

# Recetario de Medicina Tradicional Mayangna

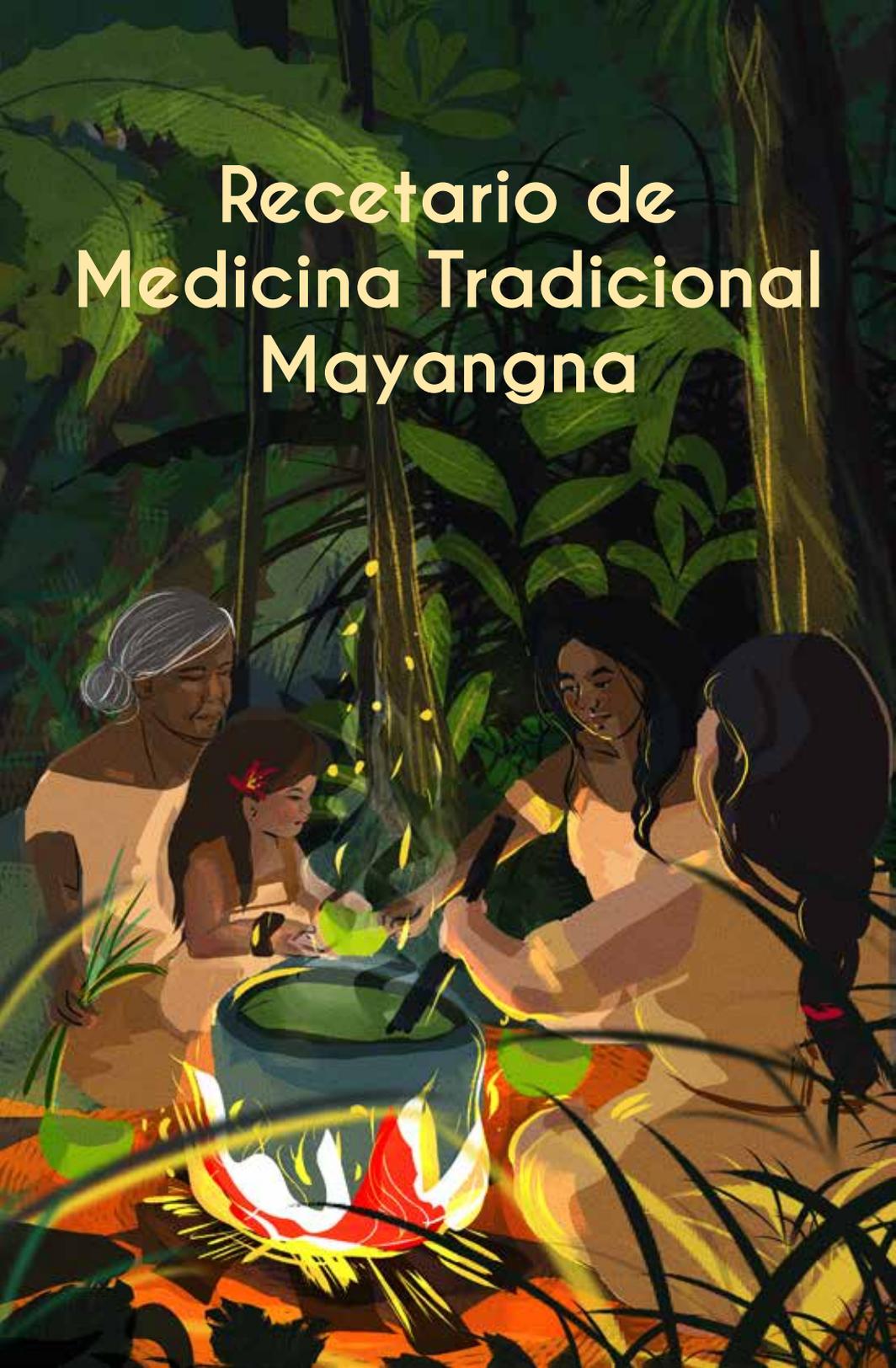




Ilustración de portada y contraportada/Diagramación:

Tania Ortiz / Estefania García

Investigación y recopilación: Yaneth Smith

Revisión botánica: Oscar Bermudez

Revisión del texto en Mayangna: Larry Salomon Pedro

Acompañamiento editorial: Tamara Espinoza



## MARCO LEGAL

Las recetas de este libro son parte del conocimiento cultural del Pueblo Mayangna. Están protegidas por el Art. 4 de la Ley 759 del Estado de Nicaragua, al pertenecer a la categoría “Medicina tradicional ancestral”<sup>4</sup>. Fueron obtenidas con consentimiento previo, libre e informado de los pueblos que participan en la misma y brindadas por autoridades territoriales legítimas. No se debe mercantilizar bajo ninguna forma el conocimiento intelectual e intercultural indígena sobre medicina tradicional ancestral, pudiendo generarse interculturalmente el intercambio del conocimiento en esta materia, en términos humanitarios y de beneficio social. Para cualquier uso público de las recetas, es necesario mencionar que pertenecen al Pueblo Mayangna.

---

<sup>4</sup>Medicina tradicional ancestral se define como la suma de todos los conocimientos, aptitudes y prácticas propias basadas en las teorías, las creencias y las experiencias autóctonas de las distintas culturas, tengan o no explicación, que utilizan para mantener la salud y prevenir, diagnosticar o tratar las enfermedades físicas y mentales. Esta noción incorpora el conjunto de conocimientos, cantos y rituales que poseen los pueblos y las comunidades indígenas y afro descendientes de manera colectiva, adquiridos por generaciones sobre la propiedad y uso de la biodiversidad, en atención a las enfermedades de los seres humanos, espirituales o sintomáticos. Este conjunto de conocimientos propios explican la etiología, la nosología y los procedimientos de prevención, diagnóstico, pronóstico, curación y rehabilitación de las enfermedades.



## INTRODUCCIÓN

El presente libro colecciona información del resultado de una investigación en cuatro Territorios Mayangna los cuales son: Sauni As, Sauni Arungka (Matumbak), Sauni Bas (Sikilta) y Wasakin con el objetivo de “Recopilar saberes y recetas de Medicina Tradicional Mayangna” gracias a la gestión conjunta de la Coordinadora de Mujeres Líderes Territoriales de Mesoamérica (CMLT) y el Gobierno de Mujeres Lideresas de la Nación Mayangna.

El uso de las plantas en la medicina tradicional es un proceso y experiencia del buen vivir de los pueblos originarios. Este libro recoge la sabiduría terrestre que ha resistido de generación a generación a través de la experiencia real de los Pueblos Indígenas Mayangnas.

Actualmente la cultura Mayangna está conformada por tres grupos etno-lingüísticos Panamahka, Tuahka y Ulwa, ha sido determinada por los ríos, montañas y selvas, están asentados en nueve territorios 8 en la Región Autónoma Costa Caribe Norte y 1 en la Región Autónoma Costa Caribe Sur, las comunidades de cada territorios se organizan y eligen sus autoridades comunales y territoriales GTA para la administración, cuidado y protección de la madre tierra y sus territorio con una instancia de coordinación denominada Gobierno de la Nación Sumu-Mayangna.

Las plantas, los árboles y todo el reino vegetal tienen mucho que enseñarnos, si atendemos el movimiento de la naturaleza entenderíamos su efecto y potencia. Para beneficiarnos hay que ofrecer nuestra atención, intención y capacidad de escuchar con paciencia para que las plantas sagradas y su espíritu de curación puedan actuar e inter-actuar en la necesidad del cuerpo.

El libro de plantas de medicina tradicional recopilado mediante la práctica de las mujeres Mayangnas en los territorios nos ofrece el uso de una amplia diversidad de especies en su mayoría de plantas accesibles que se localizan en la Reserva de Biosfera Bosawas. Cada parte de una planta puede ser utilizado en diferentes tipos de enfermedades y tratamientos. Este libro no es un simple libro de compendio curativo sino un documento de experiencias, de conocimiento profundizado por los pueblos Mayangnas, así mismo no se limita a instruirnos sobre la forma y el uso de cada planta.

Si usted quiere aplicar los tratamientos que se encuentran en este libro, primero identifique las plantas y pida permiso al Creador de las plantas para cortar y hacer uso de ellas. Usted podrá visibilizar el poder curativo de las plantas y su efecto en el cuerpo del quien lo necesita.

**Yaneth Smith Rener**  
**PUEBLO MAYANGNA**

---

## AGRADECIMIENTO

Agradecemos profundamente a las mujeres sanadoras, sukias, curanderas, medicas tradicionales y parteras reconocidas desde sus comunidades en los territorios Sauni As, Sauni Arungka (Matumbak), Sauni Bas ( Sikilta) y Wasakin que compartieron sus conocimientos ancestrales para la elaboración del libro de plantas de medicina tradicional. También agradecemos el acompañamiento y gestión del Gobierno de Mujeres Mayangna y la Coordinadora de Mujeres Líderes Territoriales de Mesoamérica (CMLTM).

Reconocemos que las mujeres líderes indígenas Mayangnas son las principales actoras en la conservación de la biodiversidad, la identidad cultural, la seguridad alimentaria y la salud de sus pueblos por los roles de cuidado, organización y producción que desempeñan desde sus comunidades.

Las mujeres como seres humanos conservan en su interior un corazón grande y noble hacia las personas que comparten un medio ambiente en común, el amor con que dedican su tiempo en aprender y colaborar en las diferentes actividades y roles de convivencia humana. Aún en una sociedad de desigual, no impedimos en aplicar nuestros conocimientos a quienes los necesitan. Los aportes en la elaboración de este libro de plantas medicinales son una muestra del amor que cada una de ellas expresa hacia la humanidad aportando su conocimiento tradicional y eficaz desde el espacio que se encuentre este documento y a las personas que perciban y apliquen estos conocimientos.

A través del lanzamiento de este libro y el resurgir de la medicina tradicional se proyecta que sea una alternativa de solución y respuesta exitosa desde los pueblos indígenas y las comunidades frente al COVID 19 y otras enfermedades que

surgen en el vivir diario del ser humano y el planeta; así mismo confiamos en que pueda ser utilizado en aquellos lugares que siguen preservando las plantas, hierbas y árboles que se mencionan en el libro, ya que poseen un gran poder curativo basado en experiencias de la vida real de los Pueblos Indígenas Mayangna.

Lista de mujeres mayangnas que compartieron sus conocimientos ancestrales para la elaboración de este libro de medicina tradicional mayangna

### NOMBRES Y APELLIDOS

### COMUNIDAD Y TERRITORIO

Nicaïla Macario Benjamin  
Leonzia Rufos Patrón  
Prinita Macario Devis  
Ruth Taylor Francisco  
Ermelita Benitez  
Rafaela Edwin  
Thelma Williams  
Elma benlis  
Miriam Zelaya  
Olga melado Johnson  
Martina Cáceres  
Delia Taylor Indalecio  
Elena palacio Gutiérrez

Musawas – Sauni as  
Wingpulu – Sauni as  
Sabawas – Sauni as  
Sakalwas – Sauni as  
Mukuswas – Sauni arungka  
Españolina – Sauni arungka  
Mahalwas – Sauni arungka  
Wasakin – Sauni tuahka  
Kuyusbin – Sauni tuahka  
Walangwas – Sauni tuahka  
Sikilta – Sauni bas  
Kiulna – Sauni bas  
Silamwas – Sauni bas

# Índice por Nombres Mayangna

Limsi	1	Kiarlik	22
Kapi	2	Amin	22
Wakisa	2	Kisauri	22
Amin	4	Kumasirpi	23
Kuntitir	5	Turuh tapan	23
Daim	5	Batsabam	23
Wahmak basni	5	Wahmak	24
Awal basni	5	Awal	24
Sinsa	6	Manzanilla	24
Amin rikni	6	Daim	25
Kuma sirpi rikni	6	Amin	25
Wah kubuyu	7	Pulun pipis	25
Wanabaka	8	Ti	25
Banak	9	Anmak sani	26
Pis pauda	10	Manzanilla	26
Canela	11	Romero	26
Sinsa dawé	11	Mankru	27
Wahpiriri	12	Baram	28
Yawalak wahni	12	Burimak	29
Wanabaka	12	Kasauh	30
Ti	13	Sarín	31
Am	14	Wahmak	31
Pan lalah	15	Awal	31
Awal	16	Wah yahal	32
Kuku dia	17	Madero Negro	33
Burimak	17	Somtolin	34
Sinsa dawé	17	Ubitna	35
Limus	17	Malai	36
Tikam	19	Plums	37
Kisauri	20	Daka	38
Ti	20	Putnak Basni	38
Manzanilla	20	Sakal	39
Sapot dawé	21	Pan muhul	40
Aranza sapahni	21	Kisauri	40

# Índice de Nombre Científicos

Bursera simaruba (L.) Sarg.	<b>1</b>	Mimosa pudica	<b>36</b>
Coffea arabica L.	<b>2</b>	Eryngium foetidum L.	<b>37</b>
Musa x paradisiaca L.	<b>3</b>	Ocimum basilicum L.	<b>38</b>
Mimosa pudica L.	<b>4</b>	Plectranthus unguentarius Codd	<b>39</b>
Lindernia diffusa (L.) Wettst.	<b>5</b>	Eucalyptus globulus Labill.	<b>40</b>
Drymaria cordata (L.) Willd. ex	<b>6</b>	Gossypium hirsutum	<b>41</b>
Roem. & Schult.		Bixa orellana L.	<b>42</b>
Gossypium herbaceum L.	<b>7</b>	Matricaria chamomilla	<b>43</b>
Bixa orellana L.	<b>8</b>	Drymaria cordata (L.) Willd. ex	<b>44</b>
Zingiber officinale Roscoe	<b>9</b>	Roem. & Schult.	
Mimosa pudica L.	<b>10</b>	Mimosa pudica	<b>45</b>
Ocimum basilicum L.	<b>11</b>	Spermaceoce ocyimifolia Willd.	<b>46</b>
Machaerium cobanense	<b>12</b>	Cymbopogon citratus	<b>47</b>
Quassia amara L.	<b>13</b>	Piper nigrum L.	<b>48</b>
Virola sebifera	<b>14</b>	Matricaria chamomilla	<b>49</b>
Pityrogramma calomelanos (L) Link	<b>15</b>	Salvia rosmarinus Spenn.	<b>50</b>
Cinnamomum verum J. Presl	<b>16</b>	Mangifera indica L.	<b>51</b>
Zingiber officinale	<b>17</b>	Tagetes erecta L.	<b>52</b>
Coutarea hexandra (Jacq.) K.	<b>18</b>	Psidium guajava	<b>53</b>
Schum.		Anacardium occidentale L.	<b>54</b>
Uncaria tomentosa Willd DC.	<b>19</b>	Persea americana Mill	<b>55</b>
Quassia amara L.	<b>20</b>	Gossypium hirsutum	<b>56</b>
Cymbopogon citratus (DC.) Stapf	<b>21</b>	Bixa orellana L.	<b>57</b>
Zea mays L. ssp. Mays	<b>22</b>	Rubus ulmifolius Shott.	<b>58</b>
Vismia baccifer (L) Triana & Planch.	<b>23</b>	Gliricidia sepium (Jacq.) Kunth ex	<b>59</b>
Bixa orellana L.	<b>24</b>	Walp	
Cocos nucifera L.	<b>25</b>	Chrysopogon zizanioides (L.-)	<b>60</b>
Psidium guajava L.	<b>26</b>	Roberty	
Zingiber officinale	<b>27</b>	Scorparia dulcis (L)	<b>61</b>
Citrus aurantifolia; (Christm.)	<b>28</b>	Manihot esculenta Crantz	<b>62</b>
Swingle		Cassi grandis L. F.	<b>63</b>
Castilla tunu Hemsl.	<b>29</b>	Senna reticulata (Willd). HS Irwin &	<b>64</b>
Eryngium foetidum	<b>30</b>	Barneby	
Matricaria chamomilla L.	<b>31</b>	Pluchea coralinesis (Jacq.) G. Don.	<b>65</b>
Eryngium foetidum L.	<b>32</b>	Cordia subcordata	<b>66</b>
Annona muricata L.	<b>33</b>	Petiveria alliacea (L)	<b>67</b>
Citrus x aurantium L.	<b>34</b>	Eryngium foetidum	<b>68</b>
Allium sativum L.	<b>35</b>		

# 1. LIMSI

Nombre de la planta en su lengua nativa: Limsi

Nombre de la planta en español: Indio desnudo o jiñocuabo

Familia / nombre científico: Burseraceae / Bursera simaruba (L.) Sarg.

Parte de la planta que se usa: corteza

Usos medicinales: inflamación en los vasos sanguíneos o mordedura de coral

## Modo de preparación:

**Para la inflamación en los vasos sanguíneos:** Primero se mide el largo y ancho del pie del paciente. Luego se extrae la corteza del árbol con un machete en dirección al norte. Este trozo de corteza se talla al tamaño y forma del pie del paciente. Se hace un orificio en la parte más ancha para amarrar con una cabuya o hilo y se deja colgado sobre el fogón durante 2 a 3 meses. El humo permitirá que la corteza se seque y con el tiempo se reduzca hasta llegar a medir unos 10 cm. Esta enfermedad jamás volverá a aparecer.

**Para mordedura de coral:** corte un pedazo de corteza de jiñocuabo en dirección donde nace el sol. Luego se pone a cocinar en 1 litro de agua durante 15 minutos. Se deja enfriar y, cuando esté tibio, se bebe una taza. Posteriormente enjuague su boca con el líquido y vierta lo restante sobre la mordedura.





Smith Y., Limsi/Indio desnudo o jiñocuabo

**Contraindicaciones o advertencias:**

**Para desinflamar vasos sanguíneos:** no consumir en exceso el azúcar.

**Para picaduras:** no beber agua al instante.

**Panabas ayangni ma yulki kat:** Limsi

**Panabas ayangni ispayul tuni kat:** Indio desnudo o jiñocuabo

**Familia / nombre científico:** Burseraceae / Bursera simaruba (L.) Sarg.

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** untak

**Yamnín sinika:** kuah sinika, palan rikni pananbas

### **Amput yamnín:**

**Kuah sinika:** pas kidika muih bin awaskat muih barak siknis kidi kuldi talnin ki kalni pas yakat, limhsi panan yak untak parhninki isparah kau, ma kalahwa saitni yakat, kidika kaupak muih kalni pas, kulna mayang kidika lakdi kuldi papatdi dakdi, kalnipas wayang dakna ma yang yakat sulihni bin aldi trit o wah bin as kau sitdi alahnin kuh minit yak kidika waiku as o waiku pitni dadarangki kuh wayauni kidika yamwak buhwi wirus bukwa rang ki sipki kiu watnin 10 cm kat, adi sikninis watwi mai laih was karangki ma muihki.

**Palan rikni pananbas:** ma kalahwa saitni limsi untak apis daknin dawi lahnin was batal as pitni puwi lahnin (1 litro) awar kirana likna binina 15 minit lahnin, ridi kat ditah kapbin as pitni daihni duwa yak data bil kasna minit yak bik tampas kau kupuktah utuhta minit yak.

**Kulna balna dawak yamnín awas balna:**

Didam minit bayak yusmunnin awas.

Minitni was dinin awaski .

---

## 2. KAPI

Nombre de la planta en su lengua nativa: kapi

Nombre de la planta en español: Café

Familia / nombre científico: Rubiaceae / Coffea arabica L.

Parte de la planta que se usa: semillas

Usos medicinales: hemorragia después del parto

### Modo de preparación:

Recoger 7 frutos de la planta de café y triturarlas. Luego agregar una taza de agua y ponerlas a cocer, hasta que se evapore la mayor parte del agua y quede su esencia. Tomar sin azúcar y tibio. En caso que no tenga semilla de café puede utilizar unas dos cucharadas de café molido.

### Contraindicaciones o advertencias:

Tomar solo 1 vez

Panabas ayangni ma yulki kat: kapi

Panabas ayangni ispayul tuni kat: Café

Familia / nombre científico: Rubiaceae / Coffea arabica L.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: minik

Yamnín sinika: ábas muih bin duwa usnit

### Amput yamnín:

Kapi minik tias kau bú duwi tulwi sahnín





amar kau, was batal nuhni as kidi papus dak pitni ( $\frac{1}{2}$  litro) duwi suba as kau utuh awi, kuh kau ildi lahninki kapini kidi lahwi parasni atninki, kaupak dinin ki didam dis dawak puihni. Kapi minik diskat bik yusmunnam sipki kapi wauhna ridi kaiwa kidika.

Muna balna dawak yamnin awas balna:  
wat aslah dininki.



### 3. WAKISA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Wakisa

Nombre de la planta en español: Banano

Familia / nombre científico: Musaceae / Musa x paradisiaca L.

Parte de la planta: hoja, fruta

Usos medicinales: herida con un machete, hemorragia nasal

#### Modo de preparación:

**Para cicatrizar heridas:** cortar el ápice del banano (la punta de la hoja). Se pide a la persona herida que mastique esta parte de la planta mientras le habla internamente a la planta, diciendo: Así como creces en la planta del banano así crecerás en esta piel. Luego se pone sobre la herida y se amarra con un trapo.

**Para epistaxis nasal (hemorragia nasal):** Poner a cocer en agua un banano verde tapado en un recipiente con tapa. Luego deje enfriar un poco e inhale el vapor que sale del recipiente. Si vuelve a sangrar por la nariz, repita la receta por siete días hasta sanar.

#### Contraindicaciones o advertencia:

no comer chile

no tener relaciones sexuales.



Smith Y., Wakisa/Banano



Smith Y., Wakisa/Banano

**Panabas ayangni ma yulki kat:** wakisa

**Panabas ayangni ispayul tuni kat:** banano

**Familia / nombre científico:** Musaceae / Musa x paradisiaca L.

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** basni, minik

**Yamnin sinika:** isparah kal tusna, nangtak â kalahwa sinika

### **Amput yamnin kidi:**

**Pilau yamlanin:** wakisa basni udunin dakwi dawi ma tikpas yak adi labatninki, ma susuih kiwas karak kal dakna muihni kidi yamninki, sinsni yak kulninki wakisa udunin ilwa alahwaman kapat kaput muihki akat birta ilwa alahwama sirihni kaupak lakninki dawi sitninki asna pis as kau.

**Nangtak â kalahwa sinika:** muih as nangnittak kaupak â kal kalahwa mani yak wakisa turwi dawi lahwak wayauni kilwa kidi urupninki ma tias kau bû yamninki, kidika kaupak wat kal kalahwarangkat watwi ma tias kau bû yamninki ankat kal yamwarang kat daninki.

### **Muna balna dawak yamnin awas balna:**

Anmak kasnin awaski.

Yal al payahnin awaski.

---

## 4. AMIN

Nombre de la planta en su lengua nativa: Amin

Nombre de la planta en español: Dormilona

Familia / nombre científico: Fabaceae / Mimosa pudica L.

Parte de la planta: hojas o raíz

Usos medicinales: desinflamar, granos en la boca

### Modo de preparación:

**Para la inflamación local:** Cortar varias hojas de dormilona. Machacarlas bien. Envolver en una hoja de bijagua y calentar sobre el fuego. Una vez tibia, se pone sobre la zona inflamada durante la noche. Si lo realiza durante el día evite mojarse o recibir corrientes de aire. Realizar varias veces hasta que se desinflame.

**Para inflamación en todo el cuerpo:** Cortar las raíces de una planta de dormilona y una de zacate de limón, extrayéndose de los 4 costados: norte, sur, este y oeste. Luego amarra las raíces en forma de cruz y las pone a cocer durante 20 minutos en un litro de agua. Cuando esté listo, el paciente se sienta junto al perol y luego cubre su cuerpo y el perol con una sábana de modo que todo el vapor le llegue al paciente. Absorba el vapor durante el tiempo que pueda resistir, moviendo las hierbas de acuerdo a las manecillas del



Smith Y., Amir /Dormilona

reloj. Cuando enfríe ponga a calentar nuevamente el perol y ubique al paciente en otra posición, hasta que haya recibido el vapor en los cuatro lados del cuerpo. Repetir por 4 días.

**Para los granos en la boca:** tomar toda la planta (hojas y raíz), machacar bien y poner a cocer en medio litro de agua, agregando media cucharadita de sal. Cuando esté tibio, lo cuele y hace enjuagues bucales por 4 días.

**Contraindicaciones o advertencias:** evitar consumo de sardina, barbudo, dulces, gallina de monte, gallina de patio y cerdo.

**Panabas ayangni ma yulki kat:** Amin

**Panabas ayangni ispayul tuni kat:** Dormilona

**Familia / nombre científico:** Fabaceae / Mimosa pudica L.

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** basni binina

**Yamnín sinika:** mai bangwa, muih tinpas kilwa

### **Amput yamnín:**

**Mai bangwa:** amin basni mahni dakwi dawi yamni tulninki dawi wi basni kau balakwi usnit kuh minit yak puihninki, dawi ankat bangna minit yak lakninki pukta yak, madah yak adi sinika yamta mang kat kal suihnín awaski talang kat bangna kidi wirus was kat wat wat yamnamki ankat wirus wa kat.

**Ma muihki nuhni bangwa:** ti rikni dawi amin rikni dakninki mâ kalahwa saitni, mâ kawa saitni, mâ piriwa balna bu pak kaupak dakninki, suba as kau iltang lahwang kras munta data sitmaki rikni balna kidi lahninki ma kirana muih asluh (20) likna pitni, suba kau aima arungka awamaki mâ kalahwa tani yak, mâ kawa tani yak, ma pirihi balna tani yak, ma arungka pitni aninki.

**Muih tinpas kilwa:** amin dutninki, basni bitik yamni tulwi lahninki was batal papusdak pitni yus muntah lahwa sak yak kuma ispun dak pitni atang lahwang lahta datang kat puih kat lapamdata pulangwi utuhninki ma arungka suhninki.

### **Muna balna an yamnín awas balna:**

susum, bilam, didam balna kasnín awas, ulul, sakara, kusihi, dawak bilam.

---

## 5. KUNTITIR

Nombre de la planta en su lengua nativa: kuntitir, daim, wahmak basni, awal basni

Nombre de la planta en español: kuntitir, golondrina, algodón, achiote.

Familia / nombre científico:

Kuntitir: Scrophulariaceae / Lindernia diffusa (L.) Wettst.

Golondrina: Caryophyllaceae / Drymaria cordata (L.) Willd. ex Roem. & Schult. ssp. cordata

Algodón: Malvaceae / Gossypium hirsutum L.

Achiote: Bixaceae / Bixa orellana L.

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: dolor de cabeza

### Modo de preparación:

Cortar un manojo de hojas de kuntitir, golondrina, algodón y achiote, procurando que haya igual cantidad de cada planta. Lavar bien. Colocar en una pana grande con agua limpia y estrujar hasta obtener una consistencia homogénea. Posteriormente se cuele y se utiliza el líquido echando sobre la cabeza dando masajes leves y pensando: La naturaleza es grande y poderosa.

Panabas ayangni ma yulki kat: kuntitir, daim, wahmak basni, awal basni

Panabas ayangni ispayul tuni kat: kuntitir, daim, algodón, achiote





Smith Y., Basni/achiote

**Familia / nombre científico:**

**Kuntitir:** Scrophulariaceae / *Lindernia diffusa* (L.) Wettst.

**Golondrina:** Caryophyllaceae / *Drymaria cordata* (L.) Willd. ex Roem. & Schult. ssp. *cordata*

**Algodón:** Malvaceae / *Gossypium hirsutum* L.

**Achiote:** Bixaceae / *Bixa orellana* L.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

**Yamnín sinika:** tun dala

### **Amput yamnín:**

kungtitir, daim, wahmak basni dawak awal basni ting laihna as as pitni dakninki, panh nuhni as kau puwi suhninki, yamni watwi was klin utuh aninki dawi munninki yamni, di lanin kau lawi dawi muih tunan dalawa yak utuhwi tishninki tawa tawa, kaput bik asangpas daniwan yak tingkih lani kalaninki di basta parasni kalawak mai sanwa yulni.



## 6. SINSA

Nombre de la planta en Mayangna:  
sinsa, amin rikni, kuma sirpi rikni

Nombre de la planta en español:  
jengibre, dormilona, albahaca

Familia / nombre científico:

Jengibre: Zingiberaceae/Zingiber  
officinale Roscoe

Dormilona: Fabaceae/Mimosa pudica L.

Albahaca: Lamiaceae / Ocimum  
basilicum L.

Parte de la planta: raíz

Usos medicinales: dolor de muelas.

### Modo de preparación:

Se cortan 10 rodajas de jengibre, 4 raíces de dormilona y 4 raíces de albahaca. Se colocan en una olla con medio litro de agua y se ponen a cocer por 10 minutos a fuego lento. Pasados los diez minutos se agrega media cucharada de sal y se deja entibiar. Hacer enjuagues bucales con este líquido cada vez que haya dolor.

Panabas ayangni ma yulki kat: sinsa,  
amin rikni, kuma sirpi rikni.

Panabas ayangna ispayul tuni kat:  
jengibre, dormilona, albahaca

Familia / nombre científico:

Jengibre: Zingiberaceae / Zingiber  
officinale Roscoe

Dormilona: Fabaceae / Mimosa pudica L.

Albahaca: Lamiaceae / Ocimum  
basilicum L.



Espinoza T., Sinsa dawwe/jengibre



Smith Y., Amin/dormilona



Espinoza T., Kuma sirpi rikni/Albahaca

Panabas sah yakna yus munwa kidi: rikni

Yamnin sinika: an dala

### Amput yamnin:

sinsa pisni dibin salap binina pitni dahninki, amin rikni arungka, kuma sirpi rikni arungka, usnit suba as kau ilwi lahninki, was batil as papus dak pitni ( $\frac{1}{2}$  litro) ma kirana likni dibin salap pitni (10 minuto) lahninki kuh tawa lahninki dawi kuma ispun as aninki lahwa sak kat, wasni kidi pûih dana yak takpas ulupwi kupukninki dalawa sak pisni yak aima bas dalawabani yak, yamninki.



# 7. WAH KUBUYU

Nombre de la planta en su lengua nativa: Wah kubuyu

Nombre de la planta en español: Uña de gato

Familia / Nombre científico:

Uña de gato / Fabaceae / Machaerium cobanense

Parte de la planta: rama

Usos medicinales: diarrea con sangre (bapau)

## Modo de preparación:

Cortar una rama de uña de gato, picar o triturar y poner a cocinar en un litro de agua. Beber un vaso al día y repetirlo durante 3 días, no más.

## Contraindicaciones o advertencias:

No consumir azúcares.

Panabas ayangni ma yulki kat: Wah kubuyo

Panabas ayangni ispayul tuni kat: Uña de gato

Familia / Nombre científico:

Uña de gato / Fabaceae / Machaerium cobanense

Panabas sah yakna yus munwa kidi: tingni

Yamnín sinika: Diarrea con sangre



Smith Y., Wah kubuyu/Uña de gato



Smith Y., Wah kubuyu/Uña de gato

### Amput yamnín:

Wah kubuyu tingni as dakta tusta iltang lahwanh was batal as kau lahwi dawak yus yamnam sipki mâ bâs kat, baisa minit kau awaski. Mâ bani yak kap as ditah.

### Muna balna dawak yamnín awas balna:

Tisnak rurus dawi prisku sanni ridimik kau kidi yus yamnín awaski.



## 8. WANABAKA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Huanabaca

Nombre de la planta en español: Hombre grande

Familia / nombre científico: Simaroubaceae / Quassia amara L.

Parte de la planta: tallo

Usos medicinales: malaria, gastritis

### Modo de preparación:

**Para la malaria:** corte 10 cm de corteza del árbol hombre grande. Luego se parte por la mitad y se sigue trozando hasta que queden pequeñas lajas. Posteriormente, poner en un litro de agua todo lo que cortó y lo deja reposar por 1 o 2 horas. Beba todo el líquido durante el día. Repita la receta por una semana.

**Para la gastritis:** extraiga 2 cm de corteza de hombre grande y cortelo en 15 pedacitos. Luego coloque todos los pedazos en 1 litro de agua y déjelo reposar por 1 a 2 horas. Beba todo el líquido durante el día. Repita la receta por una semana.

### Contraindicaciones o advertencias:

Evitar el consumo en exceso de azúcar, sal, chile y aceite durante el tratamiento.



## Smith Y., Huanabaca/Hombre grande

**Panabas ayangni ma yulki kat:** Pantapalh-Awalak

**Panabas ayangna ispayul tuni kat:** Hombre grande

**Familia / nombre científico:** Simaroubaceae / Quassia amara L.

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** panan

**Yamnin sinika:** malaria (sasih yamahni), ba burwa

### **Amput yamnin:**

**Sasih yamahni:** Yawalak pisni bikisni naini salap (10 cm) pitni dakninki dadi tusdi bikis ninki was batil as kau anin ki (1 litro), dawak ma kirana as awas bu pitni daninki was muksak dawi, kidika kaupak dininki ma suruna ûl yak, ma bani yamwi dininki ma suruna tiaskau bu pitni.

**Ba burwa:** Yawalak panan pisni bikisni naini (2cm) pitni dakninki uduhta sahnabinina salap minit kau sinka (15) data was batil as kau anin ki (1 litro) ma kirana as awas bu pitni daninki was muksak dawi, was muksak dawi, kidika kaupak dininki mâ suruna ûl yak, mâ bani yamwi dininki mâ suruna tiaskau bu pitni.

**Muna balna dawak yamnin awas balna:** damni, kuma parasni, dî sala balna pitni kat awas kat bakai yus munnin ki, angmak kasnin awas ki.

---

## 9. BANAK

Nombre de la planta en su lengua nativa: Banak

Nombre de la planta en español: cebo

Familia / Nombre científico:

Cebo / Myristicaceae / Virola sebifera

Parte de la planta: savia

Usos medicinales: grano en la piel con pus

### Modo de preparación:

Se identifica el árbol de cebo, con un machete se abre la corteza y con un recipiente se recoge la savia. Para usar el extracto de cebo: primero bñese o lave bien las partes afectadas con agua y jabón; y luego unte la savia sobre el grano. Puede usar la savia en cualquier parte externa del cuerpo. Se espera que la savia seque y se deja por 20 minutos sobre el cuerpo. Luego se enjuaga con agua limpia. Haga este tratamiento por la mañana y por la noche.

Contraindicaciones o advertencias:

No consumir ningún tipo de pescado.

Panabasayangni ma yulki kat: Banak

Panabasayangni ispayul tuni kat: cebo

Familia / Nombre científico:

Cebo / Myristicaceae / Virola sebifera

Panabas sahyakna yus munwa kidi:

Yani

Yamninsinika: maikilna pul kana karak





Hartley N. (2016), Banak/Cebo

### Amput yamnin:

Banak panan wal yakta, isparah as kau untak yak tustang yani kalahwa kidi laihtah panh as kau, waskatakah kidi awas kat angkat mâ kilna dutamang yak yamni suh yakta sup kau data kal kahtah banak yani kidi sipki muihma nuhni aiska yak kal kahnam kaunah mamakpa dawi ma asalki pisni balna laih sip awaski, yani kahnaman kidi datang buhlawanh mâr kirana bikisni likna muih as luh (20 minits) datah kahna man yak, kaupak suh yaktah was salaini kau. Adika pananbas yus yamnam sipki mapris niningyak dawak pukta yak bik.

### Muna balna dawak yamnin awas balna:

Waspa dini satni as bik kasnin awaski

---

# 10. PIS PAUDA

Nombre de la planta en su lengua nativa: pis pauda ( kalsasa)

Nombre de la planta en español: helechos

Familia / nombre científico: Pteridaceae / Pityrogramma calomelanos (L.) Link

Parte de la planta: hoja

Usos medicinales: manchas oscuras en la piel

## Modo de preparación:

Cortar unas cuantas hojas y estrujarlas con la mano hasta que salga un líquido verde. Puede agregar unas gotas de agua si queda muy seco. Luego lo unta en la parte afectada y espera a que seque. Una vez seco lo enjuaga con abundante agua.

## Contraindicaciones o advertencias:

Hacerlo de noche.

No comer chile.

Panabas ayangna ma yulki kat: pis pauda ( kalsasa)

Panabas ayangna ispayul tuni kat: helechos

Familia / nombre científico: Pteridaceae / Pityrogramma calomelanos (L.) Link

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: muh buswa





Smith Y., Pis pauda ( kalsasa)/Helechos

### Amput yamnin:

Pis pauda ( kalsasa) dakwi ting kau batakni talang kat uba buhni kat, was apis bin tahtah dawi di basta minit yak muih muhni busna yak usninki wasni bin sangni kalahwa kidi ma muhki yak kahninki buh ladawak mâ kirana likna bikisna salap mini kau sinla (15 minuto) kat suh yakninki was kau manah.

### Muna balna an yamnin awas balna:

Pukta manah yamninki.

Anmak kasnin awaski.

---

# 11. CANELA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Canela y sinsa dawwe

Nombre de la planta en español: Canela y jengibre

Familia / nombre científico:

Jengibre: Zingiberaceae / Zingiber officinale Roscoe

Canela: Lauraceae / Cinnamomum verum J. Presl

Parte de la planta: tallo y hojas

Usos medicinales: congestión nasal

## Modo de preparación:

Cortar 4 rodajas de jengibre y 4 hojas de canela. Colocarlas en una olla con medio litro de agua y dejar que hierva por 10 minutos. Inhale el vapor del líquido, acercando su cabeza y pecho a la olla y cubriéndose con una manta o toalla. Posteriormente tome el agua en té, lo más caliente posible.

## Contraindicaciones o advertencias:

Hacerlo antes de acostarse y no bañarse al día siguiente.

Panabas ayangna ma yulki kat: Panpau walap (canela) y sinsa dawwi

Panabas ayangna ispayul tuni kat: canela y jengibre

Familia / nombre científico:

Jengibre: Zingiberaceae / Zingiber officinale Roscoe

Canela: Lauraceae / Cinnamomum verum J. Presl





Espinoza T., Sinsa dawé/jengibre

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** sinsa minik dawé canela  
basni karak

**Yamnín sinika:** manang kitak itiswak sip urupdas

### **Amput yamnín:**

sinsa pis arungka bin dahninki dawé canela- Pan pauwalap, basni arungka dakwi libitwi ilwi lahninki batal as papus dak pitni ( $\frac{1}{2}$  litro) suba as kau lahninki mâ kirana likna bikisna salap pitni (10 minutos), apís san dawak asna as kau dudi ma tunaki yak mukdi dadi urupninki, sika lahna mayang sak kidika dadi dininki daihni yak ma dicit suru ais sip yak.

**Muna balna an yamnín awas balna:**

Pukta manah yamnínki,  
Payah wak was kanin awaski.

---

# 12. WAHPIRIRI

Nombre de la planta en su lengua nativa: Wahpiriri, yawalak wahní, wanabaka

Nombre de la planta en español: Quina, rangallo, hombre grande

Familia / nombre científico:

Quina: Rubiaceae / *Coutarea hexandra* (Jacq.) K.Schum

Rangallo: Rubiaceae / *Uncaria tomentosa* Willd DC

Hombre Grande: Simaroubaceae / *Quassia amara* L.

Parte de la planta: bejuco

Usos medicinales: gastritis

## Modo de preparación:

Se corta 5cm de hombre grande, se divide en 4 pedazos y se machaca. Luego se echa en un litro de agua junto con 4 pedazos de quina y 4 de rangallo. Se deja reposar por una hora. Es amargo, pero muy efectivo. Beber todo el litro durante el día. Repetir por una semana.

## Contraindicaciones o advertencias:

No consumir en exceso el azúcar.

No consumir caña

No consumir pescado

No consumir chile

Panabas ayangna ma yulki kat:  
wahpiriri, yawalak wahní dawak  
huanabaka





Smith Y., Wahni/Hombre Grande

Panabas ayangna ispayul tuni kat: quina, rangallo y hombre grande

Panabas sah yakna yus munwa kidi: wahni

Yamnin sinika: ba burwa

### Amput yamnin:

Huanabaka tus daknin pis arungka pitni ins sinka (5 cm) pitni daknin amar kau tulnin dawi was batal nuhni as (litro) kau puninki libitwi wahpiriri pis arungka , yawalak wahni pis arungka karak mâ kirina as pitni daninki adika sinika dinin awarni yak tapalhni karangki kaput dininki batal nuhni as kidika mâ naini ûl yak, adi sinika ma bani yamninki ma suruna kal uduhna as pitni yus munninki.

### Muna balna an yamnin awas balna:

Didam parasni yus munnin awaski

Tisnak kasnin awaski

Waspa dini kasnin awaski

Anmak kasnin awaski

---

# 13. Tî

Nombre de la planta en su lengua nativa: Tî

Nombre de la planta en español: Zacate de limón

Familia / nombre científico: Poaceae / Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Parte de la planta: la mazorca de maíz

Usos medicinales: ardor en el estómago por bacteria (*Helicobacter pylori*)

## Modo de preparación:

Tomar té de zacate de limón en ayuna todos los días por un mes.

## Contraindicaciones o advertencias:

No comer chile

No consumir mucha azúcar

Evitar comidas grasosas.

Panabas ayangna ma yulki kat: ti

Panabas ayangna ispayul tuni kat: zacate de limón

Familia / nombre científico: Poaceae / Cymbopogon citratus (DC.) Stapf

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: H- Pylori

## Amput yamnín:

ti lahwi dinin mâ bani waiku as pitni mâ pris yak di as bik kasdas tanit yak

Muna balna dawak yamnín awas balna:

Anmak kasnin awaski

Dîdam minit bayak yus munin awas

Kasnin uba disala duwa kidi yus munnin awaski.



Smith Y., Tî / Zacate de limón

# 14. AM

Nombre de la planta en su lengua nativa:  
Am

Nombre de la planta en español: maíz

Familia / nombre científico: Poaceae /  
Zea mays L. ssp. mays

Parte de la planta: raíz

Usos medicinales: sarampión

## Modo de preparación:

Se pone a tostar el maíz sobre el fuego. Una vez que quede bien tostado se le echa agua. Luego se baña con esa agua.

## Contraindicaciones o advertencias:

No comer pescado

Panabas ayangni ma yulki kat: Am

Panabas ayangni ispayul tuni kat: maíz

Familia / nombre científico: Poaceae /  
Zea mays L. ssp. mays

Panabas sah yakna yus munwa kidi: am

Yamnín sinika: samalhpak-

## Amput yamnín:

Suba kuh kau ilwi bukulwi am kidika  
yamni yamni bukul dawak lakwi dawi was  
kau puwi was kanin

Muna balna an yamnín awas balna:

Waspa dini satni as bik kasni awaski.

# 15. PAN LALAH

Nombre de la planta en su lengua nativa: Pan lalah

Nombre de la planta en español: Mata roncha

Familia / nombre científico: Clusiaceae / *Vismia baccifer* (L) Triana & Planch.

Parte de la planta: savia

Usos medicinales: sarna

## Modo de preparación:

Se corta las hojas de esta planta, se espera que salga la savia de la hoja y se unta sobre la parte afectada. La savia es de color anaranjado. Puede dejarlo todo el día. Siga haciéndolo diario hasta mejorar. La cantidad de hojas a cortar depende del área afectada, tome suficientes para cubrir toda la herida.

## Contraindicaciones o advertencias:

Ninguna

Panabas ayangni ma yulki kat: pan lalah

Panabas ayangni ispayul tuni kat: mata roncha

Familia / nombre científico: Clusiaceae / *Vismia baccifer* (L) Triana & Planch.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: yani

Yamnín sinika: marâ



Smith Y., Pan lalah/Mata roncha



Smith Y., Pan lalah/Mata roncha

### Amput yamnin:

Pan lalah basni awas kat tingni rah bin dakdi tahadak yani bin wasautni supa bunia kapat kalahwi, kidi marâ duwa minit yak kahnin ki suh yaktas mang bik dutni diski,ma bani kal kahninki.

### Muna balna dawak yamnin awas balna:

Muna diski



# 16. AWAL

Nombre de la planta en su lengua nativa: Awal

Nombre de la planta en español: Achiote

Familia / nombre científico: Bixaceae / Bixa orellana L.

Fotografía de la planta:

Parte de la planta: rikni

Usos medicinales: diarrea con sangre

## Modo de preparación:

Primero se traza una cruz sobre la tierra en la base de la planta marcando este, oeste, norte y sur. Luego se extrae la raíz en dirección a la salida del sol y se continúa extrayendo de forma circular hacia dónde se mete el sol. Las raíces se trituran y se ponen a cocer en una olla con 1 litro de agua. Dejarlo hervir bien y luego reposar. Una vez tibio, se cuela y se toma en todo el trayecto del día.

**Contraindicaciones o advertencias:** no consumir dulce ni cualquier tipo de carne y evitar chile.

Panabas ayangni ma yulki kat: awal

Panabas ayangni ispayul tuni kat: achiote

Familia / nombre científico: Bixaceae / Bixa orellana L.

Panabas wayani:





Fitriamaharani0600 (2016), Awal/Achiote

Panabas sah yakna yus munwa kidi: rikni

Yamnin sinika: ba pau

### Amput yamnin:

ma kilwa pisni yak awal rikni kidi dutninki kras mun dawi ma kilwa tani, ma kawa tani, ma piriwa balna bupak tani, rikni balna dudi tus tus dadi ilwi lahninki was batal as pitni (litro) lahwi kiwak buhlak warang kat watta utuhta was batal as pitni lahninki yamni laktang san dawak di lanin kau lapamninki dadi yus muninki.

### Muna balna dawi yamnin awas balna:

didam balna yus munin awaski, di muihni as bik kasnin awas, anmak kasnin awaski.



# 17. KUKU DIA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Kuku dia, burimak, sinsa,

Nombre de la planta en español: Aceite de coco, guayaba, jengibre,

Familia / nombre científico:

Guayaba: Myrtaceae / Psidium guajava L.

Jengibre: Zingiberaceae / Zingiber officinale Roscoe

Coco: Arecaceae / Cocos nucifera L.

Parte de la planta: hoja de guayaba, rizoma de jengibre, aceite de coco

Usos medicinales: calvicie o caída del cabello, cabello largo y grueso, eliminar piojos y liendras

## Modo de preparación:

Machaque 6 hojas de guayaba y 1 pulgada de jengibre. Después, las coloca en medio litro de agua con 2 cucharadas de aceite de coco. Lo mezcla bien. Puede utilizar una licuadora. Luego cuela el líquido y lo aplica en el cabello. Empiece por las raíces del cabello, hasta masajear el cráneo de forma circular. Déjelo en el cabello por 30 a 40 minutos. Puede repetirlo 2 veces por semana sin reutilizar mezcla.

Panabasayangni ma yulki kat: kuku dia, burimak, sinsa,

Panabasayangni ispayul tuni kat: aceite de coco, guayaba, jengibre,



Espinoza T., Sinsa/Jengibre

**Familia / nombre científico:**

**Guayaba:** Myrtaceae / *Psidium guajava* L.

**Jengibre:** Zingiberaceae / *Zingiber officinale* Roscoe

**Coco:** Arecaceae / *Cocos nucifera* L.

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** burimak basni, sinsa rikni, kuku dia

**Yamnín sinika:** bas uhwa sinika, bas naini an tubakni dunin, ubak an ubak sumang inin

### **Amput yamnín:**

was batal nuhni as kidi papus dak pitni (  $\frac{1}{2}$  litro) bahata was yak, burimak basni tias kau as ( 6) dakta bikistah, sinsa ins as (1 pulgada) duta tultah, kuku dia ispun bû (2) utuh atah, yamni bahata kawaih data di lanin kau lapamtah awaskat asna baini yamni as kat duta lanam sipki wasni manah watninki kaput laih sirihni suh yaknam sip karangki yus muntah basma sar yak kahta salaptah kaupak basma ul yak utuhta, datah mâ kirana likna dibinina muih as lauih minit kau salpa awaskat muih as luih bû pitni (30-40) sipki mâ suruna tias kau bû pas yak taim bu sinika adi yamta suhnam basma, sinika adi apak winih taim aslah yus munnamki.



# 18. LIMUS

Nombre de la planta en su lengua nativa: Limus

Nombre de la planta en español: Limón criollo

Familia / nombre científico: Limón/  
Rutaceae / Citrus aurantifolia;  
(Christm.) Swingle

Parte de la planta: fruta

Usos medicinales: tos y dolor de garganta.

## Modo de preparación:

Tome un fruto de limón, golpeelo y cortelo en forma de cruz. No los corte hasta la base. Ponga a cocer el limón en un vaso de agua por 10 minutos a fuego lento. Déjelo entibiar un poco y beba lo más caliente que aguante. Si tiene congestión nasal inhale el vapor. Si no tiene fruto puede utilizar 10 hojitas de limón. Las machaca y de ellas hace el té.

## Contraindicaciones o advertencias:

No mojarse.

No tomar cosas heladas

Realizar el tratamiento en la noche.

Panabasayangni ma yulki kat: limus

Panabasayangni ispayul tuni kat: limón pequeño

Familia / nombre científico: Limón/  
Rutaceae / Citrus aurantifolia;  
(Christm.) Swingle





Smith Y., Limus / Limón

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** fruta

**Yamnín sinika:** ûhdana dawi damat suru dalawa panan bas

### **Amput yamnín:**

Limus bikis as duta tultul data kras munta sahta, was kap as duta iltang lahwanh limus karak mâ kirana likna dibinina salap pitni (10 minutos) pitni lahma, laktan apis san dawak puhta ditah dawi uruptah wayauni nanmatak tikiswa kat hilp dumaki, limus minik dis mang kat basni salap (10 ) dakta urhta yus munnam sipki limus pani yak.

**Muna balna an yamnín awas balna:**

Kal suihwinih

Di sanní diwinih

Sinika adi pukta manah yamta ditah.



# 19. TIKAM

Nombre de la planta en su lengua nativa: Tikam

Nombre de la planta en español: Tuno café

Familia / nombre científico:

Moraceae /Castilla tunu Hemsl.

Parte de la planta: corteza

Usos medicinales: limpieza espiritual

## Modo de preparación:

Extraiga un trozo de corteza del tuno del alto y ancho de la palma de su mano. Luego lo divide en trozos pequeños y los pone a cocinar en 1 litro de agua. Respire el vapor de esa agua por las tardes. Haga lo mismo durante tres días. Al cuarto día se baña con el cocimiento, empezando por la cabeza. Si no tiene corteza de tuno puede utilizar la tela del tuno: la corta en pedazos pequeños y la pone en una pana de metal en medio de la casa y la quema como incienso, quedándose cerca para que el humo pueda cubrirlo. Este tratamiento le ayuda a nivel personal y limpia su casa de espíritus y fuerzas contrarias.

Panabas ayangni ma yulki kat: tikam

Panabas ayangni ispayul tuni kat: tuno café

Familia / nombre científico:

Moraceae /Castilla tunu Hemsl.



Aguilar R. (2009), Tikam/Tuno Café

Panabas sah yakna yus munwa kidi: untak  
Yamnin sinika: walanin

### Amput yamnin:

Tikam untak parhtah tinpas as pitni muhni arungka pak kaupak, data tusta bikistah suba kau awah was batal nuhni as pitni utuhata was kidi, masan bani awah mâ bas awama, mâ arungka yak waskapamma tunama kaupak utuhma, tikam untak dis mang kat, bauna ridi kau yamnam sipki panh as duta tikam bauna dutaman kat dakta bikista puta uma papus yak laktah dalhdata yaihnit yak sakmang mawalawang adi sinika hilp mamunwi muihmanuhni yak kaput bik uma pas yak bik wingmuih dudutni mai warauwa balna kikiri.



## 20. KISAURI

Nombre de la planta en su lengua nativa: kisauri, ti, manzanilla,

Nombre de la planta en español: culantro, zacate de limón, manzanilla,

Familia / nombre científico:

Culantro / Apiaceae / *Eryngium foetidum*

Zacate de Limón / Poaceae / *Cymbopogon citratus*

Manzanilla / Asteraceae / *Matricaria chamomilla*

Parte de la planta: hojas, raíz

Usos medicinales: dolores de la menstruación

### Modo de preparación:

Cortar 3 raíces de culantro y machacarlas. Cortar 2 hojas de zacate de limón y un manojo de manzanilla. Lavar bien las hojas y raíces. Poner a cocinar todo junto durante 10 minutos en un litro de agua. Tomar una taza 6 veces al día o las veces que tenga sed, hasta terminar el litro.

Panabasayangni ma yulki kat: kisauri, ti, manzanilla,

Panabasayangni ispayul tuni kat: culantro, zacate de limón, manzanilla,

Familia / nombre científico:

Culantro / Apiaceae / *Eryngium foetidum*

Zacate de Limón / Poaceae / *Cymbopogon citratus*



Smith Y., ti/zacate de limón

Manzanilla / Asteraceae / Matricaria chamomilla

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** basni dawi, rikni

**Yamnin sinika:** muih yal wainiku talwak udunsar dalawa sinika

### **Amput yamnin:**

Panabas balna kidi yamni suhninki was klin kau, kisauri rikni bas dakwi tulninki amar kau dawi ti basni bu dawi manzanilla tin kurus as bahawi lahninki ma kirana likna bikisni salpa pitni (10 minutos) was karak batal as pitni ( litro). Adi pananbas dininki ma as pas yak kap binina tiaskau as kapat, kaunah muih yal kidi dinit buhni duwa sip wat wat dininki ankat danh yamwarag kat. .



# 21. SAPUT

Nombre de la planta en su lengua nativa: Saput dawi, Aranza sapahni

Nombre de la planta en español: Guanábana y naranja agria

Familia / nombre científico:

Guanabana / Annonaceae / Annona muricata

Naranja Agria / Rutaceae / Citrus × aurantium

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: vomitar cuando hay muchas nauseas y diviesos

**Modo de preparación:**

**Para ayudar a vomitar:** Lavar bien 3 hojas de guanábana y 3 hojas de naranja agria. Luego se ponen a cocinar en medio litro de agua durante 15 minutos. Deje enfriar. Tome 2 cucharaditas 4 veces al día.

**Para tratar diviesos:** Corte 2 hojas de guanábana y lave bien. Ponga a hervir una taza de agua y coloque las 2 hojas una vez hierva. Deje enfriar. Luego saca las hojas y las coloca sobre el divieso, tapando el área con un trapo por 30 minutos. Repetir tratamiento 2 veces al día.

Panabas ayangni ma yulki kat: saput, aransa sapahni

Panabas ayangni ispayul tuni kat: guanábana, naranja agria

Familia / nombre científico:





Espinoza T., Aranza sapahni/Naranja agria

Guanabana / Annonaceae / Annona muricata  
Naranja Agria / Rutaceae / Citrus × aurantium

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** basni

**Yamnin sinika:** ma tiking duliha kat takang yaknin dawi suru sinika

### **Amput yamnin:**

**Ma tiking duliha kat takan yaknin:** yamni suhninki saput basni bas (3), aranza sapahni basni bas (3) kuh yak iltang lahwang was batal papus dak pitni karak adi lahmaki mâ kirana likna bikisni salap minit kau sinka (15 minit) pitni san dawak bayahmaki ispun bû pitni ma as pas yak aima arungka bayahninki.

**Suru:** saput basni bû dakta yamni suhhta dawi was lahtah kap as pitni warh il dawak lakta utuhlata kap yak saput basni bû daknamang kidi atah was daini yak san dawak yakmuktah saput basni balna, san dawak utuhta suru minit yak data asna bin as duta muktah awar as papus dawa kaput kat dama adi sinika aima bu yamma mâ as pasyak.

---

## 22. KIARLIK

Nombre de la planta en su lengua

nativa: Kiarlik, amin, kisauri

Nombre de la planta en español: Ajo,

dormilona, culantro

Familia / nombre científico:

Ajo / Amaryllidaceae / *Allium sativum*

Dormilona / Fabaceae / *Mimosa pudica*

Culantro / Apiaceae / *Eryngium foetidum*

Parte de la planta: raíces

Usos medicinales: lombrices

### Modo de preparación:

Machaque un diente de ajo. Extraiga las raíces de una planta de dormilona y una de culantro. Lave bien con abundante agua. Luego machaque las raíces. Hierva todo junto en medio litro de agua por 10 minutos. La dosis indicada para niñas y niños es 1 cucharada 2 veces al día durante 3 días y para adultos es media taza 2 veces al día durante 3 días.

### Contraindicaciones o advertencias:

No consumir dulce

No consumir chiverías.

Panabasayangni ma yulki kat: kiarlik, amin, kisauri,

Panabasayangni ispayul tuni kat: Ajo, dormilona, culantro,

Familia / nombre científico:

Ajo / Amaryllidaceae / *Allium sativum*





Smith Y., Amin/dormilona



Espinoza T., Kisauri/Culantro

Dormilona / Fabaceae / Mimosa púdica  
Culantro / Apiaceae / Eryngium foetidum  
Panabas sah yakna yus munwa kidi: rikni  
Yamnín sinika: babil

### **Ampuṭ yamnín:**

ajo anan as tulnínki, amin dawí kisauri rikni dakwi yamni suhwi tulnínki amar kau dawak was yamni kau bitik puwi lahnínki batal papus dak pitni lahnínki ma kirana likna binina salap pitni lahwi warhnínki.

**Ampus yusmunnín:** muih bin laih bayahnín ispun as ma as yak aima bu, ma bas pitni  
Muih Barak laih bayahnín kapbin papus dak mâ as pas yak aima bû mâ bâs pitni yus yamnínki.

### **Muna balna dawí yamnín awas balna:**

Damni yus munnín awaski  
Kasnín diní plastik kau yamni nininh balna kidi kasnín awaski

---

## 23. KUMASIRPI

Nombre de la planta en su lengua nativa: Kumasirpi, turuh tapan, batsabam

Nombre de la planta en español: Albahaca, orégano, eucalipto

Familia / nombre científico:

Albahaca / Lamiaceae / Ocimum basilicum

Orégano / Lamiaceae / Plectranthus unguentarius

Eucalipto / Myrtaceae / Eucalyptus globulus

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: tos chifladora

### Modo de preparación:

Cortar 3 hojas de albahaca, orégano y eucalipto. Lavar bien, machacar las hojas y ponerlas en una pana. Luego eche 2 tazas de agua caliente y deje reposar. Cuele para servir tibio. Las personas adultas pueden tomar  $\frac{1}{2}$  taza 4 veces al día por 7 días. Niñas y niños  $\frac{1}{2}$  taza al día distribuida en 3 tomas y media taza en la noche antes de acostarse, por 7 días.

### Contraindicaciones o advertencias:

No beber nada helado durante el tratamiento.

Abrigarse bien.

Evitar las corrientes de aire.

Panabas ayangni ma yulki kat:  
Kumasirpi, turuh tapan, Batsabam





Espinoza T., Turuh tapan/orégano



Espinoza T., Batsabam/eucalipto

**Panabas ayangni ispayul tuni kat:** Albahaca, orégano, eucalipto

**Familia / nombre científico:**

Albahaca / Lamiaceae / *Ocimum basilicum*

Orégano / Lamiaceae / *Plectranthus unguentarius*

Eucalipto / Myrtaceae / *Eucalyptus globulus*

**Panabas sah yakna yus munwa kidi:** hojas

**Yamnín sinika:** Duk

### **Ampuť yamnín:**

kumasirpi, oregano, eucalipto basni balna bês daknin, bani kau yamni suhninki panh as kau puwi dawi urhninki, was lahna daihni yak kapbin bû utuh aninki datang sakkat sanlakwak lapamtah di lanin kau.

### **Ampus yusmunnin:**

Muih bin laih bayahnin kap dibin papus bah kidika sahyaktah mâ as yak aima bês sirni bayahnam kap dibin kidi, kaput bik mahka kalangwa yak bayahtah kap dibin papus dak uk mâ tias kau bû yusmunninki.

Muih barak laih bayahnin kap dibin papus dak mâ as pas yak wat arungka, mâ kirana tias kau as bani, mâ tias kau bû yusmunnin.

Muna balna dawak yamnín awas balna:

Di sanni dinin awas.

Yamni kal balaknin .

Kal siuhnin awas pukta yak



## 24. WAHMAK

Nombre de la planta en su lengua

nativa: Wahmak, awal, manzanilla

Nombre de la planta en español:

Algodón, achiote del rojo y manzanilla

Familia / nombre científico:

Algodón / Malvaceae / *Gossypium hirsutum*

Achiote / Bixaceae / *Bixa orellana*

Manzanilla / Asteraceae / *Matricaria chamomilla*

Parte de la planta: cogollo

Usos medicinales: evitar el aborto

### Modo de preparación

Cortar 7 cogollos de achiote rojo, 7 cogollos de algodón y un rollito de manzanilla. Poner en una olla a cocinar en  $\frac{1}{4}$  de litro de agua, hasta que quede en media cuarta. Tomar lo más caliente posible.

Panabas ayangni ma yulki kat: awal, wahmak, manzanilla

Panabas ayangni ispayul tuni kat: achiote del rojo, algodón y manzanilla

Familia / nombre científico:

Algodón / Malvaceae / *Gossypium hirsutum*

Achiote / Bixaceae / *Bixa orellana*

Manzanilla / Asteraceae / *Matricaria chamomilla*

Panabas sah yakna yus munwa kidi: udunin.

Yamnin sinika: muih yal muih karuk





Fitriamaharani0600 (2016), Awal/Achiote

walanbis bukkiuin awas

**Amput yamnin:**

Awal udunni tias kau bû dawi wahmak udunin tias kau bû dahninki manzanilla suruna as suba kau bitik puwi lahninki was batal as nuhni as sah yakna arungka (1/4) yak was puwi lahninki warhwi kiwak buhlakwi, was utuhna kidi papus kat dawak pininki. Puihni yak o daihni dinam sip yak ditah.



## 25. DAIM

Nombre de la planta en su lengua nativa: Daim, amin, pulun pispis, tĩ

Nombre de la planta en español: Pamplina tropical, dormilona, mielcilla, zacate limón

Familia / nombre científico:

Pamplina tropical / Caryophyllaceae / *Drymaria cordata* (L.) Willd. ex Roem. & Schult.

Dormilona / Fabaceae / *Mimosa púdica* L.

Mielcilla / Rubiaceae / *Spermacoe ocyimifolia* Willd.

Zacate limón / Poaceae / *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

Parte de la planta: hojas y raíces

Usos medicinales: Energías negativas<sup>1</sup>

### Modo de preparación:

Las hojas de daim y dormilona se machacan y se masajea encima del estómago acorde a las manecillas del reloj.

<sup>1</sup> Desde la cosmovisión Mayangan las malas energías o espíritus pueden afectar a cualquier edad. En la niñez afecta de la siguiente manera: durante la noche rechinan los dientes, sudan la cabeza hasta el cuello, su cuerpo se siente helado, desprenden un olor muy fuerte y a un lado de los hombros les brota alergia. Al dormir sus ojos no se cierran bien, lloran porque sienten malestar en la cabeza y duermen en cucullas. Les dan cólicos por las tardes, se les corta la respiración.

Los adultos sudan con frecuencia, sienten mucho malestar en la cabeza, se sienten cansados y hay pérdida de apetito. Sueñan con muertos. No sienten el sabor de los alimentos, su corazón late de forma acelerada, duele el estómago, siente náuseas y dolor de huesos, les da un poco de calentura cuando duerme, habla y mastica. Cambiar de color su rostro se pone amarillo o blanco. Se inflama el páncreas y el hígado. Se ve anémico.





Smith Y., Amin/Dormilona



Smith Y., T/Zacate limón

Luego toma un puño de hojas de pulun pipis, las pone a cocer y las bebe a las 12:00 del mediodía. Posteriormente, toma las hojas y raíces de daim, dormilona, pulun pipis, zacate de limón y las pone a cocer en un perol con agua. Inhale este vapor por la mañana y por la noche, cubriéndose con una sábana, asegurándose de recibirlo en los cuatro lados del cuerpo. Guardar la olla con las hierbas y recalentar al día siguiente para repetir el sahumo. Se repite por 4 días, en el último día se puede bañar con el agua de hierbas.

**Contraindicaciones o advertencias:**

No comer alimentos del día anterior.

No comer barbudo, ni mojarra

No asistir a velorios.

No comer tubérculos, ni papaya, ni banano.

No consumir carne de cerdo, gallina, res, sajino, guardiola.

**Panabasayangni ma yulki kat:** daim, amin, pulun pipis, ti

**Panabasayangni ispayul tuni kat:** Pamplina tropical, dormilona, mielcilla, zacate limón

**Familia / nombre científico:**

Pamplina tropical / Caryophyllaceae / *Drymaria cordata* (L.) Willd. ex Roem. & Schult.

Dormilona / Fabaceae / *Mimosa pudica* L.

Mielcilla / Rubiaceae / *Spermacoce ocymifolia* Willd.

zacate limón / Poaceae / *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf

**Panabasa yakna yus munwa kidi:** basni, rikni karak

**Yamnin sinika:** sau u pukna

Yamahni adi muih bin dawak muih barak bik laihi muih bin laihi

---

pukta kat tunan dinimak kat walahwi, muihni sanniki, wayani satni as purwi dawi salahni yak bikisni burwi, pukta yakat anan karashwi, tuyangwi, wingni diswi, minikpa yamni putwaski kaidi tunan wakni dakawi limbabah dawi kami.

Muih barak laih walahwi, tunan wakni dakawi, kalsuhni dî kasnin dukih kalawaski, amana kau muih dadauna balna aminwi tinipas sunni dakawi, isnin kalahniki, bani dalawi, tining dulihwi, wakanli balna dalawi, yamah puih buswi, kama sak yak yulbauwi dî kaswa kapat yamwi, muhni lalahni pihni kalwi mabita nuhwi, isning nuhwi, aniwasi dis kalwi. Kal lakta dakah kaput mawakat awas kat walambis kapat talaman kat adi sinika balna yamta talnam sipki.

### **Amput yamnin:**

Daim amin basni karak tulwi dawi bani minit yak salapninki awar kira tanit yak, pispis pulun laih lahwi dininki, ma tunak bani 12:00 diwa atninki adika daim, iridak amin, pulun pispis panabas ni, tî, basnina dawak riknina dakwi bitik bahawi suba kau aninki, mapiris, masan, ma arungwa yak was siwi yakninki

### **Muna balna dawi yamnin awas balna:**

Dî lahna payahna, was payahna.

Susum dawi Pahwa bik dutniki

Muih dauna talnin awaski, yal wainiku talwa kat plunni kasnin awas, yal muih karuk plunni kasnin awas, dî sau kau kawa balna kasnin awas, ulmak, kusih, Sakara, turuh, mulkus, wiya, wakisa puputni adi balna as bik yus yamnin awaski



## 26. ANMAK SANI

Nombre de la planta en su lengua nativa: Anmak sani, manzanilla, romero

Nombre de la planta en español: Pimienta, manzanilla, romero

Familia / nombre científico:

Pimienta / Piperaceae / Piper nigrum

Manzanilla / Asteraceae / Matricaria chamomilla

Romero / Lamiaceae / Salvia rosmarinus

Parte de la planta: semillas de pimienta y flores de manzanilla y hojas de romero

Usos medicinales: expulsar la placenta

### Modo de preparación:

Se muele la pimienta con una cuchara, luego se mezcla en un vaso de agua y se deja reposar 5 minutos. Se da de tomar a la mujer, pidiéndole que ponga su dedo gordo en el ombligo. Al mismo tiempo se soba de forma circular el contorno del ombligo del niño en dirección a las manecillas del reloj, con mucho cuidado. Una vez expulsada la placenta, se cuece un manojo de manzanilla con un puño de romero y, una vez tibio, se da de beber a la mujer para desinflamar el vientre. Este cocimiento se continúa tomando por 15 días.

Contraindicaciones o advertencias:

No tomar nada helado



Salinas A., Manzanilla

**Panabasayangni ma yulki kat:** anmak sani, manzanilla, romero

**Panabasayangni ispayul tuni kat:** pimienta, manzanilla, romero

**Familia / nombre científico:**

Pimienta / Piperaceae / Piper nigrum

Manzanilla / Asteraceae / Matricaria chamomilla

Romero / Lamiaceae / Salvia rosmarinus

**Panabas sahayakna yus munwa kidi:** minik

**Yamninsinika:** udû bukwaw

### **Amput yamnin:**

Pimienta kidi tulninki kurhkas as kau yahamni dawak was kap as dudi uhawi kawaihninki pimienta kidi ma kirana likna binina sinka bayakwak ditah, dipam data tingmanuh kidi taihtah uduma minit yak semh awarni yak tingma nahas kau muihbin batangna tus yak bani bin minit yak udun saitni yak salaptah awaihtah mâ kira tani yak, amun talah muih bin udun wahnidakwarang, was kalanin pani yak manzanilla tin upuna as romero salap kurus bin as bahawilahna puih yak bayahtah was pani yak, ma suruna kal uduhna bû pitni bayahma, adikamuih uni wirus warangki.

**Munabalnawidawiyamninawas balna:**

Disanni as bik dinin awaski

---

## 27. MANKRU

Nombre de la planta en su lengua nativa: **mankru**

Nombre de la planta en español: **mango**

Familia / nombre científico:

**Mango / Anacardiaceae / Mangifera indica**

Parte de la planta: **hojas**

Usos medicinales: **para aflojar diente o muela**

### Modo de preparación:

Corte 5 hojas de mango, las lava y pone a cocer en una taza de agua. Luego se hacen enjuagues bucales con este líquido varias veces, lo más caliente posible.

Panabas ayangni ma yulki kat: **mankru**

Panabas ayangni ispayul tuni kat: **mango**

Familia / nombre científico:

**Mango / Anacardiaceae / Mangifera indica**

Panabas wayani:

Panabas sah yakna yus munwa kidi: **basni**

Yamnin sinika: **muih anan an sukniपाला  
alahnin**

### Amput yamnin:

Mankru basni sinka dakta yamni suhta iltan lahwang was salaini kau kap as pitni, laktan apis san dawak wat wat kupuktah daihni yak.

## 28. BARAM

Nombre de la planta en su lengua nativa: Baram

Nombre de la planta en español: San Diego

Familia / nombre científico:

San Diego / Asteraceae / Tagetes erecta

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: hongo

### Modo de preparación:

Cortar un manojo de hojas de San Diego, las machaca y las mezcla con un poco de agua. Luego pone este líquido en el área afectada por el hongo. Puede hacerlo 2 veces al día.

Panabas ayangni ma yulki kat: Baram

Panabas ayangni ispayul tuni kat: San Diego

Familia / nombre científico:

San Diego / Asteraceae / Tagetes erecta

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: kalrah siknínis

### Amput yamnín:

Baram basni daktah tin kurus as pitni tulta was apis bin karak data laktah ankat kalrah siknínis dutamana yak ma as pas yak aima bu lakma.



## 29. BURIMAK

Nombre de la planta en su lengua nativa: Burimak

Nombre de la planta en español: Guayaba

Familia / nombre científico

Guayaba / Myrtaceae / Psidium guajava L.

Parte de la planta: cogollo

Usos medicinales: diarrea

### Modo de preparación:

Corte 7 cogollitos de guayaba, lave y machaque bien. Luego agrega medio vaso con agua y mezcla bien. Lo cuele y bebe en 3 tomas durante el día. Repetir el tratamiento por 3 días.

Panabas ayangni ma yulki kat: Burimak

Panabas ayangni ispayul tuni kat: guayaba

Familia / nombre científico

Guayaba / Myrtaceae / Psidium guajava L.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: udunni

Yamnin sinika: bawas

### Amput yamnin:

Burimak udunin tias kau bu daknin suhnin dawi tulninki was kap papus bah duta burimak udunnin tulna kidi bahawi waihnikin di lanin kau lapam dawi dininki wat bâs pitni sah yakta dima mâ as pas yak, mâ bâs yamta dima.

# 30. KASAUH

Nombre de la planta en su lengua nativa: Kasauh

Nombre de la planta en español: Marañón

Familia / nombre científico: Marañón / Anacardiaceae / Anacardium occidentale

Parte de la planta: corteza

Usos medicinales: diarrea

## Modo de preparación:

Corte dos trozos de corteza de marañón de 10 cm de largo por 5cm de ancho. Ponga a cocinar los trozos en 1 litro de agua durante 15 minutos. Cuele y tome medio vaso tres veces al día.

Panabas ayangni ma yulki kat: Kasauh

Panabas ayangni ispayul tuni kat: marañón

Familia / nombre científico: Marañón / Anacardiaceae / Anacardium occidentale

Panabas sah yakna yus munwa kidi: untak

Yamnín sinika: bawas

## Amput yamnín:

Kasauh untak bu paryakta ins salap naini pirihta laih ins sinka pitni dakta iltang lahwanh was batal nuhni as pitna (1 litro) datang lahwanh ma kirana sah yakwi likna binina salap minit kau sinka pitni, datang san dawak di lanin kau lapamta ditah kap nuhni as kidi papus dak kat ditah ma as pas yak aima bas.



## 31. SARÎN

Nombre de la planta en su lengua nativa: Sarîn, wahmak, awal

Nombre de la planta en español: Aguacate, algodón, achiote

Familia / nombre científico

Aguacate / Lauraceae / Persea americana Mill

Algodón/ Malvaceae / Gossypium hirsutum

Achiote / Bixaceae / Bixa orellana L.

Parte de la planta: cogollos

Usos medicinales: flujo vaginal

### Modo de preparación:

Corte 3 cogollos de aguacate, 3 de algodón y 3 de achiote. Ponga a cocer 1 litro de agua. Una vez que el agua hierva, agregue los cogollos y cocine por otros 5 minutos. Tome una taza pequeña 3 veces al día. Después del baño, realice lavado vaginal del agua de estas hierbas tibias, una vez al día.

### Contraindicaciones o advertencias:

No usar si está embarazada

Panabas ayangni ma yulki kat: sarîn, wahmak, awal

Panabas ayangni ispayul tuni kat: aguacate, algodón, achiote

Familia / nombre científico

Aguacate / Lauraceae / Persea americana Mill

Algodón/ Malvaceae / Gossypium hirsutum



Chapman A. (2006),  
Wahmak/Algodón



Fitriamaharani0600 (2016),  
Awal/Achiote

Achiote / Bixaceae / *Bixa orellana* L.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: udunni

Yamnin sinika: flujo vaginal

### Amput yamnin:

Sarîn udunnina bâs, wahmak udunnina bâs, awal udunnina bâs data was iltang lahwanh batal nuhni as (1litro) pitni warh dawak uhata udunni binina datang baises apis warhwanh mâ kirana sah yakwi liknabinina sinka pitni, kap bini bin balna kidi as ditah mâ as pas yak wat bâs. Waskata man yak panabas lahnayang sak kidi puihni yak kalsuhtah walamsah.

Muna balna dawi yamnin awas balna:

Muih yal muih bin duwa laih banipas kau yus yamnin awaski.



## 32. WAH YAHAL

Nombre de la planta en su lengua nativa: Wah yahal

Nombre de la planta en español: Zarza hueca

Familia / nombre científico

Zarza hueca / Rosaceae / Rubus ulmifolius Shott.

Parte de la planta: cogollo

Usos medicinales: apurar parto

### Modo de preparación:

Ponga a cocinar 7 cogollos de zarza hueca en 1 litro de agua durante 5 minutos. Tome media taza cada 2 horas.

Panabas ayangni ma yulki kat: Wah yahal

Panabas ayangni ispayul tuni kat: zarza hueca

Familia / nombre científico

Zarza hueca / Rosaceae / Rubus ulmifolius Shott.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: udunni

Yamnín sinika: muihbin sirihni dunin pananbas

### Amput yamnín:

was batal as kau (1 litro) puta lahtah zarza hueca udunin tias kau as (7) awar sahyakna likna binina sinka (5 minit) pitni data, ditah kap bin papus bah mâ kirana bû bani.



# 33. MADERO NEGRO

Nombre de la planta en su lengua nativa:

Nombre de la planta en español:  
Madero negro

Familia / nombre científico

Madero Negro / Fabaceae / Gliricidia sepium (Jacq.) Kunth ex Walp.

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: varicela

## Modo de preparación:

Corte un puño de hojas de madero negro, las machaca y pone a cocer. Luego deje enfriar y cuele las hojas para que quede solo el agua de madero negro. Báñese y luego échese el tratamiento sobre todo el cuerpo desde la cabeza hasta la planta de los pies. Pronto secarán las ronchas y no quedarán grandes cicatrices.

Contraindicaciones o advertencias:

Beba abundante líquido.

Panabas ayangni ma yulki kat:

Panabas ayangni ispayul tuni kat:  
madero negro

Familia / nombre científico

Madero Negro / Fabaceae / Gliricidia sepium (Jacq.) Kunth ex Walp.

Panabas sah yakna yus munwa kidi:  
basni

**Yamnín sinika:** samalhpak bikisni

**Amput yamnín:**

Basni mahni dakwi tulninki dawi iltang lahwanh kuh yak, lah dawak datang sanwanh, lâpamtah asna kau awas kat lanin dini kau, yamni waskatah was dawi sup karak danh data sika lahna sak yakarak yamni kal utuh yaktah tunama kaupak kalmapas kat, adika pananbas, kilna balna bitik sirihni uhlawarangki kaput bik kilna wayani ma watwas karangki umatak yak.

**Muna balna an yamnín awas balna:**

Prisku mahni dininki

---

## 34. SOMTOLIN

Nombre de la planta en su lengua nativa: Somtolin

Nombre de la planta en español: Valeriana

Familia / nombre científico

Valeriana / Poaceae / Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: resfriado con dolor en el cuerpo

**Modo de preparación:** Corte 5 hojas de valeriana, machaque bien y ponga a hervir en medio litro de agua. Deje enfriar y cuele. Después del baño, tome media taza tibia del tratamiento una vez al día por 4 días.

Panabas ayangni ma yulki kat: somtolin

Panabas ayangni ispayul tuni kat: valeriana

Familia / nombre científico

Valeriana / Poaceae / Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: ma muihki dalawa balna mai bukwak

**Amput yamnín:** valeriana basni 5 dakwi tulninki kuh yak iltang lahwang was batal papus dak karak (1/2 litro) laktang sanla dawak lapamtah asna as kau awaskat lanin dini kau data was kata usnit yak kap papus bah yak utuhta ditah.



Smith Y., Somtolin/Valeriana

## 35. UBITNA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Ubitna

Nombre de la planta en español: Escoba dulce

Familia / nombre científico:

Plantaginaceae / Scoparia dulcis L.

Parte de la planta: raíz

Usos medicinales: parásitos

### Modo de preparación:

Se extraen las raíces de dos escobillas, se lavan bien, se machacan y se ponen a cocinar en un litro de agua por 15 minutos. Las personas adultas pueden tomar una taza 4 veces al día por 3 días. Para niños o niñas se recomienda una taza dos veces al día por 3 días.

### Contraindicaciones o advertencias:

No suministrar este medicamento en menores de 2 años.

Panabas ayangni ma yulki kat: ubitna

Panabas ayangni ispayul tuni kat: Escoba dulce

Familia / nombre científico

Plantaginaceae / Scoparia dulcis L.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: rikni

Yamnín sinika: babil

### Amput yamnín:

Ubitna rikni bu daktah yamni suhta amar kau tultah data iltang lahwanh kuh kau was batal muhni as pitni was utuhtah.

Muna balna dawí yamnín awas

balna: Pananbas sinika adika muih bin kurih bú laihwas bin yak bayahnín awaski.

## 36. MALAI

Nombre de la planta en su lengua nativa: Malai

Nombre de la planta en español: Yuca

Familia / nombre científico

Yuca / Euphorbiaceae / Manihot esculenta Crantz

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: sarna

### Modo de preparación:

Corte muchas hojas de yuca. Las lava y luego las pone a cocer en 3 litros de agua. Cuando esté tibia el agua, la cuela y se baña con el líquido.

Contraindicaciones o advertencias:

No comer barbudo

Panabas ayangni ma yulki kat: malai

Panabas ayangni ispayul tuni kat: yuca

Familia / nombre científico

Yuca / Euphorbiaceae / Manihot esculenta Crantz

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: mara

### Amput yamnín:

malai basni mahni daktah data yamni suhmukta suba as kau iltang lahwanh, was batal nunuhni bās pitni (3 litro) utuhta, san dawak di lanin kau lapamta waskatah malai basni lahnaman yakau.

Muna balna dawak yamnín awas balna:

Susum kasnin awas



# 37. PLUMS

Nombre de la planta en su lengua nativa: Plums, sinkintu

Nombre de la planta en español: Jocote, carao

Familia / nombre científico

Jocote - Carao / Fabaceae / Cassia grandis L. f.

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: granos en la piel y quema de puro.

## Modo de preparación:

Cortar las hojas de jocote y carao empezando en dirección a donde sale el sol y continuando hacia donde se pone el sol. Luego se machacan las hojas y se dejan reposar en agua. Se lava con esta agua las áreas afectadas 3 veces al día por cuatro días.

## Contraindicaciones o advertencias:

No consumir ningún tipo de carne ni pescado.

No tener relaciones sexuales.

Panabasayangni ma yulki kat: plums, sinkintu

Panabasayangni ispayul tuni kat: jocote, carao

Familia / nombre científico

Jocote - Carao / Fabaceae / Cassia grandis HS Irwin & Barneby

Panabasah yakna yus munwa kidi: basni



Smith Y., sinkintu/Carao

**Yamnín sinika:** mai kilwa satni dawi

**Amput yamnín:**

Plums basni dawi sinkintu basni karak kras munwi mahni dakninki mâ kalahwa kaupak, mâ kawa dawi mâ pirini balna bupak dakninki basni balna urhtah was bukit as kau data was sitah mâ bani yak wat bâs sininki adi mâ arungka pitni yamninki.

**Muna balna dawi yamnín awas balna:**

Dî muihni satni as bik kasnin awaski kaput bik waspa dini bik kasnin awaski.

Yal al payahnin awaski adi sinika yusmuntamang kat.



## 38. DAKA

Nombre de la planta en su lengua nativa: Daka, putnak basni

Nombre de la planta en español:

Cerocontil, siguapate

Familia / nombre científico

Cerocontil/Fabaceae /Senna reticulata (Willd.) HS Irwin & Barneby Siguapate

/Asteraceae/Pluchea carolinensis (Jacq.) G. Don

Parte de la planta: hojas

Usos medicinales: artritis

### Modo de preparación:

Corte 7 hojas de cerocontil y siguapate, lave bien y ponga a cocer en 1 litro de agua durante 5 minutos. Se toma una taza, tres veces al día por una semana.

Panabas ayangni ma yulki kat: Daka, putnak basni

Panabas ayangni ispayul tuni kat: cerocontil, siguapate

Familia / nombre científico

Cerocontil - siguapate / Fabaceae / Senna reticulata Lam.

Siguapate / Asteraceae / Pluchea carolinensis (Jacq.) G. Don

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnín sinika: wakal dala

### Amput yamnín:

Daka basni dawi putnak basni dakninki tias kau bû as bani yamni suhta iltang lahwanh was batal as pitni kau, kuh yak damaki awar bikisni kirana sinka minit adi pananbas yus yammaki wat bas pitni ma as yakat, sandi as yus yamtah.

# 39. SAKAL

Nombre de la planta en su lengua nativa: Sakal

Nombre de la planta en español: Querosin

Familia / nombre científico

Queroseno / Boraginaceae / Cordia subcordata

Parte de la planta: corteza

Usos medicinales: infección por hongo en los pies

## Modo de preparación:

Corte cuatro pedazos grandes de corteza de queroseno. Ralle o corte en pedazos más pequeños para ponerlos a cocer en un litro de agua, hasta que desprenda un un color rojo. Entre más intenso sea el color, mejor. Deje entibiar el agua y luego lave 3 veces al día.

## Contraindicaciones o advertencias:

No consumir tipos de pescado como Karate, barbudo, sardina, mojarra así mismo no consuma limón, chile y pimienta no utilice durante 2 meses.

Panabas ayangni ma yulki kat: sakal

Panabas ayangni ispayul tuni kat: kerosin

Familia / nombre científico

Queroseno / Boraginaceae / Cordia subcordata Lam.

Panabas sah yakna yus munwa kidi: untak

Yamnin sinika: kalrah kilwa siknis



**Amput yamnin:**

Sakal untak arungka pis nunuhni parhyakwi kusninki dawi lahninki kustasman kat tusta tultah sakal untak parh yakna kidi, data iltang lahwanh was aitani karak adi wasni pauni kalwarangki dawi parasni kat kau yamniki, lakta puih yak suhtah wat bâs pitni mâ as yakat.

**Muna balna an yamnin awas balna:**

Kirsa, susum, bilam,pahwa, limus, angmak, angmak sani waiku bû yus yamnam awaski.

---

# 40. PAN MUHUL

Nombre de la planta en su lengua nativa: pan muhul, kisauri

Nombre de la planta en español: zorrillo, culantro

Familia / Nombre científico:

Zorrillo / Phytolaccaceae / *Petiveria alliacea* (L.)

Culantro / Apiaceae / *Eryngium foetidum* (L.)

Parte de la planta: Hojas

Usos medicinales: Fiebre

## Modo de preparación:

Corte 6 hojas de zorrillo y 6 hojas de culantro. Lave bien. Envuelva las hojas en un trapo con unas gotas de agua y machaque. Soltará un líquido color verde. Coloque el trapo con las hierbas sobre la cabeza y unte el líquido sobre las palmas de las manos y la planta de los pies. También puede inhalar la planta machacada. Repita la receta 2 horas después de la calentura. Si la fiebre vuelve, repita la receta.

Panabas ayangni ma yulki kat: pan muhul, kisauri

Panabas ayangni ispayul tuni kat: zorrillo, culantro

Familia / Nombre científico:

Zorrillo / Phytolaccaceae / *Petiveria alliacea* (L.)

Culantro / Apiaceae / *Eryngium foetidum* (L.)



Smith Y., pan muhul/Zorrillo



Espinoza T., kisauri /Culantro

Panabas sah yakna yus munwa kidi: basni

Yamnin sinika: Ilaham pananbas

### Amput yamni:

Pan muhul dawi kisauri basni tias kau as dakta yamni suhmuk data asna bin as kau balakta tultah amar kau was bin apis utuhma tultaman yak, tultang wasni sangni kalahwarang kidi kahtah awas kat salaptah tunan yak, tingni pasa dawak kalni pas kau bik, kaput bik, kalatang umwang pananbas tulna kidi, yamah busna tus yak yakaupak mâ kirana bû bayakwak watta salapma pananbas yakau. yamahni watwi laihwakat watta salapma.

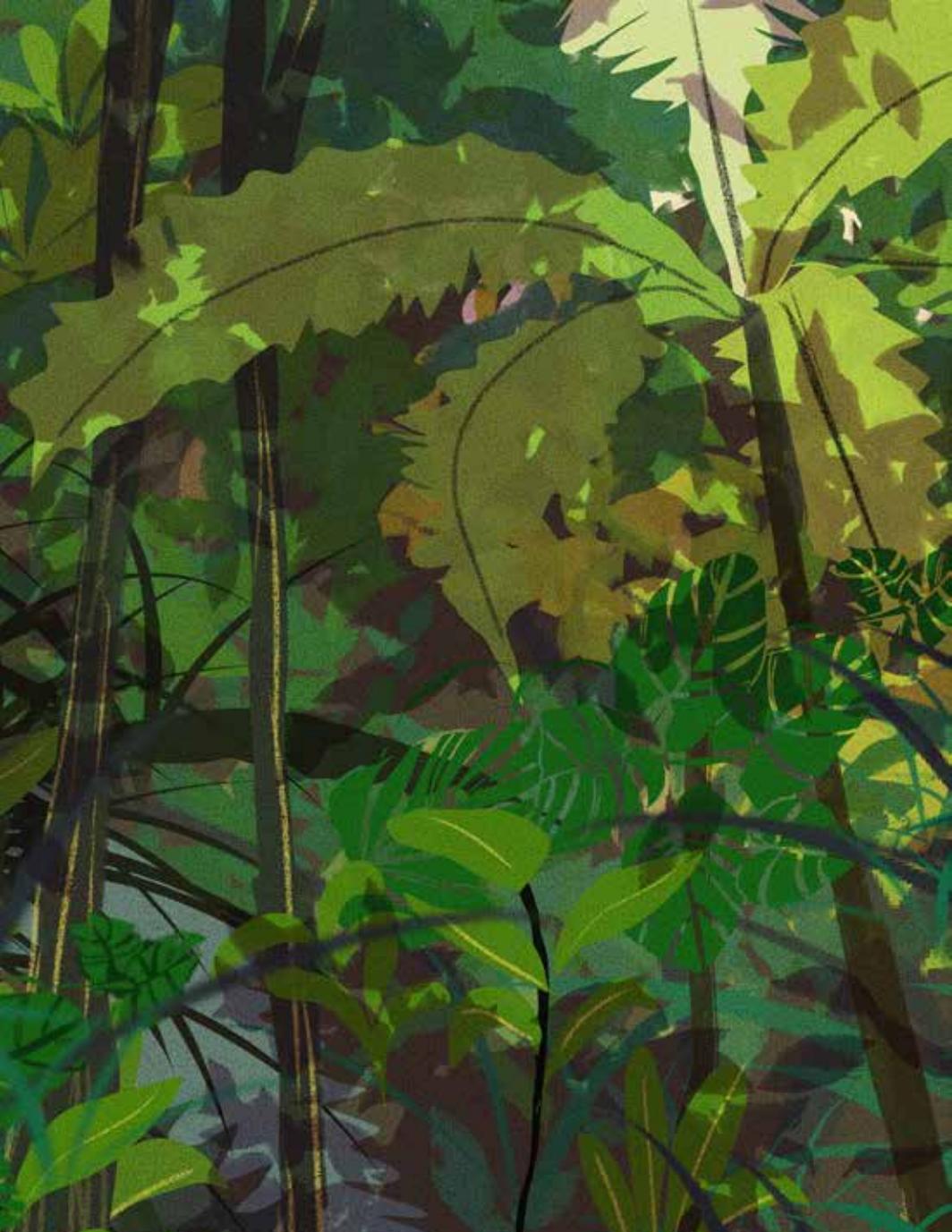


# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Freddy Alemán Zeledón, José Benito Quezada Bonilla, Miguel Garmendia Zapata (2012).** Flora arvense y ruderal del pacífico y centro de Nicaragua.
- **Cordero, J y Boshier, D. (Ed.). (2003).** Árboles de Centroamérica, un Manual para Extensionistas. Oxford Forestry Institute y Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza.
- **Familias: Flora | Ecos del Bosque.**  
*<https://ecosdelbosque.com/flora/familias>. Accedido 01 de junio de 2022.*
- **Félix G. Coe y Gregory J. Anderson (2009).** Etnobotánica de los indígenas Ulwas del Suroriente de Nicaragua y Comparaciones con el Conocimiento Botánico de los Miskitos.
- **Grijalva, A. (2006).** Flora Útil, Etnobotánica de Nicaragua. MARENA - ARAUCARIA - AECI.
- **Ríos Narváez, A. J. (2007).** Plantas forestales, medicinales y ornamentales del Cerro Musún. Nicaragua: Fundación Nicaragüense para el Desarrollo Sostenible
- **Stevens, W.D. Ulloa, C., Pool, A. & Montiel, O.M. (Ed.). (2022).** Flora de Nicaragua. Missouri Botanical Garden.  
*<http://www.mobot.org/MOBOT/research/nicaragua/flora.shtml>*

- **Tropicos Missouri Botanical Garden. Flora mesoamericana.**  
<http://www.tropicos.org/Name/27903844?projectid=3>.  
Accedido 02 de junio de 2022.
- **Vives, Papo. «PLANT FAMILIES OF PUERTO RICO AND FLORIDA PAPO VIVES: RUBIACEAE NÚM 137 HERBÁCEAS LAMIALES». PLANT FAMILIES OF PUERTO RICO AND FLORIDA PAPO VIVES,** lunes, de agosto de de 2017,  
<https://popmicrosoftnueva.blogspot.com/2017/08/rubiaceae-num-137-herbaceas-lamiales.html>.





**Alianza**  
Mesoamericana  
de Pueblos y Bosques

Mesoamerican Alliance of People and Forests



COORDINADORA DE MUJERES  
LÍDERES TERRITORIALES  
DE Mesoamérica