan wal dakakaya ul di bilara aima yumhpa an almuk ra lika kap bakriki dakakaya ul di bilara aima yumhpa.
- Wan tauhka puskan dukiara, dusa wahia ba wira brihki muni tuskaya, Baha tuskanka ba wal kuala pis kum ra blaki muni puskan Ka bara wilkaya, ul di bilara aima kum daukikaya, puskankaba tiubia kat

# Sakipa | Jocote Mico

*Spondias purpurea*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea constante acompañada con sangrados

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza del árbol

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se recolecta un pequeño trozo de corteza del árbol de jocote. Luego, se lava muy bien y después se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Se bebe como té. Se debe de tomar una taza durante todo el día hasta acabar el litro que se ha preparado.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan biara tala wal saki ba dukiara yus munisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Saikana ridi daukaya dukiara dus taya ba pis kum briaya, pain sikbi saki muni li litru kum wal piptin minits prais piakaya. Baha saika laya ba yaka kap kum diaya ul di bilara aima yumhpa prais.

# Samu | Leche amarilla

*Symphonia globulifera* L.f.



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Hemorragia vaginal en las mujeres
- Pies afectados por el agua

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- El líquido de la planta
- Las raíces

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la hemorragia vaginal, se toma la raíz y una parte del tronco de la planta. Se lavan y hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuando el remedio esté listo el enfermo debe beber una taza todos los días durante cinco días.
- Para los pies afectados por el agua, se usa el líquido de la planta. Se pone sobre la parte afectada de los pies hasta que mejore.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Mairin insaitka win tala ailal lulki ba (talsawan) baha dukiara yus minisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa laya ba
- wakia ba sin yus muni sa.

## NAHKI DAUKISA:

- kum wal piakaya piptin minits prais. Saika laya piakan ridi taim. sikniska uplika ra yaka kap kum diaya yubani paip dis pitka dakakaya.
- Wan mina li pi ba dukiara, dusa laya ba wal yus munaya, baha lika laya pi ba kat manki kaya siknis kaba raubia dukiara.

# Sani lupia | Mozote grande

*Triumfetta lappula* L.



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de estómago
- Vómito
- Diarrea
- Calentura o fiebre
- Anemia
- Riñón

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- Las raíces
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para todas las enfermedades, se pica la corteza y la raíz de una planta, se calienta hasta que el agua hierve, se cuela y se toman 2 tazas al día por siete a diez días.
- Para la fiebre: se pueden machacar tres hojas y se dejan en un litro de agua, se cuela, se moja con un paño y se pone en la frente.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na yumuh mapara yus munisa
- biara klahuan
- biara bilara ma brisa
- aikaban
- biara sakan
- rih ka mapara, wina aiska tala apu, kiskam ka siknis ka mapara an anemia mapara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya
- wakia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Minits prais ka piakisa. Baha saika laya piakan ba siknis ka uplika bara mais pakisa kap kum ol de bilara aima wal diaya pain takbia ba kat.
- Yumuh siknis ka mapara, dusa wahia wira brihki muni klami laya ba briaya. Ba wina siknis uplika bara yaka wiria wiria diaya. Siknis ka ba pat alkan aihwa sa kaka por des pit ka dakakaya, dusa taya bara wakia ba yus munisa.

# 77 Sanipia / Wap Wapia | Cuasia

*Melochia villosa var. villosa*

Sterculiaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Diabetes
- Problemas de orina
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Limpia el cuerpo internamente
- Tos
- Dolor de cuerpo
- Calentura o fiebre

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las raíces
- Las hojas
- Las flores

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar la diarrea, problemas de diabetes, problemas de orina, dolor de cabeza, dolor de estómago: se toma un trozo de rama de esta planta y se hierva en 1 litro de agua. Cada vez que tenga sed, se bebe el té en lugar de agua.
- Para la calentura, tomar una pequeña rama, hervir en agua y beber dos veces al día.
- Para limpiar nuestro cuerpo internamente, se recolecta una rama de la planta y se hierva en abundante agua. Darse un baño de cuerpo completo con el agua.
- Para la tos y dolor de cuerpo, se recolecta la rama junto con la flor. Se remoja y exprime en una taza el jugo que expulsa. Luego, se deja reposar y se bebe tres veces al día.
- También se puede usar para tratar la calentura o fiebre.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan biara klahuan dukiara yus munisa.
- rih ka.
- wan insauhkan ka sikbaya.
- Sugar.
- wan wakia latuan dukiara.
- wan wina klahuan.
- iska pain krahbras, wan biara sakan an wan lal klahuan.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia;
- Wahia
- bara tagni ka ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan biara klahuan dukiara, sugar, iska pain krahbras, biara sakan an wan lal klahuan, dusa taya pis kum brihki muni li litru kum wal piakaya, ba wina pain sinbi muni kap kum dikaya sikniska uplika li din daukbia tai
- Rihka mapara na wahia na brih muni piakaya an ti baku dikaya ul di bilara taim wal pain takbia kat.
- Wan insauhkan ka sikbaya dukiara, dusa taya pis kum brihki piakaya, baha laya ba wal insauhkan ka ba sikbaya. Lama krian dukiara, dusa wahia ba pis kum brihki muni li kap wal piakaya, baha laya ba sikniska uplika ra ul di bilara kap wal dakakaya.
- Siknis ka wala nani ba dukiara, dusa wahia bara tagni ka kira kiaubi briaya, li litru kum ra buski suiaya, baha laya ba ul di bilara aima yumhpa dikaya.



# 78 Siaya Sirpi Pauni (Dahindu Saika)

*Miconia sp.*

Melastomatacea



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Duendes
- Malos espíritus que provocan desorientación, delirios de persecución, agitación, sudoración o temblores.

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar los malos espíritus o duendes, se hierven algunas hojas en 1 litro de agua durante 15 minutos. Una vez preparado y listo, se indica inhalar el vapor o humo.

## DIA DUKIARA YUS DIKIA BA YUS MUNISA:

- Duhindu mapara
- Spirit saura mapara yus munisa, upla plapi takiba mapara, sibrin, sinska tiwan naniba.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- wahia

## NAHKI DAUKISA:

- wahia naniba ailal kum brih muni , li litru kum ra piakaya, bawina naha laya na, uplika sijniska´ra yaka kiasmikaba aubaya.

# 79 Sigrá | Guayaba / Guayaba dulce

*Psidium guajava*

Myrtaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Vómito
- Dolor de estómago
- Anemia
- Sangre coagulada
- Gripe
- Granos en la boca

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas tiernas
- La corteza

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se prepara un té: se toma una taza de agua hervida, el agua debe hervir por 10 minutos y se ponen 10 hojas. Luego, se deja enfriar. A los niños menores de 5 años se le debe dar 3 cucharadas durante todo el día y los mayores de 5 años deben tomar 1 litro.
- Para otras enfermedades se debe tomar media taza durante todo el día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha na wan biara sakan dukiara yus munisa
- Aikaban
- wan biara klahuan
- anemia
- tala sawan lulkiba
- siahka
- an wan bilara ma taki sukuiba dukiara sin.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa
- Wahia nani namit'kara pawiba'nani sin yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Ti baku dauki dakakisa, pas ba li piakan kap kum briaya yaka tin minits prais piakaya laya ba. Baha wina dusa wahia paip kum brihki muni laya laptà bara manki suika daswaya. Tuktan paip mani wina ai mayara tuktikara ispan yumhpa dakakaya ul di bilara an paip mani wina ai pura ra lika litru kum yaka diaya ul di bilara. Siknis wala nani dukiara sin kupia kraukisa kap bakriki dikaya ul di bilara.

80 **Sihnak | Manga larga**  
*Xylopiya frutescens Aubl.*

**Annonaceae**



**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Diarrea con sangre

**PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- La corteza
- Las hojas

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Se recolecta 1 pedazo de corteza y algunas hojas, que se hierven en 1 litro de agua. Cuando está tibio, se cuela. Tomar tres tazas al día de este preparado hasta que se mejore.

**DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Wan biara tala wal saki ba dukiara naha dusa na yus munisa.

**DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Dusa taya bara wahia lwal sut yus munisa.

**NAHKI DAUKISA:**

- Dusa taya pis kum bara wahia kiaubi wal brihki muni li litru kum wal piakaya, suika dasbia taim pain sinbi saki muni uplika siknis bara yaka kap kum ul di bilara aim yumhpa diaya, uplika siknis ba kat. pain takbia

# 81 Sikakaira | Albahaca / Hierba real / Basilico

*Ocimum micranthum Willd.*

S: *Ocimum campechianum Mill.*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de oído
- Dolor de cabeza
- Dolor de vientre
- Dolor de dientes
- Alergias en la piel
- Sarampión
- Problemas de orina
- Caída de cabello

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Ramas de la planta
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el dolor del oído, se toman unas hojitas de esta planta y se hierven un rato. Una vez fría el agua, se exprimen y la dejamos reposar en el oído afectado.
- Para el dolor de cabeza, dolor de vientre y dolor de dientes, se recolectan 5 hojas de esta planta, se hierven en agua y se toman como té tres veces al día.
- Para alergias en la piel, se toman 15 hojas de la planta y se hierven. Luego, con este agua se procede a lavar la herida.
- Para el sarampión: tomar 40 de estas hojas y dejarlas hervir para luego bañarse con esta agua.
- Para personas con dificultad de orinar, se toma una rama de la planta y hierve en agua. La bebida resultante se toma 3 veces al día hasta sentirse mejor.
- Para la caída del cabello, se recolectan varias hojas y exprimen sobre un recipiente hondo hasta que expulsan su propio líquido. Después se sobre el cabello y deja reposar.

## Annonaceae



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan kiama, wan lal, mairin playa, wan biara, wan napa.
- bibi saki luan ninkara mairin biara klahuan ka.
- rih ka, siran, naya krikan.
- wan taya pura siknis ka dukiara.
- bila sukuan.
- iska pain kahbras, sugar.
- wan biara ra liwa bri ba an van tawa daiwiba
- naha siknis ka dukiara a dusa na yus

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wakia.
- dusa wahia na yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan kiama klahuan dukiara dusa wahia kum brihki muni iara lapta daukaya, ba wina purbi muni wan kiama untikara dinkaya. Baku sin dusa wahia ba tuski muni wan kiam auntikara prakaya.
- Wan lal klahuan dukiar wan playa, an wan napa, naha dusa wahia paip kum brihki muni li wal piakaya, baha laya ba kap kum diaya ul di bilara aima yumhpa prais.
- Wan bila sukui dukiara dusa wahia piptin brih piakaya, laya ba kauhla takbia ba taim brihki un sukuan ka ba klin munaya tu dis bani daukikaya.
- Rihka dukiura, sarampión, wan winara ma tarka tarka nani utui ba, naha nani dukiara lika dusa wahia na 40 kum an li litru walh wal brihki muni wal piakaya, suika kauhla takbia taim siknis ka uplika bara tahbaya. Iska pain krahbras dukiara, dusa wahia taim apia kaka piptin kum brihki muni li litru bakriki wal piaki diaya, kap kum dikaya ul di bilara aima yumhpa prais.
- Wan tawa kahui dukiara naha wahia ailal alki muni pain klami laya ba saki muni wan tawara mankaya.
- Pain iska krahbaya dukiara naha dusa wahia na kum alki muni piakaya an naha laya na diaya ul di bilara aima yuhmpa.

# Sikia | Aguacate

*Persea americana*

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Gripe
- Caída del cabello

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se hierven las hojas en 2 litros de agua durante 15 minutos. El enfermo debe tomar una cucharada todos los días.
- Para la gripe, se recolectan 3 o 5 hojas tiernas del árbol y se hierven en 2 litros de agua durante 15 minutos; se pueden añadir hojas de limón, limón agrio y eucalipto. Se debe tomar tres tazas todos los días.
- Para la caída del cabello, se recolectan las hojas, se lavan y se hierven. Con este preparado, se lava el cabello.

## DIA SIKNISKA RAKISA:

- Naha dusa na yus munisa biara sakan siknis ka mapara
- Siahka
- wan taya sukuanka nani
- mairin playa klahwisa taim
- bla
- rumattis
- latuan brin taka tala klaswan taim
- wan kupia sikniska
- wan tawan kauhan.



## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- an má.

## NAHKI DAUKISA:

- Biara sakan mapara, má ba yus munisa, pis allal saki muni, li batil wal piakisa, 15 minits praiska.
- Sikniskara yabaia ispun kum, yu bani tri taim. Wan winka puhbra sikniska mapara, (siahka), wahia slaunhka ba, 3-5 praiska piakaia li batil bakriki wal, 15 minits baku, laimus wahia sin mankaia sipsa, taitap wahia, an iukalipu, kap kum diaia, yu bani tri taim.
- Wan táwa kahuan mapara, wahia ba piaki sikbaia.

# 83 Sing sing ia / Sing singia Sin Sin ya | Pico de Pájaro / Tronadora

*Senna occidentalis*

S: *Cassia occidentalis* L.

*Dialium guianense* (Aubl.) Sandwith)

B: *Arouna guianensis* Aubl.

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE

### CURAR ESTA PLANTA SON:

- Darle fuerza al cuerpo
- Gripe
- Flema
- Tos
- Antiinflamatorio
- Cansancio
- COVID 19
- Conjuntivitis
- Limpieza estomacal a los niños recién nacidos
- Parto rápido (suero abortivo)
- Baños para energía
- Contra los malos espíritus

## PARTE DE LA PLANTA

### QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- Las hojas
- La raíz
- Planta entera

## MODO DE PREPARACIÓN :

- Para fortalecer al cuerpo, se toma un poco de la corteza de la planta y se corta en pedazos pequeños. Luego, se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Con el agua hervida se baña al enfermo y a la vez, se usa como té para beber una taza del remedio. Debe hacerse todos los días, durante diez días.
- Para tratar la gripe, flema, tos, desinflamatorio, cansancio o COVID19: se cortan 10 hojas de pico de pájaro, se lavan en una pana con dos vasos de agua y exprimen con la mano. El líquido que resulta se toma de una vez. También se pueden tomar 2 plantas enteras de culantro o cilantro y 2 raíces de pico de pájaro y se ponen a hervir con tres tazas de agua. Se toma una taza caliente de té cada 4 horas.
- Para tratar la conjuntivitis. este mismo líquido que resulta al exprimir las se usa para lavar la cara y los ojos.
- Como limpieza de estómago en bebés recién nacidos, se toman 3 hojas de pico y se ponen a hervir en una taza de agua por 3 minutos. Se deja enfriar y se le da una onza al bebé.
- Para el parto rápido: Una raíz de pico de pájaro y tres raíces de culantro en un vaso y medio de agua y se pone a hervir por 3 minutos. Se toma de una vez.
- Para recargar energía y combatir malos espíritus, se cortan 10 hojas de pico de pájaro, 6 hojas de culantro y se exprimen con la mano en medio balde de agua. Luego se agregan 10 gotas de agua de florida y se baña con el agua. También se puede usar el agua para sobar todo el cuerpo para combatir los malos espíritus.

**ADVERTENCIA:** Las mujeres que son madres primerizas no deben tomar esta receta.



#### **DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Wan aiska puskantaim
- Wan winka pain puhbras taim
- Wan wina suapan
- Siahka
- covid
- Conjunctivitis wan nacra kana wiba
- Biara kiln munaya bibi sirpi taim
- Mairin kuihra karnika yabaya
- Wan paunka briaya
- Spitir saura mapara

#### **DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Wahia ba yus munisa
- Wakia
- Dusa ul

#### **NAHKI DAUKISA:**

- Wahia ba ten pitka brih muni sikbi saki muni, pan bilara mankaya li aikuki bawina klami sakaya an baja laya sakramba dakakaya uplika siknisba. Wan winka pain puhbra taim, wina suapni, rihka, goved, conjuntividis, diaya apia, ba mapara wan mahuan an nacra sikbaya baman.
- Cilantro dusa wahia ba an wakia wal kum pico de gallo ba, piakaya li kap yumhpa manki muni naha na lapta diaya ti baku 4 ahuar lui bani, naha painsa wan winka puhbra dukiara, covid, puskan, rih dukiara sin.
- Pico de gallo wahia ba yuhmpa brih muni li kap kum wal piakaya 3 minits, bawina kahula takbia taim bibi sirpi namika bainanba dakakaya naha biara klin munaya dukiara sa.
- Pico de gallo wakia ba an cilantro wakia ba 3 pitka, li kap kum ra piakaya, 3 minits pitka, naha na mairin kuihra bibi baikaya latuan ka mapara. Isti baikaya dukiara
- Pico de gallo ailal brih muni, cilantro wahia ba 6 kum birh muni, florida laya ba 10 laya ba, bukit bilara ul mankaya , wahia nani ba pain klamaya naha laya na aihtabaya, naha na painsa spirit saura mapara an wan wina aiska upla diara saura bri taim. Naha wahia nani ba sinsat sipsa pain klami muni uplika winara ul aubi sakaya.

#### **DIA DAUKAYA APIA:**

- Mairin pas trip bibi bainkanba dakakaia apia.

# 84 Sipsip | Amapola

*Malvaviscus arboreus*

S: *Hibiscus rosa-sinensis*

Malvaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe y tos
- Dificultades al orinar

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz del árbol
- Las ramas
- Las flores

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe y la tos, se recolectan las flores de la planta, se lavan y se ponen a reposar en agua limpia. Se bebe antes de dormir.
- Para las personas con dificultades de orinar, se utiliza 1 pequeño trozo de la raíz de esta planta. Se lava bien y se deja reposar en agua limpia. Luego, el agua se bebe tres veces al día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Siahka dukiara yus munisa
- rih slakbaya dukiara
- an iska pain krahbras dukiara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- tagni Ka
- bara taya kira yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka bara rih slakbaya dukiara, dusa tagni Ka Nani kum brihki muni piakaya. Baha piakan Ka iaya ba yaka kap kum diaya kau yapras kainara.
- Iska pain krahbras dukiara, dusa wakia pis kum brihki muni pain tuski buskaya. Baha laikaba siknis Ka uplikara ul di bilara kap yumhpa dakakaya.

# 85 Siriri Espinoso | Zarzón

*Mimosa pigra*

Fabaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Calentura o fiebre provocada por malos espíritus
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza
- Las flores

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para los malos espíritus, se recolecta la planta, se quema y se absorbe el humo a modo de limpieza en el cuerpo.
- Para la diarrea, se toma la raíz y se hierve en 1 litro de agua. El enfermo debe beber tres tacitas de la bebida durante todo el día.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Naha saika na biara sakan sikniska dukiara
- ba wina li spirit ka Saura munan taim rih dauki ya ba dukiara sin yus munisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia ba yus munisa
- Dusa taya
- tagnika

## NAHKI DAUKISA:

- Spirit Saura munan dukiara, dusa ba Alki muni kiasmikaba dinkisa baku wina klin daukaya dukiara. Tal sawan dukiara dusa wakia brihki muni li litru kum wal piakaya, baha piakan ka laya ba siknis ka taya, wahia uplika ra kap sirpi kum dakakaya ul di bilara aima dakakikaya. Yumhpa
- Wan biara sakan mapara na sika kakaira nani wisa wakia ba brihki muni li litru kum wal piakaya, uplika siknis ba kap yuhma diaya ul di bilara.

# 86 Sisin | Ceibón

*Ceiba pentandra* (L)

S: *Bombax pentandrum* Lim

Fabaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Problemas de orina

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza del árbol

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se toma 1 pedazo de la corteza del árbol y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. El enfermo debe beber tres tazas durante todo el día hasta que mejore.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Iska pain krahbras dukiara yus munisa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa taya ba yus munisa

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa taya ba pis kum brihki muni li litru kum wal piakaya piptin minits prais. Siknis ka uplika bara baha saika lay aba kap kum ya ka diaya ul di bilara aima yumhpa, siknis ka ba pain takbia ba kat.

# Sriri | Helecho Macho

*Pityrogramma calomelanos* (L.) Link

B: *Acrostichum calomelanos* L.



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Parásitos
- Diarrea

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Toda la planta

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, se toma la planta y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Tomar tres tazas durante todo el día.
- Para los parásitos y la diarrea, se recolectan hojas, se lavan bien y se muelen. Se exprime para obtener el líquido de las hojas, del cual se debe tomar una cucharada cada dos horas durante una semana.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Siahka dukiara yus munisa
- wan biara lawia dukiara an wan biara sakan dukiara sin.
- Sika kakaira nani kau pali yus munisba wan biara sakan dukiara spirit Saura ta ka mita.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa ul ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka siknis ka dukiara, dusa ul kum brihki muni li litru kum wal piakaya 15 minits prais. Naha piakan ka laya na brihki muni kap kum diaya ul di bilara aima yumhpa diaya.
- Wan biara lawia bara biara sakan dukiara, dusa wahia ba brihki muni sikbi saki pain tuskaya Tuski laya sakuya ba ispan kum dakakaya awar wal bani, wik kum akakikaya.

# 88 Suanh Suanh | Caña Ácida / Caña Agria

*Costus pulverulentus* C. Presl

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Riñón
- Calentura
- Enfermedades de transmisión sexual
- Hepatitis
- Sarampión

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La corteza
- La raíz
- El líquido de la planta

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para los riñones, se toma la corteza y se parte en pedacitos que se hierven en 1 litro de agua. Tomarlo cada vez que tenga sed como si fuera agua.
- Para bajar la calentura, se recolectan 7 ramitas de las hojas y se ponen en un litro de agua hervida. Se beben dos tazas al día.
- Puede usarse también para tratar otras enfermedades como hepatitis, sarampión o enfermedades de transmisión sexual.



## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Wan kiskam ka siknis ka dukiara yus munisa
- siknis Saura mairin waitna wal prauya taim wina wan ki ba
- rih slakbaya, an hepatitis dukiara sin
- Baku sin wan biara bila kisni bri- ba
- wan biara bila Saura wan daukiba
- wan auya trabilka
- kiansa
- an sarampión mapara sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- Taya
- bara wakia an
- dusa laya ba sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Kiansa siknis ka bri dukiara, sika kakaira nani naha dusa na taya yumhpa briaya an wahia sin yumhpa brihki muni li litru kum wal 15 minits prais piakisa. Baha laya ba yaka kap kum dikaya ul di bilara aima yumhpa.
- Kiskam ka sikniska dukiara, dusa taya kum klaki muni pis manis ra klakaya, baha ba li litru kum ra piakaya. Ani taim li din daukbia bani baha laya ba yaka dikaya ul di bilara.
- Rih slakbaya dukiara, dusa buns ka lupia sem brih ki muni li lapta litru kum brih baha bilara mankaya. Baha laya ba brihki muni kap wal dakakaya ul di bilara. Hepatitis dukiara, li lapta dusa piaki dakakaya.

## 89 **Sul Sul | Guayabillo**

*Alibertia edulis* (Rich.) A.Rich. ex DC.

B: *Genipa edulis* Rich.



**Rubiaceae**

### **LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Diarrea causada por duendes

### **PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas

### **MODO DE PREPARACIÓN**

- Para la diarrea, se toman 3 hojas y se dejan remojadas en 1 taza de agua durante todo el día. Beber tres veces al día hasta que mejore.

### **DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Biara sakan dukiara yus munisa, naha na duhindu mihta munanka trabilka na.

### **DIKIA BA YUS MUNISA:**

- Dusa wahia ba yus munisa.

### **NAHKI DAUKISA:**

- Biara sakan dukiara, dusa wahia yumhpa kum brihki muni li kap kum ra buski suiaya ul di kum. Baha laya ba siknis ka uplika ra dakakaya uldi bilara aima yumhpa yabikaya, pain takbia ba kat.

# 90 Sutsut | Anona

*Annona reticulata*

Annonaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Infecciones en la cabeza
- Infecciones de la piel

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para las infecciones de la piel, se toman 2 hojas y se dejan remojadas en 2 tazas de agua durante una hora. Cuando esté listo el enfermo debe beber esto dos veces al día.
- Para los granos que aparecen en la cabeza, se recolecta el fruto y se fríe con el aceite de coco. Cuando esté listo se pone sobre el cabello.

## DIA SIKNIS KA RAKISA:

- Na dukiara yus munisa wan lal ra inpiksan ka nani
- Sika kakaira nani bila wisa wan taya impiksa

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Wahia
- ma nani ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Wan taya impiksan ka nani mapara ba sika kakaira nani ba wahia wal ba alki muni buski suiaya li kap wal ra awara kum pitka. Pat ridi kabia taim siknis ka uplika ra yaka diaya di kum ra taim wal.
- Wan lal ra sukuan nani takiba mapara, ma ba briaya ninkara kuku ail ka wal kiskaya, ridi kabia taim wan tawa ra mankaya.

# 91 Surhwa | Zorrillo / Ipasina / Hierba de zorro

*Petiveria alliacea* L.

S: *Petiveria foetida* Salisb.

Phytolaccaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Tos
- Congestión nasal
- Dolor de cabeza

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La raíz
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe y tos, se toma la raíz y se hierve en un litro de agua durante 15 minutos. Beber dos tazas al día.
- Para tratar la congestión nasal, se hierve y se absorbe el vapor durante 15 minutos.
- Para el dolor de cabeza, se toma la raíz y con un martillo se golpea hasta dejar solo pedacitos que se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Luego se absorbe el vapor. También, se puede remojar un trapo y colocarlo en la cabeza.

## DIA SIKNIS KA BA RAKISA:

- Siahka dukiara yus munisa
- wan kakma prawi
- lama krikan
- wan naya mina klahuan
- an wan lal klahuan sin yus munisa.

## DIKIA BA YUS MUNISA:

- Dusa wakia
- bara wahia wal sut yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Siahka an lama krikan wal dukiara, dusa wakia kum brihki muni li litru kum wal 15 minits prais piakaya. Baha laya pia kan ka ba siknis ka uplika ra yaka kap wal diaya ul di bilara.
- Kakma prawan dukiara sip sa piaki muni kiasmika ba yaka aubaya ai kakma untikak ku 15 minits prais daukaya.
- Wan lal klahuan dukiara dusa wakia kum brihki muni pain tisbaya, li litru kum wal piptin minits prais piakaya wakia ba. Baha wina laya piakan ka ba kiawalaya, sip sa sin tawil kum ra buski muni ai lal pura ra prakaya.

# 92 **Sus Saika | Cerocontil**

*Senna reticulata* (Willd.) H.S.Irwin & Barneby

B: *Cassia reticulata* Willd.

Fabaceae



## **LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Enfermedades de la piel
- Infección de riñones

## **PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas

## **MODO DE PREPARACIÓN**

- Para las infecciones en la piel, se recolectan las hojas y se mezclan con las hojas de carao. Se lavan bien y se machacan. Luego, se pone sobre las partes afectadas de la piel.
- Para las infecciones en los riñones, se toman 7 ramitas de las hojas y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos. Beber una taza tres veces al día.

## **DIA SIKNIS KA BA RAKISA:**

- Kiskam inpiksan dukiara
- wan taya inpiksanka sin dukiara.

## **DIKIA BA YUS SA:**

- Wahia an snawa.

## **DIA WAL MIKS MUNISA:**

- Sipsa laimus wal Miks munaya.

## **NAHKI DAUKISA:**

- Wan taya inpiksan ka mapara dusa wahia na brih ki karau wahia wal praki pain sikbi muni kumira manki titikbaya muni trabilka bri bara yukaia.
- Wan kiskamka inpiksan ka mapara snawa ba 7 briaya, ninkara li litro kum wal 15 minits piakaia, baha wina kap kum diaia yu bani tri taim.

# <sup>93</sup> Ti | Zacate de Limón

*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Poaceae

## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Gripe
- Dolor de garganta
- Calentura
- Tos
- Hinchazón

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la gripe, dolor de garganta, calentura y tos: se usan las hojas de esta planta como té, también pueden agregarse las raíces o no. Se recolectan las hojas y se ponen en una taza. Luego, se disuelve sobre ella agua hervida y se bebe como té. Puede tomarse varias veces al día hasta que mejore. También se pueden hervir las hojas durante 15 minutos, para luego absorber el vapor por la nariz. Se puede usar una toalla para cubrirse y así absorber mejor el vapor.
- Para disminuir la hinchazón del cuerpo, se recolectan las hojas y se hierven en 1 litro de agua. Mientras aún está caliente, se moja un trapo en el agua y se coloca sobre la parte hinchada del cuerpo.



## DIA SIKNISKA BA RAKISA:

- Naha dusa na siahka
- wan karma prawan
- rih ka
- lama krikan naha sut dukiara yus munisa.

## DIKIABA YUS MUNISA:

- Dusa wakia
- wahia sut yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Dusa na ti baku dauki disa, sip sa sin wakia mankaya apia kaka mankaya apia, wahia ba kap kum ra manki muni li lapta kap kum pura ra laikaya. Uplika siknis bara yaka sip sa kap manis ul de bilara diaya, ka sain ka ba pain takbia ba kat.
- Wan wina puskanba slakbaya dukiara dusa wahia wira brihki muni li litru kum wal piakaya. Baha laya piakan ka ba wal kau lapta bara kual a kum ra buski muni wina puskan ka prakaya.
- Sipsa sin dusa wahia wira brihki muni piptin minits prais ka piakaya, pauta wina saki muni siknis ka uplikabara kiasmika ba yaka ai winka untika bak aubaya. Kau isti raubia dukiara uplika siknis ba yaka tawil kum wai ai lal ba prakaya, baku lika sip sa kiasmika ba aihkika briaya dukiara.

# 94 Tomatis | Tomate

*Solanum lycopersicum*

*S: Lycopersicon esculentum Mill.*

Solanaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Dolor de dientes
- Enfermedades de la piel o quemaduras
- Ronchas
- Quemaduras
- Granos en la boca

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- El fruto verde

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para el dolor de muelas, se toman las hojas, se machacan y se ponen sobre el diente donde se siente el dolor.
- Para las enfermedades de la piel o para tratar quemaduras, se toman varias hojas, se muelen bien y se colocan sobre la quemadura o zona afectada.
- Para los granos en la boca, se recolecta el fruto verde y un poco de las hojas. Se mezclan y se muelen bien. Luego, se pone en la boca y lengua.
- Para tratar el dolor de dientes, se toma el fruto verde y se exprime. Se coloca ese líquido sobre la zona afectada.

## DIA SIKNISKA BA RAKISA:

- Wan taya siknis ka mapara yus munisa (ma ma taki ba)
- wan wina aman dukiara
- wan bila sukuan
- an wan napa klahui ba dukiara sin naha dusa na yus munisa.

## DIKIABA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Saki muni ansa napa lawi ba kat mankaya. Muni pain sikbi ba wina tuskaya. Wahia tuskan ka ba brihki muni siknis ka ba kat yus munaya.
- Wan taya sikniska mapara dusa wahia siks kum brihki wan wina aman mapara, dusa wahia Wira brihki muni pain tuskaya, baha wahia tuskanka ba wal aman kat prakaya.
- Bila sukuiba mapara dusa ma kura ba an wahia sin wira brihki muni pain tuskaya, baha tuskan ka ba brihki muni sikniska pis ka bara mankaya (bilara an tuisara).
- Wan napa klahuan ba daskaya dukiara dusa ma sagni kum ba brihki muni pain tuskaya, baha laika ba.

# 95 Tripas | Chancapiedra / Quiebra piedra

*Phyllanthus amarus* Schumach. & Thonn.

Phyllanthaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Sarpullidos

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar sarpullidos, se recolectan las hojas, se machacan bien y se ponen en el lugar afectado. Esto debe hacerse varias veces, hasta que la irritación desaparezca.

## DIA SIKNISKA BA RAKISA:

- Sika kakaira nani naha dusa na tripas tikaya dukiara yus munisa.

## DIKIABA YUS MUNISA:

- Dusa wahia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Tripas dukiara, dusa wahia wira brihki muni tuskaya, wahia tuskan laya ba brihki muni tripas kaba purara mankaya. Naha na piu ailal daukaya tripas kaba tiubia ba kat.

<sup>96</sup> **Urus Waika |**  
**Cola de Mono / Helecho maquique**  
*Alsophila firma*

Cyatheaceae



**LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Desnutrición (Tratamiento para niños)

**PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- Las hojas

**MODO DE PREPARACIÓN**

- Se toman las hojas, se lavan bien y se hierven en 1 litro de agua durante 15 minutos y se deja enfriar. El enfermo debe beberlo tres veces al día. También debe usarlo como un baño.

**DIA SIKNISKA BA RAKISA:**

- Tuktan saukal lupia nani dukiara yus munisa.

**DIKIABA YUS MUNISA:**

- dusa wahia ba yus munisa.

**NAHKI DAUKISA:**

- Dusa wahia ba wira brih ba wina dusa wahia ba brih li litru kum wal piptin minits piakaya, piankaba laya suika daswaya. Sikniska uplika ra naha na yaka diaya ul de bilara aimu yuhmpa prais. Baku sin laya piakan ka ba tahbaya li aital wal daukaya sa.

# 97 **Urus yabal mankaika | Escalera de mico / Escalera de Mono**

*Bauhinia guianensis* Aubl.

S: *Schnella guianensis* (Aubl.) Wunderlin

## **LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:**

- Dolor de estómago
- Malestar estomacal
- Diarrea
- Várices
- Dolor en todo el cuerpo
- Anemia

## **PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:**

- La corteza

## **MODO DE PREPARACIÓN**

- Para tratar el dolor o malestar estomacal y la diarrea, se recolecta un pedazo de corteza y se hierva en 1 litro de agua. Deben beberse unas cuatro tazas durante todo el día.
- Para las várices, se hierva en mucha agua un pedazo de corteza. Cuando se enfríe, se debe usar como un baño.
- También puede usarse esta planta para tratar el dolor corporal o la anemia.



**Fabaceae**

## **DIA SIKNISKA BA RAKISA:**

- Wan biara klahuan
- Wan biara puskan
- Wan biara sakan
- Wan wakia klahuan
- Wan wina aiska latuan
- Anemia dukiara.

## **DIKIABA YUS MUNISA:**

- Dusa taya ba yus munisa.

## **NAHKI DAUKISA:**

- Wan biara klahuan, apia kaka wan biara bilara saura dauki ba an wan biara sakan, wan kupia kraukisa dusa taya pis kum brihki muni li litru kum wal piakaya. Baha piakan ka laya ba kap kum dikaya yu aiska bilara.
- Siknis ka ba an wakia nani latuan ka ba dukiara sa kaka, wan kupia kraukisa dusa taya pis kum brihki muni li ailal wal piakaya, baha laya ba bitu takbi taim wal uplika sinkis bara tahbaya.

# Usupum | Roble

*Quercus robur L.*



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Sangre coagulada durante el período
- Dolor de vientre
- Flujo vaginal verde, amarillo y con mal olor
- Calentura o fiebre

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- La corteza
- Las hojas

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para tratar la sangre coagulada, se recolecta la planta mientras que aún sus flores no han florecido. Se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Beber media taza dos veces al día. Para dolores menstruales fuertes, lavarse la vagina con este remedio.
- Para regular el flujo vaginal, se recoge un pedazo de corteza y se hierve en 1 litro de agua durante 15 minutos. Deben beberse cuatro tazas de esta bebida al día, durante nueve días.
- Para bajar la calentura o fiebre, se toma un poco de la corteza y se hierve en agua durante 15 minutos. Debe beberse una taza tres veces al día hasta que el enfermo mejore.

## DIA SIKNISKA BA RAKISA:

- Mairin insaitka wina tala lulki ba (tal sawan)
- laya sagni lalahni saki ba an kia saura wal
- rihka slakbaya dukiara
- biara Klahuan dukiara sin yus munisa naha dusa na.

## DIKIABA YUS MUNISA:

- Dusa taya bara
- Wahia sin yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Mairin insait'ka wina laya takiba dukiara, dusa taya ba pis kum brihiki muni li litru kum wal piptin minits piakaya. Baha ba yaka kap kum diaya ul di bilara aima wath wal prais dikaya nain dis pitka dakaki kaya.
- Tala wan untika bani wina lulkiya ba dukiara, dusa na tagnika kau baiwras ba kiaubi brihiki muni li litru kim wal piptin minits prais piakaya. Baha piakan ka laya ba wal uplika siknis bara yaka diaya kap bakriki prais ul di bilara aima wal. Mairin insait ka wina tala lulkiba (tal sawan), mair ka bara yaka ai mahta sikbaya baha laya piakan ka ba wal.
- Rih ka an biara klahuan slakbaya kaka, dusa taya wira brihiki muni pitin minits prais piakaya. ba yaka diaya kap kum ul di bilara sikniska uplikara.

# <sup>99</sup>Yauhra | Yuca

*Manihot esculenta*

S: *Manihot. utilissima*

Euphorbiaceae



## LAS ENFERMEDADES QUE PUEDE CURAR ESTA PLANTA SON:

- Diarrea
- Dolor de cabeza

## PARTE DE LA PLANTA QUE PUEDEN USARSE:

- Las hojas
- La raíz

## MODO DE PREPARACIÓN

- Para la diarrea, se recolecta una raíz y se ralla. Luego se mezcla con jugo de limón. Deben tomarse 2 cucharadas, aunque también pueden ser 5. Se debe tomar tres veces al día.
- Para el dolor de cabeza, se toman 2 hojas y se ponen sobre la cabeza, una en la frente y otra atrás de la frente y se amarran con un trapo. Debe hacerse una vez al día hasta que el dolor desaparezca.

## DIA SIKNISKA BA RAKISA:

- Biara sakan dukiara yus munisa,
- damni dukiara
- wan wina puskan dukiara an wan lal klahuan dukiara sin yus munisa naha dusa na.

## DIKIABA YUS MUNISA:

- Dusa wahia
- bara wakia ba yus munisa.

## NAHKI DAUKISA:

- Biara sakan dukiara, dusa wakia ba raya kum wisbisa baha wina taskika sakaya, laimus laya ba wal miks munaya. Baha laika ba brih ki muni siknis ka uplika ra ispan wal apia kaka paip kum brihki dakakikaya,
- Wan lal klahuan dukiara, dusa wahia wal brihki muni wan lal purara mankaya mawan wina kum nina sait wina kum ba wina wilkaya, aima kum daukikaya di kum bilara latuan ka ba dasbia kat.

# 100 Receta para tratar COVID 19

## INGREDIENTES:

### LULA BAK BAK – SANGUINARIA

Nombre Botánico: Polygonum segetum Kunth

Familia: Polygonaceae

### EUCALIPTO – EUCALIPTO

Nombre Botánico: Eucalyptus globulus

Familia: Myrtaceae

### KULANTRO – CILANTRO

Nombre Botánico: Coriandrum sativum

Familia: apiáceas.

### SIKAKA KAIRA – ALBAHACA

Nombre Botánico: Ocimum campechianum Mill.

Familia: Lamiaceae

### NUNI - NUNÓ

Nombre Botánico: Morinda citrifolia; L.

Familia: Rubiaceae

### CHINCHA – JENGIBRE

Nombre Botánico: Zingiber officinale

Familia: Zingiberaceae

### TE YARI - ZÁCATE DE LIMÓN

Nombre Botánico: Cymbopogon citratus

Familia: Poaceae

### LAIMUS - LIMÓN

Nombre Botánico: Citrus × limón

Familia: Rutaceae

### CANELA - CANELA

Nombre Botánico: Cinnamomum aromaticum o cassia

Familia: Lauraceae

### KAUPUT – HOJA SANTA

Nombre Botánico: Piper auritum Kunth

Familia: Piperaceae

## MODO DE PREPARACIÓN

- Se cortan 10 hojas de Lula Bak Bak, 5 hojas secas de eucalipto, 5 hojas de culantro o cilantro, 2 puños de albahaca, 5 hojas de noni, 3 rodajas de jengibre, 1 rollo de zacate de limón, 5 cortezas de canela y 5 hojas de hoja santa. Se lavan bien. Se pone a hervir con dos galones de agua en una porra grande por diez minutos. Se bebe una taza caliente y guarda el resto en la refrigeradora. Se calienta solo lo que va a beber: se puede tomar tres veces al día o cada hora, según la gravedad del malestar. Puede tomarlo toda la familia si hay una persona enferma. Se continúa a lo largo de siete días. En casos de síntomas más graves, tomar el preparado durante cinco días más; un total de doce días.
- Para tomar en forma de vapor, se cortan 3 ramas de eucalipto (hoja y tallo) y 6 rodajas de jengibre. Se ponen a hervir por quince minutos. Se moja una toalla en el agua caliente y se pone en la cabeza, respirando y absorbiendo el vapor.

## NAHKI DAUKISA :

- Lula bak bak wahia ba ten pis briaya, eucalipto wahia ba paip briaya, kulantro wahia ba paip kum briaya, sikaka kaira ba wal tagnika ba ul kum briaya, nuni wahia paip, sinsa ma yuhmpa, te yari bahki kum alka-ya, canela ma paip kum, an kauput wahiaba paip kum briaya. Ul ba pain sikbi sakaya an bawina gjalan wal pita law aba piakaya ten minits pitka. Ba win ate baku diaya an wala nani ba refri ra sipsma dinki brikaya. Diaya taim jus drap kum saki muni lapta dauki diaya, m sipsa famali ul diaya upla siknis kum tilara kaka. 7 des pita dikaya. Kau raya takras kaka kau 5 des pita dikaya.
- Bawina sin sipsa laimus wal kum briaya, laika saki muni kap kum ra laiki piakaya, kuku lat ka ba pun wal manki muni an sal drap wal. Aima yumhpa de kum ra diaya.
- Kiasmika sakaya dukiara eucalipto dusa ba yumhpa kum brih muni an sinsa ma six brih piakaya piptin minits prais. Tawil kum buski muni laya ba wal piakram-ba an baja lal purara mankaya an bakusin kiasmika dinkaya uplika siknisba

## Referencia Bibliográfica de fotografías

**Aguilar, R. (17 de Noviembre del 2015).** *Isertia haenkeana*. [Figura]. Recuperado de <https://www.flickr.com/photos/plantaspeninsulaosa/24304330149/in/photostream/>

**Amazon. (2021).** *Psidium guineense*. [Figura]. Recuperado de <https://www.amazon.com/-/es/Psidium-guineense-Guayaba-Tropical-Semillas/dp/B01L10KBTC>

**Barthelemy D. (01 de septiembre del 2001).** *Symphonia globulifera*. [Figura]. Recuperado de <https://identify.plantnet.org/es/the-plant-list/species/Symphonia%20globulifera%20L.f./data>

**Batista Ch. (24 de octubre del 2007).** *Cochlospermum vitifolium*. [Figura]. Recuperado de <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/132130-Cochlospermum-vitifolium>

**Bernard Dupont. (2021).** *Hymenaea courbaril*. [Figura]. Recuperado de <http://www.b4fn.org/resources/species-database/detail/hymenaea-courbaril/>

**Biobiochile.cl. (10 de Juio del 2020).** *Cinnamomum zeylanicu*. [Figura]. Recuperado de <https://www.biobiochile.cl/noticias/sociedad/curiosidades/2020/07/10/donde-vienen-los-palmitos-10-vegetales-especies-no-sabias-crecian-parte-2.shtml>

**Bioenciclopedia. (2015).** *Artocarpus altilis*. [Figura]. Recuperado de <https://www.bioenciclopedia.com/arboreo-del-pan/>

**Bonells, J. (18 de agosto del 2020).** *Malvaviscus arboreus*. [Figura]. Recuperado de <https://jardinessinfronteras.com/2020/08/18/para-flores-en-verano-los-malvaviscus/>

**Bonilla Barbosa J., R., (17 de marzo del 2015).** *Polygonum segetum*. [Figura]. Recuperado de <http://bdi.conabio.gob.mx/fotoweb/archives/5023-Plantas/Plantas/JRBB018%20Polygonum%20segetum.jpg.info>

**By Mi jardín. (25 de septiembre del 2020).** *Annona muricata*. [Figura]. Recuperado de <https://viveromijardin.com/?p=2089>

**Corrêa J. (09 de noviembre del 2013).** *Microgramma squamulosa*. [Figura]. Recuperado de [https://ceb.wikipedia.org/wiki/Microgramma\\_squamulosa#/media/Payl:Cip%C3%B3-cabeludo\\_\(Microgramma\\_squamulosa\).jpg](https://ceb.wikipedia.org/wiki/Microgramma_squamulosa#/media/Payl:Cip%C3%B3-cabeludo_(Microgramma_squamulosa).jpg)

**Corringto, S. (30 de marzo del 2018).** *Ocimum micranthum*. [Figura]. Recuperado de <https://alchetron.com/Ocimum-campechianum#ocimum-campechianum-b2ebc33f-8788-4a72-bb6b-8912d388d7a-resize-750.jpeg>

**Culbert, D. (25 de mayo del 2007).** *Senna reticulata*. [Figura]. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Senna\\_reticulata#/media/Archivo:Senna\\_reticulata\\_flower\\_of\\_the\\_Swamp\\_Senna\\_\(9336852822\).jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Senna_reticulata#/media/Archivo:Senna_reticulata_flower_of_the_Swamp_Senna_(9336852822).jpg)

**Dick Culbert. (23 de mayo del 2007).** *Spathiphyllum friedrichsthali*. [Figura]. Recuperado de <https://www.flickr.com/photos/92252798@N07/9161056413/>  
**Escobar R. (2021).** *Smilax cordifolia*. [Figura]. Recuperado de <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/284014-Smilax-cordifolia>

**ETHNOPLANTS. (2021).** *Piper nigrum*. [Figura]. Recuperado de <https://www.ethnoplants.com/es/plantas-semillas-especies/483-piper-nigrum-pimienta-negra-planta.html>

**Ezhuttukari. (18 de febrero del 2012).** *Tagetes erecta*. [Figura]. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes\\_erecta#/media/Archivo:Tagetes\\_erecta\\_chendumalli\\_27edi.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Tagetes_erecta#/media/Archivo:Tagetes_erecta_chendumalli_27edi.jpg)

**Farriols, F. (23 de noviembre del 2018).** *Bromelia hemisphaerica*. [Figura]. Recuperado de [https://www.naturalista.mx/taxa/283373-Bromeliahemisphaerica/browse\\_photos](https://www.naturalista.mx/taxa/283373-Bromeliahemisphaerica/browse_photos)

**Fastest Basicmedical Insight Engine. (21 de marzo del 2017).** *Mimosa púdica*. [Figura]. Recuperado de <https://basicmedicalkey.com/pudica/>

**Fernández, L. (05 de mayo del 2008).** *Citrus x limón*. [Figura]. Recuperado de [https://www.biodiversidadvirtual.org/herbarium/Citrus-x-limon-\(L\)-Osbeck-img490.html](https://www.biodiversidadvirtual.org/herbarium/Citrus-x-limon-(L)-Osbeck-img490.html)

**Feuillet Ch. (13 de marzo del 2007).** *Passiflora coriácea*. [Figura]. Recuperado de <https://colombia.inaturalist.org/taxa/287160-Passiflora-coriacea>

**Flores y Plantas.net (23 de julio del 2017).** *Pachira aquatica*. [Figura]. Recuperado de <https://www.floresyplantas.net/pachira-aquatica/>

**Freepikcompany. (2010).** *Bixa orellana*. [Figura]. Recuperado de [https://img.freepik.com/foto-gratis/achiote-bixa-o...-comunidades-nativas-brasil\\_208861-6458.jpg?w=826](https://img.freepik.com/foto-gratis/achiote-bixa-o...-comunidades-nativas-brasil_208861-6458.jpg?w=826)  
**Garg J.M. (18 de octubre del 2008).** *Triumfetta lappula*. [Figura]. Recuperado de [https://en.wikipedia.org/wiki/Triumfetta#/media/File:Triumfetta\\_rhomboidea\\_in\\_Narshapur\\_forest,\\_AP\\_W\\_IMG\\_1116.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Triumfetta#/media/File:Triumfetta_rhomboidea_in_Narshapur_forest,_AP_W_IMG_1116.jpg)

**Garg, J, M, (2020).** *Spermacoce ocymifolia*. [Figura]. Recuperado de <https://tropical.theferns.info/viewtropical.php?id=Spermacoce+ocymoides>

**Garin, P. (11 de noviembre del 2013).** *Pinus caribaea*. [Figura]. Recuperado de <https://www.flickr.com/photos/helicongus/10806178444>

**GBIF Secretariat (01 de febrero del 2018).** *Sphagneticola trilobata*. [Figura]. Recuperado de [https://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Sphagneticola\\_trilobata.htm](https://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Sphagneticola_trilobata.htm)  
**Ghosh, S. (19 de junio del 2018).** *Securidaca sylvestris*. [Figura]. Recuperado de <https://alchetron.com/Securidaca>

**Gonzales K. (27 de agosto del 2018).** *Guazuma ulmifolia*. [Figura]. Recuperado de <https://zoovetespasion.com/pastos-y-forrajes/arboreo-forrajero/guazimo-guazuma-ulmifolia/>

**Gonzales, R. (2021).** *Desmodium incanum*. [Figura]. Fuente propia.

**Gonzales, R. (2021).** *Quercus robur*. [Figura]. Fuente propia.

**Gonzales, R. (2021).** *Senna occidentalis*. [Figura]. Fuente propia.

**Graveson R. y Lucia, S. ( 08 de julio del 2018).** *Pseudelephantopus spicatus*. [Figura]. Recuperado de <https://alchetron.com/Pseudelephantopus-spicatus>

**Hassler, M. (19 de febrero del 2022).** *Pityrogramma calomelanos*. [Figura]. Recuperado de <https://doi.org/10.48580/dfpd-3dc>

**Herbario. up. (2021).** *Euterpe macropadix*. [Figura]. Recuperado de [https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fherbario.up.ac.pa%2FHerbario%2Fherb%2F-vasculares%2Fview%2Fspecies%2F6103&psig=AOvVaw2Gf5W9cQJ9hUjvckzFa2OZ&usq=1651535066087000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRqFwoTCKD\\_ydq9v\\_cCF-QAAAAAaAAAAAaf](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fherbario.up.ac.pa%2FHerbario%2Fherb%2F-vasculares%2Fview%2Fspecies%2F6103&psig=AOvVaw2Gf5W9cQJ9hUjvckzFa2OZ&usq=1651535066087000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRqFwoTCKD_ydq9v_cCF-QAAAAAaAAAAAaf)

**Herbarium. (2021).** *Solanum lycopersicum*. [Figura]. Recuperado de [https://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Lycopersicon\\_esculentum.htm](https://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Lycopersicon_esculentum.htm)

**Infojardin. (18 de octubre del 2008).** *Piper auritum*. [Figura]. Recuperado de <https://archivo.infojardin.com/tema/hoja-santa-piper-auritum-piper-sanctum-fotos-e-informacion-uso-en-cocina.114205/>

**Inforural. (20 de abril del 2018).** *Crescentia cujute*. [Figura]. Recuperado de <https://www.inforural.com.mx/arbore-de-las-jicaras2/>

**Isau Huamantupa. (2021).** *Rhynchospora watsonii*. [Figura]. Recuperado de <https://plantidtools.fieldmuseum.org/es/nlp/catalogue/3834763>

**Jeniang., Kedah. And Malaysia. (19 de noviembre del 2011).** *Pityrogramma calomelanos*. [Figura]. Recuperado de <https://www.flickr.com/photos/adaduitokla/6364589083/>

**Kirk, J. (14 de septiembre del 2016).** *Mangifera indica*. [Figura]. Recuperado de <https://media.istockphoto.com/photos/crop-of-sunkissed-mango-fruit-ripening-on-tree-picture-id601122142?s=612x612>

**Mansum007, (2022).** *Eryngium foetidum*. [Figura]. Recuperado de [https://es.123rf.com/photo\\_36945414\\_culantro-%C3%A1rbol-en-el-jard%C3%ADn-eryngium-foetidum-l.html](https://es.123rf.com/photo_36945414_culantro-%C3%A1rbol-en-el-jard%C3%ADn-eryngium-foetidum-l.html)

**Martínez, C. (22 de abril 2019),** *Allium sativum*. [Figura]. Recuperado de <https://www.botanical-online.com/fotografia/macrofotografia-allium-sativum>

**McCormack. (2021).** *Guettarda combsii*. [Figura]. Recuperado de [http://cookislands.bishopmuseum.org/showImage.asp?file=MM/MX1-4/4P312\\_Guet-spec\\_RR\\_GM2\\_MX2.jpg&title=Guettarda+speciosa++\(Guettarda\)&height=400&width=600](http://cookislands.bishopmuseum.org/showImage.asp?file=MM/MX1-4/4P312_Guet-spec_RR_GM2_MX2.jpg&title=Guettarda+speciosa++(Guettarda)&height=400&width=600)

**Medeiros, J. & Sessilis, A. (24 de octubre del 2010),** *Alibertia edulis*. [Figura]. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Alibertia#/media/Archivo:Flickr - Jo%C3%A3o de Deus Medeiros - Alibertia sessilis.jpg>

**MEFCCA. (16 de agosto del 2019).** *Musa balbisiana*. [Figura]. Recuperado de <https://twitter.com/mefccanic/status/1162418645999529986>

**Milliken W. (febrero, 2020).** *Melochia villosa*. [Figura]. Recuperado de <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:157043-2>

**Monaco Nature Encyclopedia. (2021).** *Pouteria sapota*. [Figura]. Recuperado de <https://www.monaconatureencyclopedia.com/pouteria-sapota/?lang=es>

**Naturaleza tropical. (2022).** *Plectranthus amboinicus*. [Figura]. Recuperado de <https://naturalezatropical.com/wp-content/uploads/2020/09/oregano-frances-plectranthus-amboinicus.jpg>

**Naturalist. (13 de noviembre del 2021).** *Terminalia amazonia*. [Figura]. Recuperado de <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/210070-Terminalia-amazonia>

**Nitta, J. (29 de enero del 2011).** *Alsophila firma*. [Figura]. Recuperado de <http://www.fernssoftheworld.com/2021/05/24/alsophila-firma/>

**Pérez R. and Condit R. (2021).** *Coccoloba acuminata*. [Figura]. Recuperado de <https://panamabiota.org/stri/taxa/index.php?taxon=63325&clid=64>

**Pl@ntNet. (17 de agosto del 2019).** *Amaranthus spinosus*. [Figura]. Recuperado de <https://identify.plantnet.org/es/the-plant-list/species/Amaranthus%20spinosus%20L./data>

**Pl@ntNet. (2014).** *Scoparia dulcis*. [Figura]. Recuperado de <https://identify.plantnet.org/es/the-plant-list/species/Scoparia%20dulcis%20L./data>

**Pl@ntNet. (23 de agosto del 2021).** *Psychotria poeppigiana*. [Figura]. Recuperado de <https://identify.plantnet.org/es/the-plant-list/species/Psychotria%20poeppigiana%20M%C3%BCLL.Arg./data>

**Plants of the World Online, (01 de junio de 1991).** *Tabernaemontana alba*. [Figura]. Recuperado de <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:81985-1>  
**Prota. (2021).** *Petiveria alliacea*. [Figura]. Recuperado de <https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS0D8M0qKXomqOHlcmVY3WCuDXZ0wuLp-Y3GLI007IIBE2iRJKv>

**Quesada G. (04 de enero del 2020).** *Cymbopogon citratus*. [Figura]. Recuperado de <https://elnortehoycr.com/2020/01/04/zacate-limon-planta-que-no-debe-faltar-en-los-hogares-con-prmilagrosas/>

**Ramírez M., N. (01 de noviembre del 2011).** *Luehea speciosa*. [Figura]. Recuperado de <https://colombia.inaturalist.org/taxa/209942-Luehea-speciosa>

**Ramírez M., N. (2021).** *Borreria remota*. [Figura]. Recuperado de <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/287543-Borreria-remota>

**Rebecchi, L. (10 de marzo del 2021).** *Ceiba pentandra*. [Figura]. Recuperado de <https://www.elmundo.cr/opinion/la-ceiba/>

**Red de Viveros de Biodiversidad Coatepec, Veracruz, México. (2021).** *Licania platypus*. [Figura]. Recuperado de [https://revivemx.org/Fototeca/Arboles/Licania\\_platypus/8\\_Fichas de venta/Zapote cabello v2.pdf](https://revivemx.org/Fototeca/Arboles/Licania_platypus/8_Fichas de venta/Zapote cabello v2.pdf)

**Repositorio de la Universidad de Cordoba. (2021).** *Annona reticulata*. [Figura]. Recuperado de [https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSRXmcUdtK-jzw\\_WeYykgx0x3bQz3QHPEY6tokJdEWY3Vw-zr\\_CxKM3p5ChrDkaw-FTLA&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSRXmcUdtK-jzw_WeYykgx0x3bQz3QHPEY6tokJdEWY3Vw-zr_CxKM3p5ChrDkaw-FTLA&usqp=CAU)

**Robert v. & Blittersdorff (14 de enero del 2006).** *Richardia scabra*. [Figura]. Recuperado de [http://www.africanplants.senckenberg.de/root/index.php?page\\_id=78&id=5779](http://www.africanplants.senckenberg.de/root/index.php?page_id=78&id=5779)

**Rodríguez, A. (31 de marzo 2021).** *Manilkara zapota*. [Figura]. Recuperado de <https://panama.inaturalist.org/taxa/165144-Manilkara-zapota>

**Rojas, R., F. & Torres, C., G. (28 de Junio del 2012),** *Chrysophyllum cainito*. Recuperado de <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS-GHoBU2OrLS5b5-oWyb61KVXy8MDvowRX5g&usqp=CAU>

**Rosalandia (2022).** *Persea americana*. [Figura]. Recuperado de <https://rosalandia.com/varios/avocado>

**Sabelotodo.org (2021).** *Muntingia calabura*. [Figura]. Recuperado de <http://www.sabelotodo.org/agricultura/frutales/chapuli.html>

**Sáez F. (15 de agosto del 2018).** *Miconia sp.* [Figura]. Recuperado de <http://repository.humboldt.org.co/handle/20.500.11761/34785?show=full>

**Sanchez de Lorenzo – Caceres J. (2001).** *Anacardium occidentale*. [Figura]. Recuperado de <https://www.arbolesornamentales.es/Anacardiumoccidentale.htm#oeoru64fplpw4z>

**Sanchez de Lorenzo – Caceres J. (2001).** *Eucalyptus camaldulensis*. [Figura]. Recuperado de <https://www.arbolesornamentales.es/Eucalyptuscaldulensis.htm>

**Sánchez de Lorenzo – Caceres J. (2020).** *Byrsonima crassifolia*. [Figura]. Recuperado de <https://www.arbolesornamentales.es/Byrsonima%20crassifolia.pdf>

**Sarmiento L. (2021).** *Uncaria tomentosa*. [Figura]. Recuperado de <https://www.jardineriaon.com/una-de-gato.html>

**Seeds Gallery Shop (2022).** *Passiflora quadrangularis*. [Figura]. Recuperado de <https://www.seeds-gallery.shop/es/inicio/semillas-de-granadilla-gigante-passiflora-quadrangularis.html>

**Shaw, Leah. (28 de abril del 2021).** *Phyllanthus amarus*. [Figura]. Recuperado de <https://identify.plantnet.org/es/antilles/observations/1010239115>

**Sniffin, T. (19 de julio del 2019).** *Acacia cornigera*. [Figura]. Recuperado de <https://ambergriscaye.com/photogallery/190716.html>

**Stang, D. (02 de junio del 2008).** *Costus pulverulentus*. [Figura]. Recuperado de [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Costus\\_pulverulentus\\_15zz.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Costus_pulverulentus_15zz.jpg)

**Sturm. (10 de septiembre del 2014),** *Tabebuia guayacan*. [Figura]. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Tabebuia#/media/Archivo:Ipe\\_amarelo.JPG](https://es.wikipedia.org/wiki/Tabebuia#/media/Archivo:Ipe_amarelo.JPG)

**Tarciso, L. (2012).** *Xylopiia frutescens*. [Figura]. Recuperado de <https://colombia.inaturalist.org/taxa/548706-Xylopiia-frutescens>

**Tenorio P. (20 de julio del 2009 ).** *Euphorbia indivisa*. [Figura]. Recuperado de <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/euphorbiaceae/euphorbia-indivisa/fichas/pagina1.htm>

**Toptropicals (13de abril del 2020).** *Spondias purpurea*. [Figura]. Recuperado de <https://www.pinterest.com/pin/608126755922098511/>

**TRAMIL. (diciembre del 2021).** *Hyptis verticillata*. [Figura]. Recuperado de <https://www.tramil.net/es/plant/hyptis-verticillata>

**Tv Monarca. (12 de noviembre 2020).** *Manihot esculenta*. [Figura]. Recuperado de <https://tvmonarca.com/estatales/michoacan-segundo-productor-nacional-de-yuca/>

**Uruguay's wildlife & Natural sanctuaries. (16 de octubre del 2016).** *Lippia alba*. [Figura]. Recuperado de <https://accrux.wordpress.com/2009/10/16/salvia-morada-lippia-alba/>

**Vandebroek, I. & Picking, D. (06 de Diciembre del 2020).** *Zingiber officinale*. [Figura]. Recuperado de [https://media.springernature.com/lw685/springerstatic/image/chp%3A10.1007%2F978-3-030-48927-4\\_26/MediaObjects/495282\\_1\\_En\\_26\\_Figa\\_HTML.jpg](https://media.springernature.com/lw685/springerstatic/image/chp%3A10.1007%2F978-3-030-48927-4_26/MediaObjects/495282_1_En_26_Figa_HTML.jpg)

**Vanegas, V. (2021).** *Gliricidia sepium*. [Figura]. Recuperado de <https://vibra.co/bienestar/para-que-sirve-el-matarraton/>

**Vázquez Chacón Y. J. (20 de mayo de 2019).** *Cocos nucifera*. [Figura]. Recuperado de <https://www.lifeder.com/cocos-nucifera/>

**Vivero Cinco Pinos. (2022).** *Menta spicata*. [Figura]. Recuperado de <https://www.cincopinos.cl/products/hierba-buena-mentha-spicata>

**Wibowo, D. (09 de febrero del 2008).** *Mimosa pigra*. [Figura]. Recuperado de [https://en.wikipedia.org/wiki/Mimosa\\_pigra#/media/File:Mimo\\_pigra\\_080209-4579\\_ckoep.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Mimosa_pigra#/media/File:Mimo_pigra_080209-4579_ckoep.jpg)

**Wikimedia Commons. (03 de abril del 2007).** *Calophyllum brasiliense*. [Figura]. Recuperado de [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Fruits\\_of\\_Calophyllum\\_brasiliense.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/dd/Fruits_of_Calophyllum_brasiliense.jpg)

**Wikimedia Commons. (13 de mayo 2014).** *Stylosanthes humilis*. [Figura]. Recuperado de [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stylosanthes\\_humilis\\_cv\\_Khon\\_Kaen\\_5895.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stylosanthes_humilis_cv_Khon_Kaen_5895.JPG)

**Wikimedia Commons. (19 de octubre del 2018).** *Psidium guajava*. [Figura]. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium#/media/Archivo:Psidium\\_guajava\\_fruit2.jpg](https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium#/media/Archivo:Psidium_guajava_fruit2.jpg)

**Wikimedia Commons. (octubre de 2006).** *Lantana cámara*. [Figura]. Recuperado de <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/52/LantanaFlowerLeaves.jpg>

**Wikimedia/PseudoscienceFTL. (03 de enero del 2022).** *Ficus insipida*. [Figura]. Recuperado de <https://es.quora.com/En-plantas-qu%C3%A9-ejemplos-hay-de-selecci%C3%B3n-artificial>

**Wikipedia (Text) CC BY-SA (02 de marzo del 2018).** *Vismia baccifera*. [Figura]. Recuperado de <https://alchetron.com/Vismia#vismia-cb2eaa8a-9008-44ef-a7ce-a56877a91af-resize-750.jpeg>

**Wikipedia. (05 de junio del 2021).** *Solanum elaeagnifolium*. [Figura]. Recuperado de [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CF%81%CF%8D%CF%87%CE%BD%-CE%BF%CE%BD\\_%CF%84%CE%BF\\_%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%8C%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%BD](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CF%81%CF%8D%CF%87%CE%BD%-CE%BF%CE%BD_%CF%84%CE%BF_%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%8C%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%BF%CE%BD)

**Wikipedia. (2021).** *Bauhinia guianensis*. [Figura]. Recuperado de [https://www.wikiwand.com/es/Anexo:Especies\\_de\\_Bauhinia](https://www.wikiwand.com/es/Anexo:Especies_de_Bauhinia)



**RECETARIO DE MEDICINA TRADICIONAL MISKITU  
fue impreso en Abril del 2022 en  
Managua, Nicaragua  
por RisoPinto / Azetaguía  
300 ejemplares**



COORDINADORA DE MUJERES  
LÍDERES TERRITORIALES  
DE MESOAMÉRICA



**Alianza**  
Mesoamericana  
de Pueblos y Bosques  
Mesoamerican Alliance of People and Forests



