



Nombre científico:

Ilex guayusa

Nombre común:

Guayusa

Nombre kichwa:

Waysa

Usos:

La planta es sagrada se consumen las hojas en infusión desde hace más de mil años por nuestras abuelas y abuelos por sus propiedades energéticas, antioxidantes y antiinflamatorias.

A la guayusa la toman en la madrugada en familia y comunidad, la nacionalidad kichwa, shuar, achuar, Shiwiar, Andoas siguen manteniendo este ritual. Para energizante tomar 10 hojas en infusión en 3 litros de agua, para antioxidante, poner lo necesario de hojas en una olla grande con chiri kaspi, tomar 3 pilches llenos hasta que se tenga la sensación de vomitar, ir al baño.

**Nombre científico:**

Verbenaceae - Verbena litoralis Kunth

Nombre común: Verberna es una hierba, Amazónico, Andino, Costa, crece como maleza en estos territorios.

Usos:

Fiebre, Hongos (Planta entera, fresco o seco) Tópico Adultos: Hervir 10g de Verbena en 1 litro de agua. Niños: Hervir 10g de Verbena en 1/2 litro de agua. Aplicar como enema una vez cuando agua esta templada. Como alternativa, Hervir 10g por 2 litros de agua por 30 minutos combinado con Matico, Malva, Llantén, 3 veces por día por 8 días.

2. Hiperactividad, Tranquilidad (Planta entera, fresco o seco) Tópico, hervir por 20 minutos 5-10g de la Hierba en 1 litro de agua mezclado con 10g cada uno de Matico, Malva y Manzanilla. Baño 3 veces por semana.

3. Inflamación, Heridas (limpieza), Purificación de la Sangre, Cólicos, Resfríos (Planta entera, fresco o seco) Oral, Hervir 30g en 1 litro de agua por 3 minutos. Tomar 2 vasos por día por 4 días en la mañana y noche.



Foto: Diario Expreso

Nombre científico:

RUBIACEAE - *Uncaria guianensis*

Nombre común:

Uña de Gato

Nombre kichwa:

Misi Shillu

Usos:

Sirve para tratar Bronquitis, Riñones, Asma, SIDA, Alergias, Infecciones Reumáticas, Cáncer, Contraceptivo, Úlceras, Próstata, Vejiga, Artritis, Huesos, Circulación de sangre, Hemorragias (Internas), Heridas (Internas), Inflamación de Riñones / Hojas y Tallos, fresco o seco / Oral, Tópico / Moler material. Mejor seco.

Hervir 10g en 1 litro de agua por 10 minutos combinado con Chanca Piedra, Linaza, Boldo, zaragoza, chuchuazo. Tomar 1 litro cada día 3 veces por día por 15 días o como se necesita. Tomar templado. También se puede usar como a Emplasto. Lavar herida, aplicar hojas maceradas.

**Nombre científico:**

Banisteriopsis caapi

Nombre común:

Ayahuaska

Nombre kichwa:

Ayawaska

Usos:

Denominada, madre, maestra y doctora, madre porque guía, maestra porque enseña y doctora porque cura el espíritu, da poder y purificación al espíritu, teje un vínculo humano y espíritu mostrando el mundo los ayas, guiándolos ya sea con su espíritu o un ancestro encarnado en animal. La ayahuasca es elevada a la categoría de Dios en el mundo indígena, clasificadas en ayahuasca mama que otorga continuidad en las visiones, ayahuasca yaji que crea la visión, hay una relación entre ambos para generar una visión profunda y continua. Preparación colocar ayahuasca en la olla, dejar en cocción por 12 horas. 2. Añadir al brebaje hojas de guanto y hongos. 3. Después de la cocción, se realiza por el yachak una atmósfera amigable, por medio de cantos en tonos bajos y vos grave. Por ello es una planta muy sagrada a la que se debe respetar.



Foto: (Agrícola, 2021)

Nombre científico:

Plantaginaceae -
Plantago major.

Nombre común:

Llantén Hierba,
Amazónico, Andino,
Costa, maleza,
introducido

Usos:

1. Hemorroides, Tumores de la Piel (Benignos), Limpia vaginal, Heridas. (Hojas, fresco) Tópico, Hervir 6 Hojas en 1 litro de agua por 5 minutos y mezclar con 10g cada uno de Matico, Artemisa, Salvia Real. Lavar una vez por día por 8 días

2. Purificación de la Sangre, Inflamación, Hígado, Riñones, Mal aliento por contaminación de un órgano (Hojas, fresco) Oral, Hervir 20-30g en 1 litro de agua 3-5 minutos y mezclar con 10g cada uno de Ortiga, Chanca Piedra y Flor Blanca. Tomar una vez al día por 3-8 días. Tomar demasiado puede dañar vista.

3. Artritis, Dolor, Esguinces, Contusiones, Infecciones (Hojas, fresco) Tópico, Emplasto: Aplicar 5 Hojas con o sin agua, 1-2 veces por día por 2-8 días. Aplicar caliente. 4. Bronquitis, Tos, Cólico, Golpes infectados (Semillas, fresco o seco) Oral, Hervir 10g o 5g en 1 litro de agua. Tomar 1 taza en la mañana, mediodía, y en la noche antes de comer.



Nombre científico: Maytenus leavis

Nombre común: Chuchuhuasca, Chuchuwaso

Nombre kichwa: Chuchuwasa

Planta de la región occidental de la selva amazónica Perú Ecuador y Colombia.

Usos:

Tónico, Antiartrítico, Como antiinflamatorio en afecciones de huesos y articulaciones, relajante muscular, ayuda a la disenteria, afrodisiaco y Analgésico, contrarresta problemas hepáticos e inflamaciones renales.

También actúa contra la impotencia y desórdenes menstruales. En Brasil e Italia se le estudio para combatir el cáncer a la piel. Se utiliza su corteza en decocción tomar 2 veces al día con mescla de otras plantas como pata de vaca, uña de gato.



Nombre científico: PIPERACEAE -
Piper aduncum L.

Nombre común:
Yerba del Soldado,
Tilonga, Matico,
Amazónico,
Andino.

Usos:

1. Resfrío, Hongos, Tos, Heridas, Bronquitis, Escalofríos, Tuberculosis, Para Hemorragias (Hojas, fresco o seco) Oral; Hervir 5-10 Hojas en 1 litro de agua por 3-5 minutos mezclado con 5g cada uno de Salvia Real, Asma Chilca, jengibre, limón y miel de abeja. Tomar 1 litro cada día por 15 días.

2. Sistema Inmunitario, Infección, Inflamación, Bronquitis (Hojas, fresco) Tópico Hervir 50g en 8 litros de agua por 10 minutos combinado con 10g cada uno de Eucalipto, Laurel, Verbena y Altamisa. Baño dos veces por semana. Como alternativa moler y polvORIZAR 200g del material de la planta. Aplicar el polvo en área afectadas, una vez por día hasta que la herida se sana.



Nombre científico:

PIPERACEAE - Piper aduncum L.

Nombre común:

Modoquero, matico, Arbus-to, Amazónico, Andino

Usos:

Hígado, Hepatitis, Infecciones internas (Hojas y Tallos, fresco o seco) Oral, Hervir 5g en 1 litro de agua mezclado con 5g cada una hoja de pata de vaca, boldo. Tomar 3 veces al día por 1 semana.



Nombre científico:

Fabaceae - Ormosia sp.

Nombre común:

Huayruro, Huairuro
Árbol, Amazónico.

Nombre kichwa:

Milinlli Muyu

Uso:

Mal de Ojo (Semillas,
secas) Amuleto (Hacer
brazaletes).

Usar siempre en mano
izquierda



Nombre científico:

Euphorbiaceae - Croton
lechleri.

Nombre común:

Sangre de Drago Árbol,
Amazónico

Nombre kichwa:

Sangre de Drago

Uso:

1. Úlceras, Sangradura (Interno), Gastritis, Circulación de sangre, Cicatrices de mordeduras de insectos, Después de operaciones internas (Látex, fresco o seco) / Oral / Cortar solo durante la temporada húmeda. Cortar Corteza y permitir 5 gotas del liquido caer en medio vaso (250ml) de agua. Paciente debe tomar solución templado, 3 veces por día hasta por 2 meses. Sana Cicatrices de dentro a fuera.

2. Heridas (externo), Cicatrices, Acné / Látex, fresco o seco / Tópico / Cortar la Corteza y extraer látex. Aplicar como emplasto. Usar 3 gotas para frotar área afectada, una vez por día como se necesita.



Nombre científico:

Dioscoreaceae - Dioscorea trifida L.f.

Nombre común:

Papa Madre, Papa Pacta
Hierba, Amazónica, Andina.

Nombre kichwa:

Papa Jibara

Uso:

1. Inflamación, Problemas de sistema urinaria, Quistes, Inflamación interna, Cáncer de útero, Inflamación de ovarios, Descargo vaginal, Inflamación de Riñones (Tubérculo, fresco)
Oral, Hervir 1 litro de agua con 1/4 de un tubérculo grande por 5 minutos con Flor Blanca. Tomar templado 3-4 veces por día por 1 semana o como se necesita, especialmente para niños de 3 meses - 5 años.

2. Hongos, Limpia vaginal, Cáncer de útero, Limpia de heridas (Tubérculo, fresco)
Tópico Hervir 20g en 1 litro de agua por 20 minutos. Combinar con Matico, Malva y Tara. Tomar 1 litro por día por 15 días.



Nombre científico:

Dioscoreaceae - Dioscorea tambillensis Kunth

Nombre común:

Papa Semitona, Papa estrella

Uso:

Inflamación de Riñones, Inflamación de los ovarios, Inflamación del hígado / Tubérculo, fresco / Oral/ Hervir 1 litro de agua y añadir 1 Papa Semitona (10g) con 20g total, Cola de Caballo, Verbena, Linaza y Cebada tostada. Hervir por 2-3 min. Tomar templado. Se puede añadir Azúcar o Limas por sabor. Tomar 1 taza 3 veces por día por 1 mes.



Nombre científico:

Alternanthera
brasiliensis

Nombre común:

Moradilla Hierba o
Arbusto, Amazónico,
maleza

Nombre kichwa:

Puka Panka

Uso:

1. Dislocación de huesos, Bronquitis, Asma, Hematomas, Fracturas, Hinchazones / Planta entera, fresco o seco / Oral / 5-10g en 1 litro de agua hervida. Mezclar con Muyaca, Huamanripa, Brochamelia. 4 tazas por día, 1-2 semanas.

2. Susto de altura / Susto de la cumbre / Planta entera, fresco o seco / Tópico / Limpia o Baño. 5g en 3 litros de agua hervida. También usado con Hierba del Susto, Zanahoria de Gentil, Poleo de Gentil. 1-2 veces por mes.



Nombre científico:

Calliandra magdalenae
(familia Calliandra)

Nombre común:

Yutsu

Nombre kichwa: Yutsu

Uso:

Se utiliza la corteza para tener fortaleza se toma conjuntamente con otras plantas como cascara de chuchuwaso, guayusa, hoja de ajo de monte esto en infusión, esto lo tomaban antiguamente para tener fuerza como la raíz del yutsu. Para endurecer el cuero cabelludo se utiliza la corteza conjuntamente con la raíz de wiwilan (jabón de monte) por 5 días.



Foto: Camila Peña UTPL

Nombre científico:
Cinchona officinalis

Nombre común:
Cascarilla

Uso:
conocida por su relevancia medicinal ya que de ellas pueden extraerse quinina y otros alcaloides.

Las poblaciones indígenas de las regiones amazónicas ya usaban la cascarilla para tratar la fiebre y la malaria históricamente. Se extrae la corteza del árbol y se puede tomar en decocción y realizar macerados con agua ardiente.



Nombre científico:
Zingiber officinale

Nombre común:
Jengibre

Nombre kichwa:
Ajirinri



Uso:

es una planta medicinal, un antiinflamatorio natural que ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos y que además se utiliza para adelgazar.

Además, sus beneficios son, disminuye los dolores reumáticos y menstruales, es eficaz contra la gripe y los resfriados, al favorecer la expectoración, mejora el flujo sanguíneo, por lo que previene las enfermedades cardiovasculares, elimina el mareo y el vértigo, es un afrodisíaco natural, ya que estimula la libido, es un antidepresivo natural. combate el envejecimiento prematuro y reduce los niveles de estrés oxidativo de las células gracias a los principios antioxidantes, disminuye las migrañas al bloquear los efectos de la prostaglandina. previene varios tipos de cánceres, como el cáncer de colon y de ovarios.



Nombre científico: Uso:

Mansoa alliacea

Su uso en la medicina es extenso. Se utilizan sus tallos, raíces y hojas tanto en vía externa como interna. Analgésico, Antiinflamatorio del sistema articular y óseo (artritis, artrosis, reumatismo, Antiarítmico, Energizantes, Antioxidantes y Sedante.

Nombre común:

Ajo de monte

Nombre kichwa:

sacha ajus, ajo

waska

En la medicina tradicional se usan las hojas, tallos y raíces, por vía externa e interna. Se usa sobre todo contra el reumatismo, tomando una maceración y aplicando las hojas sobre las partes afectadas. "tomar la maceración alcohólica de la corteza o de la raíz o emplasto con las hojas en la zona adolorida. Se usa también contra la jaqueca, los dolores musculares y la Artritis. Por vía interna refuerza la inmunidad y alivia las afecciones del sistema respiratorio. Además, es un eficaz repelente de mosquitos.

Tanto Kichwas, Waorani, Shiwiar y Shuar utilizan una infusión de las hojas para tratar gripes y fortalecer el sistema inmunológico. Para esto se hace una infusión poniendo una hoja en un litro de agua caliente y se toma tres veces al día. También se puede utilizar el polvo de las hojas machacadas y comer una cucharadita tres veces al día. Para bajar la fiebre de niños, se puede poner en coladas.



Preparaciones para combatir el covid-19

desde el conocimiento ancestral
kichwa de la comunidad Unión Base

MASERADO DE CORTEZAS Y PLANTAS

De acuerdo a la recopilación y recolección de las tías y mamás de Unión Base se ha recurrido a realizar los macerados con cortezas y plantas de la zona con agua ardiente.



INGREDIENTES:

1. 2 litros de agua ardiente
2. ½ media corteza de uña de gato
3. ½ media corteza de chuchuwazo
4. ½ media corteza challwa kara
5. ½ media corteza de pitón kara
6. 5 hoja de ajo de monte
7. ½ media corteza yutzu kara
8. 1 raíz de ortiga
9. 10 hojas de matico
10. 1 manita de jengibre

PREPARACIÓN:

1. cortar todas las cortezas en cuadritos y lavarlas bien.
2. lavar todas las hojas y raíz de plantas mencionadas.
3. lavar bien la manita de jengibre.
4. colocar todos los ingredientes en una botella de cristal o botella cual tenga al alcance y poner el agua ardiente.
5. dejar reposar el tiempo necesario para obtener sus principios activos, máximo 3 días esta lista para utilizarla.

DOSIS DE CONSUMO PARA CONTRARESTAR AL VIRUS COVID 19

Tomar una copa en ayunas y otra al acostarse para prevención, si hay la fiebre, dolor muscular, articulaciones y tos si siguen persistentes tomar 3 copas al día. Se puede utilizar para hacer compresas para cualquier otra dolencia corporal.

JARABE DE CORTEZAS Y PLANTAS

Para realizar este jarabe de cortezas y plantas, se ha regresado a muchos años atrás para recordar la receta de nuestras y nuestros antepasados quienes ya pasaron por algunas enfermedades introducidas como el sarampión, viruela, fiebre amarilla, paludismo y otras enfermedades.



INGREDIENTES:

1. 5 hojas de matico
2. 5 hojas de yutsu
3. 5 hojas de ajo de monte
4. 1 corteza Chuchuwaso
5. 1 trozo de Uña de gato
6. 1 corteza Challuwa kara
7. 5 dientes de Jengibre

PREPARACIÓN:

Lavar bien todos los ingredientes necesarios y colocar todo por igual en una olla grande, el tiempo de espera es de 30 minutos en infusión con llama alta para que salgan los principios activos de cada planta para más resultados.

Dosis de consumo

Si el paciente está enfermo de Covid es recomendable tomar 3 veces al día en ayunas, siempre debe ser caliente. Se puede complementar con miel de abeja por la amargura que tiene el jarabe. Este jarabe esta comprobado para otras enfermedades como diarrea, dolo de barriga, fiebre etc. Puede tomarlo de la misma manera en ayunas y caliente.

TRATAMIENTO CON VAPORIZACIÓN DE PLANTAS

INGREDIENTES:

1. 2 ramas de Hoja de chiri caspi
2. 3 ramas de Hoja de limón de monte
3. 3 ramas de Ayawaska
4. 3 ramas de Guayusa
5. 3 hojas de Malanga de monte
6. Un atado de hierva luisa
7. 3 ramas de hoja de matico
8. 1 rama de Eucalipto

Preparación

Para realizar este tratamiento se debe poner en una olla grande todas plantas requeridas y hacer hervir por 35 a 45 minutos para que los principios de la planta se activen y den mayores resultados. Cuando ya esté listo se coloca una silla y la olla por debajo, tapamos al paciente como cobijas como un baño de cajón todo cubierto, esto por 45 a 1 hora. Se recomienda realizar la vaporización por 3 días, de acuerdo a la estabilidad del paciente, es recomendable realizarse en la tarde noche para evitar salidas al frío.



LOS SUEÑOS NOS HABLAN

En un lugar muy selvático y hermoso por su biodiversidad por situaciones de la vida lo llegue a explorar. Justo es donde tuve mi sueño como las grandes historias que relatan nuestros abuelos y abuelas.

Cuatro éramos caminando en el sendero que conducía a unas cascadas hermosas de aguas verdosas, nuestro objetivo era llegar a ese lugar, pero cuando caminábamos por la selva llegamos al río donde había crecido mucho por las lluvias del día anterior, seguimos caminando juntos por unas enormes piedras saltando como niños, después nos dimos cuenta que ya estábamos cerca a las cascadas por el sonido, estábamos ya cerquita al altar de la cascadas nos percatamos de dos luces que estaban en el agua; no sabíamos que eran, nosotras llenas de dudas les preguntamos a los chicos: Sacha no sabía tampoco que eran, pero Inti si sabía que era, nos dijo que se llamaban peces ángeles y que no era muy común aquí en la amazonía, estos peces se acercaban mas y mas hacia nosotras, entonces yo me atreví a sacarme las botas con el fin de atraparla pero temía un poquito porque no sabía si eran peligrosas, pero esta se metió a mis botas, los pudimos ver y este pez tenia cuerpo de picaflor, en ese momento nos distrajimos de todo lo que nos rodeaba.

Y de repente oímos a Inti gritar “águila” “águila” y después todos gritamos “AGUILA” Sacha hecho un grito diciéndonos escóndanse, nosotras nos llenamos de miedo de mucho miedo no sabíamos donde escondernos , mientras el gran águila ya descendía de los cielos en círculo, Nina se encontró un buen escondite, pero faltaba yo, mire los ojos de Sacha y el me hacia señas para que me dirigiera a un pequeño río achuelo y ahí es donde logre esconderme entre los matorrales y entre el lodo nos dio mucha adrenalina, Nina y yo no sabia que pasaba con los chicos y el inmenso águila.

Escuchamos de repente unos gritos de ayuda y ¡saz! salimos a ver, los chicos habían atrapado a la gran águila, pero esta gran águila no era águila se trataba del gran Mishawalli; no lo podíamos creer de lo que estábamos mirando; Inti se emocionó tanto se lo veía en su rostro; era como sentir que la historia revivía en nosotros. Nina y yo nos fijamos en Mishawalli tenía la cabeza de casi humano con cabellera negro y largo, pechos de hombre fuerte guerrero, alas muy grandes de color azul y ceniza, tenía unas fuertes garras se notaba que era un gran cazador; entonces en ese momento a los cuatro se nos ocurre atraparlo y llevarlo para que todos sepan que existe en gran Mishawalli de los mitos.

Inti y Sacha lo tenían atrapado en el río como estaba mojado no podía moverse, en ese instante los chicos nos dicen muy desesperados: ¡vayan a buscar lianas, bejucos para amarrarlo! Nosotras recurrimos a buscar las lianas los encontramos y regresamos donde ellos; pero cuando llegamos nos fijamos en el gran Mishawalli se encontraba inconsciente, se veía morir, su rostro estaba llena de tristeza, pero el rostro de los chicos era otra. Ellos nos gritaron para que vayamos a buscar mas lianas y vejucos para asegurar que no se soltara, yo fui hacia una montaña a buscar las lianas, me encontré con una pared se veía rara y cuando de repente se ve una cueva donde salió una mujer muy hermosa con cabellera larga, ella me miro fijamente y me dejo pasar a su cueva que en realidad era su hogar; me senté en un banquito en el centro de la sala, ella tenía una cara de preocupación muy profunda yo la pregunte que le pasaba; me dijo: mi esposo salió de cacería y no regresa,

cuando ella menciona eso solo sentí un escalofrió en mi cuerpo, cuando yo quería salir de la cueva entre a otro cuarto y ahí me encontré con varios niños pequeños ellos empezaron hacer un círculo donde empezaron a cantar y a danzar alrededor de mí sentía que me inundaba de sueño ahí es donde reflexione y dije esta es la familia del gran águila Mishawalli y su familia estaba hambrienta me van a comer y es donde Salí corriendo a avisarles a los chicos que no lo llevemos que lo debemos soltar, corrí y corrí desesperadamente a donde se encontraban ellos, cuando llegue les grite que debemos soltarlo porque tiene familia, todos nos quedamos viéndonos los ojos, y decíamos si lo llevamos al gran águila para que lo vean los demás nos van a creer que existe que no es tan mitológico pero si no lo llevamos nadie nos creerá! Regresamos a mirar, su rostro estaba muy triste por lo cual tomamos la decisión de liberarlo; Inti y Sacha lo tomaron de las alas y lo ayudaron a elevar el gran Mishawalli extendió sus grandes a las y voló hacia el cielo y dio muchos círculos al son de la alegría.





Manual de uso ancestral de

Plantas medicinales

Para la mitigación del Covid-19
en comunidades kichwas Amazónicas

Indira Vargas

INDICE

Agradecimiento.....	2
Introducción.....	5
Guía de Plantas Medicinales.....	7
Preparación.....	27
Sueños.....	32
Bibliografía.....	36



Indira Vargas es una mujer kichwa de la comunidad de Unión Base de la Provincia de Pastaza.

Es ingeniera en turismo graduada en la Universidad Estatal Amazónica de Puyo.

Con este documento Indira busca el reconocimiento de los saberes ancestrales indígenas en materia de salud, especialmente en el contexto de esta pandemia que ha afectado al mundo occidental y también al mundo indígena.

Bibliografía

Agrícola, U. (18 de mayo de 2021). Obtenido de <https://universidadagricola.com/como-es-la-planta-de-llanten/>

Expreso , D. (18 de Junio de 2018). Uña de Gato lo cura todo. pág. 1.

Peña, C. (8 de Enero de 2020). Investigación y Conservación de la Cascarilla: 'Planta Nacional' de Ecuador. Obtenido de <https://noticias.utpl.edu.ec/investigacion-y-conservacion-de-la-cascarilla-planta-nacional-de-ecuador#:~:text=Todas%20estas%20especies%20son%20conocidas,cascarilla%20para%20tratar%20la%20fiebre.>

Rainer Bussmann, D. (2015). Plantas Medicinales de los Andes y la Amazonía. En D. Rainer Bussmann, Plantas Medicinales de los Andes y la Amazonía (pág. 198). Perú: GRAFICART SRL- Jr. San Martín 375 – Teléf. 044297481.