



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS INTERCULTURALES

**“EL USO Y VALOR DE LA MANZANILLA, PEREJIL Y ATACO EN LA
COMUNIDAD DE ILINCHO, CANTON SARAGURO, PROVINCIA DE LOJA EN
UN CONTEXTO DE PREVENCION Y TRATAMIENTO DE NIÑOS EN EDAD
ESCOLAR”**

**“ILINCHU AYLLULLAKTAPI, SAGURO KITIPI, LOJA MARKAPA,
MANZANILLA, PEREJIL, ATAKUPA CHANIKUNAMANTA CHAY.
WAWAKUNAPA YACHANA PACHAPI, UNKUYKUNAMANTA
KISHPICHINAMAN”**

Trabajo de graduación previo a la
obtención del título de Licenciada en
Ciencias de la Educación con Mención
en Educación Intercultural Bilingüe.

Autora: María Rosaura Chalán Saca

Director: Mgs. Ángel Polívio Chalán

CUENCA-ECUADOR

2014



PARTE I

LENGUA KICHWA

KANKUNAMANKARANI

Ñuka kuyashka kusaman, churikunaman, ushushikunamanpash, paykunaka chay sinchi llankaywan, hapinawanpash, chay tukuy yachakuy watakunapi taripana llankaypi kimishkamantami karani.

Ñuka yayakunaman, paykuna ñukata kay pachaman apamushkamanta, kunan puncha wañushkakunami shinapash paykunapa samaywan ñukataka sinchiyachikushkamanta, achka yupaychayta karani. Chay mushuk paktaykunata paktankaman yanapashkamanta, ñukapa mullakunaman, ñuka munashka mamakiwchiman, ñukaman kawsay yachaykunata karashkamanta, kay llamkayta karani.

Kay llamkaytaka ñukapa ayllukunaman, mashikunaman, mana mashikanaman, llincho ayllullakta wamprakunamanpash karani. Shinallatak, pikuna chay hampi yurakunamanta mashkakkunaman, yurakunawan hampinata katikukkunaman karani. Hatun yayakunapa yachaykunata puncha punchata kawsaypi rurashpa kawsakushkakunamanmi karani.

María Rosaura Chalán Saca

YUPAYCHAY

Chay hatun Pachakamakman, ñukaman kay kawsayta kushkamanta, sinchiyachishkamanta, mana shaykunkapak chay ñukapa paktaykunata paktankapak, chayka llincho ayllullakta hatun yayakunapa hampita kawsachinkapak yachachishkamanta kay yupaychaytami kuni.

Kay ishkey waranka chunka chusku watapi, shuk hatun muchata karani chay pushakkunaman, yachachikkunamanpash kay sumak yachanawasimanta; kay llamkayta rurankapakka kay ñawpa yayakunapa hampimanta, achka yachaykunata chaskishkarayku ninanta yupaychani.

Kay llamkayta sinchiyachinkapak, mushuk taripanata sitwa killapi ishkey waranka chunka kimsa watapi rurashkamanta. Chay yayakunaman, chay wawakunata yachana wasiman kachana pachapi, paykunaka, chay hatun yayakunapa hampi yachayta hapishpa, hampita rurashpa kunamkaman shamunkuna chayrayku yupaychani nini,

Shinallatak, shuk hatun yupaychayta kuni, Ing. Vicente Guamán mashita, Ing. Rosa Macas mashita; paykunaka kay llamkayta munaylla rikushkakuna. Tukuchinkapakka tukuy yanapak runakunata, kay tukuy pachapi kay llamkayta rurakupika, shuk muchata kunimi.

María Rosaura Chalán Saca

UCHILLAYACHISHKA YUYAY

Loja markapa, Saraguro kitipi, kay taripanaka ruraska kan: manzanilla, perejil atakupash chani hampi charikta yachankapakmi, kay llinchu ayllu llaktapi, imashina kay hampi yurakunawan wawakunata sinchiyachin, shinapash ama unkuykunaka hapichun nishpa ruraskami; imashina kaykunaka utipanankuna runakunata chay chikan unkuykuna hampinkapak. Kay kimsa hampi yurakunawan, chay hampik runakuna imashina chikan unkuykunata hampishkakuna yachankapak, kay pachapipash hampishpa katinkuna.

Kay ruray taripanata ñuka kay ayllullakta ukupi rurarkani, chay chikan llukshinakunapi, wakin tapuykunata rurashpa, chay wawa yachakukkunapa yayakunata, mamakunatapash tapushpa, paykunawan rimashpa, kay wawakunaka chay yachana wasipi yachakunkuna nirkakuna, paykunata tapurkani, imashina kay kimsa yurakunawan hampita allichinkichik kankuna wawakuna allí wiñachunka.

Kay llinchu ayllullaktapi yachakuk wawakunapa yayakunata tapushpa rurarkani, paykunaka nirkakuna; chay chikan unkuykunata hampinkapakka ashtawan kimsa yurakunami kan: Manzanilla, perejil, ataku, chaymanta riksishunchik imashina kay yurakunaka hampinkapak ushanmi.

Shinamanta kay kimsa yuraku hawamanta kay taripanata rurarkani, chay yachakuk wawakunapa yachana wasipi yachakukkunamanta yayakunata tapushpa chay Manzanilla, perejil atakupash chikan unkuyta hampinkuna: wakin runa rupay unkuywan kakpi, wiksa nanay, wiksa punkita, warmikunapa chay menopausia, warmikunapa killa unkuytapash hampinkapak ushanmi, shinapash shuk unkuykunatapash.

HATUN SHIMIKUNA

- Analgesico
- Cumarina
- Abortivo
- Bianual
- Carminativo
- Diurético
- Emenagogo
- Infusión
- Saponina
- Tintura

ÍNDICE

PARTE I

LENGUA KICHAWA	2
Kankunamankarani	3
Yupaychay	4
Uchillayachishka yuyay	5
Hatun shimikuna	6
Indice	7
Kallari yuyay.....	14
SHUKNIKI YACHAY	16
Manzanilla, perejil ataco hampi yurakunamanta kamukunapi mashkashka yachaykuna.....	16
Manzanilla.....	16
Kikinyak	18
Imapak, hampita allichinapash	19
Perejil.....	21
Kikinyaykuna.....	22
Ruraykuna	23
Alliyachina.....	24
Yanunamanta.....	25
Ataco.....	25
Kikinyaykuna.....	26
Ruraykuna	27
Alliyachina.....	28
Manzanilla yurapa chakllisinchi nipakuna.....	28
Perejil yurapa chakllishinchi nipakuna	29
Ataco yurapa chakllisinchi alliyachina	30
Manzanilla, perejil, ataco yurakunapa kallari rurakllami	31
Manzanilla yurapa kallari rurakllakuna	31
Perejil yurapa kallari rurakllakuna.....	32

Ataco yurapa kallari rurakllakuna	33
ISHKAYNIKI YACHAY	34
Manzanilla, perejil, ataco yurakunamanta hampi chanikuna.....	34
Manzanilla yuramanta hampi chani	34
Perejil yuramanta hampi chani	37
Ataco yuramanta hampi chani.....	39
Chapuykuna.....	41
Manzanilla yurapa chapuykuna	41
Perejil yurapa chapuykuna	42
Ataco yurapa chapuykuna.....	45
KIMSANIKI YACHAY	46
Hampi Sacha Allichiyay.....	46
Manzanilla hampi yakuta allichiyay	47
Perejil hampi yakuta allichiyay	50
Ataku hampi yakuta allichiyay	52
Manzanilla Sacha Kutay.....	53
Perejil Sacha Kutay.....	55
Ataco Sangorache Sacha Kutay	56
Sinchiyachikkuna	56
Manzanilla.....	57
Perejil.....	58
Ataco.....	58
Yurakunapi tiyak yaku	58
Manzanillalla yurmanta yaku	58
Perejil yuramanta yaku.....	59
Ataco yuramanta yaku	60
CHUSKUNIKI YACHAY	61
Yachakuk wawakunapa, yachay llamkaypi, kimsa hampi yurakunapa atiy	61
Manzanilla yurapa atiy	61
Perejil yurapa atiy	62
Ataco yurapa atiy	64
Kimsa sachá hampikunamanta kawsay rimay	64
PICHKANIKI YACHAY	66

Ishkay kawsaypurapi hampi yurakunata ima shina ruranata kaychankapak katiy-ruraykunami kan	66
Yachak.....	66
Yachak kawsayay	67
Samaykamay	68
Ayllukay	70
Tukuchishka yuyay.....	71
Mañay yuyaykuna	73

PARTE II

LENGUA ESPAÑOLA	74
Dedicatoria.....	75
Agradecimiento	76
Resumen	77
Palabras claves.....	78
Autoría	79
Reconocimiento de derecho.....	80
Introducción	81
Capítulo I	83
Corpus teórico sobre la manzanilla, perejil y ataco en relación con el bienestar de las personas.....	83
La manzanilla.....	83
Propiedades.....	86
Usos y preparaciones	86
Infusión general	87
El perejil	88
Propiedades.....	90
Usos	92
Preparaciones.....	93
Decocción	94
El ataco.....	95
Propiedades.....	96

Usos	97
Preparación	98
Composición química de la manzanilla, perejil y ataco.....	99
Composición química de la manzanilla	99
Composición química del perejil.....	100
Composición química del ataco	100
Principio activo de la manzanilla, el perejil y ataco	102
Principios activos de la manzanilla.....	102
Principios activos del perejil	103
Principios activos del ataco	105
Capítulo II	106
Valores curativos de la manzanilla, perejil y ataco	106
Valor curativo de la manzanilla	106
Valor curativo del perejil.....	109
Valor curativo del ataco.....	113
Combinaciones	115
Combinaciones de la manzanilla.....	115
Combinaciones del perejil	117
Combinaciones del ataco.....	119
Capítulo III	120
Formas de preparación de las tres plantas medicinales.....	120
Preparación de la infusión de manzanilla	121
Preparación de la infusión del perejil.....	126
Preparación de la infusión del ataco	128
Cataplasma de la manzanilla	129
Cataplasma del perejil.....	131
Cataplasma del ataco	133
Energizantes	133
La manzanilla.....	133
El perejil	134
El ataco.....	135
Extractos.....	135
Extracto de Manzanilla.....	135

Extracto del Perejil	135
Extracto del ataque	137
Capítulo IV	138
Prevalencia del tratamiento con las tres plantas medicinales en el proceso pedagógico de los niños en edad escolar	138
Prevalencia de la Manzanilla.....	138
Prevalencia del perejil	141
Prevalencia del ataque.....	142
Experiencias y testimonios.....	143
Capítulo V	146
Estrategias de uso de las plantas medicinales en un contexto intercultural....	146
Medica	146
Cultural	147
Espiritual	149
Familiar	151
Conclusiones	153
Recomendaciones	154
Bibliografía	155
Guía de notas	159
Ilustraciones.....	160
Croquis de la ubicación de la comunidad donde se realizó la investigación ...	162
Anexos.....	164
Guía de observación	164
Guías de entrevistas	165
Encuestas	166
Fichas utilizadas para la investigación	168
Transcripciones.....	169

Ñuka, María Rosaura Chalán Saca, kay kikin taripanata rurarkani, “chay manzanilla, perejil atakupash imapak usharin, ima hampita charin nishpa, kay Loja Markapa, Sarakuru kiti, llinchu ayllu llaktapi, imashina tawka unkuykunaka hapirin, wawa yachakukkunata ama ima unkuyka sinchin hapichun, kay yurakunata yakupi timpuchishpa upyanami, chay yachakuk wawakunamanpash upyachinami, shina, ñuka yuyaykuna, yachaykuna, kay taripanapi churankapak kikin kawinapakmi kan.

Cuenca, kimsa chunka shuk kulla killa, ishkey waranka chunka chusku wata



María Rosaura Chalán Saca

C.I · 1102985239

Ñuka, María Rosaura Chalán Saca, kay yachay taripanata rurarkani, chay Loja Markapa, Sarakuru kiti, llinchu ayllullaktapi: manzanilla, perejil ataku yurakunawan, wawakunata yachakuk pachapi unkuykunamanta kishpichinkapak shinapash hampinkapakmi. Kay hampikunata imashina rurana rikuchinkapak kan, tawka unkuykunaka ama sinchi hapichunmi. Shinapash chay Art. 5 literal c; kamachikka nin; kay taripay yachay llamkayka Cuenca markapa Sumak Yachana Wasipami, shinamanta tukuyllaman riksichinata ushankallami. Kay taripana rurayka, chay licenciada en Ciencias de la Educación, ish kaynepak kamay yachaypi tukunkapakmi kan.

Cuenca, kimsa chunka shuk kulla killa, ish kay waranka chunka chusku wata



María Rosaura Chalán Saca

C.I · 1102985239

KALLARI YUYAY

Ataco, manzanilla perejil, hampi kiwakunami, kay kimsa yurakunawan hampita rurashpa, runa unkuykunaka ama hapichun, chay yachana wasipi yachakukunapash ama unkuchun nishpa rurashka kan. Kay hampikunawan imashina wawakunata alli hampinkapakmi ushan.

Chikan taripanakuna tiyanmi, kati hampik yurakunamanta, chay ñukanchik hatun yayakunapa yachaykunata riksishpa, kikin aylluta hampinami, chashna chay mishu hampikunamanta ashtawan anchurishpa katinami. Mamapachapi hampi yurakuna wiñakkunawan tawka unkuykunata hampishpa katinami.

Loja markapipash Saraguro Kitipi, llincho ayllullaktapi kay hampi yurakunata allí hampi shina charinchik, kay manzanilla, perejil ataco hampi yurakunawan, hampita rurankapak ñawpa yayakunapa sumak yachakuyta kawsachishpa katinkapak, shina yachana wasipi yachakuk churikunaman upyachishpa allí kawsayta sinchiyachishpa kawsanami kan.

Kay llincho ayllullaktapika, kay kimsa hampi yurakunaka: manzanilla, perejil ataco, unkuykunata hampinkapak ushankuna: warmikuna cólicos menstruales hampinkapak kay yuraka, shinapash shuk yurakunawan chapushpa chikan unkuykunata hampinkapakmi kan. Chashnallatak yachana wasipi yachakuk wawakunata, shuk runakunamanpash, chikan watakunata charikkunamanpash hampinmi, shinallatak kay kimsa hampi yurakunamanta achka riksishunchik, kay yurakunaka hatun yayakunapa yachaykunami.

Kay kunan taripana rurayka, imashina unkuykunata hampinkapak ushanchik nishpa, kay yachayta riksikunchik, kay kimsa hampi yurakunamantashina manzanilla, perjil ataco chay unkuykunata mana yachakuk wawakunata hapichun nishpa, kay yurakunata riksichikuni, chashna hampita rurashpa katinkapak.

Achka allimi kay hampik yurakunata riksishpa hampita rurashpa katinkapak, kay Loja markapi, Saraguro Kitipi, Ilinchu ayllullaktapipash, kay sumak yachayta tukuy Saraguro kuskakunapi yuyarishka hampita rurashpa katinkapak, shina ayllullaktapi allí kawsayta charinkapak.

Imashina Saraguro runakunapak kawsayta, tarpuykuna ñawpa yayakunapak yachayta yuyarishpa sinchiyachishpa katina kanchik, chay hampi yurakunata hapishpa, hampi rurashpa, mushuk unkuykunata riksishpa hampishpa katinkapak, kay Ilincho ayllullaktapi, shinapash tukuy saraguro ayllullaktakunapipash.

Kay taripana ruraypi, kay hampi yurakunamanta, imashina wawakunapa rukukunapak unkuykunata hampinkapak nishpa yayakunata yuyachishpa shamuni. Kay runakunata tapunkapakka akllarkanimi imashina chikan unkuykunamanta hampirishkakunamanta nishpa, kay manzanilla, perejil ataco, kay ayllullakta ukupi, chashnallatak imashina hampita allichinchi upiankapak chashna unkuymanta kishpirinkapak. Kay hampi yurakunawan hampirinkapakka mana achka kullkita charina kanchikchu, hawa ruranapash kanmi.

SHUKNIKI YACHAY

MANZANILLA, PEREJIL ATACO HAMPY YURAKUNAMANTA KAMUKUNAPI MASHKASHKA YACHAYKUNA

Manzanilla

Kay manzanilla yuraka shuk hampi yurami kan; kay yuraka llinchu ayllullakta ukupimi wiñan; kay kuskapika ñawpa watakunamanta chay kikin shutiwan tarpushpa shamushkakuna; kay yurataka kunan pachakamanmi charinchik; kay manzanilla hampi yuraka, tawka nanaykunatami hampin; shinami chay mikuna mana allichikkunata, chunchulli unkukpipash, wiksa punkikpi, runapak kara punkikpipash, kay hampi yuraka, ñukanchik ayllullaktapika ashta allimi kan.

*Kay yuraka, amawtakunapa “Matricaria Chamomilla” shutimi kan. Kay shutika Latin shimimanta shamunmi. Shina: “mater” (mama, matriz, útero). Montserrat Alsina amawtaka, kay hampimanta chashnami nín: “Kay yuraka ashta sumakmi, chikan kuskakunapi kay hampi yurataka Ñusta shutiwan charinkunami. Yaku timpukukpi churashpa ninata wañuchinami. Manzanilla yuraka, poleomantapash; kay pachapika chay wakin hampi yurakunata chapushpa yaku timpukukpi churanchik; chashna, Manzanilla, anis, tilo, menta yurakunata chapushpa, chiri unkuymán, chukchuy unkumanpash allimi kan. Kay tamiak pachapi, tomillo yuraka achka runakunapak mashkashkami. Shinapash timul yuraka, chay sistema inmunitario sinchiyachin. Tomillo alli shamushka kachun, shinapash kay pachapika shuk tiluta, upiana alli kanman”.*¹

Chashna manzanilla hampi yuraka ashtawan sumakmi kan. Shinallatak chirimanta, kunukmantapash unkushka karpika, yachana wasipi kak wawakunata, asha timpuchishpa hampinami kan.

Manzanilla yuraka, warmipak nanaykunata hampinkapak allimi kan, shinami, chichu karkpi millanayayta anchuchinmi, wachakukpika, kuykunata² sambayachinmi³.

¹ (Leer más: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20111216/54240151448/el-poder-de-la-infusion.html#ixzz2l84r9GFE>)

Síguenos en: <https://twitter.com/LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>)

² Kuy: Músculo (Luis Cordero)

María Rosaura Chalán Saca

Kawsay willaykunaka, manzanilla hampi yuraka, wawakunapa, yachana wasiman rina pachapi, unkuykunata anchuchinmi, shina kay wawakunata chikan unkuykuna mana hapinchun, chay chunchulli rupayta hampinkapak wiksa nanayta, runa aycha nanakpika hampinkapak. Kay hampi yurawanka, mishu hampita mana rantinchikchu; kay wakin hampikunaka, wawakunata, wiñana pachapika, ashtawan, shuk nanaykunamanta unkuchinmi.

Kay taripay pachapika, kay llinchu ayllullaktapi, manzanilla yurawanka tukuy ayllukuna hampita rurashpa kawsashkata, imashina ñawpa pachapishina kawsashkata kunanka rikuchini:



Mamakunaka, kikin chakrapika, manzanilla yurata tarpunkunami, shinapash punchan punchantin, pakaripi, tutapipash shinami upyankuna:

Manzanilla yurata yakupi churashpa, ashalla rapadurawan, kimsa chiniku pachapi timpuchina, kay hampika kunukmanta unkuyta hampinmi.

“Manzanilla yurata, shuktak yurakunawan timpuchishpa achka unkuykunata hampinkapakmi; achka unkuykunatami anchuchin, shinapash shukkunamanta mana yachanchik. Manzanilla yuraka sachá yurashina wiñanmi, chay ñan manyakunapi, urku chakipi, kay yuraka kiwa ayllumantami kan, kay yura kaspika, mana yantachu kan, pankakuna shina samballmi kan. Kay yuraka pichka chunka uchilla tatkita paktanmi; killu yurakilla siaskuna charinmi, uchilla umashina wiñarín. Kay sisakunaka hayakmi, shinapash mishki mutkita charinmi, chikan hampikunapi churankuna, chay sisa umaka shuk sumak wirata charinmi, kayka ukkupi murushina rikurikpi hampinkapak allimi kan”.

³ Sambayachina: Suavizar

Shinallatak imashina manzanilla yurawanwan hampita rurankapakka, sukta umakukuna pitishpa timpuchishpa, allichina; kayka achka kunuk, mishkita churashpa, mana churashpapash upyanami.

Chashnami manzanilla yuraka unkuykunata hampinmi; kaywan ñawpa yayakunami hampirishpa kawsarkakuna, chashnallatak kay pachapipash, wawakunapak yachana wasiman rina pachapi, yayakunaka kay hampita rurashpa, kawsankuna.

*“Waranka sukta patsak watakaman mana riksishka karkachu; kay pachapika, Inglaterra mamallaktamanta llukshishpa, Roma llaktaman yaykurka, kaymanta antisuyo, kullasuyu Europa kawsayman hicharirka, kunanka tukuy kuskapi tarpunkunami. Roma llaktamanta manzanilla yuraka ashtawan sinchimi kan, chayrayku, ashalla pishiyashpa hampirinami kan. Shinami, manzanilla hampi yuraka, tukuy runakunaman alli kawsayta kun. Ilincho Ayllullaktapi, kay taripay rurashka kipaka, kay hampi yuraka yachakuk wawakunapak alli kashkata rikushkanchik”.*⁴

Kikinyak

Manzanilla hampi yuraka, wakin unkuykunamanmi shinallatak, chikan ñankunata charinmi, kay runakunata allí kawsayta charichunkuna. Shina:

“Manzanilla yuraka kikin unkuykunata hampinkapak charinmi; mana unkuy hapichun, unkuy hapikpika hampinkapakpash, shina: febrifuga, sudorifica, calmante, shinapash sinchiarinkapak, wiksa nanayman, wiksa punkiyarikpipash allimi kan; shinallatak tunkura wichkarikpipash, kay yakuta upyanami kan.

Chayrayku, sapallalla, shuk kiwakunawan chapurishpapash chay digestión llakita, pichina ñankuna, manchayta charikkunaman; warmipa killa unkuyman, menopausia unkuyman, kuñayuk unkuyman, chiri yallishka kakpi, uma nanaymanpash; shinallatak, chay nanarishka yakuyashkakunata chakichinmi, shinallatak chukrita chakichinkapak; rugarishka hampinkapak, kay yura wiraka inta unkuyta hampin, ukku kara rupakukpitapash hampinmi”.

⁴ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL S.A. Plantas que curan, remedios milenarios y otras terapias alternativas pág. 101

Manzanilla yuraka kikin runakunata alli kawsayta charichun kunmi, kay llincho ayllullaktapi, chay tapushka kipaka, shuk mushuk yuyay llukshinmi; kay hampi yuraka nanaykunamanta kamanmi, chay wawakuna yachana wasiman rina pachapi, chashna allí yachaykunata hapinkuna.

Imapak, hampita allichinapash

Manzanillawan hampita allichinapakka achka ñankunami tiyan, ayllullaktapi tapushka mashikunaka chashnami ninkuna:

“Hampinapak ashtawan riksishka pakchikuna: Kankrina unkuymán, wiksa nanayman; kay hampita rurankapak, chawpi litro yakuta timpuchina, kaypi kimsa manzanilla mallkita churana, chaymanta pichika chiniku pacha timpuchun sakina, chaymanta alli katachishpa chiriychun sakina, kunuklla kachun kaman”.

Imatapash timpuchina: Kay rurayka ñawpa hatun yayakunapa yachaymantami shamun, kay llinchu ayllullaktapika, kayka chashnami kan:

“shuk uchilla shilapi hunta yakuta timpuchina, chaypi ishikay uchilla wishina hunta chakishka sisata churana, chaymanta pichika chiniku pacha urayachun sakina, chaymanta shushunami kan, kaypi shuk chilina mishkimurupak killu karata churanchik, chaymanta mishkiwan mishkichinchik.”

Kay hampi allichishkata mikushka kipa upyanami, kayka mana puñuy illakpi sumak allí puñuchin; aycha ukku rupakupipash allimi, chay cólicos hepáticos nanaymanpash allimi kan.

Kay manzanilla pankakunawan, kallmawanpash⁵ yaku timpukukpi churashpaka, achka mikuy nipakunawan yanapanmi, manzanilla sapikunaka yakupi timpuchishpaka chay tsalayman, ictericia unkuymánpash allimi, kayta achka pachata upyanami, kimsa akillakunata punchata upyanami, shinapash kanchis wishina sapan sayllata, manzanillata ñutuchishpapash hampita rurana kanmi, chaymanta chawpi wishinapi llukchishpa kimsa sapan sayllata upyanami, kayka may allí tawkayachinmi.

⁵ Kallma: Rama

Manzanilla ñutuchishpaka chay talli unkuyta nanaykunatapash hampinmi, manzanilla ñutuchinkapakka, yurata chakichishpa ñutuchinami, chaymanta, kimsa sapan sayllata, wishina chawpita upyanami. Mikukushpaka, kayta mana upyanachu.

Manzanilla yaku ña timpukrikpika hukuchishpa, shuk yurak llachapata hapishpa maypi nanakukpi churana, ñiwi nanakukpika chunka pichka chinikukunata churashpa sakinami, shinallatak yaku ña timpukrikukpi enema unkuypash hampinmi, shuk pukpu yaku timpukukpi, shuk wishinapi manzanilla chakirishka sisata churanami, chaymanta yakuta ashalla chiriyachun sakina, chaymanta shushushpa enema nanaypi churanami”.

Kay yachaykunamanta rimashpaka, chay mutsuymanta allichinamantapash manzanilla hampimantaka, taripay rurashkamanta, chay llamkayta internet kuskapi riksichinkuna:

Shuk mutsuyka, kay manzanilla yakuwanka, chay yaku ña timpukrikukpi churashpaka, amullita ruranami, kayka shimi kunka chukrikunata hampinmi; shimipi punkiman, kunka, shimikarapipash ashalla pachata sakinami manzanilla yakuta; kay rurayñanllatak sumakmi kan, chiri kuyman, ukuymantapash allimi; tisana manzanilla yakuwan mayllarishpa, ishkay kutin punchapi, kay manzanilla yurata kaskupi churana allimi, ninkuna.

Manzanillaka ukku hawapi unkuypash anchuchin: chay kara unkuyta tullu unkuyta, shuk unkuypash hampinkapakmi shina: tullu unkuyta, gotata, ciátika; purutushunkuta, yana shunku nanayta, ishpapuratapash, shina shuk nanaykunatapash hampinmi, chaymanka manzanilla yakuwan armaykunata ruranami kanchik.

Chay conjuntivitis, ñawi chupata hampinkapakka, yurak llachapata manzanilla kunuk yakupi hukuchishpa maypi nanakukpi churanami, ñiwikunata punkinanayta hampinkapakka shinallatak ruranami, shinapash wiksa nanaymantapash manzanilla yakuwan hampinmi.

Tukurinapika manzanilla yuraka chikan unkuypash hampinmi, chikan mutsuyta yachanami kanchik. Allichinkapakka, chay wawakunata yachana wasiman rikkunaman hampinkapakmi kan.

Perejil

Ñawpa pachakunamanta, perejil yuraka, hampimi kan; kay hampi sachaka tiksi ushaykunami charin. Kayka mana unkuykunamanlla hampinkapakchu, ashtawan, alli mikuymi, shina wawakunaman, wamprakunamanpash karana kan.

Alli mikuyrayku chikan ruraykunami tiyan, mishki mikunakunata rurankapak, wakinkunaka mana rurankunachu, chay llinchu ayllullaktapika kay yurata mutsunrinkuna, unkuykuna ama hapichun. Shinarayku kay hampi yurata wawakuna yachana wasiman rina pachapi, mikuchinkuna.

“Perejil yuraka hampi kiwami kan, kayka umbelíferas bianual ayllumantami kan, kayka huku kuskakunapi, maypi inti hapikpi, llantu kakpipash wiñanmi, kayka sachá yurashinami, ñan manyapi, sinchi kincha hawapi, sapan ish kay watapi mirarin, tarpushpaka, kay yurata watan watantin hapinami.

Perejil yuraka, tukuy allpapi wiñanlla, ashtawan huku allpata munanmi, chay pH neutro charik allpapi, chay maypi allpaka wiwa wanuta charik, kiwakunata mana charik allpapi wiñanmi, wakin uchilla kiwakunawan yura muyuyupi tiyakpipash, shina, chay perifolio, estrago o cebolleta yurakunawan wiñanmi. Ashtawanka tukuy manta riksishkami kan, kayka ñukanchik yanuna ukupi charinchik, shinapash mikunata mishkichinmi, achka vitamina C, calcio, hierro, A vitamina nipata charinmi”.

Perejil yurata yuyarina charinchik, shuk sumak yurata shina, llincho ayllullaktapi runakunapa riksishkami kan, chikan unkuykunata hampinkapak, kay yuraka chikan allpakunapi tarpunkuna, alli allpa kakpika ashtawan sumak wiñan.

Perejil yuraka maypipash wiñanmi, kimsa chunka pichika patsakri hatunkaman, chay tarpushka allpapika sukta chunka patsakri hatunkaman wiñashpa paktanmi; chikan yura kaspikuna wiñanmi, kanchispash pusakpash pankakuna, trebol kiwashina, kayka chikan samimanta, llampulla, chirpuyachishkapash; amsa wayllayashka wiñanmi. Sisakunaka pampayashkallami, chayka waylla killuyashkallami kan, kayka sukta patsakri tupuyta charin, murukunaka muyumi, ovoidales rikchami kan, kimsa patsakri tupuyta paktanmi; kayka ish kay watakaman wakaychinallami kan.

Perejil tarpunakamana sinchimi kan, yapuywan kallarinchik, chaymanta allpapika wanuta churanchik, katikpika ña tarpunchik, kay tarpuyka panchi killamanta kuski

killakaman allimi kan. Tarpushka kipaka yakuwan parkushpa katina kanchik, manarak wiñay kallarikpi, ña wiñashka kipapash, shinallatak shuk killa kaman ruranami, wiñaypachapika kimsa killata kamanami; chay mana alli kiwakunata anchuchishpa, hallmashpa charinami. Perejil yurakunaka, ishkay samikunta charinmi: llampu pankayuk, shiripuyashka pankayuk, kaytaka "perejil chino" kayankuna.

Perejil yuramanta, llincho ayllullakta yayakunata tapushka kipa, kay ayllullaktapika, ñawpa watakunamanta mutsushkakunami ninkuna, kay yuraka tukuy Saraguro llaktapi kawsak runakunamanta riksishkami, chikan hampikunata allichishpa kawsankuna, perijil yuraka wakín unkuykunata alli hampinmi, shinashpa Pachamamapi tukuy hampimi tiyan, kaykunawan chikan nanaykunata hampinkapak usharin, shuk pakchi ruraykunawanpash perijil yurawan hampita allí rurana kan.

Kikinyaykuna

Perejil yuraka, wawakuna wiñakukpi hampinkapakmi alli kan, shinapash mana unkuyta charishpapash, ama hapichunka kamanmi. llinchu ayllullaktapa runakunaka kay hampi yurata, may alli kashkamanta mutsunkuna, anchayupakta sisashinawan, kayka unkuykunamanta wawakunata musyankapak, chashna mana hampi katuwasimanta hampita rantinkapak yanapanmi.

"Perejil yuraka alli mikuy yurami kan, achka vitamina A y C charinmi, chashnapash achka hampimi kan shina: edemasman, chay celulitisman, insuficiencia cardíaca, ashlla ishpapuruman, insuficiencia renal, inapetencia y anemia unkuymapash.

Sinchiyarinkapak, shaykuy kakta rikunchikpipash kaymanka chay yurapak sapi allimi, disminorreamanpash (mana alli killa warmi unkuymna ashlla nanaywanpash shamukpi)⁶.

Perejil yuraka may alli hampimi, achka pakta pakta mutsuyta charin, kay hampi hawamanta yayakunaka ninkuna, kay hampika shuk alli kawsayta charichin, ima nanaykunata hampinmi: runa ukku anku nanayta, manchay unkuyta, shukkunatapash hampinmi. Shinapash periji pankawan ñutkuwan mishki

⁶Frutas y plantas. Cúrese con medicina natural pág. 10

mikuyta allimi allichina. Perejil yurawanka, wallpay pakchikunawanpash, hampita allí rurashpaka chikan unkuykunata hampinmi.

“Shinapash perejil yuraka may alli mari, runa ukku sinchiyachinkapakka mikunapi mikunami, kay hampika kikinyay diurética nishkata charinmi, shinamanta anemia nishkatapash hampinmi, nanarishka kiyayakukpipash chakichishpa hampinmi. Warmipa killa unkuyta atinallami, tsala runakunamanpash allimi, anti flatulenta, hepáticas unkuykunatapash hampin, chuspi kanishkatapash hampinmi, runa nanarishkapi perijil kaspi, pankatapash kutashpa churashpa utka hampinmi, chashna shuk nanaykunatapash hampinmi.

Katikpika, perejil yuraka kikinyaykunata rikuchinmi kayka chashna nin: chay kikinyaykunaka achka vitamina charin: A, B (B1, B2) C, G y E (tocoferol) mashnay titichaskakunata⁷ charinmi: hillay, calcio, potacio, fosforo; proteína nishkakunatapash: yodo o magnesio charin, shinapash perejil yuramantaka charinchik wira achka apiol miristisinapipash charinmi”.

Ruraykuna

Perejil yurataka chikan pakchikunawan hampita allí rurashpa mutsunchik ama ukkutantachishkata wakllichun; kay yuraka ukkutantachishkata allichinmi, tawka unkuykunamanta kishpichin, chashna chay wakin taripak runakunaka ninkuna:

Perejil yuramantaka; sapi, pankakuna, muyukunapash unkuykunata hampinkapak charinchik. Pankataka, mikunkapak, sisashina allichinkapakpash, perejil yuraka pawka wirata muyupi charinmi, kay apiol, miristicina chakllisinchikunata charinmi. Shinapash, perejil yuraka, warmikunapa wiksa unkuykunatami hampinmi, shinallatak killa warmi unkuyta allichinkapakpash mutsunkunami, mirachinkapakmi, perejil yurapa hillika chay histamina shutukman, ukku karapa unkuymapash, shikshiyukkunamanpash hampimi kan. Shinapash, unkuykunamanta sinchiarinkapak, chay cálculos purutushunkumanta llukchinkapakpash ushanchik, perejil chiri pankakunawanka warmi chuchuchikukpi, chuchukunapi ñitishpa nanayta hampinmi, shinapash shaykushka ñiwikunatapash hampinmi.

⁷ Titichaska: Mineral.

Kay yuraka llinchu ayllullaktapika, achka unkukkunta hampinkapak ushashkami, chayrayku kay hampi yuraka, puncha punchanta wawakunaman mikunata mikuchun ruranchik ninkuna. Watakuna yallishpa katikpika, perjil yuraka kikinyashpa kawsahkami.

Kay tukuypa mutsuykuna; “diurético, emenagogo, tóxico unkuykunamanka hampita shinami rurana; yaku ña timpukripukpika pankakunata churashpa ish kay chawpi yaku allichishkaka shuk wishina pukpurayku murumantaka chawpi shukkaman wishinamanta pukpurayku upianami shuk akillata kimsa kuti, nishun, shuk akillata manarak mikunata mikushpa shina manarak chinchishpa, chimanta manarak tusishpa katina manarak sinashpa, chiri yurapa hillitaka ish kay kimsa kaman wishinapi kimsa kuti manarak mikunata mikushpa,” kayka manchay unkuyta hampinmi shinapash sumak yurami, kanpaka may allí mikuchikmi tukuy runakunaman.

Alliyachina

Kay allichinaka chashnami Kan:

Perejil yuramanta yaku: chawpi pukpu yakuta timpuchina chaypi pichka perejil mallkita churashpa, alli killpashka kachun, shinallatak pichka chinikukunata timpuchinami. Perejil sapika muyupash usiy pachapi pallana kanmi, chay ish kay watapi wiñashka yurakuna kachun, pankakunataka wiñaypachapi kachun, (mana pantarinachu perejil sachaka chay yurak sitika *Aethuscynapium* kayka miyu kanmi) chimanta pankakunata, yurakaspikunatapash anchuchinami shuk ankarapi churashpa chakichinami, mana inti achikka hapichun,shu wayrayashka ukupi. Kay yuraka ñutukay challishka karpika chuyayachishpa hillpunami: kayka may alli killpashkakuna charin, hermeticamente wichikashka kana charin, kay ruraykunawanka, perejil yuraka chikan alliyachinata mutsuytapash charinmi; shinalltak, shuk yuyashka pachallapi mikunkapak upyankapakpash karmi.

Yanunamanta

Sapikunamanta kallarišpa kunan pachakaman, Perejil yurata riksishpa chikan ruraykunata rurankapakmi kan; yanushkamanta shina, sapitaka sinchi kaskamanta ashtawan hampikmi kan. Kay hampi rurashkakunawanka ashtawan unkuykunamanta kishpirinkapakmi kan.

Shinapash shinami yanuna: “Perejil yurapak sapita pitishpaka, shu chusku rakik shina yaku timpukukpi chawpi uchilla wishinapi perejil pitishka sapita churanami, chaymanta pichka chinikullata timpuchun sakina, kipaka chunka chinikukunata samarichun sakinami, chaymanta punshapi kimsa shila upyanami, shinallatak infusión yaku shina upyanami kan.”

Kaywanka unkuykunata musyankapakmi, kishpirinkapapash kan; Ilincho ayllullaktapika sumak hampi yurata charinkuna. Kay hampi yurawanka achka unkuykunata alliyachishkami, llakikunata , uma nayta, irki unkuyta, warmipa killa unkuyta, shukkunatapash. Shinallatak, perijil pankawanka hampita shinami rurankuna: Shuk uchuylla shila tinpushka yakupi “Ishkay gramo waylla perijil pankata churanami ninkuna, chaymanta chunka chinikuta yakuwan chapurichun sakinami, kipaka yakuta shushushpa, manarak mikunata mikushpa, upyanallami, kay hampika mikuy unkuyman may allimi Kan.”

Kay yuraka chikan mutsuykunatami charin, runakuna mikukpika alliyachinmi, shinamanta hampita rurankuna: “Sukta chunka akuta perejil waylla pankata sapikunallatapash shuk chuya akillapi churashpa kutin ishka akilla chwipita yaku ña timpukrikukpi churanami, alli killpashka kachun, chaymata chunka chinikuta chiriychun sakinami, ña chiri karpika upyanami, shinashpa wakin punchakuna wakaychinata ushanallami, chay chiri hillay kushkapi, kimsa punchapi upyanallami.”

Ataco

Kay yuraka, ñawpachamanta kay ataco shutita apan, shinapash sangorache shutiwan riksinchik, chikan allichikkunapi mutsunchik, shuk yurakunawan

chapushpa hampita rurankuna, wakin unkuykunata hanpinmi, chay wawakunata, wamprakunata unkuy hapikpi hampinmi; kay taripayta rurashpa tapuykuna rurakpika willarkakuna, shinapash chay rimaykunapipash, wawakunapa yayakunata tapukpika paykunaka ninkuna: wawakuna yachana wasiman rina pachapi, sankurachi yakuta allita upyachinami kan.

Shinapash kay hampi yuraka, shuk shutiwanpash riksishkami, kay amarantu shutiwan:

“Ataco sangorache yurata Ecuador punasuyupi tarpunkuna, kikin mutsuyka achka saywanmi, chayrayku tawka kuskakunapi chinklashkami, kay taripayka shinamanta rurashka kan, ataco sangorache yuraka achka proteína nishkata charin runakuna mikuymanka may allimi, chikan mikuna mutsuykunamantami charin, shinapash hatun, uchilla allpa tapukkuna may allimi-

Ataco yura muruka Punasuyu kuskamantami kan, shuk hatun alli mikuy chanita charin, chay aminoacidos pakta charikrayku, chikan chukikunata charinmi, kaykuna: hierro, zinc, fosforo, vitaminas y antioxidantes, kay tarpuymantaka shuk sumak mikuyta charin; chay yarkay mana charikta, mikuyman kayan, chay irkiyashkakunaman, anemia nishkatapash anchuchinmi, shinarayku kay yaku hampita wawakuna yachana wasiman rina pacha kakpi may allimi”.

Kikinyaykuna

Ataco sangorache kikinyaykunataka charinmi, wawakunapa atake unkuyta hampinkapak yanapakmi, wakinka wamprakuna wiñay pachapipash allimi, shinapash chashna ninkuna: “achka riksishka kanmi, chayrayku Ecuador mamallakta punasuyupi achka risishka kan, Horchata yaku shutiwan, shinapash shuk hampi kiwakunawan chapushpa: manzanillawan, clavel sisakunawan, llantenwan, shukkunawampash, chaywan shuk upyaykunata allichinmi. Tawka unkuykunata hampinkapak yanapanmi, Kay ataco yuraka ñawpa pachamanta alli mikuchikshina riksishkami kan.” Chyrayku kay allichishka yakuka shuk yurakunamanta yallishkami kan, chani hampi charishkamanta.

“Ashtawan sangorache pankakunaka chani allimikuytami charin: vitamin A, kay allichishka yakuka chikan unkuyta hampinkapakmi: chunchulli unkuyta, warmi killa unkuyta, achka yawar llukshikipash hampin. Shinapash shuk llachapata hukuchishpa chay runa ukku kara nanakukpi llutachishpa churanami, chay chukriku unkuyta hampinmi, tunkuri nanayta hampinmi, shinarayku amarantu yakuka pakta sacha kapumi kan. May alli anchayukpa proteína, minerales nishkakunata charinmi; kay vitaminacunata charinmi: A, B, C, B1, B2, B3, ashtawampash acido folico, niacin, calico, hierro, fosforo ashtawan shuk niki hatun mikuy kanmi, kayka aminoacidos, licina nishkatapash charinmi.

*Chay muyuka achka proteinata charinmi, murukunaka ishkaymita proteinakunata charin sara llaru shinaka, kayka sukta chunka pusak chunkakaman patsakta ashtawan wañarantipash, amarantutaka tukuy kawsak runakunaman karankapak tiyanmi chay proteicos runawan calorias kunawampash kunan pachaka ishkay chunka sami llachakunata wañarantipi llaruranti, mijo, sorgo, papa, purutushinapash, shuk kunapash”.*⁸

Ataco sangorache pakta yuyayka hampi kikinyaykunata charin, kay ñutku tallita hampinkapakmi, llincho ayllullaktapika kay unkuyka tiyanmi chay waklli manchanayayrayku.

Ruraykuna

Kay ataco mutsuykunaka chikankunami, runakunapa wakin unkuykunata hampinkapak, yanapanmi, allimikuyman mutsunmi: shinallatak wasi kuchupi karpika, wasita allipi sakichinkapakmi.

“Ashtawan runaka achka mutsuymantaka, muyuta murutashina mikunkapak charishkakuna, chaytaka ñutuk kutashpa, shuk hatun alli mikuyman yanapanmi. Kayka chunka chusku chunka pusak Kaman proteina akuta charin, chay tukuy murukunamantaka yalli proteinakunata charinmi, chay warmiwakrapak ñuñutapash mishanmi; kayka iskun waranka akuta charimanta, ishkaymita wañamanta, kimsa mita llaruta charinmi, kay ishkay patsak waranka akuta calico wañamanta, chusku chunka pichka chunka Kaman waranka akuta llarumanta charin; shuk ishkay chunka pichka waranka akutami charin; shuk kanchis chunka patsakrayku wirata charin, chay insaturados acidos wirayashkakunamanta allichirinmi (yurak llaru wañaka: ishkay chunka patsakraykuna charin), shuk hatun acido folico (shuk pichka chunka waranka

⁸http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

aku; llaruka ishkay chunka warankaku pishita charin; yurak wañakutashkaka, chay sukta warankakuta charin), kaytumantaka (chunka chusku-chunka pichka Kaman akuta; llaryka: shuk-chuskukaman akukawañaka, chusku chunka ishkay akuta charin). Amaranto yurapa carbohidrato nipakunaka, mikuypika achkatami charin.”

Alliyachina

Kay taripanakuna rurashka kipaka, llincho ayllullaktapika, kay alliyachishka hampi yuramanta, shuk kiwakunawan chapushpa rurankuna; chay ñawpa watakunamanta kay yuraka horchata shutita charin. Saraguro llaktapi kawsak runakunamanka shuk ñawpa yachay upyaymi Kan. Kay hampiwanka tawka unkuymanta kishpirinkapakmi.

Shinallatak, ama runa unkuchunka, alli mikunami, unkuykunamanta kishpirinkapakka, chikan hampi yurakunawan yakuta timpuchishpa upynami, chashna ñukankik hatun yayakunapak ñawpa hampikunata kawsachishpa katishun. Kay yachaykunaka kawsak runakunamanka achka allinmi kan, chikan hampi alliyachinakuna tiyanmi, chashna ruranami.

Chaymanta, “shuk akilla hunta tinpukuk yakupi ataco kutashka pankata churashpa yaku hampita ruranami. Kay infusion shinallata, shuk yurak llachapawan, maypi nanakukpi churashpa kara chukriy unkuuya hampin; shinapash, kay yaku tinpushkaka, kay yakuta amullishpa tunkuri nanayta hanpin, shinapash shimi mayllankapakpash allimi.”⁹ Tukuy unkuymanta kishpirinkapakka, alli mikuymanta, katinakuy unkuykunamanta kishpirinkapakmi kan.

Manzanilla yurapa chaklli sinchi nipakuna

Manzanillapak chaklli sinchi nipakuna

Kay Manzanilla allichikmanta rimankapakka kikin rakirikuskakunata yuyaykunatapash rikuchinmi; shinapash kayak mutsuykunata charin: chay palyakuka achka chamazulino, bisabolol dicloroeterpohinico flavonoids, luteolol,

⁹http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

apigenol, quercetol; cumarinas, hernianina, umbelíferas. Sisakunapash shuk mana alli mallita charin, shinapash sumak mutkita charin, kay alliyachikta katipi riksichinchik:

“Manzanillapa kaytuka ishka chupa kimsa chunka canchis pasakrita (2,37%) charin, kayka yurakaspipi pankakunapi chay mallakupi charin; kay kaytuka chashnami paktarin:

- *Eteres del ácido angelico (achkami)*
- *Éteres de los ácidos metilpropionico isobutirico y metacrilico.*
 - *Ashtaw tarinchikpash:*
- *Alcohol hexílico alcohol isoanílico*
- *Alcohol n-butílico*
- *Alcohol antemol*
- *Wira nipakuna*
- *Colina*
- *Inosita*
- *Asparagina kutamishkita*
- *Un principio resinoso con taraxasterina, triacontano.”*

Perejil yurapa chakllishinchi nipakuna

Kay hampi yurapika chikan mutsuykunami tiyan, shuk chaklli sinchi allichikka chikan unkuykunata hampinkapakmi, ima nanaykumatapash, katipika shinami nin:

“Chay perejilpak chikan chakllishinchikunaka, shuk hatun mutsuytami farmacologicoman kan; chashna katikta rikushun: (Moazediet 2007), (Fonnegra y Jimenez 2007); paykuna willarkakuna.

Ima chay perejil hampi yuraka flavonoides (apina, luteolina, apigenina y algunos glucosidos), kapak palyaku (apiol, meristicina), cumarinas (bergapteo, imperatorina, xantotoxina, trioxaleno y angelicina), chasha vitaminashina C y E, chashna kay yuraka charik puykumi kan chay vitamina A.



Bursacet al (ishka waranka pichka), y troncoso et al (ishkay waranka kanchis) chashnami ni, perejil yuraka, ashtawan vitamin C y E, charishpaka, ashtawan chay complejo B, calico, hierro, fosforo y azufre tapash charinmi. Shukrayku, Mohammad (ishkay waranka chunka), chashna willarkami: perejil yuraka, shuk hatun concentración de ácido petroselinico (isómero del ácido oleico), furanocumarinas, oleorresinas, proteínas, carbohidratos y taninos.

Shuk perejil yurawan allichishkakunaka mashnalla kaykunata charin: ácido oxálico en forma de oxalatos (ortega et al; ishikay waranka sukta).”¹⁰

Ataco yurapa chakllisinchi alliyachina

Chay hatunchak hampi yurakunaka chay allichina chakllisinchimanta kanmi, chay hampi katuk wasika ashtawan kullkita hapinkunami, paypa kapukunapika; kayka ninmi: chay yurakunapak allichishka hampi chakllisinchikunaka, kunan punchakuna ashtawan anchayupayta kunkapakmi chay hampikatuwasikunata, chashna katikpi rikunata ushan:

“Allichishkaka, kuski chaklli sinchipash, chay chikan tawkakuna tiyanmi achka chunkakuna chikan kuskakanapi pachapika tarpushka tianmi. Chay uchilla muyukunaka amarantupak rikuchinmi, imashina katik murupi rikuchinmi, kayka chunka kimsa chunka kanchipuranti proteínas patsakrikunata charin, nipi murukunaka tukuy pachapi runakunata mikuchinkapak tiyankachu, kaykunaka hatun proteínas tantarishkata charin. Kinualla amarantuwan pakta pakta chay chaklli sinchita charinkuna, payka allí mikuyumi runakunaman kanmi.

ATAKUPA CHAKLLISINCHI NIPAKUNA	
<i>Sustancia</i>	<i>Concentracion %*</i>
<i>Proteinas</i>	13 a 17
<i>Wira</i>	6 a 7
<i>Carbohidratos</i>	61 a 65
<i>Uchupa</i>	3 a 6
<i>Kaytu</i>	7 a 8
<i>Hukuylla</i>	5 a 10

¹⁰<http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/11/perejil-compuestos-quimicos-aplicaciones.html>

Ataco patsakkrirayku ashtawan mukuna churayka kanmi. Amaratupak muyupi hatun proteinakuna tantarishkami, ashtawanpash achka wirapash tantarinmi. Murukunaka mana zaraka yaykunchu, shuk pichka tantanakuy patsakrikunata charinmi shukkunaka, ashlla allimikuchikkunata charin, kayka ishka patsakrillata charin wirakunataka llashaymanta rikunami, chay amaratupak kinuwamantapash uchillawa akukunaka, achka proteinakunata charin chay murukunamantaka, chay kikin proteinakuna may allí kankunami, chay murukuna rantika, shinakay hatun allí mikuymi chay shukkunamantaka”¹¹.

Manzanilla, perejil, ataco yurakunapa kallari rurakllami

Manzanilla yurapa kallari rurakllakuna

Manzanillapak kallari rurakllaka chay esencia yuyay rikuchik tiyan, “chaymanta kay hampiyuraka ukkuyawarita rikuchinmi. Ukkuyawarika, chay sisapi kallarikuna rurakllakunapash tantarinmi, kaypika esencia wiraka achka tantarinmi, shuk allichikkunaka kaykunami: acido, salicílico, kayrayku aspirinata charinchik, shinapash vitamina C.”

Chay kapak killa pachapi, manzanilla tantarinmi, shuk ukkuyawarita charin chay chawpika hatun chanikunata charinmi, ashtawan chay taripaykuna rurashkamantaka ashtawan hatun yachaykuna chay internet churashkapi shinami nin:

“Tukuy manzanilla chay upyay hapikpi hampishina allichishpa mutsunmi pacha suyupika, chikan mutsuykunata charin, shinapash chikan samikunata ninchik: chamaemelumobile manzanilla romana mikuy hapikpi mutsunchik, carminativa, sedante y tónico, paypak wiraka achka charinmi kay kamazulenopi, acido tiglicopi sesquiterpenospipash, kay ácido isobutiricota, metilacrilicotapash charin; shinapash alcoholestapash, shina: esobutanol, alcohol isoamilico y kimsa metil pentanol atesterol y taninos. Chay lectonassesquiterpenicas se encuentra (taririnmi) la mobilina, kayka sumak allichishkaka mayachikkunaman mutsunmi. Helychrysumstoechas (manzanilla bastarda) flavonoidesta charinmi paypak wiraka chashna ñawpapak shinallatakmi con sesquiterpenos, posee propiedades antiespasmódicas, diurética, antiséptica,

¹¹Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01 Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01

antitusígena y antiinflamatoria. Es epatoestimulante y reduce el colesterol. Achilleamillefolium (milenrama). Ñawpa pachamanta riksishka kanmi, awka kiwa shutita charirka, tukuylla chay mana rishkata hampinkapak apakkarkakuna, chay yawarinamanpash allimi, shinallatak chay killa unkuy nanay warmikunapakpash hapinmi, kay unkuy nanayta allichinmi, shinallatak mikuy hapikpi hampin, kayka kikinyaykunaka atiespasmódicos kanmi, kayka chuyayachinkapakpash yanapan, kay astringente y punkisirkaman wkuti wunkuymánpash chimpami kan pankakunaka chikan ácidokunata charin, chashna (ascóbico, cafeico, oleico y salicílico). Yurapi tarinmi flavonoides apigenina y luteolina lactonasesquiterpénicas aquiicina, achileina y alcalides como la betonicina, betaina, también eugenol, colina y taninos.

Chay sumak wiraka sisa chakishkamanta shutuchishkamanta azulenota charin, alcaloides, taninos aquileina e ivaina. Matricaria, recutita (manzanilla común) kay chunchullita allichinkapak allimi, kayka ñawpa pachakunamanta chay wiksa punkiman, antiespasmódica, shinapash chay acción antiséptica y sedante por las kumarinas y flavonoidesta charinmi, ñaranti kamazuleno rikurin, kayka asma bronquial, wawkunata kukpi hampin. Shinapash chican sesquiterpenicosta charin, shuk mashnay tatkitata charin, shina: ascóbico, eteropsidos y levulosa.”¹²

Kay tukuchinapika, kay hampi yuramantaka chay kallari rurakllakunaka unkuykunata musyankapakmi, chay pakchi kaychaykunawan rurashkamanta, chashna unkuykunamanta musyankapak shina llincho ayllullaktapika wawakuna yachana wasiman rik pachapi hampita kunkapak.

Perejil yurapa kallari rurakllakuna

Kay yurapa kallari rurakllakunaka achka alli mikunata, hampitapash charinmi, kay wallpaymantaka, perjil allpapacha yuraka chikan pakchikunawan hampita allichinkuna, ashtawan, chikan allichishkakunata chashna riksichinkuna.

“Kay kallari rurakllakunaka shuk allichikkunata charinmi, shina glucosido que el apio y la apina, chay allichishkaka achka esencia charin flatulentapash kanmi:

Chari pankakunaka achka anchayupaykuna chay vitamina nishkakunata charinmi shina: hierro, calcio, fosforo y achka vitaminakuna A y C, chashna vitamina pukyushina

¹²Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01 Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01

*tukunmi puncha mikuna mikuykunapi; chashna pichka akukunata perjil chiri yuraka charinmi, shinapash vitamina A charin; shina, kimsa chunka akuwanka chay vitamina C katachinmi.*¹³

Chay yura ña nishkamantaka chikan pakchikunawan allichishkaka chikan kikinyaykunata charin, kaykunaka utka utka ayllukunaman hampita kunmi.

*“Perjilka, amawta shutika kan petroselinum crispum, kay yuraka chikan hampi kikinyaykunata charin, kayka chay allichishkakunamanta kanmi. Perjil yuraka palyakuta charinmi, chay uku allichikkunapi tiyanmi, kay palyakuka achka apiolta charikmi, kayka perjil muyupi tarinmi, kaytukunaka, shukkunawan allichishkakunaka kikinyay paktachikunaka mikuyhapikunata hanpinmi kay perjil yuraka achka kachita mineral nishkakunata charin, chaykunaka kanmi: potacio, calcio, hierro. Mineral kachikunaka tukuy yurapi hicharishka kanmi wira ukupika ñuñushina amchayupakkuna tiyanni kaykuna kanmi: bergapteno y la xantotoxina. Kay ñuñushinaka foto toxica shutimi, chayrayku, allí kamachinata charinami chay hapina pachapi, wirata mikuna karpika.”*¹⁴

Tukurikpika perejil yurapa kallari rurakllakunawanka, unkuykunamanta musyaykapakmi, chaymanta runakunaka mutsuykunami. Chayrayku achka allí hampita ruranmi, kayka shuk hampi yurakunawan chapushpaka, tukuy wawakunata unkuykunamanta musyankami.

Ataco yurapa kallari rurakllakuna

Kay llaktapi taripaykuna rurashka kipaka yachaykunata riksichinkunami. Kay yuraka shuk yurakunawan chapushpa allichishkaka kallari pak ruraklla huchachimi, chashna kashpaka, sisapash chay ñuñushinata charinmi, chay allichishka chanikunaka, ashlla chapuykunata charinmi; kay kikinyaykunaka mana tukuy mutsuyta katankunachun pay kallari ukupika. Shuk allpapacha yurami, paypak ñuñushinaka ashllami, shuk yurakunawan chapushpa allichishkaka allí paktachikunata charinmi.

¹³ *Atlas plantas medicinales y curativas. Edita Culturas A Polígono Industrial Arroyo molinos. Calle C, núm. 15 Móstoles. (Madrid) España*

¹⁴ <http://www.plantasparacurar.com/composicion-del-perejil/>

ISHKAYNIKI YACHAY

Manzanilla, perejil, ataco yurakunamanta hampiy chanikuna

Kay llamkayta rurankapaka, sapimanta kallariushpa tukuchinkakaman rurashkami kan, chay ñanta hapishpa purishpa llamkay rurashkata rikuchini, shinapash imashnami riksishkani kay kimsa hampi sachá yurakunaka ashtawan allí kan llincho ayllullaktapi.

Tantachinkapa, akllankapa, yuyarinkapa killkay ñanta hapirkani, chaymanta yupay tatkikunaka yanaparkami chay allí tiyak rikuyamanta rikushpa manzanilla, perejil atakumanta shuk allí yuyarikta charinkapak kan.

Kayta mashkankapaka chikan ruraykunata rurashpa: yachakuk wawakunapak yayakunata tapushpa, chimpapuray rimashpa, kay mashkayka ashtawan yachachirkami imashina kikin yurakunamanta hampi rurana kan, chikan unkuykunaman allí hampita rurankapaka kay kimsa sachá hampi yurakunata tantachinchik.

Manzanilla yuramanta hampi chani

Mashkaykunamanta willaykunata tarishpa kay hampi yurakunaka ashtawan alli kan, imashina rurana ushshpa, unkuymanta kishpichinkapakmi alli kan, shina:

“Manzanilla yura kimsa chillpe timpuchina, putu yakupi shuk piti mishkiwan, chayta shuk uchilla shilapi rurashpa kunuk yakuta nanay pachapi upiachina. Kayta upianami charin chusku kutin pusak pachakaman.

Shinallatak uya mapakunata chuyayachinkapak ashtawan usiy killakunapi intimanta rupachishkata manzanilla yakuwan mayllana allí kan. Shina rurana, chay chusku putu yakupi shuk mikuna wishinapi manzanilla chakishka sisata churana putumanta chuskupi rakishka yakuta timpuchina, chunka u chunka pichika chinilla pachapi, kay rurayta tukuchishpa, kipaka pichashpa sakin.”¹⁵

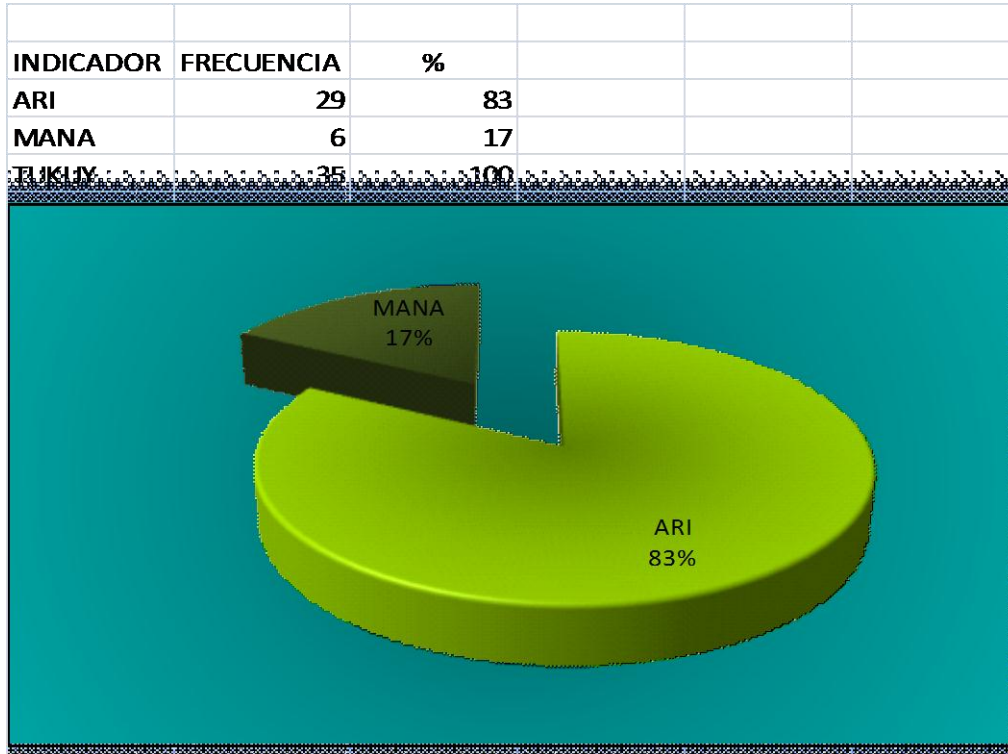
Kay rurayta rurashpa, mashkaymanta ruraykunata rikushpa, rikuchinchik chaymanta kati tapuykunata rurani:

¹⁵Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales, pág. 16 y 19)

¿Kampa ayllupi kay kimsa hampi yurakunawan hampita rurankichu?

Kutichikkunata alli rikushpa shuk yupay shuyupi rikuchini.

SHUK # SHUYU



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Pusak chunka kimsa patsakmanta 83% tapushka ayllukunaka kay kimsa hampi sachakunawa hampita rurankuna, chaykunaka manzanilla, perejil ataco kan. Shinapash chunka kanchis patsakmanta 17% kay hampi yurakunamanta mana rurayta riksishkamanta mana rurankuna. Shinashpami kay kimsa hampi yurakunaka llincho ayllullakta ukupi rurashkami kan.

Manzanilla yakuka wiksa nanayman allí, kimsa uchilla shilapi upyana, chay yakuka shimi unkuymán allí kan, menta yakuka kimsa limonkunata kapishpa shinallata manzanilla yakuwan shimita hawana, manzanilla yakuta punchakunakaman upiashpa chukchuy unkuymanta hampirinkapakmi. Shinallata colico unkuita, kiru nanayta, rurun nanayta hampinkapa.

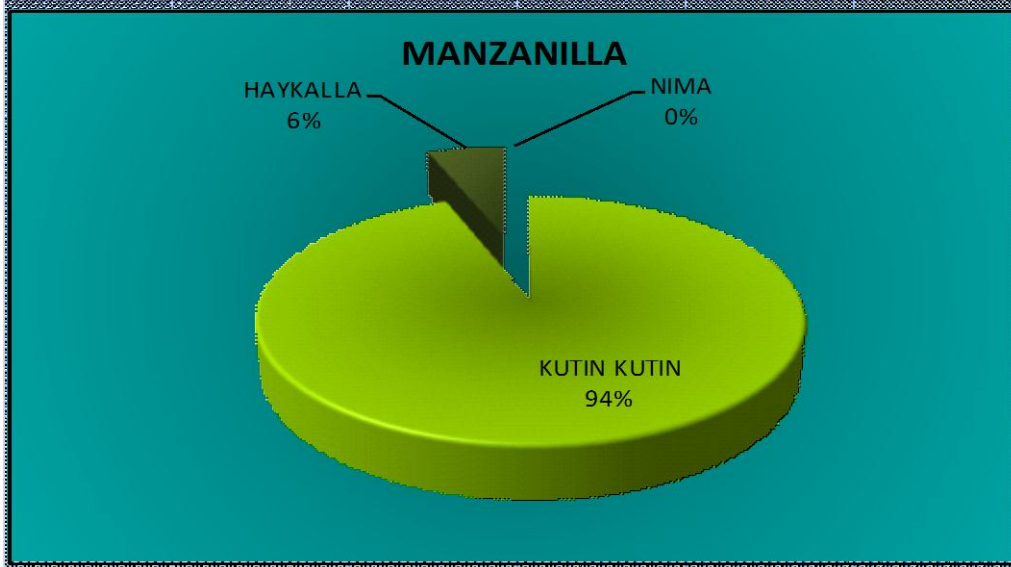
Manzanilla yuraka chikan hampiyukmi kan shinallatak chikan unkuykunata hampinkapak: killa unkuyta, wiksa nanayta, chunchulli samaykunata, shukkunatapash hampinmi. Kay hampika ashtawan allí kan, yachakuk wawakunaman yachay pachapi unkuipi kishpichinkapak, shinashpaka yachana ukupi yachakushpa allita taripankapak. Yuyay kipaka kay shuyuka rikuchinmi manzanilla ima chanita charin.

¿Kanka, kampak ayllupika imashina kay hampi yurakunata ruranki?

MANZANILLA

ISHKAY # SHUYU

RiKUCHIK	KUTINCHIK	%		
KUTIN KUTIN	33	94		
HAYKALLA	2	6		
NIMA	0	0		
TUKUK	35	100		



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Iskun chunka chusku patsakmanta 94% tapushka ayllukuna ninkuna katipi manzanillata hapinkuna unkuykunata hampinkapak: kankrinamanta, wiksa nanayman, killa unkuy nanayta hampirinkapak shinallatak sukta patsakmanta 6% hayka haykalla rurankuna illak patsakmanta 0% mana pipash rurayta ushankuna.

Perejil yuramanta hampi chani

“Perejika mushuk shutiwan riksishka petroselinum crispum shuk mishki yurami kan, ukkuta ñañuyachinkapak, perjilka paypa hampikunata charishkamanta. Shina kan A y C hampikunata charin ashtawan B hampitapash tantachin shina: potasio, zinc, manganeso, calcio, magnesio y apiol hampikunatami charin, chaykunaka hampimkapaka allí kan, diuresista mirachinkapa, ashnak samaykunata anchuchinkapak wiksa punkita kishpichinkapak, kayka chikan hampikunata rurankapak charin paypa yura ukupi te o infusion ruranata tarina.”

Shinallatak perejil hampiwan tuparinkapak chikan unkuykunata hampinkapakmi imashinami rurana kan, umata sinchiyachinkapak shuk ukku unkuyta hampinkapak, ashtawan alli kawsayta charinkapak.

“Achka rikuywan ruranami, hampirinata munashpaka, kimsa perejil sapikunata chawpi putu yakupi kay hampita timpuchina, shuk uchilla shilapi upyana charin, punchapi kutinlla chinchishka kipa shina perejilka A B C hampita charin shuk ashtawan sales minerals, hierro calico shukkunapash.

Timpushka chuya yakuta upyashpa, hidropesia unkuymanta hampirin, tukuy pichi harkarishkata hampin, shuk sumak hampimi kan. Mana ashtawan churana, shuk mikuna wishinalla perjil chakishka sisakunata, chawpi putu yakupi timpuchina, chaymanta shuk uchilla shilapi upyana, rurunkunata mayllachun chay unkuykunata hampichun, astawan shukkunatapash ñutu rumikunata pichashpapash”.

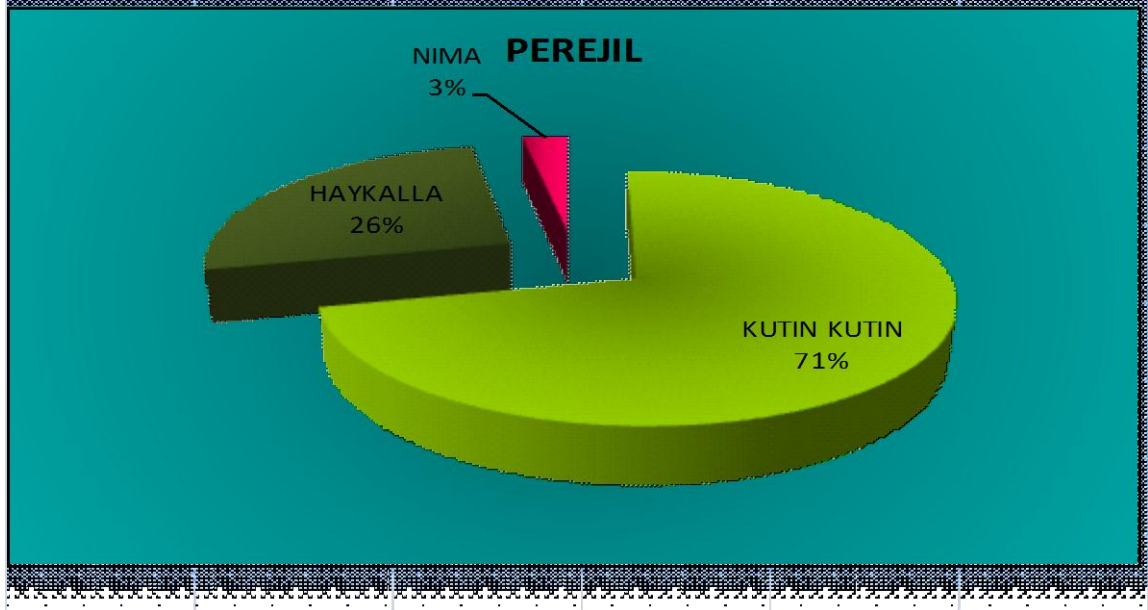
Perejika hampi shina achka hampi yurami kan, shina: chukchuykunaman, irkikunaman hampimi kan. Chay yurakaka achka chanita charin, shinamanta runa kashpaka imashinapash hampirinkuna kikin hampikunata charishkamanta. Perjilka imapak alli kakta rikunkapaka, yachakukkunapa yayakunata tapuyta rurankapaka, kati tapuykunata rurashkami kan.

¿Kampak ayllupika perjil hampi yurawan haykatak hapinkichik?

PEREJIL

KIMSA # SHUYU

RIKUCHIK	KUTINCHIK	%			
KUTIN KUTIN	25	71			
HAYKALLA	9	26			
NIMA	1	3			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Kanchis chunka shuk patsakmanta 71% tapushka ayllukunata ninkuna: perjil yuraea hapinkuna, unkuykunata hampinkapak chukchuy unkuy hawayakpi, achka yawar llukshikpi, irkiyakpi shukkunatapash shinallatak ishkay chunka sukta patskmanta 26% wakinpi rurankuna shinallatak kimsa patsakmanta 3% haykapash mana rurankuna.

Perejil yuraka achka yanapan, chay unkuy ña nishkakunata anchuchinkapak, ñawpa pachamanta perejilka chikan ruraykunata allichishkakuna, upyankapak, pankakunata, tullupash mikushpa tukuy kawsay punchakunapi mikunata, shina mikushpa kana kanchik. Shinallata ñawpa pachamanta kay yurata tarpushpa shamushkakuna, perejil yuraka, punta hampi kashkamanta chayrayku kay

yuraka runakunaman allí kawsayman hampi kashka, perejil yuraka kipa wiñaykunaman mirarishpa katichun sakina shina.

“Tukuy alpakuna perejil yakuta upyanami, puncha yakuta shina: mapakuna mayllachun, asma unkuyta hampichun. Perjilta kachiwan mikushpa wiksaman allí kan, kay kiwaka achka yanapay charin mikuna nayayta mana charikpi paskankapakmi, ashtawan wawakunaman kachiwan mikushpa, shinapash perjil yaku upiyashpa llashakmanta urayachinaman yanapan, perejil pankakunata mikukpi shimimanta ashna samayta anchuchinmi.”

Shinallatak perejil yuraka hampi shina mikuymanta shina ñukanchik ayllupi achka mikunchik shinashpa kay yuraka chikan unkuykunata anchuchinaman yanapan, chay rayku wawakunaman mikuchinami kan.

“Mikunakunata utka sumakta yallichin, pukunaman shuk alli hampi kan, chuchullikunaman, warmipa ukkupa yawartapash hampin. Perjilka shinallatak hampikunata charin, paktachinkapak rakinkapak ima, maykan unkuykunamanka kay yurata kutana rumipi kutashpa churana. Perejilka kutin kaykunata charin luteína apiol achka charikmi kan A,C y k, gastonomokunaka waylla salsa shina riksinkuna, oliva wirawan, ajo, vinagre, anchoas, pimienta ñutuchishka, alkaparras y perejil rurashka mikuykunata ashtawan ashnak karki tukuytami anchuchin, perjilka shuk sumak mikuymi kan, tónico, antirraquíutico, antianemico tisikuman antiescorbútico, chay rayku kay hampi sacha yuraka mana llullanchu, runakunaman allí hampimi kan.

Tukuy mikuykunapi churashun, turtillapi, lukrupi, tantapi shuk api rurashka perejil ñutuchishka ashlla ajowan wirawan chapushka paypak waylla tullpuka ama chinkachun, kipaka kallanapi churana, katipi wira timpukukpi kacharina.”¹⁶

Ataco yuramanta hampi chani

Ataco yuraka sangorache shutiwanpash kayarin. Kay hampika wakin unkuykunaman allimi kan, chaymanka sapan allichikkunatami charin, chayrayku ataku yuraka shuk hampiy chanita charinmi, chikan unkuykunaman, warmi wachashka kipa, achka yawarta shitakpi, ataku yakuka harkan, killa

¹⁶ Nuestras amigas las plantas (Editions Fernin. Geneve 1978 Círculo de Amigos de la historia, S. A., Editores Madrid 1978, pág. 225)

unkuykunaman, shukkunamanpash, ataco yurata ñawpa pacha runakunaka hampiman charishkakuna, alli hampi nishpa.

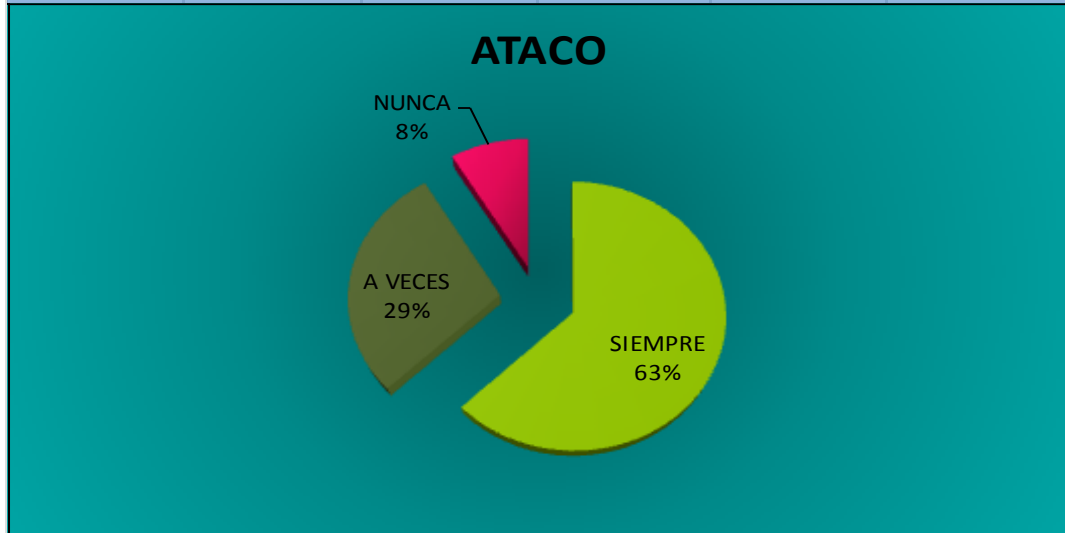
“Ashtawan pankakunaka vitamina A charishpa, hampinkapakmi kan, kicha unkuyta hampinmi, killa unkuykunapi achka yawar llukshikpi, runa karata hampinkapak, kunka nanaytapash hampinmi.”¹⁷

Ilinchu ayllullaktapi taripay llamkay rurashpa, kay yuraka ashtawan alli kashkata rikushkami. Kutinllatak warmi wachakpi, achka yawar lukshikpi harkankapak allimi kan, kay hampi yurawanka, horchata rurankuna, ashtawan sumak upianami kan, chay yakuka shuk hampi sachakunawan chapushpa rurashkata upyashpa katinami kan.

¿Kampak ayllupika mashna kutin ataku hampi yurawan hampinkichu?

CHUSKU # SHUYU

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
SIEMPRE	22	62,86			
A VECES	10	28,57			
NUNCA	3	8,57			
TOTAL	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

¹⁷ http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

KUSKIY:

Sukta chunka kimsa patsakrimanta (63%) tapushka ayllukuna tukuy pachapi atakuwan hapinkuna ninkunami, unkuykunata hampinkapak, shina achka yawar llukshikpi, killa unkuyman, kichaman, shuk unkuykunamanpash. Ishkay chunka iskun patsakmanta 29% hayka haykalla hapinkuna, shinallatak pusak patsakmanta 8% mana imamanpash rurankapak hapinkuna.

Willaykuna hapishkamanta, tapuykunata rurakpi ataco yura hawa ninkunami, wawakuna yayakuna kay hampi yurata hapinkuna, shinallatak warmikunaman mirashka kipa chay yakuta upiachina achka allimi kan yawarta harkankapak shinapash shuk hampi yurakunawan chapukpi ashtawan unkuykunata hampinmi, kay nishkakunawan atakuka achka hampimi kan tukuy ayllukunaman.

CHAPUYKUNA

Manzanilla yurapa chapuykuna

“Pakta pakta churakpi manzanilla yuraka waylla mentawan alli chapurin”. Shinapash llinchu ayllullaktapi tapuykunata rurakpi, hampi sachakunamanta willakunami; shuk sachá hampikunawan chapukpi, chikan unkuykunata harkan, rumatusta, killa unkuyta allichinkapak, wiksa nanayman, shinapash maykanta kay unkuykunata chinkachin wawakunata, wamprakunata shinallatak manzanilla shukkunawan chapushka ñukanchikman hampita kun. Shinashpa maykan unkuykunata hampin. Shina:

“Shuk llantén yura, shuk romero ñawi, shuk manzanilla chillpe, shuk wapituka pankawan, shuk chichira mallkiwan, chunka cilantro muruwan, ruda sisa chawpi maki, shuk escancel mallkiwan shuk ataku ñawi. Kay yurakunata pichika chinilla pachata timpuchina kan, kipaka shushushpa unkukman upyachina shuk uchilla shilapi, punchapi kimsa kutin unkuy chinkankaman. Kay chapushka yurakunapa manzanillawan hampi, alergia yawarpi tiyakman allí kan.”¹⁸

¹⁸ El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro
pág.16

Shinallatak chikan hampi kiwakunawan chapushka manzanilla sumak hampi kan, ukuman hawaman, chikan hampi ruraykunapi shina: matriz y ovarios nanayman, wiksa punkiman shuk unkuykunamanpash allí hampita rurana yachashpa unkuykunamanta kishpirinami kanchik tukuy kawsay punchakunapi. Shinapash shuk chapukunawan katischpa, sapan unkuykunata hampinallami kan:

“Shuk saylla pachpi ish kay putu yakuta timpuchina, ish kay onza linazawan chawpi kamchashka chawpi chawa, ish kay onza gomarabia chawpi kamchashka chawpi mana kamchashkata, shuk maki hunta apiu chupa, shuk maki hunta grama mishki, malpa kara, shuk maki hunta cadillo kara, shuk maki hunta Kuri botón kara, shuk llantin yura, shuk maki hunta llullu sara akcha, lima kara, kimsa canela caspi, shuk wishina anis común, shuk anis estrellado, chawpi maki hunta killu shullu, chawpi maki hunta puka shullu, chawpi maki hunta wamintsi shullu.

Kay yurakuna timpushka kipaka ninamanta llukchinkapaka, kimsa yana lechuguilla yurakunata yapana, shuk cedron mallki, kimsa ñawi esencia de rosas, kimsa chillpe malva olorosa, kimsa chillpe manzanilla, shuk ruda sisa, shuk tilo sisa, shuk maki hunta yana sauku, shuk maki hunta yurak sawku, shuk hatun chini tullu, shuk maki hunta allpa pulliu, kimsa perjilillo chillpe, shuk cominillo chillpe, kimsa hatun menta ñawi, kimsa yana menta pulliuwan.

Manzanilla chikan hampi yurakunawan chpushka chunchulli inflamacionta hampinkapakmi, kay yakuta upyashpami hampirina. Kay hampi rurashkata kunukllami upyana, shuk uchilla shilapi punchapi kimsa kutin, manarak mikushpa mikushka kipapash, kay hampita kimsa kutimi rurana. Kallari putuka, nanayta kuyuchinkapak allí kan, ish kay niki kutin ashalla nanayta harkankapak, kimsa niki putuka allí allí hampinkapakmi kan.”¹⁹

Perejil yurapa chapuykuna

Perejilmanta rimana, mikunayurashinamanta hampishinamanta, kay hampi yuraka shuk hampi sachakunawan chapuna allimi kan, ashtawan mishki murukunawanpash chapuna alli kan. Perejilmanta, shuk allí hampita ruarnkapaka mana tukuy hampi yura sachakunawan chapuna kan ashtawan chapurikkunallawanmi chapuna shuk allí hampita rurana munashpaka.

¹⁹ El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro
pág.20

Chaymanta wawakunaka alli yachakuita rurachunkuna shina ruranami kanchik perejil yuraka shuk hampikunawan chapukpi unkuykunata anchuchin, kay chapuykunaka shinami sakirin.

“Apio, rakacha, perejil

Tomate, perejil y limón

Rakacha, apio, limón

Apimanku, rakacha

Mandarina rakacha

Toronja, rackacha

Manzana, espinaca

Apio, limón, tomate

Nabo, manzana, luntsa

Limon”

Perejilka, shuk hampi yurakunawan chapukpika ashtawan mishki murukunawanpash unkuykunata kishpichinkapak, achkatami yanapan. Shinapash tukuymanta hampin, wawakunata, wamprakunata tukuykunata hampin alli hampita rurakpi, hawalla allichishka hampikunata rurakpi, ima unkuykunata rikushpa achka hampita upyakpi, shuk sachakunawan chapushka kakpi, ashtawan unkuyta utka hampinmi.

“Shinashpa, kimsa ankas mortiño mallki, shuk maki hunta perjil, shuk maki hunta pimpinela, toronjil, pena sisakuna chawpi libra, , chawpi libra pensamiento sisa, shuk maki hunta espíritu sisa shinallatak kucharilla sisa, ashalla valeriana, shuk piñata ñutuchishpa, tantachina. Tukuy kaykunata shuk kutana rumipi kutashpa hillita llukchina, kaypika kanchis shila wikundu yakuta yapana shinallatak kanchis yurakunamanta, kipaka shushushpa jarabe gomata yapana unkukman kunkapak manarak mikukpi, punchapi kimsa kutin upyachina iskun punchakunakaman, kunkapaka, kunuchishpami upyachina kay hampika chukchuy unkuyman alli kan.

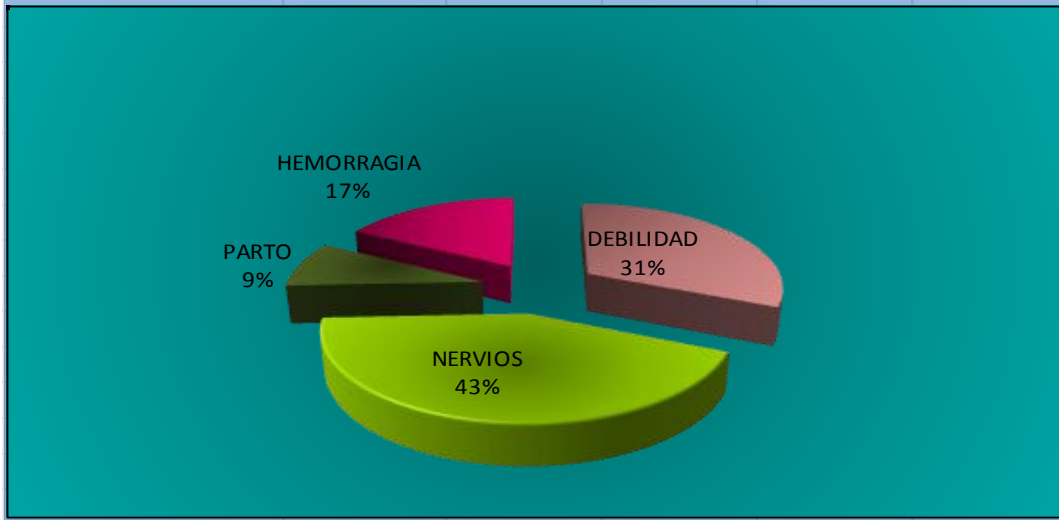
Chashnami perjilka imapa alli kashkata, hampinkapak wiñachinkapak, shuyupi rikushun. Chayrayku kay hampi yuraka ashtawan alli kan: chukchuy unkuy,

achka yawar llukshi, irkikunaman, shuk unkuykunamantapash kishpichinkapakmi. Shinamanka kati tapuwan ruraskami”:

¿Kampak ayllupi perejilka ima unkuyman alli kashkata kan riksinkichu?

PICHKA # SHUYU

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
DEBILIDAD	11	31			
NERVIOS	15	43			
PARTO	3	9			
HEMORRAGIA	6	17			
TOTAL	35	100			



Willak: Rosaura Chalan Saca

KUSKIY:

Chusku chunka kimsa patsakmanta (43%) ayllukunata tapukpika, katipi chukchuykunaman, perejil yurawan hampinchik ninkuna. Shinallatak kimsa chunka shuk patsakmanta (31%) ninkunami irkiyashkaman alli, chunka kanchis patsakmanta (17%) ninkunami yawarta harkankapak, tukuchinkapaka iskun patsakmanta (9%) mirayman alli kan ninkunami.

Perejilta toronjil yurawan, pipinela hampiwán, pensamiento sisakunawan, espíritu sisakunawan chapushpa, chukchuy unkuyta hampinmi, wiñaykunamanpash, irkiyashka wawakunaman, allimi kan; chayrayku perejil yuraka achka hampimi; shinapash kay yuraka, wamprakunaman, rukukunaman,

kari warmi, kay yurawan hampirinkuna, imalla unkuykunamanta kishpirinkapak allimi kan.

Perjilka shuk sumak hampi yurami kan, tukuy hampi sachá yurakunawan chapuna alli, tukuy unkuykunata kishpichinkapak yachakuk wawakunaman rukumanpash allí kan.

Ataco yurapa chapuykuna

Chay chakrapi taripaykunapi, ataku sankurachi, manzanillawan, cedron esencia de rosas, yurak malva kara, yana sauco ashtawanpash, hatun chanita charinmi. Yachakuk wawakunaman, mana unkuykuna hapichun, shinapash kishpirinkapakpash imalla unkuykunaman allimi ninkuna.

KIMSANIKI YACHAY

Hampi Sacha Allichiyay

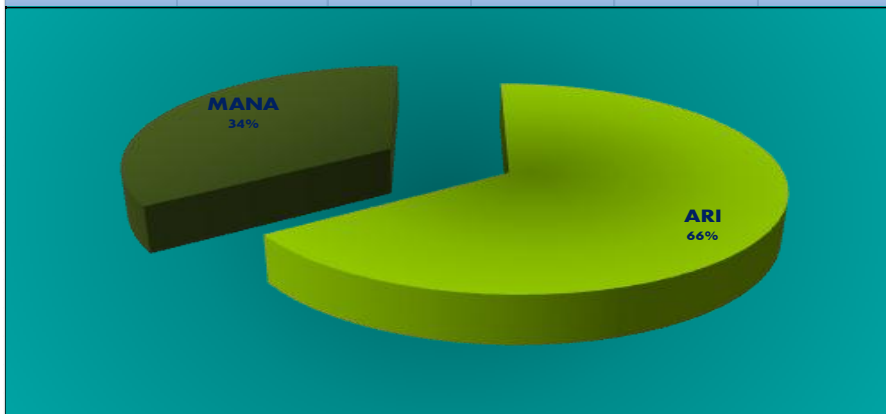
Wiksa punkillishka, wayra hapishkamanta, ankukuna unkuy, warmi wachay pachapi, kay hampi yurakuna lukrushpa, chay hampi yakuta upyashpa unkuykuna ama chayachun.

Kay hampi yurakuna chayshina lukrushun, “ shiran pankakuna shuk churay, yana sauku killu pankakuna shuk churay, kuchi malva, yurak malva karata, shuk ataku mallki, manzanilla, esencia de rosas, cedrón, linaza shuk pukchi; kay linaza chaupi pukchita camchashka, shuk pukchita chawalla, goma arabia shuk uchilla churay, canelatapish. Pichka uchilla pachakunata, pichika yaku pukpuwan timpuchinalla; kay hampi yakupi tukuy malva sisakuna, alelí sisakunatapash churanalla kan. Makikunawan kakushpa washapi shushunalla kanmi. Kay hampi yakuta unkushka runaka pichka punchakunata upyanata charin” shina yachankapakka kati tapuyta rurarkani.

¿Manzanilla hampi yakuta yachakuk wawakunaman kunalla, yachankichu?

SUKTA # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
ARI	23	66			
MANA	12	34			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Sukta chunka sukta patsakmanta 66% ayllupa yayakuna, manzanilla sachata riksinkuna, paykunapa yachaykuna, wawakunaman hampishina kunkuna, chayshina kimsa chunka chusku patsakmanta 34% ayllupa yayakuna manzanilla sacha yurata mana riksinkuna.

Manzanilla hampi yakuta allichiyay

Manzanilla hampi yakuta ashta alli kan, kay upyana yakuwan wawa unkuykunata hampinkuna, shina kicha shayachinkapak, wiksa nanay, kunka nanaykunatapash hampin.

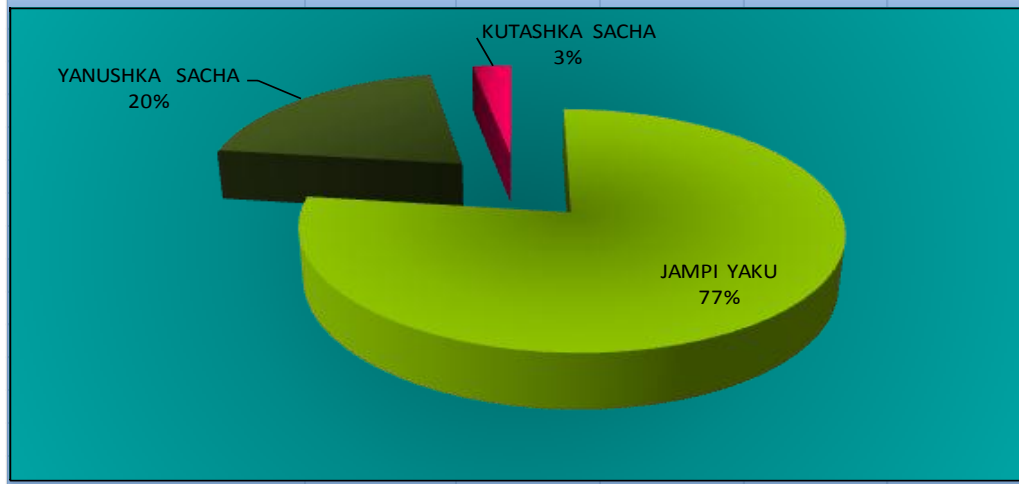
“Manzanilla hampi yakuta sisalla timpuchina. Manzanilla sisakuna usiy pacha hapinami kan. Usyay pakari punchaka Sisa hapinkapak alli. Kay sisakuna hapinkapak ashta llamkaymi tukukrin, sisalla hapinkapaklla kuyaywan hapina kan, manzanilla chakishka sisakunata shuk sachawan lukrunkapak hapita ruranami. Wakaychinkapak, Manzanilla sisakuna shuk hatun wayrarishka ukupi wakachinami, ama inti achik rupay hapichun sakina, sumak chakichinami kan.” Shinallatak manzanilla chakishka sisakunata hapishpa chikan ruraykunata ruranami kay allichishka shina.

“Manzanilla sisakunawan tè yaku shina, hampi yaku shina tuk puncha upyankapaklla. Tè yaku shina lukrunkapak sisakunalla hapishpa ruranami, shuk wishiy chakishka sisakunawan, shuk wishina chawpiwan chawa sisa kuta churashpa timpuchinallami. Kay hampi yakuta kimsa, chuskukamak uchilla pachakunallatak killpashpa sakina, kipaka yakuta shushunalla, ama ashtawan timpuchina shina kashpaka chay yakuka hayak tukunmi. Tukuy punshakuna shuk, kimsakamak pilchikunatak upyanami. Kay yakuta ishkay, kimsakamak punchalla wakaychinami.” Manzanilla hampi yakuta lukrunkapak tukuy imashina ruraykuna rikushpa, wawakunaka allita wiñankakuna.

¿Kanpa ayllu runakuna unkushka kaspika ¿imashina allichinki manzanilla hampi yakuta?

KANCHIS # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
JAMPI YAKU	27	77			
YANUSHKA SACHA	7	20			
KUTASHKA SACHA	1	3			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Kanchis chunka kanchis patsakmanta 77% ayllupa tapushkamanta manzanilla hampi yakuta rurankuna, chayshina ishkey chunka patsakmanta 20 % ayllukunaka yanushkata upiankuna, shinallatak, kimsa patsakmanta 3% ayllukunaka ukupi sacha kutashka rurashpa hampinkuna.

Pampa rurashka taripanakuna Kutinchikwan riksichin, ima shina manzanilla yaku hampita, kikin runa unkuykunata anchuchin. Shuk sumak hampi manzanilla yakuta lukrunkapak, shuk manka ukupi churashpa, chunka uchilla pachakunakaman timpuchina, chay hampi yakuwan uya kara, akchata, shimi ukuta, chukrikunatapash mayllankapak alli.

“Shuk manzanilla wirayakuta llukchinkapakka ruray katikrinchik, shina: pichka chunka kanchis gramo nishkata chakishka sisakunata shuk pukpu yaku ukupi churanami, kutin 250 ml 500 ml oliva wirata yapanami. Kay chaputa kanchis punchakaman sakinami inti

María Rosaura Chalán Saca

achik hapichun, ñawpamanka yakuta shushunami, kutin shuk yana pukpupi churashpa wakaychinami kan, alli killpashpa, chaymantaka shuk watapishi kay wiraka may alli kan. May runa ukku nanay hawapi churarinami kan.”

Ñawpa pachamanta manzanilla sachaka, sumak hampi shina riksishka kashka, kay samay yaku shina tukuy punchakuna upyashpa kawsanallami. Rikunalla kay yurakuna shuk polen ñutumi charinkuna, kay ñutu killu tiyuka maykan runakunata unkuchinmi.

Manzanilla yuraka hawa tarpunallami kan, kay ashta sumak sachaka kanmi, sumak kawsay chayachinkapak, unkuykuna anchuchinkapak, chay hampi yaku alli kanmi.

“Chawpi pukpu timpukuk yakupi, shuk uchilla wishilla hunta manzanilla sisakuna churanami (manzanilla sisaku yurak chawpikaman killu charin) kutinka¹⁵ uchilla pachakuna sakinami kan, kipaka shushunallami kay manzanilla yakuka ashta sumak hampimi; kicha unkuyta allichinmi, wiksa nanaykuna anchuchinkapak alli, hatun runakuna wawakunatapash upyanallami kan”.

Manzanilla sachaka sirkakuna, hatun sirkakunatapash mirachin, chayrayku hatun yawar llapiriy charikpika urayachin. Chayrayku manzanilla hampi yaku, yurawiratanti, chay hatun yawar llapirik runa chariyukkuna alli hampimi kan.

Manzanilla yurawira yakuwan timpuchishpa sawmachinkapak may allimi, shinapash sisakunata kakushpa yakuwan uma mayllankapak sumakmi kan

Manzanilla achka mucilago nishkata charin, chayrayku shimi kara, ñawi murukunata, kuchuykunata, chukrikunatapash hampin, manzanilla yurakunata kutashpa nanay hawapi churanami kan. Chakishka karata charishpaka manzanilla yura yakuwan uyata, makikunatapash mayllana kanmi, hampi yakutapash upyanata kan. Chayta rurashpa runakunaka wamra shinalla sakirinmi”. Manzanilla yuraka riksishkami kan; paypa kikinyaykunata charishkamanta achkami chimpapurarin unkuykunawanka kashnami kan.

“Runaka ashta wirata charikpi, uyapi murukuna charikpika, kay sachaka hampinllami, hampi yakuta upyashpa, mayllashpapash unkuyta anchuchinlla. Chawpi pacha kay yura yakuwan armarishpa ukku karata sumachinlla, ashta sumak puñuytami kayan.

Kimsa chunka gr sisakuna, mallkiwan shuk pukpu yakuwan churashpa timpuchishpa; wiksa nanaykunata, irkiyashkunata, mana alli mikukkunatapash, mana allí samay kakpipash nanaytapash, manchachishkatapash, hatun yawar llapiriyatapash anchuchin.”

linocho ayllullaktapa, ñawpa pachamanta, manzanilla sachaka sumak hampiku kashka, chayrayku unkuykunataka mana chayachin. Shinallatak chay ruraykunaka kanmi.

“Kay sacha sisakuna, mallkikuna yakuwan timpuchishpa upyanami alli, kay yakuka mikunata alli paktachin, runa ukku yawarta allí muyuchikmi. Sapikunata yakuwan timpuchishpa runata alli puñuchinmi. Manzanilla hampi yakuka ictericia, yurakyalla kakpi hampinmi. Tukuy pachapi, kanchis wishina hunta manzanilla sisata yakupi churashpa timpuchispa, kay yakuta kimsa kutin punchakaman upyanami, tukuy punchakuna. Manzanilla kutapash kashtushpa allimi kan. Manzanilla kutashka ukkunamay unkuykunatapash anchuchinmi. Manzanilla kuta charinkapakka, chakishka manzanillata hapinami. Kay chuyalla kutata, chawpi uchilla wishinata timpushka yakupi churashpa upyanami kan,

Kay yakuwan shimi ukuta alli mayllashpa millpuy unkuykunatapash anchuchin. Shimi, millpuy punkillishkakunata manzanilla hampi yakuta shimi ukupi charishpa mayllanami kan, kipaka kay yaku shimi uku mayllarishkata shitanallami. Uhuy, chiriashkatapash hampinmi, kay yakuwan uma armarishpapash ishka kutin punchakaman sumakta allichinmi. Shinallatak manzanilla sisa yakuka runa llakirikkunata anchuchin, puñuyatapash chayachinkapak allimi kan. Chashnalla wiksa nanaykuna, warmipak killa nanaykuna, uhuy, chiriashkamantapash allichin.

Manzanilla romana sisapak yaku runa wiksata allichin, nanaykunatapash, anchuchin, wiksa ancha mikuykunata allichin, imakunamanta wiksa nanaykunata anchuchin, runapa tullu nanaykuna hampin; may shaykushka kashpaka manzanilla yakuwan armarinami allí kan.”

Manzanilla yuraka, utka nishkakunamanta shuk sumak yurami kan; tukuy ima kunamantapash hampinkapakmi, hawalla kakpi ashtawan sinchi kakpipash shuk sacha hampikunawan chpushpa nanaykunata shayachinmi.

Perejil hampi yakuta allichiyay

linocho ayllullakta runakunapa, Perejil sachaka hampishina, mikunashinamantapash charinkuna, kay yurawan imakunatapash rurashpa kawsankuna. Chayrayku kikin ayllukunaka sinchi purinkuna; mana ima

nanaykunatapash charinkunachu. Shinashpaka ñukanchipash chashnami rurashpa kawsana kanchik.

“Hampi yaku: sukta chunka 60 gr. chawa pankakunata, sapitapash shuk rupay manka ukupi churashpa, ishkay iñu pichka 2.5 uchilla shila yakuta mirachina. Chaymanta chunka 10 uchilla pachakunata alli killpashpami sakina. Kipaka ña chiriyaku tukukpika shushunallami. Chaymanta chiriyachik hillay ukupi wakaychinami kan, Kipaka kimsa pilchikuna tukuy punchakuna upyanami kan, shinapash perejil sapi hampi paktachikkuna tiyan, chaykunaka yanukpi llukshinmi. Perejil chakishka chuya kuchushka sapi ishkay patsak pichka chunka 250 ml chiri yakuwan shuk manga ukupi churashpa chunka uchilla pachakunata timpuchinami, chaymanta chunka uchilla pachakunamanta killpash chiriyachun sakina. Kimsa uchilla shilakuna upyanallami kan.

Shuk patsak ishkay chunka 120 gr. Perejil chawalla sachá, chakishkalla sachá alli kuchushkata, pichka patsak 500ml coñac, Ginebra, vodka hayak yakuta shuk pukpu ukupi churanami kan. Shinapash chawpi hayak yakuwan, shuya yakuwan chapushpa, shinashpa chawpi chawpitami churanami, kutinka kay chakrushkata shuk yana ukupi, ishkay hunkay punchakunata wakachinami kan. Kipaka kuyuchishpa, shushushpa shuk yana pukpupi alli killpashpa wakaychina. Hampi shina shuk chupa ishkay (1,2) uchilla wishillatak kimsa kutin punchakaman upyanami kan.”

Kikinpa perejil sapiwan hampita rurashpa yakuka, tullu nanaykunata anchuchinkapakmi, hatun llapiriy kakpika allichin, shunkuta sinchiyachin, kay yurapa allichishka yakuta upyashpa, calambres nishka unkuyta anchuchin, kiru nanay, shaykushkatapash allichinmi.

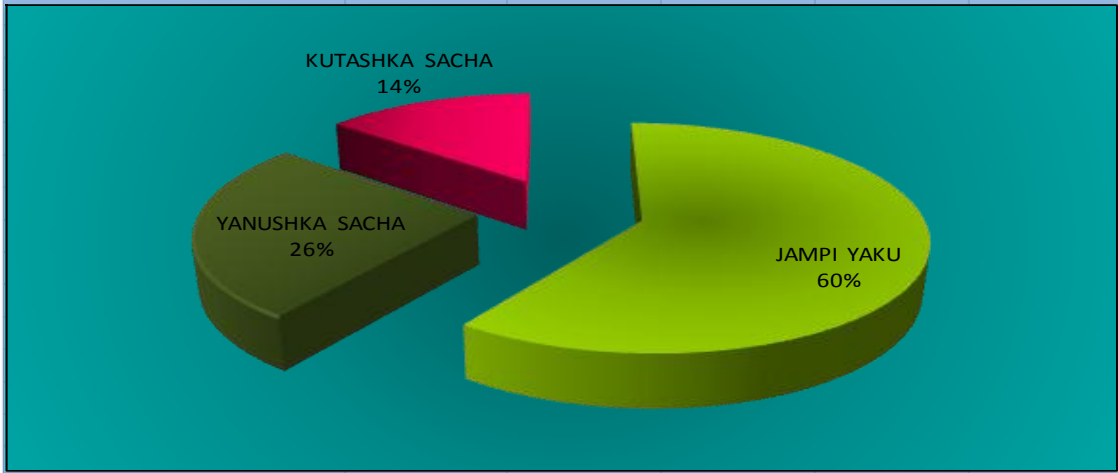
“Kimsa chunka 30 gr. perejil chawa sapi, kimsa chunka (30 gr,) manzanilla sisakunawan, shuk litro timbukuk yakupi churashpa, chunka chiniku pachakunata timpuchishpa, kutin shushushpa, mishkiwan mishkichishpa, kimsa chupa chusku 3,4 shilata upyanami kan, Shinapash chunka pichka – ishkay chunka gramos nishkata perejil pankakunata, shuk litro yakuwan, kutallata ishkay 2 gr, mishky yakulla kimsa-chusku 3-4 uchilla wishinallata upyashpa tukuy ukkuta, mikuna nayaytapash allichinmi.”

Pampa taripanapi, tapuykunata rurashka perejil sachamanta ashta hampi kikinyaykunata charin, chaymantami wawapa unkuykunata anchuchinkapak alli.

¿Imashina alliyachinki perejil hampi sachawanka, kan ayllu runakunapa unkushka kakkpika?

PUSAK # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
JAMPI YAKU	21	60			
YANUSHKA SACHA	9	26			
KUTASHKA SACHA	5	14			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Tukuy tapushka runakuna kararkakuna, chunka sukta patsakmanta 60 % sacha yakuwanlla hampirinkuna, ishkay chunka sukta patsakmanta 26 % yanushka yaku upyankuna, chunka chusku patsakmanta 14% Sacha kutashkawanlla hampirinkuna.

Ataku hampi yakuta allichiyay

Ilincho ayllullaktapi, sankurachi shutiwan riksishka kanmi, kay hampi yakuka, horchata nishkata rurankapak ushanmi, shinapash yaku hampi pachashina kan. Tukuy runakuna shuk sachakunawan chakrushpa hampita rurashpa kawsankuna. Shinapash ataco hampi yakuka shuk sacha hampikunawan chakrushpa warmi killa nanaykunata hampinmi.

“Ataku hampi yakuta shinami rurankuna; shuk pliche tipushka yukupi, shuk uchilla wishilla perejil kutashka pankakunata churanami, Chay hampi yaku chirita compresas

nishka shinata runa ukku kara murukuna hawapi churashpa hampinmi. Shimi uku, tunkura mayllankapak allimi kan."

Uchillayachishka yuyaylla, kay sachá hampika ashtawan may allími, shinamanta, wawakuna yachay pacha kápkika unkuykunamanta kishpichikmi kan. Shinapash ayllullaktapa hampimi, sumak kawsayta kunmi. Kayta katishpa shuk unkuykunaka shuyupi churashkata rikuchin.

¿Kan riksinkichu, ataco yuraka ima unkuykunata ayllu ukupi anchuchinmi?

ISKUN # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%		
KICHA	3	8,57		
CHUNCHULLI YAWAR SHUTUK	8	22,86		
WARMI KILLA NANAY	24	68,57		
TOTALTUKUK	35	100		



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Sukta chunka pusak patsakmanta 68% tapushka runakuna ninkuna; ataco hampika ashtawan warmi killa nanayta hampikmi kan, ishka chunka kimsa patsakmanta 23% chay warmi wachay pachapika achka yawar hichashpika shayachinkapakmi, chashnallami iskun patsakmanta 9% kicha shayachinkapakmi, hapi yaku upyashpa allichin nirkakuna.

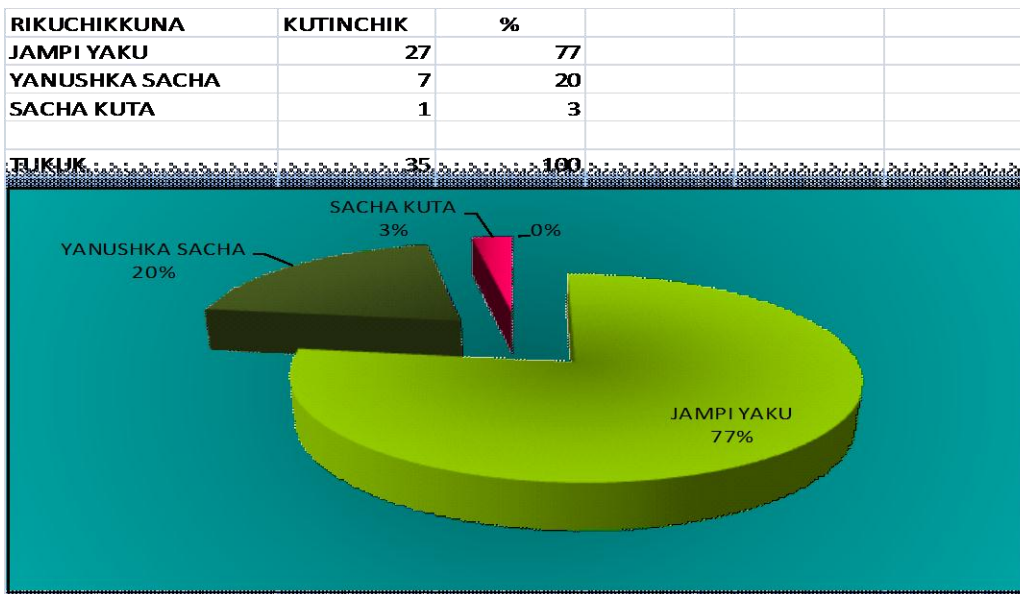
Manzanilla Sacha Kutay

Chay sachá kutashkamanta, kay hampiwanka runa ukkupa tawka unkuykunata allichinmi, chaymanta kay hampi ruraykunata llincho ayllullaktapika sinchiyachinami nirkakuna.

“Manzanilla kutashka sisakunawanka, kanrina unkuyta hampin, punkillishkakunatapash, infartos, susunkatapash anchuchin, yawar shutuk sayachinkapak, kara murukunata anchuchinkapak, ñiwi nanaykunatapash, wiksa, tullukuna nanaytapash anchuchin, gota nishkamantapash allichinmi.maykan unkuykunatapash hampikmi kan”. Kati shuyuka rikuchin, ima shina hampita rurashpa hampinkuna.

¿Kanpa ayllupi, runakuna unkukpika, Manzanilla hampi yurawan, imashina hampita rurankichik?

CHUNKA # SHUYU



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Kanchis chunka kanchis patsakmanta (77%) tapushka ayllukuna manzanilla hampi yakuta rurankuna, chayshina chunka ishka patsakmanta (20%)

ayllukunapak yanushpa upyankuna, shinallatak, kimsa patsakmanta (3%) ayllukunapak ukupi Sacha kutawan rurashpa hampinkuna. Puchukaykamanmi kay sachá kutashka hampimi, unkuykuna anchuchinkapak ashta allimi, kikinyay hampi sachapi tiyak hapinkapakmi.

Perejil Sacha Kutay

Perejil chawa pankakunawan kuta rurashpa, kara nanay hawapi churashpa, punkillishkatapash urayachin, ama tukuy ukkupa nanay hapichun allimi kan.

“Chawa pankakuna, mallkikunatapash pitipi kuchushpa maki huntata, vino hayak yukupi churashpa chakinkakaman timpuchinami, kutinka shuk uchilla llachapata hukuchishpa nanay hawapi churashpa hampinami kan, kay rurayta ishka kutin punchapi churanami, hapirinkakaman rurana.

Pankakuna, mallkikuna yakuwan hukuchishpa kutashpa, kay sachá kutata, chukriyukunapi churashpa, chuspi kanishkakunatapash, takashka nanaykunamantapash hampin. Shinallatak, cosmética wasi ukukunapika, kay perejil sachawan, Hawinyay hampita rurankuna, uya karata sumachinkapak rurankuna.”

Shinapash periji yurawan shuk hampi sachakunawan chapushpa kutashkata ruranami kanchik unkuykunamanta kishpirinkapaka, shinallatak sinchi kankapakka kay ruraykunata rurashpa katina.

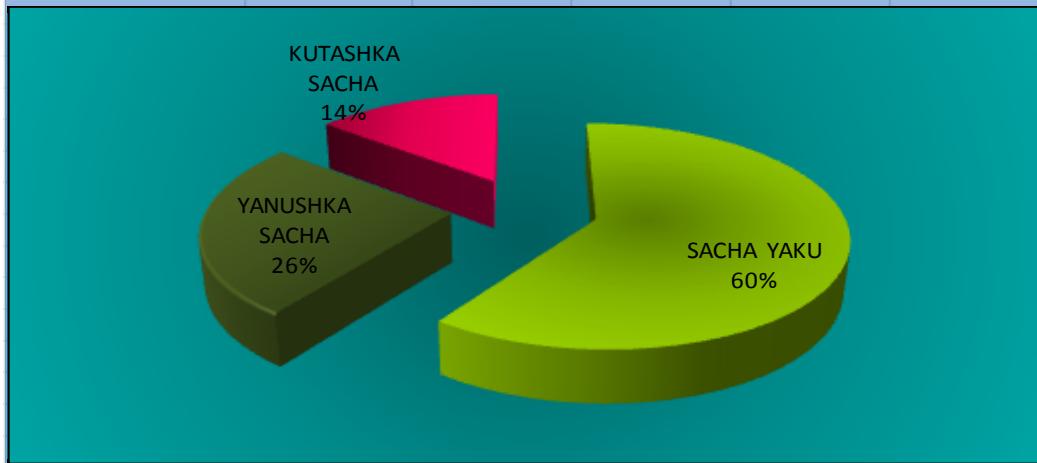
“Tantachinami chusku millukuwan kimsa ukawan, shuk maki hunta yurak malvas muruwan, kimsa hatun perijil sisawan, sukta kuchuska yurak azucena papa, shuk muruku sachá cebolla, kimsa ñawi llullu wishu, kay hampikunata allí kutashpa ruranami. Tukuchinkapak alcafor yayak yakuta chamanami, kipaka chawpi kutakaskata allí kunuchinami, shuk chawpita mana kunuchina, kutinka nanay takaypi churanami kan, kiyata lluchinkapakmi. Kay rurayta kimsa, chusku kutinta punchapi ruranami kan”

Perejil hampi sachá kashkamanta yuyarinkapak, kay shamuk shuyu rikushunchik:

¿Kanpa ayllupi runakuna unkukpika, perejil hampi yurawan, imashina hampita rurankichu?

CHUNKA SHUK # SHUYU

RUKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
SACHA YAKU	21	60			
YANUSHKA SACHA	9	26			
KUTASHKA SACHA	5	14			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Sukta chunka patsakmanta (60%) tapushka ayllu yayakunaka perejil sachayakuta llukchishpa hampikrinkuna, chayshina ish kay chunka sukta patsakmanta 26% ayllukunapak yayakuna yanushpa upyankuna, shinallatak, chunka chusku patsakmanta 14% ayllukunapak ukupi sachakutata rurashpa yachakuk wawakunata hampinkuna, puchukaykaman kay perejil sachakutashkashina ashta allimi unkuykuna anchuchinkapak kan.

Ataco Sangorache Sacha Kutay

Ilincho ayllullaktapa, Ataco, sangorache sachaka ashtawan may allimi, shinami rurankuna; shuk muchikapi pankata, kaspasisata kutashpa sumak emplasto nishkata rurankunami, kutinka manzanilla yakuwan chakrushpa nanay hawapichurankuna, chukrika utkami hampirin, shuk kiya unkuykunatapash llukchin; kanrina unkuykunamantapash kishpichin.

Sinchiyachikkuna

Ilincho ayllullakta runa kawsayta rityachin, shinashpa runa allí kawsayta paktachin, ima ruraykunata rurashpa kawsankapak.

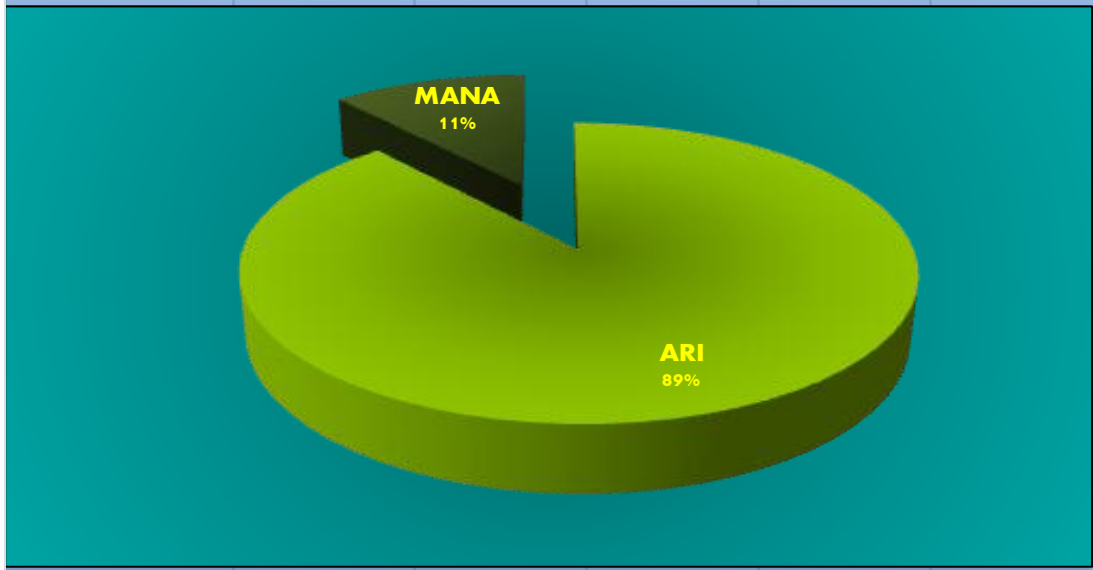
Manzanilla

Kuska yachay taripanata rurashpaka, sami yachaykunami tarishka, mushuk yachaykunata paktachishka kan. Kay manzanilla hampika rityukmi shinamanta runata sinchiyachinmi, yachaku wawakunata manchayta anchuchin, wakin unkuykuna, llakikunatapash kishpichin, runakunapa coliocho unkuyta hampin, chay unkuyka rikurinmi, wakachishka mikunakuna mikushkamanta wiksa nanayta hampikmi kan. Shinallatak, manzanilla ritysacha kashkamanta yuyarinkapak, kay shamuk shuyuta riksishun.

¿Kanka, manzanilla yurawan, yachakuk wawakunata hampinkapak, yachankichu?

CHUNKA ISHKAY # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
ARI	31	89			
MANA	4	11			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Pusak chunka iskun patsakmanta 89% ayllu yaya tapushkamanta, manzanilla hampika, yachakuk wawakunata ashta sumak hampik sachá kanmi ninkuna, chunka shuk patsakmanta 11% mana chayrayku mawkankuna.

Perejil

Perejil yuraka, achka munashkami kan, llincho ayllullaktapi paypa kikin hampikunata charishkamanta munayllami kan, shinallatak, kay yuramanta rimayka, ashta allimi. Chayrayku kay hampi yurata mana imamanpash sakina kachikchu, tukuy pachakunapi perejil yurata hapinami kan.

“Carlomagno pachapika, runakunaka kayak yurashina yuyayta charishkakuna. Kunan pachapika kay sachá kikinay ukku pichay shina kayakta charin, hatun yawar llapiriy carikpika allichinmi, yawarta chuyayachin, inti rupay uya mirkakunata chinkachikrin.”²⁰

Ataco

Kuska yachay taripanapawanka, ayllu yayakuna tapukpika ataco, sangorache riksishkamanta sachá hampishina, mikunamantapash ima shina rurashpa kararkakuna. Ñawpa pachapi kay sachá kaspata mikuna murushina lukrunkapakshi kashka. Kay sachata rityukshina rirsirkakuna, shinamanta ritinkapak paktata paktankapak rurankuna, charayku wakin unkuykunata, wachay unkuy allichinmi. Kay yachaykunata wawakunapa yayakunaka willarkakuna,

Yurakunapi tiyak yaku

Manzanillalla yurmanta yaku

Ñawpa pachamanta hampi kikinay manzanillapa riksinchik, chayrayku ima pakchiwan mawkankapak yuyaykunata riksina kan.

²⁰ *Plantas Medicinales, cura toda clase de enfermedades. Distribuye: American Estudios*
 María Rosaura Chalán Saca

“Chakishka manzanilla sisamanta chuya wira yakuta shutuchishpaka, mishki mutki wira llukshinmi, shinaspaka kay wiraka esencia de azulino nishkata charin, shinapash kanrina unkuyta hampikmi kan”.

Perejil yuramanta yaku

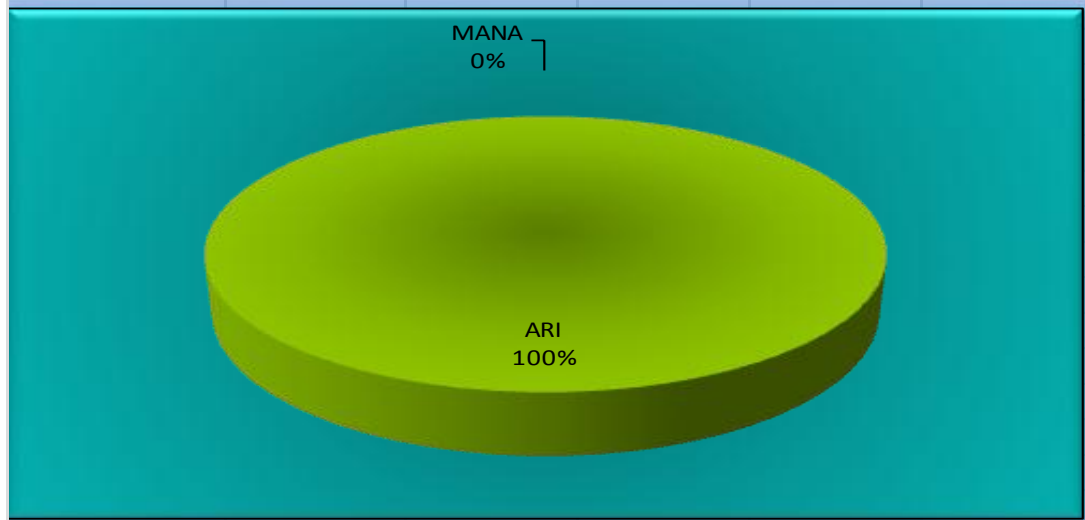
llincho ayllullaktapa yayakunaka Perejil sachá yakuta shutuchishpa hampita rurankuna, kay sachá yakuta shutuchinkapak chawa pankakunalla hapinami kay kapu sachá yakuka ashta vitaminakuna charin, shinamanta kay sachá yakuta tukuy hampiman mutsunrinmi; wawa, wamra manchaykunata hampikmi kan.

Kay hampi sachaman kapukuna paktarishkamanta, pampa taripanata rurashkamanta, shuk shuyupi rikushun.

¿Kanka, perejil yurawan, yachakuk wawakunata hampinkapak, yachankichu?

CHUNKA KIMSA # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
ARI	35	100			
MANA	0	0			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Ilincho ayllullaktapa yayakuna allimi kay sachata riksinkuna, chayrayku patsak patsakmanta 100% tapushka ayllu yayakunaka willankuna, kikinyay hampi shina, mikunashinamantapash tukurikkaman rurankuna.

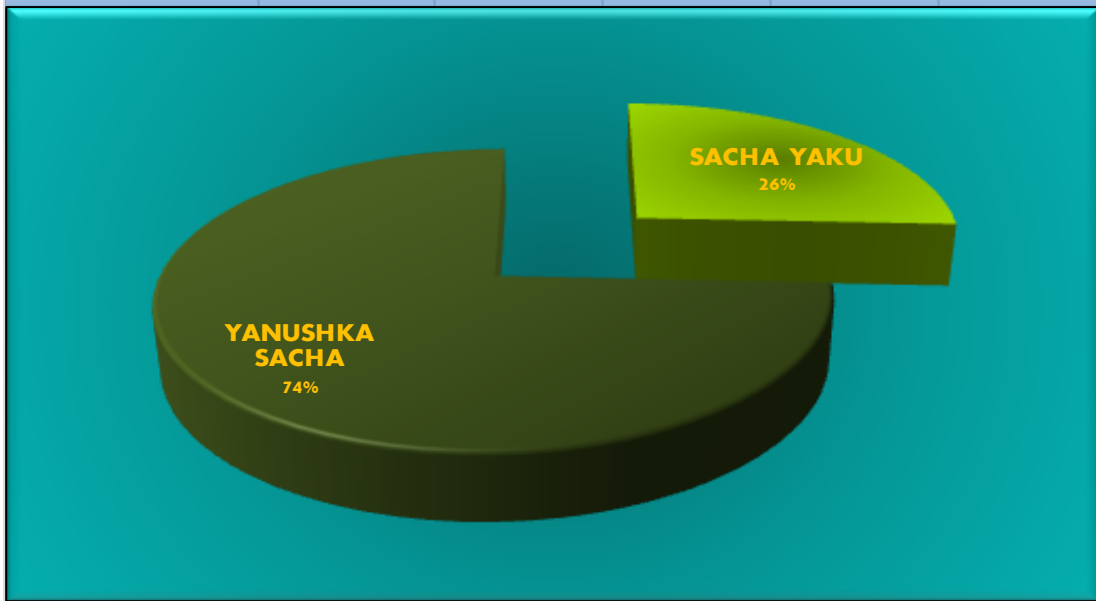
Ataco yuramanta yaku

Ataco kaspa yakuka mana alli mallinata charin, mana sumak ashnata charin, shinapash yawar runa ukkupi muyurikman yanapan, shinapash kay ataco kaspakunaka mikuyman alli. Kay yuyaykunata pampa taripana rurashpa pallashkami. Chayrayku, shamuk shuyupimi kay yachaykunata riksichini.

¿Kampa ayllupi runakuna unkushpaka, imashina ataco yurakuwan hampikunata rurankichik?

CHUNKA CHUSKU # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%			
SACHA YAKU	9	26			
YANUSHKA SACHA	26	74			
TUKUK	35	100			



Willak: Rosaura Chalán Saca



KUSKIY:

Kanchis chunka chuaku patsakmanta 74% tapushka runakuna ataco hampi yaku, timpuchishpa upyankuna, shinallatak, ishkay chunka sukta patsakmanta 26% sachá yakulla shutuchishpa hampinkuna, chayshina kikinyay hampikuna ruranchik ninkuna.

CHUSKUNIKI YACHAY

Yachakuk wawakunapa, yachay llamkaypi, kimsa hampi yurakunapa atiy

Atiy.- atiyka nisha nin, ima sinchi yuyay charik, nipakuna, hatun chani ushayta rikuchikmi kan.

Manzanilla yurapa atiy

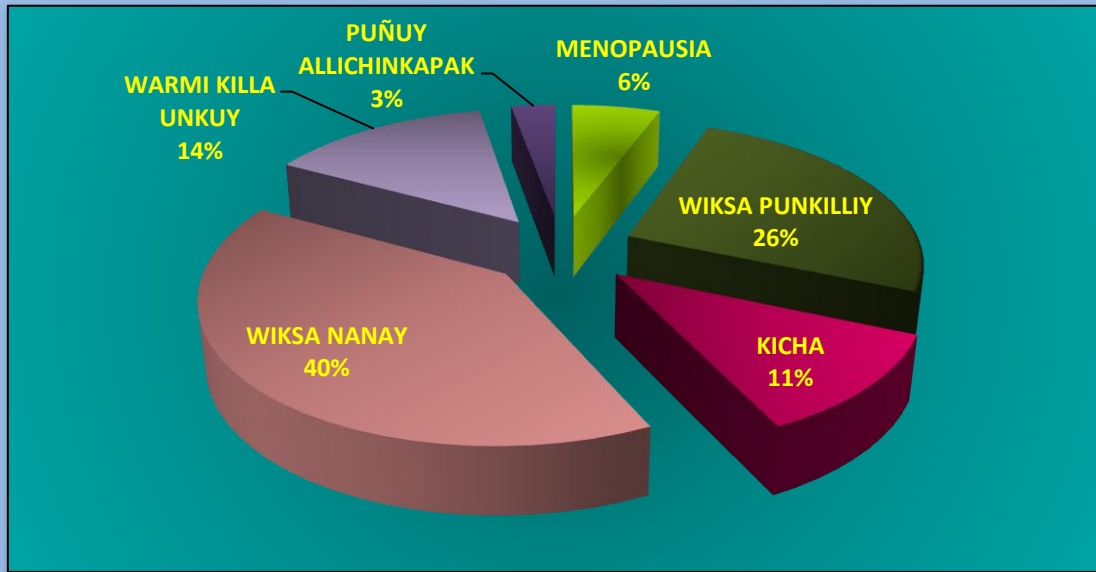
Manzanilla yurawanka, wakin hampikuna rurankuna, wawakunapa nanaykuna, unkuykunamantapash musyankapak kanmi: shinallatak ancha mikushka wiksa nanayta hampin, kasku nanaykunamantapash, chunchulli nanaykunata, purutu nanayta, ishpana ñankunata, manchaykuna, wakin unkuykunatapash hampinmi, uhuy unkuy, chiri unkuypash hampikmi kan.

llincho ayllulaktapa, taripana rurashkamanta, tukuy yachaykuna pallashkamanta, kati shuyupi rikuchini.

¿Kikin ayllupi, manzanilla hampiwanka maykan unkuykunata hampinata yachankichu?

CHUNKA PICHKA # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%
MENOPAUSIA	2	6
WIKSA PUNKILLIY	9	26
KICHA	4	11
WIKSA NANAY	14	40
WARMI KILLA UNKUY	5	14
PUÑUY ALLICHINKAPAK	1	3
TUKUK	35	100



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Taripanata rurashpa, ayllu yayakunawan rimashpa, chunka chusku patsakmanta 40% wiksa nanay hampinkapak manzanilla yaku hampita upyankuna, kunakaman ishkay chunka sukta patsakmanta 26% wiksa punki nanayta hampinkuna, chunka chusku patsakmanta 14% warmi killa unkuyta hampinkapak, shinallatak chunka shuk patsakmanta 11% kicha shayachinkapak, sukta patsakmanta 6% menopausia nanayta, kimsa patsakmanta 3% puñuyta allichinmi ninkuna.

Kay hampikunawanka imashina hampinata allí yachana kan, taytakunapa yachay ñanta katishpa kikiyay hampita allí ruranami. Unkuykunata musyankapak, chayrayku kay hampi sachaka pakta pakta yachakuk wawakunata kawsayta allichin.

Perejil yurapa atiy

Perejil mishay paktankapak, maykan unkuykynamanta hampinkapak, mikunapashmi kan, kay sachá hapika, llaki yuyaykunata shitashpa rinkapak ushanmi, ashta sumak yachakuk wawakunaman hampita upyachinami kan.

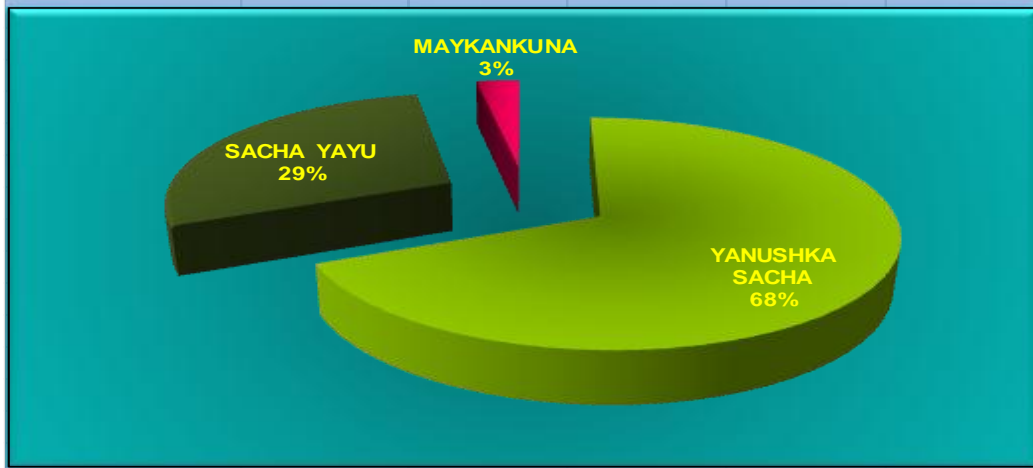
Perejil sumak mikunami kan, unkuykunata mishankapak, yachakuk wawakunapak mikunallami, perejil pankaka sumak mikunami kan uma ñutkuta wiñachinkapak, kay wamrakuna sinchi sinchilla yuyayta charinchinmi, alli yuyaykuna hapichunkuna.

Kay wilaykuna shuk shuyuwan karanchik:

¿Hampi yurakunata yachankapakka, maykan pakchita katinkichu?

CHUNKA SUKTA # SHUYU

RIKUCHIKKUNA	KUTINCHIK	%
YANUSHKA SACHA	24	68,57
SACHA YAYU	10	28,57
MAYKANKUNA	1	2,86
TUKUK	35	100



Willak: Rosaura Chalán Saca

KUSKIY:

Sukta chunka pusak patsakmanta 68% tapushka runakuna timpuchishpa hampita rurashpa upyankuna, ishkay chunka iskun patsakmanta 29% chawa sachá kutashpa yakuta shutuchishpa hampishina upyankuna, kimsa patsakmanta 3% shuk shina rurashpa hampinkuna, chayshina yachaykunata hapishkamanta riksichinkuna, chawpi yalliman runakuna hampik sachakunawan ayllu llakta ukupi hampishpa kawsankuna.

Ataco yurapa atiy

Ataco sangorache yurakunawanka upyana yaku rurankapakmi kan, ataco yuraka ashnachin, tullpuchinpash, shinapash kay yakuka shimiman mishkillami tukurin.

Kay yaku rurayka may allimi kan; imalla unkuykunata hampinkapak, kaykunata rurashpami kana kanchi; shinallatak ashtawan sinchiyachinkapakmi kan. Chaymanta ataco, shuk hampi kiwakunawan chapushpa yakuta ruranami, chay yakuka achka riksishkami kan, shinapash wawakunaman yachana pacha rikkunaman allí yachaykunata yachachunkuna.

Mashi Ana Andrade rimay, chay kikin yurakunakuna achka allimi, tawka unkuykunamanta kishpirinkapak, shinallatak kay hampi yurakuna, shukkunawan chapu upyana yaku rurankapak, shinamanta wawakuna yachana pachapi unkuykuna mana hapichun. Chaymanta ataco hampika alli tatikunawan allishkami, shinamanta unkuykunata kishpichin, tukuy ayllupi tiyakkunata, chay allichishka yakuta upyashpa llincho ayllullaktapi allími kawsankuna. Shinapa ataco yuraka, yawarta allichinkapakmi kan.

Chaymanta kaykunata charishkamanta, tatikunata katishpa tayta mamakunawan rimashpa kay yachaykunata hapirkani, shinallatak kikin ayllukunapa unkuyta atinkapak, chay tukuy kawsay punchakunapi.

Kimsa sacha hampikunamanta kawsay rimay

llincho-Totoras ayllullaktapa tayta mamakuna ninkunami, kimsa sacha hampikuna hawamanta rimay: manzanilla, perejil y ataco yachay taripay rurakpika paykunaka nin; kay sachahampikunawanka punta taykunaka sarun pachamanta hampita rurak karkakuna.

Shinamanta, kunan punchakaman ñukanchika wawakunata yachana wasiman kachankapakka kay sachahampikunawan yakuta timpuchishpa, chinchita kay hampi yakuwan karanchik. Kay hampikunaka ashtawan riksishka kan,

shinarayku wawakuna ima unkuykunata hampikmi kan, shinapash ashtawan yachaykunata sumak allita yachankuna.

Hayka pachakunapika, ñawpa taytakunaka kay hampikunamantaka allita yacharkakuna, shinamanta kunankaman ruku tayta mamakunaka turumankapi, kaspi wishinawan, ninapi tinpuchishpa, pacha tupuytapash allí rikushpa hampita rurankuna. Shina rurashpa unkuktaka hampinchik, shunkutapash kushiyanchinmi.

Shinarayku hayka pacha runakuna hampikunaka ashtawan chaninchik, tukuy unkuykunata hampinkapak. Shinapash kay yachay llamkayka, rurashka kan; kay kimsa hampi sachakunawan yakuta upyashpa rukukuna, wamrakuna, wawakuna mana unkunkapak, ashtawan sumakta yachay yachankapakmi kan.

PICHKANIKI YACHAY

Ishkay kawsaypurapi hampi yurakunata ima shina ruranata yachankapak katiy-ruraykunami kan

Yachak

Kiwakunawan hampinamanta rimarinkapakka, wakin amawtay Yachay rimaykunami tiyan, runakunata sami unkuykunamanta kishpichinkapak, wakin yuyaykuna paskarin. Taripana llamkaypi ishkay hampi purata riksishka kan.

Kayka ishkay hampikunata unkuykunapi churashkami. Runakunata hampinkapakka chimpapurarin sinchiarinkapak, shinapash runakunata allimi hampinkapak. Kaytaka chashnami rurana:

Cólico unkuymanka, mananilla yurata yakuta timpuchishpa, Benzoparegorica hampiwana upyachinami. shinami chimpapurarik hampi: rukukunapipash, wawakunapipash, Malva Olorosa, Esencia de Rosas, Manzanilla yurawan timpuchishpa, Aspirina, Dolorine, mejoral, Finalin upyanami, kay hampikunawan, ukku-rupayta allichin; Shinallatak, Nervioli hampiwanka, chukchu unkuyta anchuchin. Shinapash manzanilla yuraka, terramicina hampiwana, kicha unkuyta anchuchin. Bacalao challwapa wira, borraja, malva goma, manzanilla, malva yurapa karawan timpuchishka yakuwan paruk unkuyta hampinkapak allimi. Chashnallamari, manzanilla yura, mishki murukunapash kachiwan mikushpa, yana shunkuta sinchiyachinkapak, allimi kan. Perejil yuraka, mora yurapa llullu pankawan, escancel yura yakuwan, conmel hampiwana, kiru llukchishkamanta nanayta anchuchin.

Kay ruraykunata katishpa, shuktak chakruykunata rurashpa, maykan runakunapi shuktak nanaykunaman alli kan. Kay yachaykunaka, tayta mamakunawan, wawakunawanpash rimashpa alli yuyashpa. Shinallatak llincho ayllullaktapi muyuntikunapi kay taripayka rurashkami kan, Bura, San Vicente, Totoras, llincho kuskakunapi purishpami yuyaykunaka tantachishkami kan. .

Shinami, allikayta mashkankapak kay yuyaykunatami llukchishkanchik. Unkuykunata anchuchinkapakka yurakunamanta hampita chakllisinchik

hampikunawan chakruchishpa, alli yuyaykunata llukchishpa, tatki tatkimi purishkanchik. Kaykunaka sapan pakchikunawan, wakin unkuykunaka, chinkarikta anchurin.

Yachak kawsayay

llincho ayllullaktapika, ñawpa pachakunapika, hampik yurakunata riksishkakunami, imashina hampita rurana, Shinamanta tayta mamakunaka, tukuy ayllukunapash ñawpa yuyaykunapa yachayta katishpa kawsankuna, shinapash, kay hampi yachayka manarak chinkan. Hampi yurakunanaka runakunapa kawsaymi, kay hampikunaka wawakuna yachana pachapi upyachinaka may allimi kan, shinapash tukuy ayllukunata, tukuy wakikunatapash sumak kawsayta kun.



Kawsaymanta rimarinkapakka, may kaman yachakushkamanta, ima yachashkamanta ima ruraytapash charin, kay yuyay ruraykunaka, ñukanchikpa makipimi kan; may sumakmi kakta rikukunchik, shinallatak, maypipash ruraykunata rurashpa katinallami, ñukanchikpa amawtakunata rikushpa, kawsayta hawayachinkapak rikukunchik.

Kay hampi yurakunamanta yachayrurayka, yachaykunapurapi, tayta mamakunapami kan. Paykunaka ñawpa yayakunapa yuyaykunawan kawsankuna. Shinallatak, “cultura” shimika “latín” shimimanta shamunmi. Kay shimipika, kamana yuyaytami charin. Chaymanta, ñukanchikka, imashina ñukanchikpa pachamamata kamanata yuyanchik. Shinapash, imashina mishkimurukunata pallashpa, wiwakunatapash, hapishpa, chikanyachinchik. Shukkunaka shuk kuskallapi sakirishpa, shuktakkunaka muyuntin allpata llankashpa purishpa”. Chaymantaka runakunapa wiñariy yuyayta churashkami.

Kawsay ukupika, alli kakta, mana alli kakta, shinallatak imashina kaykunaka purarin rikunchik. “Kawsayka, runa kawsaykamaymanta rikushpaka, tukuy runamanta rurashka, pachamamawan chakrurishpa, wiñaykawsaypa ruraykatikmi tukurin. Chashnamari, tukuy runakunami kikin kawsaytami charinkuna. Shinallatak, mana uchilla, may hatun kawsaykunaka tiyanchu; chikan kawsaykunallatak tiyanmi.

Kawsankapakka wiñarinkapakpash, Kikinyarya kawsaypash kishpilla wiñarinata mutsurin, shukpash, shuktakpash chakrurishpa, yanapanakushpa. Kaymanta alli rikushpa alli rurashpapash, ushay yuyayka llukshinmi.”²¹

Kawsaykunapurapika, runaka, imashina hampi yurakunawan imashina chakruriyta rikushpa, chayta kaychankapak, tawka katiyruraykunaka tiyanmi. Shinami kay hampika, mushuk wamrakunaka, chaklli hampi shinamari rikunkuna.

Kawsaypura ruraypika, shuktak yuyaymanta rikushpaka, hampi yurakunata alli rikushpami kaychanami kanchik. Chashnami, wakin unkuykunaman, sapan yurakunamanta sapan chanimantami hampinkapak.

Hampi yurakunaka achka unkuykunatami hampishkakuna; alli kaychashpaka, tayta mamakuna, wawakunapash, wakin wakikunapash, kayta kaychashpa, allimi kawsashkakuna.

Tukuchinkapakka, ñawpa yayakunamanta yuyayta hapishpa rurana kanchik, hampi yurakunapa ruraykunaka, sinchi samayta kushkami, shinapash alli kawsayta charishkata rikuchinkuna.

Samaykamay

Samaykuy pampapika, ukkupa alli kawsayta paktachina ruraymi, kawsaypashmi kan. Nanaypash, llakipash pachakunapika, mana alli samaywanmi kanchik, chaytami ñukanchikpa alli kawsayta wakllichin.

²¹Pachakutik, la vuelta de los tiempos. Ángel Polivio Chalán. Killkak, Compilación de Criterios sobre el camino del bastón de Manku Kapak 2011, pág 6
María Rosaura Chalán Saca

Hampi yurakunaka, samayta, hampinkapak sinchita charinmi. Kay hampikunaka runakunata hampinkapakmi shina kan, karikunapi, warmikunapi, wamrakunapi, wawakunapi, rukukunapipash, wakin unkuykunatami anchuchin. “Chaymanta, samaykamayka mana shuklla rimayta charinchu, ashtawankari shuklla rurayta charinmi. Ayllullaktakunapa, runa llaktakaykunapapash, samaykamayka, hampi yurakunapa ritimuywan sumak mashiyarishpa kawsaymi kan. Chashnami, Pachamamawanpash, Hatun Samaykunawanpashmi kashka, shamuk watakunapika shinami kanka” (Chalán, 2011).

Kay yachaykunamanta, kay yuyaytami charinchik: “Wiñaykawsaypika, samaykamayka, Pachamamawan aylluyarishpa kawsymi karka. Urkukunata, pukarakunata, kuchakunata, mayukunata, Tayta Intita, Mama Killata, wawki kuyllurkunatapash sumaychashpa kawsanami karka. Kay chanika, tukuy shunkuwan muchashpa kawsanami karkanchik”. (Chalán, 2011).

Hampi yurakunamanta yachayta rikushpa, kaytami rikunchik; “shuk samaykamaypa nipaka, tukuy kawsaypa ruraykunata chikanyachin. Samaykamayka, Atipay kawsaykaman, sumak Pachamamawan mashiyariymi karka. Europa kawsak runakuna shamukpika, tukuy kay ñukanchikpa ñawpa yachaykunata chinkachirkami.

Samaykamay yuyaypika, samiyuk hawaykawsaykunaka, pachamamawan mashiyarishpa kawsay-yuyaywan pusharinakurkakuna. Kay ruraykunaka, ñawpa yayakunata, wiñariypi sumak kawsayman aparkakuna. Ashtawankari, paykunaka shuktak hawaykawsaykunamanta ñawpaman kawsarkakuna. Samaykamaypi kawsashpaka, punchan punchantin mushuyarishpa, hatun wiñayta charirkakuna.

Samaykamay illakpika, apunchikkamay ruraywanlla hatunyarikpika, ñukanhik wiñaykawsayka wakllirimun. Samaykamay rurayka, runa ruyayta alli rurankapak, hampimi kanka, ñunanchik ñawpa yuyaykunata kamachikkunawan paktachinkapakka, shinami, hampi yurakunawan llamkanami kanka (Idem).”

Manzanilla, perejil, ataco yurakunawan, samaykamaywan allikawsayta paktachishka kipaka, Tukuy llincho ayllullaktamanta tayta mamakuna,

ashtawanka tukuy Saraguro llakta mashikuna, tukuy unkuykunata tukuchiman. Chaymanta, kunan pachapika, tukuy wasipunkupi, chakra ukukunapipash, sapan ayllukunaka, hampikunata allichinkapak, hampi yurakunata charirkakunami.

Chaymanta, “Europa runakuna shamushka kipaka, kay samaykamayka mana sinchimi rurashpa katishkanchik. Chaymantaka, mana ñawpaman llukshinata ushashkanchikchu, shinapash, chaypillatak sinchilla shayarishkanchik. Samaykamaywan, tukuy ñawpa yuyaywan kawsashkata, mana pakta kawsay tiyapkika, alli kawsayta paktachinkapakmi allimi kashka (Idem)”

Ayllukay

Ayllu ukupi kawsayka, kay hampi yurakunata, ukkupa wakin unkuykunata hampinkapakka, watan watantin apamushkanchik. llincho ayllullaktapa ayllukunaka, kay hampi yurakunataka wakichinata yuyankuna. Kaykunaka punchan punchantin ukkukunapi llakikunata hampinkapak allimi kan, kashnami alli kawsayta charishunchikmi, shinapash, ama chiri unkuyka hapichun, pakariypi, manara mikushpa, manzanilla timpushka yakuta upyanami kan



Shinami hampi yurakunaka hampinkapakka, ñawpa pachakunamanta, runashinami wiñaykawsaytami charin. Sarun watakunapika, runaka, Pacha Mamamantami kawsarkakuna. Paykunapa yuyaypika, unkuykunaka, mana alli samaykunamanta llukshik kashka, chaymantaka unkushka ukku wakllishka

María Rosaura Chalán Saca

kashkami. Chayrayku, hampirinkapakka, hatun samaykunawanka aylluyarinami nik karkakuna. Chaytaka hampik yurakunawan rurarkakuna, chashnami unkushkakunata allichina. Kay hampik unkuykunata anchuchinkapakka, yachak taytakuna rurana charirkakuna.

Tukuchinkapakka, ñukanchik unkuykunamanta hampirinkapakka, ñukanchikpa ayllullaktapa hampikunawan hampirinami kanchik, kay hampikunata rurashpa ashalla kullkita kacharina kanchik, ashtawan, kaykunawanka may alli wasillapi hampirinkapak kan.

Tukuchishka yuyay

Ilincho ayllullaktapi, manzanilla, perejil, ataco hampiyurakunamanta, yachakuk taytakunawan, kay taripay llankayta rurashka kipaka, kay puchukay yuyaykunatami taripashkani.

- ✓ Ilincho ayllullaktapi, tayta mamakunamanta kaychashka hampiyurakunataka, may allimi kan. Unkuyta charishpaka hampinkapak, manarak charishpapash, ama hapichun. Kay yurakunawan, achka ñankuna tiyanmi, shukkunaman timpuchishpa, shukkunaman kunuchishpalla, shukkuna takashpa shutuchishpa, shukkunaman takashpa llutachishpa.
- ✓ Ayllullaktapika, kay yurakunata punchan punchanta kaychashpa katinchik. Manzanilla yuraka, wiksa nanayta, kunka nanayta, wiksa nanayta hampinkapak, kicha unkuymanpash, wawakunaman, rukukunamanpash.
- ✓ Puchukaypika, kay hampiyurakunata tarpushpa katinami kanchik, kaykunawan hampirishpa katinkapak, chikan ñankuna katishpa, wakin unkuykunamanta kishpirinkapak.

- ✓ Tayta, mamakunata tapushka kipaka paykunapa yachaykunata karankunami. Shinallatak chay kimsa hampi sachá yurakunamanta, chanita charikkunami ninkuna, ashtawan chapushkakunawanpash riksinchinkuna. Kay allichishka hampika, yachakuk pachapi wawakunaman alli kan, chaymanta wawakunaka, chay ñanta hapishpa allí yachanata ushachunkuna, shamuk pachapipash alli amawtay yachayta tarichunkuna.

MAÑAY YUYAYKUNA

- ❖ Taripana rurashka kipaka, shuk yuyayta rurashkami kan; shinallatak llincho ayllullaktaka alli ruraykunata rurashpa katina charinmi, shinamanta kay yuyaykunaka ñawapapachakunamantami shamun; chayrayku manzanilla, perejil, ataco, allí hampi yurakunami yachakuk wawakunaman imalla unkuykunaka ama sinchi hapichun kishpichinkapakmi, shinapash mishu hampikunamanta anchurishpa rinkapakmi kan.



PARTE II

LENGUA ESPAÑOLA

DEDICATORIA

A mi querido esposo José Chalán a mis incomparables hijos e hijas por sus sacrificios, comprensión y apoyo durante los años de estudio y en el desarrollo del presente trabajo investigativo.

A mis padres inconfundibles quien en vida fueron por haberme permitido venir al mundo y luego de un tiempo estar con la ausencia de ellos fallecidos, pero hoy siempre están animándome espiritualmente en el proceso de nuevas metas, a mis sobrinos por parte de mi hermana, a mi madre política que siempre comparte sus experiencias de una manera comedida a mi familia.

A mis familiares amigos y enemigos y a los jóvenes quienes se decidan a seguir el camino de descubrimiento a la medicina natural ancestral durante la vida diaria.

María Rosaura Chalán Saca

AGRADECIMIENTO

Expreso mis más sinceros agradecimientos al gran ser supremo como es el pachakamak, hoy en la actualidad Dios del poder, por haberme permitido vivir, dándome la fuerza el poder y la energía necesaria para no rendirme en el proceso de mis objetivos, en rescatar nuestra propia medicina ancestral.

Mi agradecimiento más sincero y especial al Mag. Ángel Polivio Chalán director de mi monografía quien con sus experiencias y conocimientos me ha orientado por el camino del bien y a formarme como estudiante de la Universidad de Cuenca, Institución al cual me debo, con el compromiso de la vinculación hacia la colectividad.

De la misma manera un agradecimiento sincero a las autoridades y docentes de la Universidad de Cuenca quienes me dieron la oportunidad a realizar mi trabajo de monografía en la medicina natural ancestral durante el año 2013.

De parte de quien escribe este agradecimiento sincero a los padres de familia de los niños en edad escolar, quienes de manera incansable vienen practicando la medicina ancestral, para dar apoyo al desarrollo de la investigación realizada en julio de 2013.

De manera muy especial mi agradecimiento al Ing. Vicente Guamán y la Ing. Rosa Macas quienes de manera voluntaria y decidida me han ayudado en la revisión del presente trabajo.

Finalmente mi agradecimiento a todas las personas quienes me han apoyado o no, durante el proceso de desarrollo de este trabajo.

María Rosaura Chalán Saca

RESUMEN

La presente investigación sobre, el uso y valor de la manzanilla, perejil y ataco en la comunidad de Ilincho Cantón Saraguro, provincia de Loja en un contexto de prevención y tratamiento de niños en edad escolar con el objetivo de conocer sus poderes curativos ha permitido conseguir una base de datos de las tres plantas medicinales utilizadas por las personas de la comunidad de Ilincho Cantón Saraguro Provincia de Loja.

Se realizó el trabajo investigativo dentro de la comunidad en diferentes salidas para obtener la información a través de la entrevista directa con los padres de familia que tienen sus hijos en la edad escolar, los mismos que fueron consultados sobre el uso, valor curativo y preparación de estas tres plantas como la manzanilla, perejil y el ataco.

La información se obtuvo a través de encuestas y entrevistas, en base a los conocimientos y experiencias de los padres de familia de los niños en edad escolar que pertenecen a la comunidad de Ilincho Totoras siendo los sectores de Bura, San Vicente, Totoras e Ilincho, que luego posteriormente se identificará los valores medicinales que posee cada una de las plantas mencionadas.

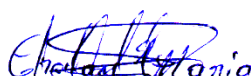
La investigación efectuada de las tres plantas conocidas y utilizadas por los padres de familia de los niños en la época del desarrollo escolar son: la manzanilla, perejil y el ataco usadas con experiencias fundamental en relación con las enfermedades tratadas como la fiebre, el dolor de estómago, gases digestivos, menopausia, problemas menstruales entre otros.

PALABRAS CLAVES:

- Analgésico
- Cumarina
- Abortivo
- Bianual
- Carminativo
- Diurético
- Emenagogo
- Infusión
- Saponina
- Tintura

Yo, María Rosaura Chalán Saca, autora del trabajo de investigación **“El uso y valor de la manzanilla, perejil y ataco en la comunidad de Ilincho, cantón Saraguro, provincia de Loja, en un contexto de prevención y tratamiento de niños en edad escolar”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 31 de enero del 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Chalán María'.

María Rosaura Chalán Saca

C.I · 1102985239



Yo, María Rosaura Chalán Saca, autora del trabajo de investigación **“El uso y valor de la manzanilla, perejil y ataco en la comunidad de Ilincho, cantón Saraguro, provincia de Loja, en un contexto de prevención y tratamiento de niños en edad escolar”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Intercultural Bilingüe. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 31 de enero del 2014

María Rosaura Chalán Saca

C.I · 1102985239

INTRODUCCIÓN

El interés por las tres plantas medicinales en la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar es cada día mayor, por lo que es necesario conocer la propiedad, uso y beneficio del ataco, manzanilla y perejil para aplicar y usarlos de manera correcta. Son muchas las investigaciones realizadas con la finalidad de descubrir y practicar los conocimientos de nuestros antepasados y de esta manera contrarrestar la medicina farmacéutica, identificando y valorando el poder curativo de cada una de estas maravillosas plantas para sanar varias enfermedades que afecta al ser humano durante la vida diaria.

La comunidad de Ilincho, Cantón Saraguro, Provincia de Loja, conserva los recursos culturales más valiosos dentro de la medicina natural, como es la manzanilla, perejil y ataco que hace que se conozca la utilidad sobre el uso y el valor curativo de estas plantas en la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar, cada una de estas plantas medicinales también cuenta con una riqueza cultural en la utilización de la medicina natural.

En la comunidad de Ilincho se utiliza estas tres plantas que son: la manzanilla, perejil y ataco; para sanar diferentes enfermedades que se pueden tratar con estas plantas como: los cólicos menstruales, a más de estas plantas mencionadas existen otras especies de plantas medicinales que son utilizadas conjuntamente con las anteriormente nombradas en beneficio de los niños en la edad escolar en un contexto pedagógico, de igual forma son utilizadas en infusión en las personas de diferentes edades para tratar los retorcijones. Estos conocimientos precisos y prácticos sobre las tres plantas medicinales han sido valorados desde mucho tiempo atrás, es decir desde nuestros ancestros.

La presente investigación sobre el uso y valor curativo de las tres plantas medicinales como: son la manzanilla, perejil y ataco en la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar, es con la finalidad de alcanzarlos conocimientos previos sobre estas plantas, de la misma forma que será parte

de una estrategia de conservación sobre el uso sostenible dentro de las plantas medicinales.

Es fundamental el conocimiento sobre el uso y el valor curativo cultural que tiene la comunidad de Ilincho, cantón Saraguro, provincia Loja, además conservar la importancia de la propia identidad cultural del pueblo Saraguro, para así también mejorar la calidad de vida dentro de la comunidad.

La base sobre la identidad cultural y desarrollo económico ayudará a rescatar el conocimiento autóctono de las tres plantas medicinales para que en lo posterior puedan seguir utilizando, es por eso que es necesario que sigamos con el descubrimiento de nuevos usos, formas de preparado y beneficios, de tal forma que tenga validez el conocimiento cultural de la comunidad de Ilincho, como también el pueblo Saraguro en general.

En el presente trabajo de investigación, sobre la información recolectada se ha organizado datos sobre los resultados de la sanación de cada una de los padres de familia de los niños en la edad escolar; las personas seleccionadas para la investigación han sido tomadas en cuenta de acuerdo a la sanación con las tres plantas medicinales como son la manzanilla, perejil y ataco dentro de la comunidad, detallando el uso y valor curativo, como también las formas de preparación empleadas por cada una de ellas.

Además todas las plantas medicinales y cada uno de ellos son remedios recomendados para el alivio y curación de sus males, como también son fáciles de hacer y muy económicos en su costo. Estas plantas medicinales como la manzanilla, el perejil y el ataco son utilizadas para la curación de las enfermedades más comunes de las familias.

CAPITULO I

CORPUS TEÓRICO SOBRE LA MANZANILLA, PEREJIL Y ATACO EN RELACIÓN CON EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS.

La manzanilla

La manzanilla es una planta medicinal que se viene cultivando desde tiempos muy remotos, así por ejemplo, en la comunidad de llincho a esta planta se sigue manteniendo con su propio nombre común como es la manzanilla, este nombre se ha venido dando desde nuestros ancestros hasta actualidad, y se sigue utilizando para tratar algunas dolencias entre ellos los problemas digestivos e intestinales, infecciones e inflamaciones de la piel, el uso de esta planta es generalizado en nuestra comunidad por su poder curativo.

A la manzanilla se conoce con el nombre científico de “*Matricaria chamomilla*; *matricaria*, se deriva de las palabras latinas *mater* (madre) o *matrix* (matriz, útero).

*Según la explicación de “Montserrat Alsina, la manzanilla es una planta especial que en muchos lugares se considera entre las plantas reinas de las infusiones. Es así como el autor citado manifiesta: Las reinas de las infusiones son la manzanilla y el poleo menta, pero lo que ahora está de moda son las mezclas de plantas para infusiones. No es extraño encontrar mezclas como manzanilla con anís o tila con menta, por ejemplo. Esta última combinación la aconsejan para aliviar los síntomas de un resfriado y serenar el sistema nervioso. Pero ahora que el invierno está asomando, el tomillo es muy demandado. Uno de sus componentes, el timol, fortalece el **sistema inmunitario**. Bienvenido sea el tomillo, aunque con la que está cayendo, tal vez mejor tomar una tila”²²*

(Leer:más: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20111216/54240151448/el-poder-de-la-infusion.html#ixzz2l84r9GFE>

Síguenos en: <https://twitter.com/@LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>)

²²(Leer:más: <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20111216/54240151448/el-poder-de-la-infusion.html#ixzz2l84r9GFE>

Síguenos en: <https://twitter.com/@LaVanguardia> | <http://facebook.com/LaVanguardia>)

Así la manzanilla es una planta templada, tiene el poder de desinflamar las enfermedades afectadas de frío o caliente de los niños y niñas de edad escolar dependiendo de la forma de infusiones que se realiza.

También la manzanilla sirve para tratar dolencias propias de la mujer, entre otras cosas para mitigar las náuseas durante el embarazo y relajar la tensión muscular durante el parto.

Según las informaciones culturales la manzanilla sirve para prevenir y tratar enfermedades de los niños en la edad escolar, ya que los niños están expuestos a diferentes malestares, entre ellos infecciones intestinales, cólicos, infecciones en la piel, entre otras, con el apoyo de esta planta podemos resolver malestares de nuestros niños y evitamos utilizar los fármacos, que de alguna manera tiene reacciones más fuertes frente al metabolismo de nuestros niños.

A lo largo de mi investigación he encontrado que las familias de la comunidad de Ilincho han demostrado el uso de la manzanilla como agua de tiempo o como Medicina Ancestral, tal como lo demuestro a continuación:

Las madres de familia en su huerto siembran la planta de manzanilla y todos los días preparan para el desayuno y la merienda y preparan de la siguiente manera:



Hervir en un litro de agua y poner una rama de manzanilla y agregar un pedazo de panela, luego dejar en infusión durante tres minutos. Esta preparación consiste en curar la enfermedad por el calor.

*“La manzanilla es una de las plantas mas usadas para la preparacion de infusiones de hierbas, son muchas sus aplicaciones medicinales, aunque alguna de ellas no muy conocidas. La manzanilla común crece de manera silvestre a orillas de los caminos, al pie de cerros o en campos, es una planta herbácea, es decir que sus tallos no son leñosos y tienen la misma consistencia de las hojas, que se presentan alternadas, puede alcanzar hasta 50 cm de altura, sus flores son amarillas y blancas, y forman pequeñas cabezuelas, estas flores, de sabor algo amargo y aroma agradable, se emplea en diversas preparaciones, la cabeza floral contiene un aceite esencial que tiene efectos antialérgicos.”*²³(EDITORIALS.A., Secretos de la Naturaleza, 2003)

Como también se puede decir que “la forma más corriente de administrar la manzanilla es una infusión, que se prepara con media docena de cabezuelas por taza y administrándola lo más caliente posible, con o sin azúcar.”²⁴ (FRUTAS Y PLANTAS Remedios caseros fáciles de aplicar)

De esta forma la manzanilla tiene sus propiedades curativas desde muchos años atrás así pues, los padres de familia de los niños en edad escolar lo sigue manteniendo el uso y la forma de preparación por ende.

“Se estima que esta planta, desconocida antes del siglo XVI, entró en Roma procedente de Inglaterra, donde fue ganando adeptos hasta el extremo de extenderse por toda la Europa oriental y meridional, donde se cultiva profusamente. La manzanilla romana que es conocida sólo desde el siglo XVI, como se ha dicho, posee las mismas propiedades aunque resulta más activa y eficaz que aquella, motivo por el que en aplicaciones internas se debe reducir las dosis para evitar efectos secundarios, por lo tanto la infusión de flores de manzanilla romana es estomacal, antiespasmódica y un tónico amargo, es digestivo, muy útil en digestiones pesadas. Sus propiedades en las afecciones nerviosas reducen los calambres, particularmente las de origen ginecológico, contiene un aceite esencial rico en azuleno, jugos amargos, glucósido y colina, los cuales presentan virtudes antiinflamatorias, desinfectantes y diaforéticas, tanto en las aplicaciones externas como en cosméticas se recurre a infusiones muy concentradas que se emplean para el tratamiento de la piel y el aclarado del cabello

²³(PLANTAS QUE CURAN remedios milenarios y otras terapias alternativas ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL S.A. Edición 2003.)

²⁴FRUTAS Y PLANTAS: cúrese con medicina natural remedios caseros fáciles de aplicar para aliviar los males comunes.

rubio (camomila), también en el cuidado del cuero cabelludo, las flores y sumidades tienen aplicación en licorería y de ella se extrae aceite esencial, son aromáticas y de sabor amargo..”(CECCHINI, Tesis, 1978)

Propiedades:

Al hablar de propiedades de la manzanilla se abre una gama de posibilidades vinculadas todas a la mantención de un estado sano de las personas que los utiliza, así:

“La Manzanilla posee propiedades preventivas y curativas como febrífuga, sudorífica, calmante, tónica, además, tiene propiedades digestivas, carminativas (ayuda a expulsar los gases digestivos) y antiespasmódica.

Por eso, sola o en combinaciones con otras hierbas, es indicada para aliviar problemas digestivos, dolores estomacales y abdominales, cólicos intestinales con gases, dolencias renales y de las vías urinarias, afecciones nerviosas, problemas de la menstruación y la menopausia, enfermedades infecciosas como la gripe, catarros, resfriados y dolores nerviosos de la cabeza, también actúa, por vía externa, como cicatrizante de heridas, llagas y quemaduras, el aceite esencial tiene efecto contra alergias e irritaciones de la piel”.(A., Secretos de la naturaleza, 2003)

De esta manera las propiedades de la manzanilla garantizan el bienestar de los individuos, que según la investigación realizada en la comunidad de Ilincho, esta planta medicinal es muy utilizada para proteger las dolencias de los niños en edad escolar, mejorando significativamente el rendimiento académico.

Usos y Preparaciones

Los usos y las formas de preparación de la manzanilla son muchos y los más comunes en la comunidad investigada son:

“Usos comunes: Antiinflamatorio, digestivo, antiséptico, a dosis alta actúa como vómito, poner a hervir medio litro de agua, se coloca tres ramitas de

manzanilla se deja hervir por cinco minutos bien tapada se deja enfriar hasta que este tibia” .²⁵(Aguas medicinales)

Infusion General: Este es una técnica utilizada desde tiempos muy remotos, de manera particular en la comunidad de Ilincho, esta técnica consiste en

“Hervir una tasa de agua y verter en ella dos cucharaditas de flores secas, dejar acentar cinco minutos y filtrar, se puede agregar un trozo de corteza de naranja (solo la parte amarilla) y endulzar con miel, esta infusión se emplea como digestivo (luego de comer), calmante y en caso de insomnio, para fiebre intermitente, para aliviar los dolores de los colicos hepáticos”(Jtzik, 2008 2009)

En este caso la manzanilla es una planta que brinda sus propiedades en beneficio del ser humano, debido a los usos y técnicas de preparación al igual que:

“La infusión de las hojas y los tallos de manzanilla ayuda a la digestión y favorece la circulación del cuerpo, las raíces tienen un efecto ligeramente sedante así como también la infusión de la manzanilla es muy buena para la palidez y la ictericia, tomando por un largo tiempo 3 tazas al día o 7 cucharadas, cada hora, por ende se puede usar la manzanilla en polvo a razón de media cucharadita cada tres horas, que debe ensalivarse muy bien.

Usando la manzanilla en polvo se puede tratar trastornos y dolencias, para obtener el polvo de manzanilla, se muele finamente la manzanilla seca y cada tres horas se toma media cucharadita pero no durante las comidas.

Infusión para compresas, se empapa dos compresas de algodón hidrófilo en una infusión de manzanilla y se aplica sobre los ojos durante un cuarto de hora; Infusión para enema, en un litro de agua hirviendo se vierte una cucharada de flores desecadas, se deja templar el líquido, se filtra y se utiliza para enema.”²⁶(FRUTAS Y PLANTAS Remedios caseros fáciles de aplicar)

²⁵(Aguas medicinales Cuida tu salud tu vida y la de tu familia.pg 5)

²⁶FRUTAS Y PLANTAS: cúrese con medicina natural remedios caseros fáciles de aplicar para aliviar los males comunes pág. 19)

A continuación al hablar sobre el uso y la preparación de la manzanilla, hay investigadores que han colgado la información en la página manifiesta lo siguiente:

“Otro uso de la infusión de manzanilla es en gargarismos contra las úlceras de la boca y la garganta, para casos de hinchazones en la boca, garganta y labios se deja la infusión de manzanilla un tiempo en la boca, este mismo procedimiento es muy bueno para catarros, resfriados y tos; lavando al mismo tiempo toda la cabeza con tisana de manzanilla por lo menos dos veces al día, también se recomienda aplicar la manzanilla al pecho.

La manzanilla puede ser usada externamente para casos de enfermedades de la piel, reumatismo y enfermedades similares, para combatir el reumatismo, la gota, la ciática, dolor de riñones, dolor de hígado, de la vejiga y otros dolores se recomienda los baños calientes con cocimiento de manzanilla.

*En el caso de conjuntivitis y orzuelos se puede aplicar la manzanilla como compresas para desinflamar los ojos, las compresas abdominales de manzanilla facilitan la menstruación, cualquier dolor sea en el vientre o en cualquier lugar puede ser aliviado con la manzanilla”.*²⁷ <http://simplemente-plantas.blogspot.com/2011/03/plantas-medicinales-manzanilla.html>

En conclusión la manzanilla es una planta que cura ciertas enfermedades, por lo general es utilizada en diferentes formas de preparación para contrarrestar las enfermedades de los niños durante el periodo escolar.

El perejil

Desde tiempos muy antiguos, el perejil lleva su nombre común y es considerado como uno de las bases principales en la medicina natural ya que resulta beneficioso no solo en la cura de las enfermedades sino también actúa como nutriente en la alimentación de los niños y adolescentes.

²⁷<http://simplemente-plantas.blogspot.com/2011/03/plantas-medicinales-manzanilla.html>

Según sus aplicaciones son muy variables aunque algunas de ellas no utilizadas, en especial en la comunidad de Ilincho es donde se utiliza esta planta, que gracias a sus propiedades tiene un valor curativo, pretendiendo que esta planta medicinal sea utilizada para la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar.

“El perejil es una planta herbácea que pertenece a la familia de las umbelíferas bianual, crece en lugares húmedos y ricos a pleno sol o con sombra parcial, se reproduce cada dos años como planta silvestre en caminos, muros o entre los sembrados, aunque si se cultiva se recogerá como planta anual.

*El perejil se adapta a todo tipo de suelos, prefiriendo los húmedos, con pH neutro, con tierra suelta, rico en materia orgánica y limpia de malas hierbas, aunque es habitual encontrarlo con otras finas hierbas como el perifollo, estragón o cebolleta, también es una hierba popular y conocida por todos y que siempre está presente en la cocina como un alimento muy valioso en lo que se refiere a su valor nutricional ya que es rico en vitamina C, calcio, hierro y vitamina A”.*²⁸
[http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-](http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE)

DETALLE_REPORTAJESPADRE

En este caso debemos tener en cuenta que el perejil es una planta muy valiosa y recocida por la mayoría de las personas y se utiliza para contrarrestar algunas enfermedades de forma natural, dicha planta es cultivada en distintos tipos de terreno, aunque debido al suelo es el desarrollo de la planta, de esta forma.

“La planta de perejil crece en forma de penacho hasta alcanzar una altura media de 35 cm (60 cm en suelos cultivados), con multitud de tallos de los que nacen 7 u 8 hojas planas en forma de trébol, rizadas o lisas dependiendo de la variedad, y de color verde oscuro. Las flores, aplanadas y con tonos verde-amarillentos, tienen un tamaño medio de 6 cm y los frutos, empleados como semillas, son ovoidales de hasta 3 mm pudiendo guardarse durante 2 año.

²⁸http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

*El cultivo del perejil es sencillo iniciándose con el arado y abonado de la tierra y siguiendo con la siembra, que se puede realizar desde febrero hasta septiembre. A partir de la plantación deben mantenerse frecuentes riegos, tanto antes como después de la germinación que tarda casi un mes. Durante su crecimiento, aproximadamente 3 meses, es necesario ir eliminando las malas hierbas que proliferan con fuerza en los terrenos abonados y regados. Los tipos de perejil son básicamente dos: de hoja lisa o común (*Petroselinumsativumlatifolium*); y la de hoja rizada o perejil chino (*Petroselinumsativumcrispum*) a²⁹.
http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE*

Así también, el perejil, de acuerdo a las investigaciones realizadas en la comunidad de Ilincho, es utilizada desde hace mucho tiempo atrás, esta planta es conocida por todo el pueblo Saraguro y la comunidad en general, la planta tiene procedimientos adecuados de usos y valores medicinales y sus aplicaciones.

A través de esta planta podemos encontrar la medicina natural para curar algunas dolencias más comunes o para prevenir algunas causas que originan algunas dolencias; de acuerdo a los usos y técnicas de preparación, el perejil es una excelente planta por su olor y sabor distinto a las otras. Esta planta es uno de los alimentos y de uso más antiguo, el valor nutritivo del perejil es beneficioso también como medicina su poder curativo es grande y sus utilidades son mucho más afectuosas.

Propiedades:

En este caso el perejil facilita y favorece las diferentes propiedades preventivas y curativas a los niños en la época de desarrollo, así como también a las familias de la comunidad Ilincho que utilizan esta planta medicinal que es muy atractivo, además es valorizada como una dieta, para prevenir las enfermedades de los niños y evitar la medicina farmacéutica, siendo este.

²⁹http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

“El perejil es un complemento nutritivo a tener en cuenta, pues es muy rico en vitaminas A y C. Pero además es un remedio natural que se halla indicado en los siguientes casos: Edemas (retención de líquidos) y celulitis, insuficiencia cardíaca, orina escasa, grados leves de insuficiencia renal, inapetencia y anemia.

Convalecencia, agotamiento físico: en estos casos se halla especialmente indicada la raíz. Dismenorreas: (menstruaciones irregulares, escasas o dolorosas)”³⁰(Vida, Frutas y plantas Remedios caseros fáciles de aplicar)

Que gracias a sus propiedades, el perejil es muy equilibrado con el conocimiento de los padres de familias de los niños, que irá en beneficio al buen funcionamiento del organismo. Además esta planta en la comunidad llincho, tiene como base fundamental para aliviar los nervios y como nutriente para la debilidad del cerebro. Este consiste en relación a la forma y técnicas de preparación a cada una de las enfermedades, significativamente el perejil.

“Como alimento natural se emplea en dietas fortificantes y contra la anemia, tiene propiedades diuréticas, digestivas, anti flatulentas y hepáticas, en uso externo, ayuda a curar y cicatrizar heridas”(EDITORIALS.A., Secretos de la Naturaleza, 2003)

En respecto a la utilidad del perejil que le dan las familias de la comunidad “Es aperitivo y estimulante, facilita la menstruación y favorece la producción de orina, es una fuente de vitamina (muy útil en las enfermedades en aquellos que faltan, como en el raquitismo)”³¹ (Edita. Cultural, Atlas)

Con la finalidad de contrarrestar las enfermedades de los niños durante el periodo escolar, tema del presente estudio.

A continuación se presenta el detalle de los componentes nutritivos del Perejil en el cual se dice que “Entre sus propiedades destacan las vitaminas A, B (B1, B2), C, G y E (tocoferol) e importantes cantidades de minerales como hierro, calcio, potasio, fósforo, así como proteínas, yodo o magnesio, también del perejil se obtiene un aceite esencial rico en apiol y mirística, las hojas y los

³⁰(Frutas y plantas. Cúrese con medicina natural pág. 10)

³¹(EDITA. CULTURAL, S.A. Atlas plantas medicinales y curativas pág. 95)

tallos machacados y humedecidos aplicándolo como cataplasma acelera la curación de las heridas, úlceras y alivia las picaduras de insectos, en caso de contusiones reduce la molestia.”³²http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

Por ende el perejil presenta diversas propiedades, principalmente en la prevención y tratamiento de los niños, de acuerdo al necesario, así por ejemplo. “Las hojas y los tallos machacados y humedecidos aplicándolo como cataplasma acelera la curación de las heridas, úlceras y alivia las picaduras de insectos, en caso de contusiones reduce la molestia.”³³http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

Usos:

El perejil se utiliza a través de diferentes técnicas de preparación por el contrario se usa de una forma natural sin que afecte al organismo; por otro lado, al usar esta planta natural se alienta el organismo a defenderse por sí sola contra las enfermedades, según como plantean algunos investigadores que a continuación se detalla:

“La raíz, las hojas y las semillas del perejil se utilizan con fines medicinales. La hoja se emplea ampliamente como hierba culinaria y de adorno. El aceite volátil del perejil, en especial el procedente de la semilla, contiene los productos químicos apiol y miristicina en distintas cantidades dependiendo de la variedad. Estos constituyentes son diuréticos y estimulantes uterinos, además el perejil se ha utilizado para favorecer la menstruación, facilitar el parto y aumentar la libido femenina, el zumo de perejil inhibe la secreción de histamina y es útil para tratar la urticaria y aliviar los síntomas de alergia, también se ha utilizado como tónico hepático y como forma de eliminar los cálculos renales. Con las hojas frescas de perejil, se ha preparado emplastos que

³²http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

³³http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

*alivian el dolor de mamas en las mujeres que dan el pecho, también puede calmar los ojos cansados e irritados.*³⁴(L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alternativas)

Que tomado en cuenta esta planta como una de las principales, ha generado muchos beneficios en la comunidad Ilincho, razón por lo que esta planta medicinales útil para los niños que lo consumen diariamente, que a lo largo de los años el perejil sigue siendo en acción constante, por sus propiedades benéficas que existen dentro de ella.

Ya que los “usos comunes, diurético, emenagogo, toxico. En infusión de hojas (2 cucharaditas por litro); de raíces troceadas (una cucharada por litro); o de frutos (media a una cucharadita por litro); se toma una tasa antes de cada una de las tres comidas diarias. El jugo de la planta fresca, ingiriendo de dos a tres cucharadas antes de cada comida.”³⁵ (Vida, Frutas y Plantas Remedios caseros faciles de aplicar)

Se cura de la enfermedad de los nervios, como también es una excelente planta que nos brinda servicio como nutriente, precisamente a todos los seres humanos.

Preparación:

Esta preparación consiste de la siguiente manera:

“Agua de perejil.- Se debe hervir medio litro de agua y colocar cinco ramitas de perejil, se deja hervir por cinco minutos bien tapada. La raíz y la semilla del perejil deben recogerse en otoño a partir de las plantas que estén en su segundo año de crecimiento y las hojas durante la estación de crecimiento. (Es importante no confundir el perejil salvaje con la planta llamada *Aethusacynapium*, que es toxica.) Después hay que quitar las hojas de los tallos en una bandeja para su secado, aisladas de la luz del sol y en una habitación aireada. Cuando la planta está completamente seca se guarda en

³⁴(GRUPO EDITORIAL. Enciclopedia de las medicinas alternativas pág. 1162)

³⁵ Frutas y plantas remedios caseros fáciles de aplicar! pág. 10)

envase de cristal oscuro bien etiquetado y cerrado herméticamente.”³⁶
(Editorial) Con estas aclaraciones la preparación del perejil tiene varios usos y un determinado tiempo para consumirlo.

Decocción

A raíz del tiempo se conoce que el perejil se ha utilizado en diferentes formas, tal es el caso la decocción o cocinado; la raíz por ser una parte de la planta más duro, de acuerdo al tiempo de cocción se extrae un mejor resultado, este proceso se realiza con la finalidad de prevenir y tratar las enfermedades. “Las raíces de perejil se añade mediante cucharaditas a un cuarto de litro de agua que empiece a hervir, dejándolo hervir durante cinco minutos, después de quince minutos de reposo se puede tomar de igual modo que la infusión, muchas de las propiedades medicinales del perejil se concentran en la raíz y se extraen mejor mediante decocción, se añade una cucharada de raíz de perejil fresco cortado muy fino o seco a 250ml de agua fría en un recipiente de cristal o cerámica, se pone a hervir, se pone a cocer a fuego lento durante aproximadamente diez minutos, después se deja reposar durante otros diez minutos, se puede beber tres tasas al día.”³⁷(L. K. K., Enciclopedias de las Medicinales Alternativas)

La misma que se utiliza con la finalidad de prevenir las enfermedades que posteriormente se presenten mediante algunas irresponsabilidades, en las familias de la comunidad Ilincho se ha encontrado logros con el apoyo de esta planta medicinal como es el perejil aplicándolo respectivamente como en el caso de:

La infusión es un método que se utiliza en la comunidad de Ilincho, sin embargo se menciona la medida exacta para su preparación: “Dos gramos de hojas de perejil fresco se añade a un vaso de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; después de filtrado, el líquido resultante se

³⁶(GRUPO EDITORIAL. Enciclopedia de las medicinas alternativas pág. 1162)

³⁷(EQUIPO EDITORIAL. Enciclopedia de las medicinas alternativas pág. 1162 y 1163)

puede tomar antes de las comidas como digestivo, se puede ingerir en las dos principales comidas.”³⁸FRUTAS Y PLANTAS. Remedios caseros fáciles de aplicar VIDA Y SALUD. pág. 10)

Previamente el perejil utilizado en infusión es un producto sumamente factible, de alguna manera para la reproducción de energías, es decir a su vez esta planta contiene diversos valores en beneficio a las personas que lo consumimos, siendo esta la preparación: “se coloca 60g de hojas frescas de perejil o de raíz en un envase caliente de cristal, se añade 2.5 tazas de agua no clorada a punto de ebullición; se cubre y se deja reposar durante unos diez minutos, después se cuele y se bebe cuando la infusión se ha enfriado, se puede guardar unos días en la nevera y tomar hasta tres tazas diarias.”³⁹(Enciclopedia de las Medicinales Alternativa KritineKrappyJacqueline L. Longe, Directores EDITORIALES Christine Jeryan, DIRECTORA ASOCIADA Deirdres S. Blanchfield, DIRECTORA ADJUNTA GRUPO EDITORIAL Direccion: Carlos de Gispert Direccion: Ejecutiva de Ediciones: José Gárriz. Pág.1163)

El ataco

Desde la antigüedad esta planta lleva su nombre común de ataco o sango rache y se utiliza en diferentes compuestos con otras plantas medicinales para contrarrestar alguna de las enfermedades que se presenten, particularmente en los niños y adolescentes; estas informaciones son encontradas a través de las investigaciones realizadas por las encuestas y entrevistas a los padres de familia de los niños en la edad escolar de la comunidad Ilincho; así mismo, en esta investigación se ha podido encontrar diferentes clases de plantas del ataco o sango rache.

Por otra parte, esta planta medicinal es conocida también con otro nombre, como es el de amaranto, planta sobre el cual podemos decir lo siguiente:

³⁸FRUTAS Y PLANTAS. Remedios caseros fáciles de aplicar VIDA Y SALUD. pág. 10)

³⁹(Enciclopedia de las Medicinales AlternativaKritineKrappyJacqueline L. Longe, DdirectoresEDITORIALESChristine Jeryan, DIRECTORA ASOCIADADeirdres S. Blanchfield, DIRECTORA ADJUNTA GRUPO EDITORIALDireccion: Carlos de Gispert Direccion: Ejecutiva de Ediciones: José Gárriz. Pág.1163)

“Las plantas de ataco o sangorache son cultivadas en la Sierra Ecuatoriana aisladamente, su uso ha sido muy limitado y en muchas localidades se han perdido, de allí la importancia de su investigación y conservación, porque posee un alto contenido de proteínas de fácil adaptación a las condiciones climáticas y sistemas de cultivo tanto de los pequeños agricultores como de la agricultura extensiva, tiene múltiples usos en la alimentación humana y potencial para la agroindustria.

El ataco, es un cultivo andino de alto valor nutritivo por el balance de sus aminoácidos esenciales que posee, por el contenido de minerales como hierro, zinc, fósforo, vitaminas y antioxidantes que hacen de este cultivo un alimento ideal para combatir el hambre, la desnutrición y la anemia, básicamente en la población infantil en edad escolar.”⁴⁰ http://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_quitensis

Propiedades.

Las propiedades que tiene el ataco o sangorache es utilizada como agua de tiempo, y sirve para tratar la enfermedad conocida como el “ataque,” en los niños adolescentes en la época de desarrollo así como también se menciona lo siguiente:

*“Es muy conocida por ser el ingrediente principal en las aguas tradicionales de la región sierra del Ecuador; dando así la conocida agua de Horchata; cabe indicar que también se la mezcla con otras hierbas aromáticas como: manzanilla, flores de clavel, llantén, etc. para preparar la mencionada bebida.”*⁴¹ http://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_quitensis

Esta preparación consta que tiene un valor curativo distinto a los demás compuestos, como suele decir la manzanilla, perejil y ataco. Debidamente el ataco o sangorache desde la antigüedad ha sido un producto recomendado como nutriente.

⁴⁰http://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_quitensis

⁴¹http://es.wikipedia.org/wiki/Amaranthus_quitensis

“Además del valor nutritivo de sus hojas como fuente importante de vitamina A, su infusión es útil para combatir la diarrea, la disentería, hemorragias intestinales y la menstruación excesiva. Se emplea también en compresas para aliviar las ulceraciones de la piel, en forma de gárgaras, se usa para combatir las irritaciones de la garganta.

*El amaranto es el producto de origen vegetal más completo, es una de las fuentes más importante de proteínas, minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3; además de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo, además es uno de los alimentos con alta presencia de aminoácidos como la lisina, la cantidad de proteína de la semilla es mayor que la de los cereales, contiene el doble de proteína que el maíz y el arroz y de 60 a 80 por ciento más que el trigo, el amaranto se puede utilizar integralmente como un recurso para proporcionar a la población los requerimientos proteicos y de calorías los cuales en la actualidad se obtiene tan sólo de 20 especies vegetales como el trigo, arroz, mijo, sorgo, papa, fríjol, etc.”*⁴²http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

En definitiva el ataco o sangorache manifiesta que tiene sus propiedades curativas para el trastorno cerebral, tal es el caso que en la comunidad Ilincho por lo general esta enfermedad es causada por la crisis nerviosa.

Usos.

Los usos de esta planta de ataco son diversos, desde el tratamiento de algunas enfermedades hasta ser utilizado como nutriente para favorecer a las personas que los necesitan, a esto se agrega el uso ornamental tal como se demuestra a continuación:

“Además de su uso ornamental, se utilizan las semillas como cereal para el consumo humano, elaborando con ellas una harina de alto valor nutritivo que es beneficioso.

Por ejemplo posee entre 14 y 18 g de proteína, superior al de todos los cereales y su valor proteico es superior al de la leche vacuna; contiene unos 9 mg de hierro, que es el doble de lo que contiene el trigo y el triple de lo que posee el arroz; contiene unos 200 mg de calcio (trigo: 40-50 mg, arroz: unos 25 mg); su grasa en un 70% se

⁴²http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

*compone de los saludables ácidos grasos insaturados (arroz blanco y trigo: entre 2 y 10%); posee un alto porcentaje de ácido fólico (unos 50 µg; arroz: menos de 20 µg, harina blanca de trigo: alrededor de 6 µg) y de fibras (14-15 g; arroz: 1-4 g, trigo: 4-12 g). Los carbohidratos del amaranto son muy fáciles de digerir por lo que rápido se ponen a nuestra disposición.*⁴³http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

Con este antecedente se puede decir que el amaranto constituye una excelente alternativa para elevar el nivel de nutrientes, proteínas y minerales que el cuerpo necesita para estar en constante movimiento y actividad física.

Preparación

De acuerdo a las investigaciones realizadas en la comunidad Ilincho, la preparación de esta planta es utilizada solo en combinación con otras hierbas, que generalmente desde mucho tiempo atrás tiene su nombre de horchata, que es una bebida tradicional para el pueblo Saraguro y la comunidad en general. Esta preparación conlleva para defenderse de una de las enfermedades que afectan al ser humano.

En todo caso la influencia de enfermedades depende del estado nutricional de la persona por ende debemos prevenir con las diversas plantas medicinales y de esa forma liberar con las enfermedades, garantizando a la medicina natural ancestral que es bastante beneficiaria dentro de la cultura Indígena o campesinos al que lo rodea o también la sociedad en general, de esta manera existen diferentes formas de preparación así por ejemplo:

“La infusión se prepara vertiendo una taza de agua hirviendo en una taza que contenga una cucharadita de hojas trituradas. Esa misma infusión se puede aplicar en forma de compresas frías en caso de úlceras de la piel, la infusión también se utiliza para hacer enjuagues bucales o

http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

gárgaras.”⁴⁴http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

En todo caso la incidencia depende del estado nutricional de la persona, para de esa forma liberarse de las enfermedades que se encuentren.

Composición química de la manzanilla, el perejil y ataco

Composición química de la manzanilla

Al hablar de la composición química de la manzanilla tiene sus partes a utilizar con sus respectivos conceptos, como base fundamental de esta planta que son las sustancias como: “El aceite esencial rico en chamazuleno y bisabolol, dicloroéterpohiínico; flavonoides como luteolol, apigenol, quercetol; cumarinas como hernianina, umbelíferas; principio amargo y otras sustancias.”⁴⁵ Como también sus flores tienen un sabor desagradable y un aroma atrayente, que bajo su constancia tiene una composición que a continuación se detalla.

“La manzanilla contiene hasta 2,37% de esencia, la misma está contenida en el tallo, en las hojas y sobre todo en las cabezuelas. Esta esencia se compone de:

- *Éteres del ácido angélico. (en mayor proporción).*
- *Éteres de los ácidos metilpropiónico, isobutírico y metacrílico.*
- *También se encuentra:*
 - *Alcohol hexílico*
 - *Alcohol isoanílico*
 - *Alcohol n-butílico*
 - *Alcohol antemol*
 - *Materias Grasas*
 - *Colina*
 - *Inosita*
 - *Azúcar asparagina*

⁴⁴http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

⁴⁵http://www.julioactus.com/Arcillas/Arc2_Manzanilla.htm

- *Un principio resinoso con taraxasterina, triacontano, etc.*⁴⁶

Composición química del perejil

Existen diferentes usos de esta planta medicinal por su composición química son recomendados para aliviar las distintas enfermedades y dolencias por lo que se destaca a continuación:

“Los diversos componentes químicos del perejil confieren a esta planta un alto potencial para su uso farmacológico, como se verá a continuación. Moazediet al. (2007) y Fonnegra y Jiménez (2007) reportaron que los componentes característicos del perejil son flavonoides (apíina, luteolina, apigenina y algunos glucósidos), aceite esencial (apiol y miristicina), cumarinas (bergapteno, imperatorina, xantotoxina, trioxaleno y angelicina), así como vitaminas C y E, mencionando además que es la fuente más rica en vitamina A.

Bursacet al. (2005) y Troncoso et al. (2007) afirmaron que el perejil además de contener las vitaminas C y E contienen algunas vitaminas del complejo B, calcio, hierro, fósforo y azufre. Por otro lado, Mohammad (2010), reportó que el perejil tiene una alta concentración de ácido petroselínico (isómero del ácido oleico), furanocumarinas, oleorresinas, proteínas, carbohidratos y taninos.

*Otro compuesto presente en el perejil en cantidades moderadas es el ácido oxálico en forma de oxalatos (Ortega et al., 2006)*⁴⁷ <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/11/perejil-compuestos-quimicos-aplicaciones.html>

Composición química del ataco

La mayor parte de plantas medicinales son utilizadas a través de composiciones químicas, por ende las farmacias tienen mayor rentabilidad de sus productos. Esto significa que la composición química de las plantas medicinales hoy en día son las más utilizadas para dar prioridad a la farmacología, tal como podemos apreciar lo siguiente:

⁴⁶<http://www.acfah.org/conferencias/veronica/1/index.php#top>

⁴⁷<http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/11/perejil-compuestos-quimicos-aplicaciones.html>

“La composición y análisis químicos efectuados sobre seis de las más importantes especies y varias decenas de variedades, cultivadas en distintas partes del mundo, demuestran que las pequeñas semillas de los amarantos, como puede verse en la tabla adjunta, tienen entre 13 y 17% de proteínas. Ninguno de los cereales que, actualmente constituyen los principales sustentos del mundo, como puede apreciarse en la siguiente tabla, alcanzan tan alto nivel de concentración en proteínas. Solo la quinua corre pareja con los amarantos en la concentración de tan importante sustancia química, importante para la buena nutrición humana.

COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL ATACO	
Sustancia	Concentración %*
Proteínas	13 a 17
Grasas	6 a 7
Carbohidratos	61 a 65
Cenizas	3 a 6
Fibra	7 a 8
Humedad	5 a 10

**Gramos por ciento de porción comestible.*

*A la alta concentración de proteínas en la semilla de amaranto, se asocia también una buena concentración de grasas. Los cereales, con excepción del maíz que alcanza hasta un 5% de concentración de grasas, poseen una proporción baja de éstos principios alimenticios, alrededor del 2%. Como las grasas por unidad de peso, dan más calorías que los hidratos de carbono y las proteínas, resulta que el amaranto da más energía al organismo que cualquiera de los cereales, inclusive el maíz. De paso señalaré que los diminutos granos de amaranto y quinua, no solamente que poseen más proteínas que los cereales sino que sus respectivas proteínas son de mejor calidad que las contenidas en los cereales y por consiguiente su valor nutritivo es superior al de aquellos.”*⁴⁸ Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01 Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01

⁴⁸Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01 Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C. PRONALEG-GA, INIAP E mail: leguminosas.ga.eesc@iniap.gob.ec peraltaedu55@gmail.com Quito, Ecuador. 2012-06-01

Principio activo de la manzanilla, el perejil y ataco

Principios activos de la manzanilla

Los principios activos de la manzanilla, establemente constituye su esencia bajo un determinado órgano, de ahí esta planta medicinal natural presenta. “El órgano en que se concentra los principios activos es la flor; en ella se encuentran proporciones considerables de aceite de esencia, y otros compuestos más, así como el ácido salicílico a partir de ella se obtiene la aspirina o como también la vitamina C.”⁴⁹ (Atlas plantas medicinales y curativas. Edita cultura, S A. Polígonos Industriales Arroyo Molinos calle C, núm. 15 Móstoles (Madrid) España)

La parte principal en la que se concentra los principios activos de la manzanilla tiene un órgano específico que a través de ello se encuentran muchos valores, además de las investigaciones realizadas, también se encuentran conceptos expuestos dentro de la página así como:

“Todas las manzanillas tienen en común su uso como regulador digestivo aunque en función de la especie y la región del mundo tienen multitud de usos distintos. Entre las numerosas especies podemos mencionar las siguientes:

Chamaemelumobile (manzanilla romana) se utiliza como digestiva, carminativa, sedante y tónica, su aceite esencial es rico en camazuleno, ácido tíglico y sesquiterpenos, contiene también ácidos isobutírico, metilacrílico. Alcoholes como isobutanol, alcohol isoamílico y 3-metil pentanol, atesterol y taninos. Entre las lactonasesesquiterpénicas se encuentra la nobilina utilizada en la preparación de algunos aperitivos. Helychrysumstoechas (manzanilla bastarda) posee flavonoides y su aceite esencial semejante al anterior con sesquiterpenos, posee propiedades antiespasmódica, diurética, antiséptica, antitusígena y antiinflamatoria. Es hepatoestimulante y reduce el colesterol. Achilleamillefolium (milenramma). Conocida y utilizada desde la antigüedad, se la llamaba la hierba de los soldados porque todos la llevaban para curar las heridas y parar las hemorragias, también se utiliza contra los

⁴⁹(EDITA. CULTURAL, S.A. Atlas plantas medicinales y curativas pág. 89)

dolores menstruales, regulación del tracto digestivo por sus propiedades antiespasmódicas. También es desinfectante, astringente y contra las varices y hemorroides.

Las hojas contienen distintos tipos de ácidos (ascórbico, cafeico, oleico y salicílico), en la planta se encuentran los flavonoides apigenina y luteolina, lactonasesquiterpénicas (aquiicina, achileína) y alcaloides como la betonicina, betaina, también eugenol, colina y taninos.

El aceite esencial obtenido de la destilación de flores secas contiene azuleno, alcaloides, taninos aquileína e ivaína. Matricaria recutita (manzanilla común), es utilizada para la regulación intestinal desde tiempos prehistóricos por su acción antiinflamatoria y antiespasmódica, también presenta una ligera acción antiséptica y sedante por las cumarinas y flavonoides que contiene. De nuevo aparece el camazuleno, utilizado contra el asma bronquial infantil, también posee distintos derivados sesquiterpénicos, una cantidad notable de ácido ascórbico, heterópsidos y levulosa.”⁵⁰ <http://www1.etsia.upm.es/departamentos/botanica/fichasplantas/manzcomp.html>

En conclusión los principios activos de esta planta medicinal natural es prevenir las enfermedades, de acuerdo a las técnicas de utilización de manera que se pretende fomentar la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar en la Comunidad de Ilincho.

Principios activos del perejil

El principio activo de esta planta es importante, porque abarca aspectos alimenticios y medicinales en gran cantidad, de esta forma el perejil brinda sustancias naturales que permite aplicar diferentes técnicas de preparación, además de evidenciar diferentes compuestos que detallan de la siguiente manera:

“Este principio activo posee otros compuestos, el mismo glucósido que el apio, y la apina su esencia es de composición compleja y flatulento. Las hojas frescas contienen una incomparable vitamina como es el, hierro, calcio, fósforo y gran cantidad de vitaminas A y C, por lo que merecen considerarse como fuente de vitaminas en la dieta,

⁵⁰<http://www1.etsia.upm.es/departamentos/botanica/fichasplantas/manzcomp.html>

*así como cinco gramos de perejil fresco proporciona una cantidad necesaria de vitamina A, mientras que con treinta gramos se cubre las necesidades de vitamina C.*⁵¹ (Atlas plantas medicinales y curativas)

Que a través de las técnicas de preparación la planta antes mencionada, tiene sus propiedades que brinda servicios oportunos a cada uno de las familias.

*“El perejil, cuyo nombre científico es *Petroselinum crispum*, es una planta que posee varias propiedades medicinales, las cuales están dadas por la composición de esta especie. La planta del perejil posee aceites esenciales dentro de sus componentes. Estos aceites son ricos en apiol, una sustancia que se encuentra principalmente en las semillas del perejil.*

El perejil posee una alta cantidad de fibras dentro de su composición, principalmente en las hojas y semillas. Las fibras principalmente, en conjunto con otros componentes, son las responsables de las propiedades digestivas que posee el perejil. La planta del perejil posee una abundante cantidad de sales minerales, dentro de ellas destacan el potasio, el calcio y el hierro. Las sales minerales se encuentran distribuidas en toda la planta.

*Otras sustancias importantes dentro de los aceites esenciales son el bergapteno y la xantoxina. El primero de ellos es una sustancia foto tóxica, por lo cual hay que tener los cuidados correspondientes a la hora de manipular o consumir estos aceites esenciales.*⁵² <http://www.plantasparacurar.com/composicion-del-perejil/>

Finalmente, los principios activos del perejil, ayuda a prevenir y curar ciertas enfermedades en las personas que lo utilizan. Por lo general, su acción es más eficaz cuando mayor sea su utilidad, de la misma forma el perejil en combinación con otras plantas tiene resultados obtenidos en la prevención y tratamiento de los niños.

⁵¹(EDITA. CULTURAL, S.A. Atlas plantas medicinales y curativas pág. 95)

⁵²<http://www.plantasparacurar.com/composicion-del-perejil/>

Principios activos del ataco

Según las investigaciones de campo dan a conocer los siguientes conceptos: Esta planta conjunto con otros componentes es responsable a su principio activo por ende la mazorca y la flor contiene esta sustancia, en este caso es bastante compatible porque a través de sus valores tiene una composición baja, cuyas propiedades no cubren con necesidades requeridas dentro de su principio. Es una planta de especie natural las cuales están dadas su consumo por accionar sustancias denominadas bajas y su responsabilidad en combinación con otras plantas tiene resultados valederos.

CAPÍTULO II

Valores curativos de la manzanilla, perejil y ataco.

Durante la elaboración del presente trabajo investigativo se utilizó el método inductivo-deductivo el cual me ha permitido llegar a los conocimientos en lo que se refiere a la importancia que tienen las tres plantas medicinales como es la manzanilla, perejil y ataco en la comunidad Ilincho.

Para la recolección, tabulación, análisis e interpretación de los datos me he valido del método descriptivo, por medio del cual he involucrado procesos matemáticos que me ayudo a observar la realidad existente sobre la manzanilla, perejil y ataco, para finalmente hacer un análisis de los resultados obtenidos,

Las técnicas utilizadas para la realización de esta indagación fueron: la entrevista a los padres de familia de los niños en la edad escolar, la encuesta a los mismos padres. Además esta investigación me permitió informarme sobre las técnicas de preparación de cada uno de estas plantas, de cómo utilizar en las distintas enfermedades usando de manera correcta la manzanilla, perejil y ataco.

Valor curativo de la manzanilla

Según las informaciones obtenidas a través de las investigaciones, el valor curativo que tiene la planta es de mucha importancia como se puede utilizar.

“Para regularizar la menstruación es muy recomendable colocar a hervir tres ramas de manzanilla en medio litro de agua con un trozo de panela, debe beber un vaso caliente al momento de dolor. Esto lo debe hacer por lo menos cuatro veces al día durante 8 días.

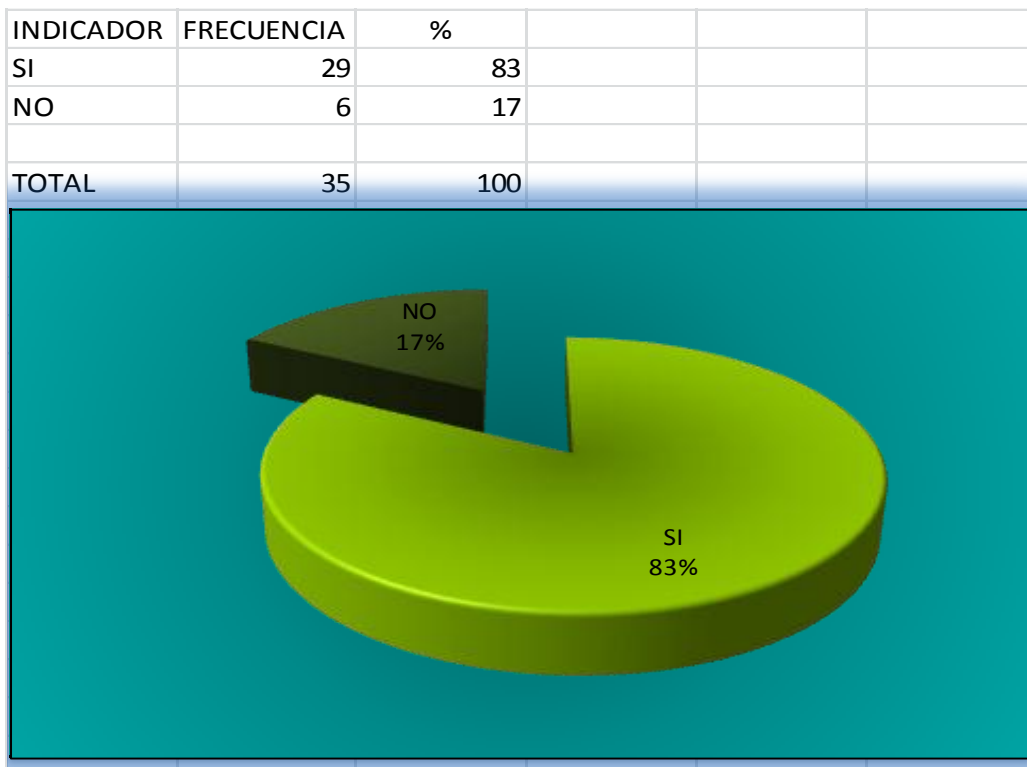
Al igual para limpiar el cutis, especialmente en los meses de verano cuando es agredida por el lavado con la siguiente infusión de manzanilla. Una cucharada sopera de flores secas de manzanilla, cuarto de litro de agua, hervir el agua y verter sobre la manzanilla, dejar en infusión de diez a quince minutos, terminando esto proceda hacer la limpieza.⁵³ (MILAGRO CURATIVO DE LAS PLANTAS FRUTAS Y VEGETALES)

De manera práctica, estos valores los demuestro a través de los resultados obtenidos en la investigación de campo, para lo cual se ha planteado la siguiente pregunta:

¿Ud. Utiliza en su familia las siguientes plantas medicinales de manzanilla, perejil y ataco?

Al sistematizar las respuestas los resultados se demuestran a través del gráfico N° 1

GRAFICO # 1



Fuente: Rosaura Chalán Saca

⁵³(Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales, pág. 16 y 19)

ANALISIS:

El 83% de las familias encuestadas utilizan las tres plantas medicinales de manzanilla, perejil, ataco, mientras que el 17 % no utilizan estas plantas por desconocimiento.

Se puede decir que estas tres plantas medicinales son consumidas dentro de la comunidad llincho.

“El agua sirve para el dolor de vientre tomando tres tasitas diarias, el agua de manzanilla también es recomendada para contrarrestar las inflamaciones de la boca con solo hacer buches junto con el agua de menta y el jugo de tres limones. También es muy bueno tomar un vaso de agua de manzanilla todos los días durante nueve días para contrarrestar los ataques nerviosos. Para contrarrestar el cólico y el dolor de muela, el dolor de riñones lo combate tomando tres tasitas al día.”⁵⁴ (Aguas medicinales)

La manzanilla es importante por su valor y las propiedades que brinda esta planta, para sanar las diferentes enfermedades tales como la menstruación, dolor del estómago, gases digestivos y otros, precisamente para los niños en edad escolar en la prevención y tratamiento con la finalidad de obtener resultados valiosos dentro de un contexto académico.

Para lo cual este grafico demuestra el uso y valor que tiene la manzanilla de acuerdo a los análisis correspondientes.

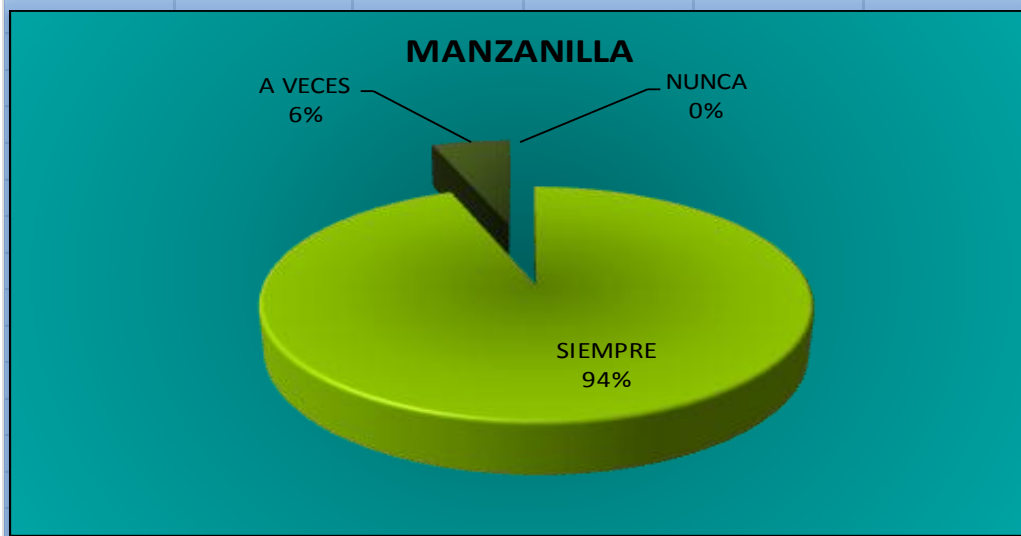
⁵⁴(Aguas medicinales. Cuida tu salud tu vida y la de tu familia.pg 5)

¿Con que frecuencia usted utiliza, las siguientes plantas medicinales, en su familia?

MANZANILLA

GRAFICOS # 2

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
SIEMPRE	33	94			
A VECES	2	6			
NUNCA	0	0			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 94 % de las familias encuestadas manifiestan que siempre utilizan la manzanilla, para curar las enfermedades como: infecciones, dolor del estómago, dolores menstruales, mientras que el 6 % a veces y el 0% de no dan utilidad.

Valor curativo del perejil

*“El perejil, también conocido con el nombre científico *petroselinumcrispum*, es una planta aromática, que puede complementar una dieta para adelgazar, gracias a sus propiedades.*



El perejil contiene vitaminas A, C, complejo B, potasio, zinc, manganeso, calcio, magnesio, y apiol, sustancia responsable de aumentar la diuresis, eliminar gases y evitar la hinchazón abdominal, este puede ser consumido a través de diferentes preparaciones, dentro de las cuales puedes encontrar su té o infusión.”⁵⁵(Studios)(Plantas medicinales, curan toda clase de enfermedades, pág. 40)

Así como también el perejil de acuerdo a los usos y técnicas de preparación se puede aplicar en diferentes enfermedades como para la debilidad de cerebro, para evitar infecciones internas, etc., y es una de las mejores fuentes alimenticias.

“Debe emplearse con mucho cuidado como regularizador, el cocimiento de tres raíces en medio litro de agua y poniéndola a hervir, tomar una taza de este preparado una vez al día después del desayuno así el perejil contiene vitamina A,B,C, sales minerales, hierro, calcio, etc.

Tomándose en agua hervida pura cura la hidropesía y toda retención de orina, es un magnifico diurético, no debe abusarse, basta una cucharada de flores secas de perejil en un litro de agua y tomando un vaso al día de esta forma actúa sobre las enfermedades de los riñones y vías urinarias, en general limpiándoles de arenillas.”⁵⁶(Milagro Curativo)

Generalmente el perejil como medicina es una de las plantas importantes para curar los malestares producidos por las alteraciones nerviosas y la debilidad, en las personas que lo utilizan; esta planta tiene diferentes usos y valores curativos de acuerdo a sus propiedades medicinales.

Para comprobar el nivel de importancia del perejil, en la aplicación de la encuesta a los padres de familia se ha realizado la siguiente pregunta:

⁵⁵(Plantas medicinales, curan toda clase de enfermedades, pág. 40)

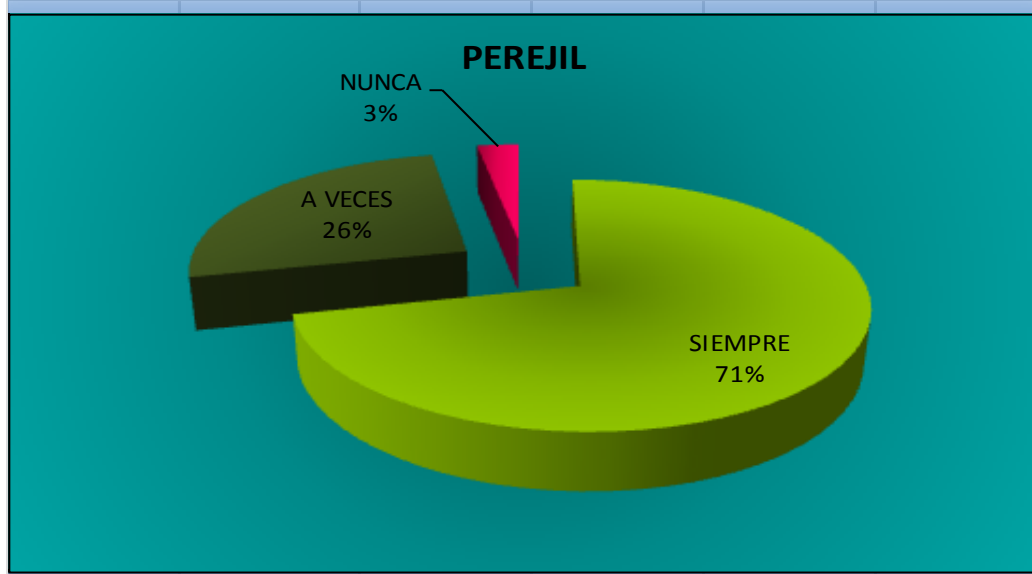
⁵⁶(Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales pg 22 35)

¿Con que frecuencia usted utiliza, el perejil como planta medicinal, en su familia?

PEREJIL

GRAFICOS # 3

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
SIEMPRE	25	71			
A VECES	9	26			
NUNCA	1	3			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 71 % de las familias encuestadas manifiestan que siempre utilizan el perejil, para curar enfermedades relacionadas a la alteración nerviosa, hemorragias, debilidad, etc. mientras que el 26 % a veces lo utilizan, y el 3% nunca lo utilizan.

La planta de perejil es de gran ayuda para combatir las enfermedades antes mencionadas, para lo cual desde tiempos muy antiguos el perejil sea utilizando en diferentes formas de preparación, ya sea en bebidas, o como también las hojas y tallos consumiéndole directamente como una alimentación necesaria durante la vida diaria, así mismo a esta planta se ha venido cultivando desde

mucho tiempo atrás, por ser poseedora de beneficios instantáneos. De esa manera el perejil ha generado espacios en bien de la salud a las personas, por lo tanto esta planta puede ser transmitida a las futuras generaciones así por ejemplo:

“Tomar agua de perejil todas las mañanas como agua de tiempo ayuda a contrarrestar la artritis y el asthma. Comiendo el perejil en ensaladas es un tónico estomacal, esta hierba ayuda mucho a abrir el apetito precisamente en los niños consumiéndola como ensalada. Se ha comprobado que el tomar agua de perejil ayuda a bajar de peso. El comer las hojas de perejil ayuda a contrarrestar el mal aliento de la boca.”⁵⁷ (Aguas Medicinales)

Por lo tanto el perejil como medicina natural o como nutriente, en nuestras familias debe consumirse en mayor cantidad ya que esta planta contiene variedad de vitaminas por ende ayuda a contrarrestar las enfermedades principalmente en los niños en este caso el perejil.

“Facilita la digestión; es un estimulante de la vejiga, de los intestinos y del útero. Antiséptico de la sangre por excelencia, el perejil posee igualmente la propiedad de reducir o incluso de interrumpir la secreción láctea cuando se aplica en cataplasma. Rico en luteína y en apiol, contiene en abundancia vitaminas A, C y K. los gastrónomos conocen la famosa salsa verde preparada con aceite de oliva, ajo, vinagre, anchoas, pimienta picado, alcaparras y perejil, que hace que resulten apetitosos hasta los alimentos más insípidos por naturaleza. El perejil es, en verdad, un alimento excepcional: tónico, antirraquítico, anti anémico, antiescorbútico, antixeroftálmico (enfermedad de la conjuntivitis, seguida de una opacidad de la córnea), puede ser considerado como uno de los alimentos de seguridad que la naturaleza ha puesto generosamente a la disposición de la especie humana.

Pongámoslo, pues, en todas partes: en las legumbres, ensaladas, tortillas, sopas y hasta en los emparedados. Sí, en los emparedados, no os asombréis; cortad dos rebanadas de pan y untadlas con una crema compuesta de perejil picado con un poco de ajo y mantequilla. Para que el perejil conserve su color verde al utilizarlo como

⁵⁷(Aguas medicinales. Cuida tu salud tu vida y la de tu familia, pág. 8)

*guarnición de un plato, basta con freirlo unos segundos en aceite hirviendo.*⁵⁸ (Geneve, 1978) Nuestras amigas las plantas (Editions Fernin. Geneve 1978 Círculo de Amigos de la historia, S. A., Editores, Madrid 1978, pág. 225)

Valor curativo del ataco

El ataco o sangorache dentro de la medicina cumple una función determinada de acuerdo a los usos y formas de preparación, de tal manera la planta del ataco o sangorache tiene un valor curativo acorde con las enfermedades, siendo esta, la hemorragia excesiva del parto, dolores menstruales etc. En definitiva el ataco desde tiempos aquellos ha dado paso a la utilidad a las personas que desean agradarse de dicha planta.

“Además del valor nutritivo de sus hojas como fuente importante de **vitamina A**, su infusión es útil para combatir la diarrea, la disentería, hemorragias intestinales y la menstruación excesiva. Se emplea también en compresas para aliviar las ulceraciones de la piel. En forma de gárgaras, se usa para combatir las irritaciones de la garganta.”⁵⁹ http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

De acuerdo a las investigaciones realizadas en la comunidad Ilincho los valores que tiene el ataco o sangorache, en primera instancia es para calmar las hemorragias en las mujeres que dan la luz. Otra de las evidencias el uso de esta planta, dentro de la comunidad Ilincho, es la preparación de la horchata, muy beneficiosa para bebidas en si la mencionada horchata está compuesta por diferentes plantas medicinales.

⁵⁸Nuestras amigas las plantas (Editions Fernin. Geneve 1978 Círculo de Amigos de la historia, S. A., Editores Madrid 1978, pág. 225)

⁵⁹http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

¿Con que frecuencia usted utiliza, el ataco como plantas medicinales, en su familia?

ATACO

GRAFICOS # 4

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
SIEMPRE	22	62,86			
A VECES	10	28,57			
NUNCA	3	8,57			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 63 % de las familias encuestadas manifiestan que siempre utilizan el ataco, para curar enfermedades como hemorragia excesiva, menstruación, diarrea, etc., mientras que el 29 % a veces lo utilizan, y el 8% nunca lo utilizan.

Según las informaciones recolectadas a través de las investigaciones de campo se ha encontrado manifestaciones sobre planta del ataco o sangorache en beneficio a los niños y a los padres de familias que lo utilizan esta planta, por lo tanto esta planta medicinal, satisfactoriamente es utilizada en las mujeres del post parto para disminuir la hemorragia o también esta planta en combinación con otras hierbas, calma definitivamente aquella enfermedad.

María Rosaura Chalán Saca

Dicho de esta manera el ataco posee utilidades y beneficios al que lo consume, ya sea dentro y fuera de su familia.

Combinaciones

Combinaciones de la manzanilla

“La manzanilla combina bien con la menta, melisa (*Melissa officinalis*) o menta verde (*Menthaspicata*), en cantidades iguales.” (L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alternativas)

De acuerdo a las encuestas aplicadas en la comunidad llincho, la manzanilla en combinación con otras plantas medicinales ayuda a prevenir y curar diferentes enfermedades, como la gripe, regularización de la menstruación en alguno de los casos alivia el dolor menstrual, preferiblemente la manzanilla combinada con diferentes hierbas consiste en aliviar las enfermedades requeridas por las diferentes causas, los niños y adolescentes por ende esta planta que nos brinda sus principales propiedades dentro de la medicina natural, ya que a través de ello podemos encontrar el alivio a los malestares así por ejemplo:

“Una planta de llantén, un cogollo de romero, una rama de manzanilla, una hoja de guabiduca, una rama de chichira, diez pepas de cilantro, medio puñado de flor de ruda, una rama de escancel y un cogollo de ataco o sangorache.

Estas plantas deben ser preparadas en infusión durante cinco minutos. Luego se lo cierce y se da de beber al paciente un vaso tres veces al día hasta que desaparezca dicha enfermedad. Esta bebida de plantas medicinales combinadas con la manzanilla se utiliza para la Alergia a la sangre.”⁶⁰ (El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro pág.16)

⁶⁰(El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro pág.16)

Necesariamente la mezcla de diferentes hierbas medicinales con la manzanilla da un resultado muy valioso como puede ser interna o externa, a través de diferentes preparaciones por ejemplo, para la inflamación de la matriz y ovarios, inflamación del estómago etc. Tales son los casos acorde con las enfermedades y las técnicas de preparaciones, el producto de la combinación trata de quitar los males que se encuentran durante el proceso de la vida.

“Hervir dos litros de agua durante una hora con dos onzas de linaza, mitad tostada y mitad cruda; una onza de goma arábica, mitad tostada y la otra sin tostar; un manojo de cola de caballo, un manojo de grama dulce, corteza de malva, un manojo de cascara de cadillo, un manojo de cascara de botón de oro, una planta de llantén, un puñado de pelo de choclo, cascara de lima, tres astillas de canela, una cucharada de anís común y uno de anís estrellado, medio manojo de shullo amarillo, medio de shullo rojo y medio de shullo rosado.

Una vez hervida estas plantas, ya que para sacar el fuego, se le agrega tres plantas de lechuguilla negra, una rama de cedrón, tres cogollos de esencia de rosa, tres ramas de malva olorosa, tres ramas de manzanilla, una flor de ruda, una flor de tilo, un puñado de sauco negro y un puñado de sauco blanco, un tallo grande de ortiga, un manojo de allpapulio, tres ramas de perejilillo, una rama de cominillo, tres cogollos de menta grande, tres de menta negra y poleo.

*La manzanilla se combina con diferentes plantas medicinales para dar tratamiento la **Inflamación intestinal**; esto se procede a ingerir en bebidas.*

Este preparado se debe tomar en estado tibio, un vaso tres veces al día. Puede ser antes o después de comer. El tratamiento debe repetirse durante tres ocasiones.

La primera botella sirve para mover el dolor, la segunda para aliviar un poco y la tercera para curar completamente la enfermedad.⁶¹ (El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro pág.20)

Combinaciones del perejil

En este caso, el perejil como vegetal y medicina, es permitido combinar con otras plantas medicinales también puede ser con frutas. Para lograr los beneficios de la planta de perejil no se puede combinarlos con todas, sino que

⁶¹(El uso de las plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro pág.20)

con los que se puede relacionarse de esa manera obtener un producto eficaz para el buen rendimiento académico de los niños durante el periodo escolar. La combinación del perejil con otras sustancias naturales precisa en quitarlos males que accionan en cada uno de las personas. Esta combinación consiste de la siguiente manera:

“Apio, zanahoria, perejil.

Tomate, perejil y limón.

Zanahoria, apio, limón.

Peras y zanahoria

Mandarinas y zanahorias

Toronja y zanahoria

Manzanas y espinacas

Apio, limón, tomate

Nabos, manzanas, uvas

*Limón.*⁶² (Milagro Curativo)(Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales pág. 37)

(Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales pág. 37)

Realmente la combinación del perejil con otras plantas medicinales y las frutas ayuda a prevenir y curar muchas más enfermedades de los niños y adolescentes en general, debidamente con sus formas y técnicas de preparación ya sea simples, especiales o compuestas, indicando a cada caso cuándo se debe utilizar, precisamente su acción es más beneficiosa cuando es utilizada en mayor cantidad combinado con variedades de plantas medicinales.

“Recoger tres ramas de mortiño azul, un puñado de perejil, un puñado de pimpinela y de toronjil, media libra de flor de pena de huerta y de campo, media libra de flores de pensamientos, un puñado de flores de espíritus y de cucharilla, una porción de valeriana, rallar una piña, todo este chancar en una piedra de moler y sacar el sumo, a este se le agrega siete vasos de agua de wicundo de siete plantas, luego cernir y agregar jarabe de goma, dar de beber al paciente en ayunas tres veces al día por nueve días. Calentar cada vez que

⁶²(Milagro curativo de las plantas frutas y vegetales pg 37)

se va a beber. Está preparación consiste para la enfermedad del sistema nervioso.”⁶³ (Apuntes sobre medicina ancestral del pueblo Saraguro Loja – Ecuador 2009 pg 26

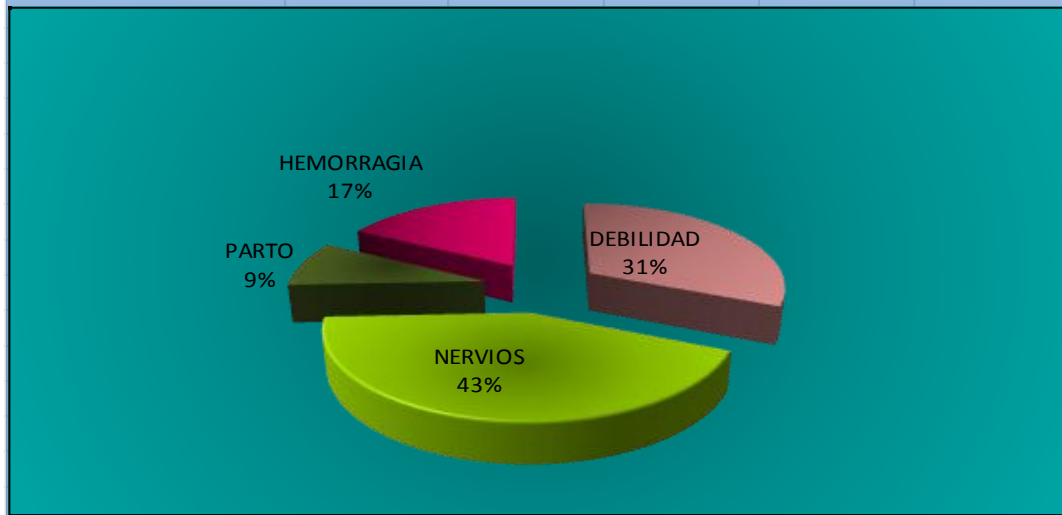
Equipo de Trabajo; Dra. Janeth Ludeña; Dr. José Cartuche, Servidor Público 4; Rosa Quishpe, Servidor Público de Apoyo 1; Mercedes Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Daniel Guamán, Servidor Público de Apoyo 1

De esta forma fijaremos que el gráfico demuestra la utilidad que tiene el perejil, tanto en la medicina como en la nutrición, es por la cual esta planta es muy importante para la prevención de las enfermedades de cada una de las personas que habitan dentro de la familia así como: los nervios, hemorragias, debilidad. etc.

¿Conoce usted para qué enfermedades se utiliza el perejil, en su familia?

GRAFICOS # 5

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
DEBILIDAD	11	31			
NERVIOS	15	43			
PARTO	3	9			
HEMORRAGIA	6	17			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 43 % de las familias encuestadas manifiestan que siempre utilizan la planta del perejil para los nervios, mientras que el 31 % utilizan para la debilidad, de

⁶³ (Apuntes sobre medicina ancestral del pueblo Saraguro Loja – Ecuador 2009 pg 26

Equipo de Trabajo; Dra. Janeth Ludeña; Dr. José Cartuche, Servidor Público 4; Rosa Quishpe, Servidor Público de Apoyo 1; Mercedes Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Daniel Guamán, Servidor Público de Apoyo 1

la misma forma el 17% utilizan para hemorragia, finalmente el 9% utilizan para el parto.

La efectividad del perejil en combinación con el toronjil, pimpinela, flores de pensamiento, flor de espíritus entre otras es muy beneficiosa por ser consistente en aliviar los nervios, como nutrición principalmente en los niños para la debilidad del cerebro. En este aspecto el perejil ha sido y sigue siendo como uno de los principales fuente de vitamina a las personas que necesitan de esta planta. Por consiguiente los jóvenes, ancianos, hombres y mujeres que lo utilizan lo hacen con la finalidad de defenderse de aquellos males que causan a la persona.

El perejil es uno de las plantas medicinales muy buenas que se puede combinar con otras plantas medicinales para la prevención o tratamiento de las enfermedades de las personas ya sea en los niños o adultos y tiene excelentes resultados, aliviando los nervios, la debilidad, hemorragias y el parto, etc. De esta forma las familias han beneficiado el alivio de los males que poseen cada uno de las personas.

Combinación del ataco

Con relación a la investigación de campo, la combinación del ataco o sangorache con la manzanilla, cedrón, esencia de rosas, corteza de malva blanca, y sauco negro etc. Tiene resultado muy valiosos que irá en beneficio de los niños con la finalidad de contrarrestar dicha enfermedad s así por ejemplo: Para contrarrestar la infección estomacal, cólicos mestúrales.

CAPÍTULO III

Formas de preparación de las plantas medicinales

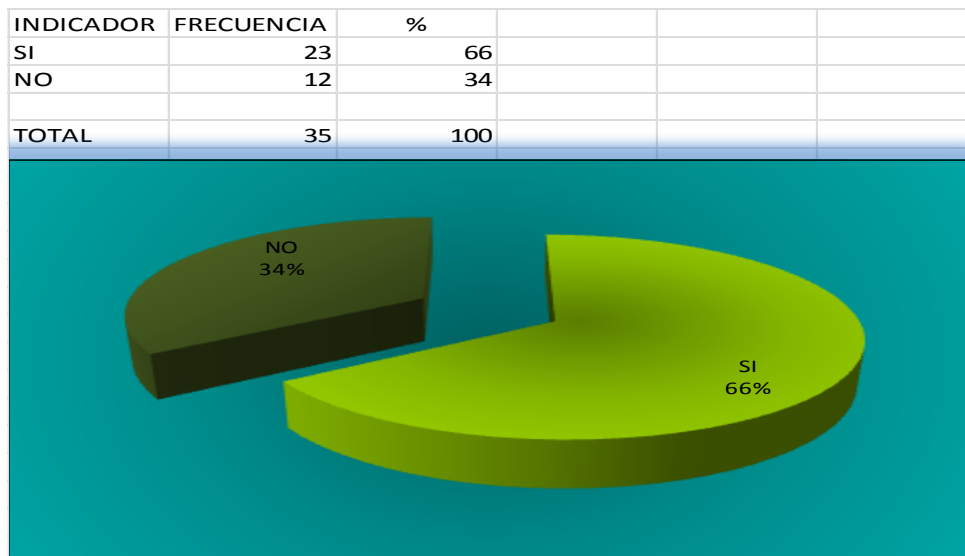
En si estas plantas medicinales atreves de los diferentes usos y preparaciones se puede prevenir enfermedades como la inflamación del estómago, aire, nervios durante el parto, etc. Está preparación consta de la siguiente forma “Recoger un manojo de cadillo, un manojo de hojas amarillas de sauco negro, coche malva, corteza de malva blanca, una rama de ataco, manzanilla, esencia de rosas, cedrón, una libra de linaza la mitad tostada y la mitad cruda, una porción de goma rabia, canela. Hervir por cinco minutos en cinco litros de agua; y agregar en infusión toda clase de flores de malva, flor de aliéis, etc. Refregar y luego pasar por un colador, esté preparado dar de beber al paciente por cinco días consecutivos.”⁶⁴

Apuntes sobre medicina ancestral del pueblo Saraguro Loja – Ecuador 2009 pg 26

Equipo de Trabajo: Dra. Janeth Ludeña; Dr. José Cartuche, Servidor Público 4; Rosa Quishpe, Servidor Público de Apoyo 1; Mercedes Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Daniel Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Isabel Gualán, Servidor Público de Apoyo 1”.

¿Usted tiene conocimiento que la manzanilla se utiliza para niños en la edad escolar?

GRAFICO # 6



Fuente: Rosaura Chalán Saca

⁶⁴(Apuntes sobre medicina ancestral del pueblo Saraguro Loja – Ecuador 2009 pg 26

Equipo de Trabajo: Dra. Janeth Ludeña; Dr. José Cartuche, Servidor Público 4; Rosa Quishpe, Servidor Público de Apoyo 1; Mercedes Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Daniel Guamán, Servidor Público de Apoyo 1; Isabel Gualán, Servidor Público de Apoyo 1”.

ANALISIS:

El 66 % de los padres de familia tienen la seguridad que la manzanilla se utiliza para niños en edad escolar, de la misma forma el 34 % afirman que no tienen mayor conocimiento de dicha planta para un tratamiento.

Preparación de la infusión de manzanilla

Se puede decir que la infusión de la manzanilla es uno de las bebidas muy beneficioso para calmar la diarrea, dolor del estómago, infecciones de la garganta, especial mente en los niños.

“La manzanilla suele prepararse como infusión de las flores de manzanilla. Tradicionalmente las flores se recogen en verano. El mejor momento para recogerlas es en un día soleado por la mañana. La recogida es muy laboriosa y requiere mucha paciencia, ya que sólo se recogen las flores, dejando los tallos. Las flores frescas secas se utilizan en preparaciones herbales.

Las flores se secan para su almacenamiento dejándolas en una superficie bien ventilada, fuera de la luz solar directa y a una temperatura media. El secado rápido conserva la mayor parte del aceite volátil y otras propiedades medicinales. Las flores secas se guardan en envase de cristal bien cerrados y protegidos de la luz. Su potencia perdura durante aproximadamente un año. La manzanilla es prolífica, y la planta florece varias veces a lo largo del verano.”⁶⁵(L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alternativas)

“La infusión de manzanilla puede hacerse a partir de las flores preparadas como una tisana o en gran cantidad para tomar todo el día. Para prepara una tisana, se utiliza una cucharadita de flores secas o una cucharadita y media de

⁶⁵(GRUPO EDITORIAL.

Enciclopedia de las medicinas alternativas Kritine Krapp y Jacqueline L. Longe, Directores Editoriales Christine Jeryan, DIRECTORA ASOCIADA Deirdres S. Blanchfield, DIRECTORA ADJUNTA. GRUPO EDITORIAL. Direccion: Carlos de Gispert Direccion: Ejecutiva de Ediciones: José Gárriz pág. 949 y 950)

flores frescas trituradas, todo ello sumergido en agua muy caliente, el agua se calienta hasta el punto de ebullición y se vierte sobre las flores.

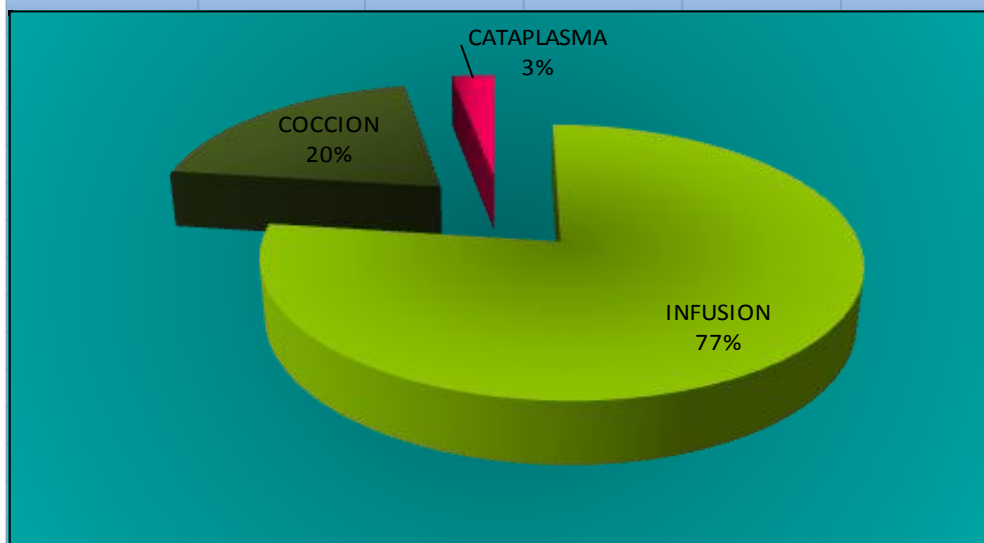
Se cubre y se deja en infusión durante tres o cuatro minutos, después se cuela, hay tener cuidado de preparar una infusión demasiado fuerte ya que entonces la manzanilla pierde su aroma y adquiere un gusto más amargo. La dosis habitual es entre una y tres tazas diarias, la infusión preparada puede guardarse en la nevera entre uno y dos días.”(L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alterativas)

En conclusión la infusión de la manzanilla consiste en preparar a través de las formas, usos y técnicas, que es primordial en la salud de los niños durante el periodo de crecimiento.

¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación de la manzanilla, cuando un miembro de su familia se enferma?

GRAFICOS # 7

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
INFUSION	27	77			
COCCION	7	20			
CATAPLASMA	1	3			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 77 % de las familias encuestadas utilizan la manzanilla en infusión, mientras que el 20% utilizan a través de decocción, y el 3 % utilizan la manzanilla en cataplasma.

Frecuentemente las investigaciones de campo dan a conocer que la manzanilla es utilizada en diferentes formas de preparación en relación con las enfermedades, se puede decir también que en la actualidad es donde se prepara esta medicina en defensa propia a cada uno de nosotros.

“Para prepara una decocción de manzanilla, que es una preparación más fuerte, hay que dejarla en el recipiente durante al menos diez minutos, esta decocción se puede utilizar para lavados cutáneos, del cabello, de la boca o heridas.

Para preparar un extracto de aceite esencial, se pone 57g de flores secas en un recipiente de vidrio y se añade entre 250 y 500ml de aceite de oliva. La mezcla se coloca en una ventana soleada durante aproximadamente una semana, se cuele y se guarda en un recipiente obscuro, bien cerrado. El aceite mantiene su potencia durante un año y se aplica sobre todo caliente.

La manzanilla sea utilizado durante siglos y se considera un remedio herbal seguro y suave, que se puede utilizar diariamente como infusión relajante, en las personas alérgicas a las plantas que contiene polen, como la manzanilla, es preferible administrar con prudencia este remedio herbal.⁶⁶ (L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alternativas)

En vista de que la manzanilla tiene utilidades con mayor facilidad y producir condiciones responsables mediante este preparado como es el caso la cocción o también puede ser la infusión.

⁶⁶{GRUPO EDITORIAL. Enciclopedia de las medicinas alternativas pág. 949 y 950}

“Vierte ½ litro de agua hirviendo sobre 1 cucharada de flores de manzanilla abiertas (se reconocen porque son blancas con una sola hilera de pétalos y el centro de color amarillo). Deja reposar la infusión durante 15 minutos y fíltrala usando un colador.

*Debido a las propiedades antiespasmódicas que posee la planta de manzanilla, es muy útil de consumir como **infusión** para tratar casos de **diarreas** o **cólicos estomacales**, tanto en adultos como en niños.*

*La planta de la manzanilla ayuda a que las venas y arterias se dilaten (vasodilatadoras), consiguiendo una **disminución de la presión arterial**. Debido a esta propiedad, la infusión de manzanilla y también sus aceites esenciales son muy recomendados de consumir para las personas que presenten **problemas de presión arterial alta**.*

*Los aceites esenciales de la manzanilla se utilizan en **aromaterapia** y la infusión de las flores de esta planta es muy utilizada como shampoo.*

*Su riqueza en mucílagos la convierte en una **excelente reparadora de la piel, sobre todo frente a granitos, cortes, heridas, o dermatitis** para ello se debe aplicar compresas embebidas en infusión de manzanilla sobre las partes afectadas. En casos de piel seca se puede beber a diario una taza de infusión de manzanilla o lavarse las manos y el rostro con infusión de la misma para mejorar el aspecto de la piel y conservarla fresca y jovial.”⁶⁷<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/12/todo-sobre-la-manzanilla-planta.html>*

En si la manzanilla es una planta muy conocida, que gracias a sus propiedades existen posibilidades de mantener relacionadas entre las plantas y las enfermedades tales como;

“La aparición de granitos y espinillas puede controlarse si usamos productos cuya esencia sea la Manzanilla, es el remedio ideal para prevenir la excesiva producción de grasa corporal. Un baño con algunos litros de infusión de Manzanilla en nuestra tina de baño y por un espacio de media a una hora es de gran ayuda para nuestra piel, no sólo le otorgará un agradable aroma sino que nos estimulará para un sueño reparador.

Dolores estomacales y otros: Preparar infusión o cocimiento de 30 gramos de flores o ramas por un litro de agua. Sirve para indigestiones, trastornos gástricos, dolores de

⁶⁷<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/12/todo-sobre-la-manzanilla-planta.html>

*estómago, atonía, debilidad, falta de apetito, mal gusto de la boca, mal del hígado, espasmos, histerismos, afecciones nerviosas y flujos de sangre.*⁶⁸

<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/12/todo-sobre-la-manzanilla-planta.html>

Es necesario recalcar las diferentes formas y usos de infusiones para prevenir las distintas enfermedades en la comunidad, de tal manera que podemos fortalecer la práctica en el uso de la manzanilla, como podemos misionar a continuación;

“La infusión de las hojas y los tallos de Manzanilla ayuda a la digestión y favorece la circulación. La infusión de las raíces de Manzanilla tiene un efecto ligeramente sedante. La infusión de Manzanilla es muy buena para la palidez y la ictericia. Tomando por un largo tiempo 3 tazas al día o 7 cucharadas cada hora. También se puede usar la manzanilla en polvo, a razón de media cucharadita cada tres horas, que debe ensalivarse muy bien. Usando la Manzanilla en polvo se pueden tratar trastornos y dolencias. Para obtener el polvo de Manzanilla, se muele finamente la manzanilla seca, y cada tres horas se toma media cucharadita, pero no durante las comidas.

Otro uso de la infusión de Manzanilla es en gargarismos contra las úlceras de la boca y la garganta. Para casos de hinchazones en la boca, garganta y labios se deja la infusión de manzanilla un tiempo en la boca. Este mismo procedimiento es muy bueno para catarros, resfriados y tos; lavando al mismo tiempo todo la cabeza con tisana de Manzanilla por lo menos dos veces al día. También se recomienda aplicar la Manzanilla al pecho.

*La infusión de las flores de manzanilla es un óptimo calmante de los nervios y favorece el sueño. Además ayuda en los casos de dolores al estómago, dolores menstruales, resfriado e influenza. La infusión de flores de manzanilla romana es estomacal, antiespasmódica y un tónico amargo. Es digestivo, muy útil en digestiones pesadas, espasmos gastrointestinales, meteorismo y náuseas. Se usa en baños como calmante de fatigas, reumatismo.*⁶⁹ <http://www.monografias.com/trabajos88/manzanilla-y-sus-usos/manzanilla-y-sus-usos.shtml>

⁶⁸<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/12/todo-sobre-la-manzanilla-planta.html>

⁶⁹<http://www.monografias.com/trabajos88/manzanilla-y-sus-usos/manzanilla-y-sus-usos.shtml>

Preparación de la infusión del perejil

El Perejil por sus poderes curativos y alimenticios en la comunidad el llincho es utilizado frecuentemente utilizando sus diferentes técnicas.

“Infusión: Se coloca 60g de hojas frescas de perejil o de raíz en un envase caliente de cristal. Se añade 2.5 tazas de agua no clorada a punto de ebullición; se cubre y se deja reposar durante unos diez minutos. Después se cuele y se bebe cuando la infusión se ha enfriado, se puede guardar unos días en la nevera y tomar hasta tres tazas diaria, muchas de las propiedades medicinales del perejil se concentran en la raíz y se extraen mejor mediante decocción. Se añade una cucharada de raíz de perejil fresco cortado muy fino o seco a 250ml de agua fría en un recipiente de cristal o cerámica. Se pone a hervir, se pone a cocer a fuego lento durante aproximadamente diez minutos, después se deja reposar durante otros diez minutos. Se puede beber tres tazas al día.

*Se mezcla 120g de planta fresca finamente cortada o seca y en polvo con 500ml de coñac, ginebra o vodka en un envase de cristal. Debe haber suficiente alcohol para cubrir todas las partes de la planta, con una proporción entre alcohol y agua del 50%, la mezcla se guarda alejada de la luz durante dos semanas, agitándola varias veces cada día se cuele y se guarda en un envase de cristal oscuro cerrado herméticamente. La dosis estándar es de media a una cucharada de tintura hasta tres veces al día”.*⁷⁰(L. K. K., Enciclopedia de las Medicinales Alternativas)

En este caso el perejil hoy en la actualidad es utilizada de manera concreta y precisa, para fomentar las realidades en las personas que lo consumen de acuerdo a su modo de preparación. Tales como son la raíz, los tallos, las hojas y flores, de esta manera son:

*“Utilizar 30g. De raíz fresca de perejil y 30 de flores de manzanilla en un litro de agua hirviendo, durante 10 minutos. Filtrar, endulzar con un poco de miel y tomar tres o cuatro tazas diarias, las hojas en infusión, a razón de 15 a 20 gramos por litro de agua, o bien en polvo, a la dosis de 2 gramos, o, finalmente, en jarabe, de 3 ó 4 cucharadas, son resolutivas y estimulantes del apetito y del organismo en general.”*⁷¹
http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

⁷⁰(GRUPO EDITORIAL. Enciclopedia de las medicinas alternativas pág. 1162 y 1163)

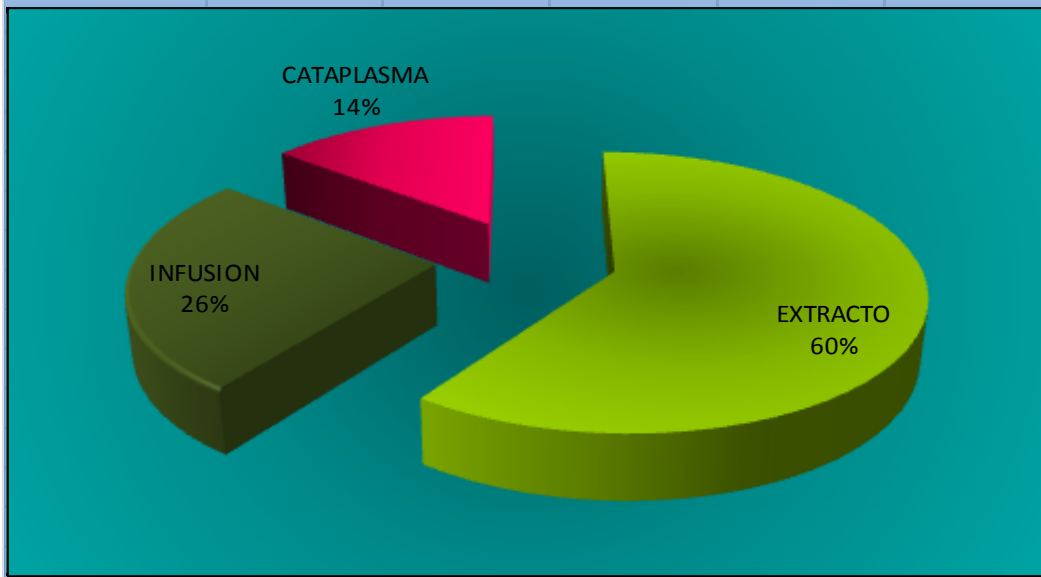
⁷¹http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

De acuerdo a las investigaciones de campo realizadas a través de las encuestas generalmente el perejil tiene un alto porcentaje de resultados obtenidos en la prevención y tratamiento de los niños en la cual podemos ver en el gráfico siguiente con sus respectivos valores.

¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación del perejil, cuando un miembro de su familia se enferma?

GRAFICOS # 8

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
EXTRACTO	21	60			
INFUSION	9	26			
CATAPLASMA	5	14			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

De las personas encuestadas manifiestan que, el 60 % lo utilizan como extracto, mientras que el 26 % en infusión y el 14 % utilizan en cataplasma.

Preparación de la infusión del ataco

Generalmente el ataco o sangorache es utilizado en la horchata, que es utilizada como agua de tiempo en las familias que lo consumen en la



comunidad Ilincho. La infusión del ataco combinado con otras plantas se lo utiliza para la regulación de la menstruación.

“La infusión se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo en una taza que contenga 1 cucharadita de hojas trituradas. Esa misma infusión se puede aplicar en forma de compresas frías en caso de úlceras de la piel. La infusión también se utiliza para hacer enjuagues bucales o gárgaras”.⁷²

http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29

En resumen esta información nos permite obtener resultados sumamente importantes para la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar y demás enfermedades y dolencias en la comunidad, como podemos apreciar en el siguiente cuadro:

¿Conoce usted para que enfermedades se utiliza el ataco, en su familia?

GRAFICOS # 9

INDICADOR	FRECUENCIA	%
LA DIARREA	3	8,57
HEMORRAGIA INTESTINALES	8	22,86
LA MENSTRUACION EXCESIVA	24	68,57
TOTAL	35	100

⁷²http://www.ecured.cu/index.php/Amaranto_%28Amaranthus_hypochondriacus%29



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 68% de las personas encuestadas manifiestan que el ataco lo utilizan para disminuir la menstruación excesiva, mientras que el 23 % lo utilizan en hemorragia excesiva del parto o de la menstruación, de la misma forma el 9% utilizan para la diarrea.

Cataplasma de la manzanilla

El cataplasma es muy importante ya que permite calmar afecciones aplicando sobre la zona afectada y se puede prevenir contagios por otros lugares de cuerpo, motivo por el cual en la comunidad Ilincho se debe fortalecer esta aplicación.

El cataplasma de las flores de manzanilla se utiliza como calmante, para las inflamaciones, los infartos y los calambres, también se usa en lavativas calmantes, en compresas empapadas sobre forúnculos, hemorragias, eccemas, fístulas, úlceras varicosas y en las inflamaciones de los ojos.

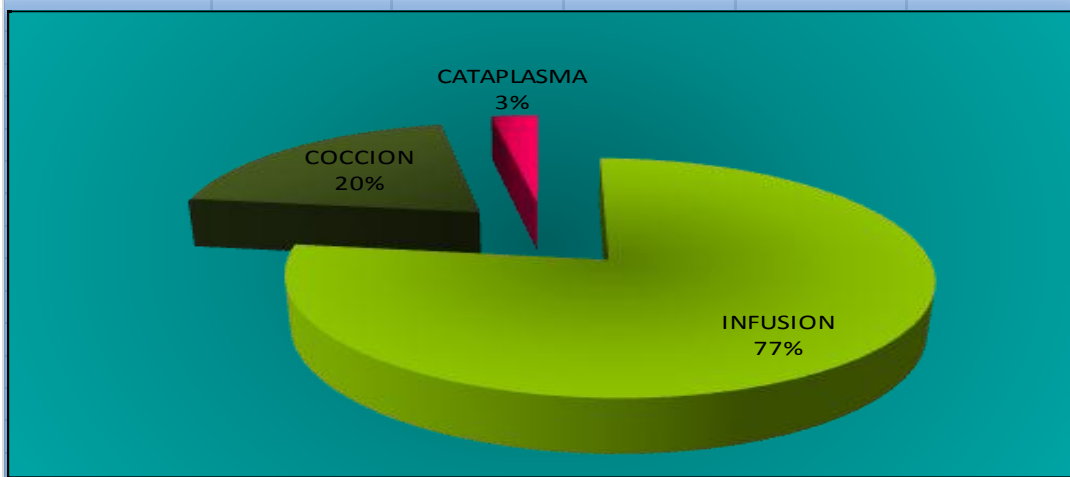
La manzanilla como cataplasma alivia dolores por inflamación estomacal, calma el dolor y alivia el reumatismo y la gota.

Con referencia a la manzanilla en cataplasma podemos observar el siguiente gráfico con sus respectivos resultados de acuerdo a los usos y técnicas de preparación.

¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación de la manzanilla, cuando un miembro de su familia se enferma?

GRAFICOS # 10

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
INFUSION	27	77			
COCCION	7	20			
CATAPLASMA	1	3			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 77 %, de las personas encuestadas manifiestan que la manzanilla utiliza en infusión, mientras que el 20% lo utilizan en cocción, y el 3 % utilizan en cataplasma, este último, motivo por el cual se debe fomentar el uso de esta técnica de aplicación de una cataplasma, con la finalidad de aprovechar al máximo de los beneficios de la manzanilla, obteniendo resultados positivos.

Cataplasma del perejil

Una cataplasma de hojas frescas de perejil sobre la piel ayuda a calmar el dolor y reduce la reacción inflamatoria de la piel.

“Triturar un puñado de hojas y tallos frescos. Hervir en una copa de vino, hasta que se evaporé la mayoría, colocar sobre un pedazo de gasa y aplicar caliente sobre la zona afectada por heridas o abscesos, repetir el tratamiento dos veces diarias.

Las hojas y los tallos machacados y humedecidos aplicándolo como cataplasma acelera la curación de las heridas, úlceras y alivia las picaduras de insectos, en caso de contusiones reduce la molestia.

La cosmética lo usa para mejorar el estado de la piel aplicando mascarillas y cataplasmas elaboradas con perejil.”⁷³

http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

También el perejil, combinado con otras plantas medicinales se utiliza para el cataplasma, dicho de otra manera para el emplasto de esta forma mencionaremos las siguientes plantas medicinales:

“Recoger cuatro mellocos, tres ocas, un puñado de pepa de malva blanca, tres flores grandes de perejil, seis tajás de azucena blanca, una pepita de sachá cebolla, tres cogollos de güisho tierno. Todo esto se lo chanca o es lo muele bien fino.

Finalmente se agrega una copita de aguardiente alcanforado. Al momento de aplicarlo se calienta una mitad y la otra mitad fría, se procede a poner en la parte afectada. Si el golpe está acompañado de alguna herida se debe cubrir la parte afectada con hojas de sachá algodón (vera). Esto se hace para chupar el pus. Hay que cambiar el emplasto de tres a cuatro veces al día.”⁷⁴

(El uso de plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro Primera edición: Impresión. Industrial Grafica Amazonas .2585757. Loja Kapak Killa Raymi 2003 pág. 30)

Para tener en cuenta que el perejil se utiliza en cataplasma podemos observar el siguiente gráfico.

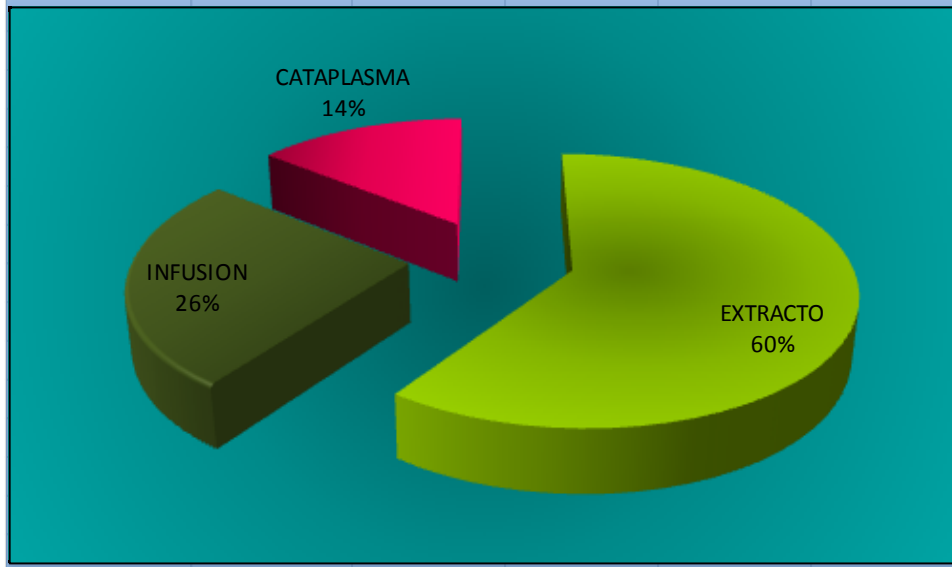
⁷³http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2719&r=ReP-19962-DETALLE_REPORTAJESPADRE

⁷⁴(El uso de plantas medicinales en las prácticas ancestrales de curación y/o sanación de enfermedades del pueblo Saraguro Primera edición: Impresión. Industrial Grafica Amazonas .2585757. Loja KapakKillaRaymi 2003 pág. 30)

¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación del perejil cuando un miembro de su familia se enferma?

GRAFICOS # 11

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
EXTRACTO	21	60			
INFUSION	9	26			
CATAPLASMA	5	14			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

Del total de los padres de familias encuestados, el 60 % da a conocer que lo utilizan en extracto, mientras que el 26 % en infusión, de la misma forma el 14 % en cataplasma para curar enfermedades, que puedan afectar con la salud de los niños en edad escolar de la Comunidad Ilincho y fortalecer el modo de empleo en cataplasma del perejil.

Cataplasma del ataco

El cataplasma del ataco o sangorache es de gran utilidad en la comunidad Ilincho ya sus hojas y mazorcas machacadas finamente en una piedra de moler, se aplica con una infusión de la manzanilla para aplicarlas en la parte afectada, si es herida cicatriza rápidamente y previene las infecciones.

Energizantes

La energización como cultura dentro de la Comunidad de Ilincho, las plantas son un complemento que permite recuperar las energías necesarias para el desarrollo diario de nuestras actividades.

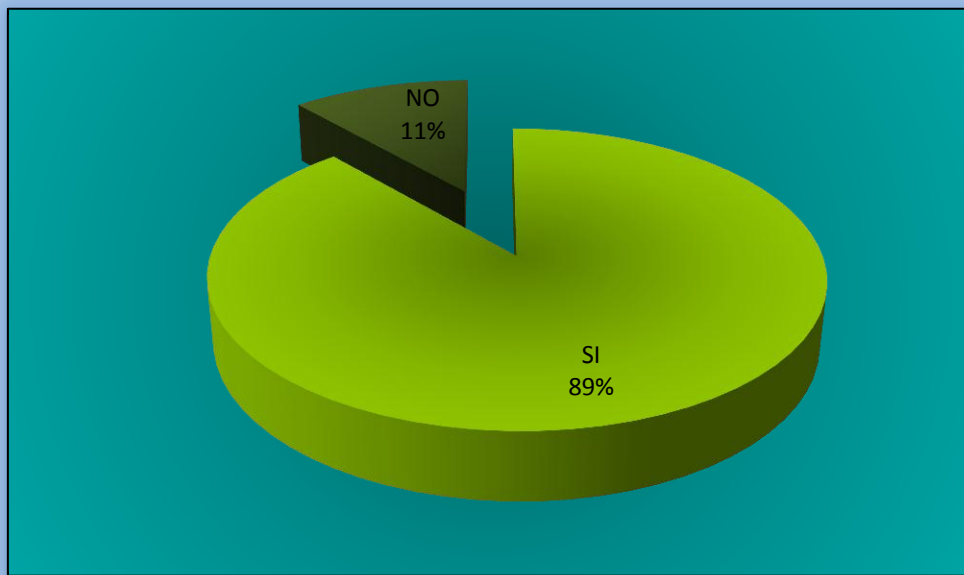
La manzanilla

A través de las investigaciones de campo se ha logrado encontrar diferentes informaciones por parte de los investigados. La manzanilla funciona como energizante, así para prevenir algunas angustias y dolencias de los niños en edad escolar, por otra parte como en el caso de los cólicos estomacales a veces este se presenta por el consumo de bebidas o alimentos no utilizados a tiempo, dando paso a alteraciones que pueden afectar a la persona. Como podemos ver, el siguiente gráfico demuestra la relación de la manzanilla como energizante en la prevención y tratamiento de los niños en edad escolar.

¿Usted tiene conocimiento que la manzanilla se utiliza para niños en la edad escolar?

GRAFICO # 12

INDICADOR	FRECUENCIA	%
SI	31	89
NO	4	11
TOTAL	35	100



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 89 % de los padres de familia que fueron encuestados afirman que la manzanilla tiene un valor curativo para los niños en la edad escolar, y un 11% responden que no se utiliza.

El perejil

“El perejil es una planta popular aromática originaria de Europa meridional. De ella se usa tanto sus tallos, como sus raíces y se utiliza sobretodo como condimento.

*Hasta los tiempos de Carlomagno, se creía que el perejil tenía **poderes mágicos**. Hoy en día se sabe que tiene propiedades diuréticas, es regulador de la hipertensión y es emenagogo, también es recomendable como agente blanqueador para las manchas y pecas en la piel producidas por el sol.”(Studios A.)(Plantas Medicinales, cura toda clase de enfermedades. Distribuye: American Estudios)*

El ataco

De acuerdo a las investigaciones realizadas por medio de la entrevista el ataco o sangorache tiene sus formas de uso de acuerdo a la medicina o nutrición.

Antiguamente la mazorca de esta panta se ha utilizado como un grano cualquiera para realizar cualquier tipo de sopa. Así como también esta planta cumple la función de equilibrador de energías, por ende esta planta tiene sus poderes energéticos, que a través de ello encontramos la solución para la enfermedad después del parto. Estas informaciones dadas por los padres de familias de los niños, dan a conocer sus conocimientos y prácticas realizadas

Extractos

Extracto de la Manzanilla

Desde hace mucho tiempo se conoce las propiedades de la manzanilla por lo que es importante mencionar uno de los métodos para utilizar esta planta medicinal.

“La extracción de su aceite se realiza mediante el método de destilación de sus flores secas, dando como resultado un aceite de aroma dulce, cálido y herbal. Su esencia contiene azulino, un poderoso agente antiinflamatorio que en realidad no se halla presente en la planta sino que se forma en el aceite.”⁷⁵

<http://simplamente-plantas.blogspot.com/2011/03/plantas-medicinales-manzanilla.html>

Extracto del Perejil

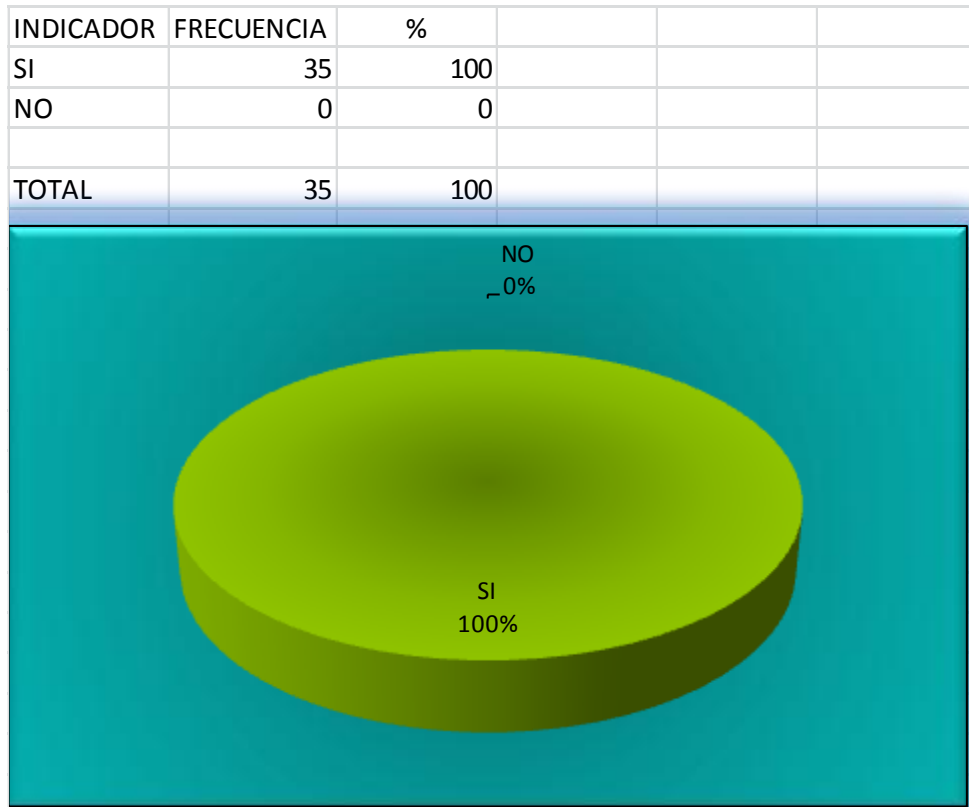
En la comunidad llincho los padres de familias lo realizan comúnmente el extracto del perejil, para ello se utiliza las hojas frescas para la elaboración del producto que es el zumo, este producto contiene gran cantidad de vitamina, porque en realidad lleva al éxito gracias a su poder curativo, siendo este el fugo alivia los síntomas de los nervios ya sea en los niños y jóvenes de acuerdo al consumo necesario.

⁷⁵<http://simplamente-plantas.blogspot.com/2011/03/plantas-medicinales-manzanilla.html>

Siendo este los resultados obtenidos a través de las investigaciones con referencia a esta planta medicinal que es el perejil, como veremos en el grafico que a continuación demuestra.

¿Usted tiene conocimiento que el perejil se utiliza para los niños en la edad escolar?

GRAFICO # 13



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El perejil profundamente tiene bases comprobados por los padres de los niños, el 100 % de los encuestados si utilizan en la prevención y tratamiento de los niños en la edad escolar por los valores nutritivos y características medicinales.

Extracto del Ataco

El extracto del ataco se obtiene de las mazorcas en ella lleva un aroma y sabor no muy agradable, generalmente es un producto utilizado para la circulación de

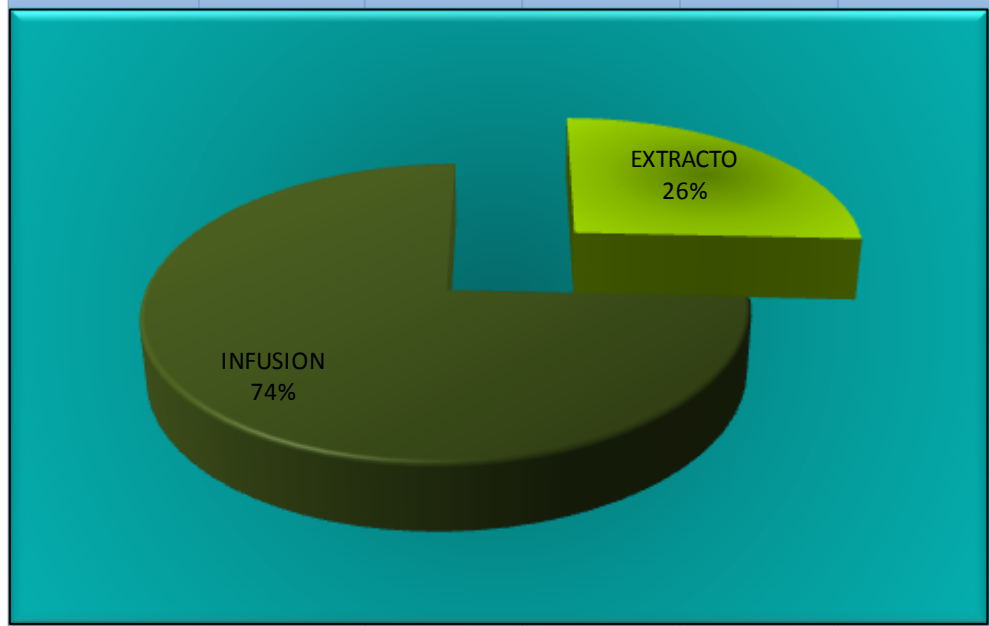
la sangre, por otra parte las mazorcas del ataco son utilizadas como alimento nutricional. Esta información se ha obtenido a través de las investigaciones de campo.

En este caso observamos el gráfico ya que dentro de ello está la pregunta relacionado al ataco o sangorache.

¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación del ataco, cuando un miembro de su familia se enfermó?

GRAFICOS # 14

EXTRACTO	9	26			
INFUSION	26	74			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANÁLISIS:

El 74%de las personas encuestadas manifiestan que utilizan ataco como infusión, mientras que el 26 % de los resultados obtenidos por los padres de familia utilizan como extracto, con la finalidad de fortalecer el uso del extracto de esta planta medicinal aprovechando en su totalidad sus propiedades.

CAPÍTULO IV

Prevalencia del tratamiento con las tres plantas medicinales en el proceso pedagógico de los niños en edad escolar

Prevalencia.- sobresalir; tener una persona o cosa alguna superioridad o preeminencia entre otras.

Prevalencia de la Manzanilla

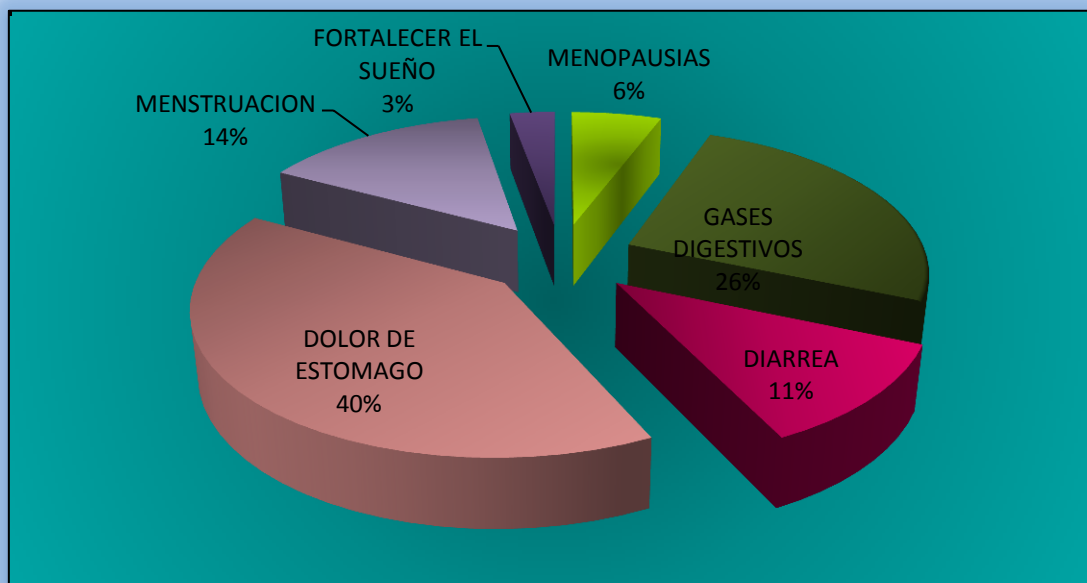
El empleo de la manzanilla para prevenir las dolencias de los niños es muy recomendado porque tiene propiedades curativas para contrarrestar las diferentes enfermedades como: problemas digestivos, dolores estomacales y abdominales, cólicos intestinales con gases, dolencias renales y de las vías urinarias, afecciones nerviosas, enfermedades infecciosas como la gripe, catarros, resfriados.

De acuerdo a las investigaciones realizadas en la comunidad Ilincho podemos analizar los datos obtenidos con su respectivo porcentaje como lo demuestra el gráfico.

¿Conoce usted para qué enfermedades se utiliza la manzanilla, en su familia?

GRAFICOS # 15

INDICADOR	FRECUENCIA	%
MENOPAUSIAS	2	6
GASES DIGESTIVOS	9	26
DIARREA	4	11
DOLOR DE ESTOMAGO	14	40
MENSTRUACION	5	14
FORTALECER EL SUEÑO	1	3
TOTAL	35	100



Fuente: Rosaura Chalán Saca

ANALISIS:

El 40% de los encuestados manifiestan que utilizan la manzanilla para el dolor del estómago, mientras que el 26% para problemas de gases digestivos, de la misma forma el 14% utilizan para problemas de cólicos menstruales, el 11% utilizan para problemas de diarrea, mientras que el 6% problemas de menopausia, y el 3% manifiestan que fortalece el sueño.

Pues bien, para obtener los resultados efectivos de esta planta, que actúe favorablemente es según la utilización de técnicas de preparación hacia el uso de ésta planta. Con respecto a la prevención y tratamiento, la manzanilla ligeramente libra de peligros y protege contra cierto tipo de enfermedades, por ende en la comunidad esta planta es utilizada constantemente para establecer un cierto equilibrio entre la medicina natural, de manera general se trata del uso de la manzanilla en la prevención y tratamiento de los niños en un contexto académico durante el periodo escolar.

Prevalencia del Perejil

Lograr la prevalencia del perejil, es con la finalidad de alcanzar las curaciones de las enfermedades y también como nutriente, el resultado de esta planta es beneficioso en cuanto a la actitud mental negativa ante el desarrollo y crecimiento de los niños, preferible en la época del periodo escolar.

El consumo de esta planta es muy recomendada en la prevalencia y tratamiento de los niños en la edad escolar, el perejil por el uso y valor curativo más las técnicas de preparación actúa muy particularmente sobre el cerebro de los niños, los niños que consumen el perejil en dieta alimenticia dominan el periodo de la niñez de carácter confiado que se obtuvo con la búsqueda, que gracias a esta planta provoca un pensamiento incomparable.

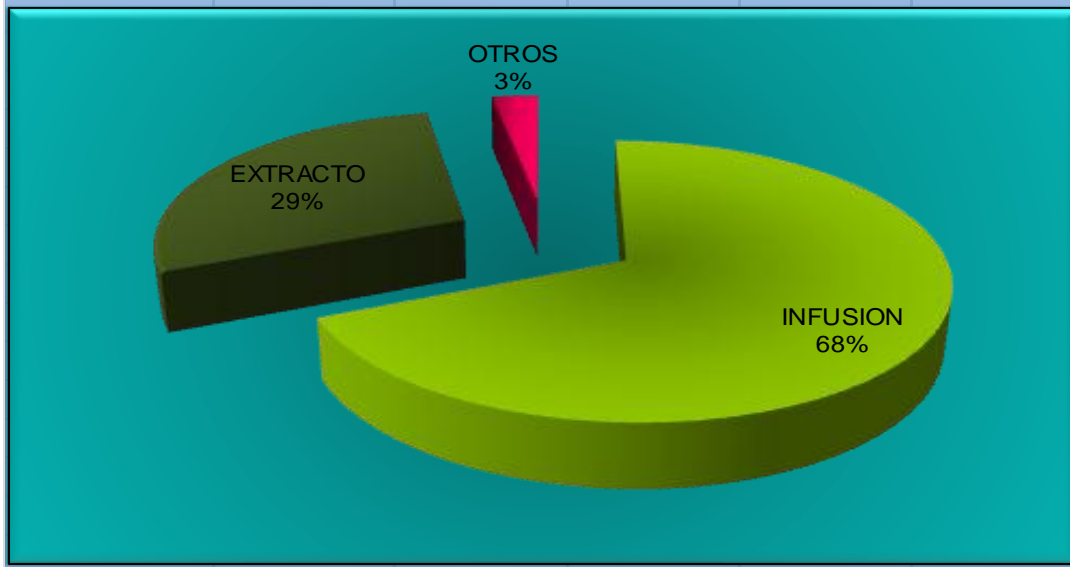
De acuerdo a las investigaciones realizadas, el perejil ayuda a la inteligencia de los niños, por lo tanto tiene grandes posibilidades con todos sus esfuerzos dedicados siempre a enfrentar a las diferentes fases de aprendizaje.

Los análisis en la utilización de las plantas medicinales dan a conocer los porcentajes de las diferentes técnica en el uso, con referencia a esta pregunta podemos observar en el siguiente gráfico.

¿Cuál es la técnica que es más utilizada en tu familia en el uso de las plantas medicinales?

GRAFICOS # 16

INDICADOR	FRECUENCIA	%			
INFUSION	24	68,57			
EXTRACTO	10	28,57			
OTROS	1	2,86			
TOTAL	35	100			



Fuente: Rosaura Chalan saca

ANALISIS:

El 68% de las personas encuestadas manifiestan que las plantas son utilizadas para la preparación mediante la infusión, mientras que 29% lo utilizan como extracto, de la misma forma el 3% utilizan de otras formas, por lo que se puede demostrar la prevalencia de las plantas medicinales en estudio en sus diferentes técnicas de preparación que se mantienen en la comunidad.

Prevalencia del ataco

La prevalencia del ataco o también conocido como sangorache en la horchata es para dar un sabor, color y un aroma diferente a las demás pero agradable a su paladar.

El consumo de ésta bebida es indispensable para vuestra salud, poner en práctica esta bebida para obtener mejores resultados de acuerdo al consumo necesario. En este caso el ataco dentro de la medicina natural en combinación con otras hierbas es atraído para dar color a la bebida, de ahí la conocida agua aromática tiene sustancias atractivas en beneficio a los niños en el periodo escolar en un contexto académico.

Según la idea de Ana Andrade, es claro entonces que necesitamos de esta planta para lograr algunas condiciones de prevenir las enfermedades, a través de esta planta medicinal junto con otras hierbas medicinales preparada en bebidas, la salud de los niños es duradera el periodo escolar. Es decir, conociendo que la planta preparada en infusión favorece la salud, a las familias de la comunidad llincho que lo utilizan. Así también, el ataco en combinación con otras hierbas es utilizado para la recuperación de la sangre.

Luego de tener estos resultados con bases fundamentales en referencia a las técnicas de preparación, según los usos dados por los padres y madres de familia de la comunidad, cada uno de las plantas medicinales cumplen una función determinada con el afán de vencer a las enfermedades adquiridas por muchas causas durante el trajinar de su vida.

Experiencias y testimonios

De acuerdo a la experiencia y testimonio obtenido por los padres de familia de los niños en edad escolar, se analiza que la mayoría de las personas utilizan la manzanilla, perejil y ataco desde su propia experiencia en la prevención y el tratamiento de los niños dentro de un proceso pedagógico, por lo tanto, las tres plantas medicinales de acuerdo a la utilidad necesaria han dado alivio a varias enfermedades conocidas como, la gripe, resfríos, fiebres y otras enfermedades más. Dicho de esta manera se ha podido tratar enfermedades a través de las plantas medicinales, asimismo estas hierbas medicinales se han venido

conociendo desde mucho tiempo atrás hasta hoy y así prevalecer y vivir la vida de nuestros abuelos.

“He, aquí, pues algo seguro y beneficioso: la medicina natural es rica en sustancias beneficiarias y la naturaleza esta por doquier ante nuestros ojos: solo tenemos que tender la mano.

Es evidente, pero repetirlo no estará de más:

Los médicos han podido comprobar que el estado de salud del hombre depende de su sistema de alimentación.” Son palabras del doctor Chambas, que añade : “Si alimentamos a un animal exclusivamente con productos sintéticos puros o esterilizados o largo tiempo conservados, vemos como se produce en ellos perturbaciones graves, que pueden compararse más o menos con las que provocan la falta del sol.” Carencia del sol, más carencia de principios activos___ todos los que contienen los vegetales___ representan no solo dos faltas, sino la muerte. Y la muerte de forma rápida. ¿Queda esto bien claro? Una vez hemos llegado a este punto, se nos plantea otro problema: el de la cocción. ¿Es necesario cocer o no las plantas medicinales? Es evidente que al hervirlos matamos los principios activos que tanto necesitamos. Por tanto, fuera cocción; esto sería el ideal. Tomad legumbres y comedlas crudas, decían los antiguos.

Ahora, esperamos otra objeción por vuestra parte: “seguís diciéndonos que comamos en crudo”; pero “¿Cómo, dónde y cuándo?” Pues bien, “comed crudas” las verduras en ensalada. He aquí cómo: tomad zanahorias, nabos, apio; rallar, cortar en rodajitas, evitad pelar. Y ya que hemos entrado en materia, aquí tenéis la receta de una célebre macedonia, llamada en ocasiones “sopa de Hipócrates”, compuesta por cebolla, perejil, apio, puerros y perifollo. Parece ser que esta noble alianza constituye un remedio para numerosas enfermedades, comprendido el cáncer.

Es lógico, pero de todos modos diremos: para ser bien tomadas y aún mejor dirigidas, las verduras crudas deben consumirse al principio de las comidas. Una duda os asalta: “Pero ¿no existe el riesgo de que estas verduras crudas sean el vehículo de gérmenes nocivos?” Sí; el peligro existe, pero el remedio también: añadid una cierta cantidad de zumo limón que, como sabéis, posee una poderosa virtud bactericida. Los buenos olores: algo que no hay que olvidar. Se trata, en realidad de plantas aromáticas.

Las plantas aromáticas son indispensables no solamente para el olfato, sino también para el funcionamiento de la digestión. Utilizadlas, pues. Hacedlo sobre todo en los alimentos cocidos; utilizad el ajo, las alcaparras, los cominos, el clavo, el perejil, el



azafrán, el perifollo, el romero, el laurel, la salvia, el tomillo, la escaloña, la cebolla, la nuez moscada, el serpol.

*Todavía unas palabras: las hierbas aromáticas son también poderosos desinfectantes; por otra parte, recientes estudios han confirmado sus acciones beneficiosas sobre las glándulas endocrinas, cuya secreción facilitan. Algunas de las plantas medicinales o plantas herbáceas, cuyos frutos, raíces y hojas, deberían figurar siempre en nuestra mesa. Haremos un rápido estudio de cada una, para poner de relieve los principios activos que intervienen en ella.*⁷⁶(Geneve, 1978)(Nuestras amigas las plantas (Editions. Fernin. Geneve 1978 Círculo de Amigos de la historia, S. A., Editores (Madrid) España 1978)

En la cual estas tres hierbas medicinales aplicadas de forma correcta son necesariamente saludables dentro del organismo del ser humano.

⁷⁶(Nuestras amigas las plantas (Editions Fernin. Geneve 1978 Círculo de Amigos de la historia, S. A., Editores (Madrid) España 1978 pg 134 135 136)

CAPÍTULO V

Estrategias de uso de las plantas medicinales en un contexto intercultural

Médica

Al hablar de la médica por las plantas medicinales naturales se abren varios conceptos definidos, dichos a las enfermedades comunes que pueden presentarse dentro del ser humano. Las informaciones encontradas a través de las investigaciones con un completo dialogo, hace que conozca verdaderamente el significado de la medicina natural en combinación con la medicina farmacéutica.

Siendo estas las utilidades dadas a la medicina natural como la farmacéutica puestas en práctica. Por lo tanto, dentro del campo medico existen una combinación de medicinas para un debido apoyo a los pacientes que se encuentren en tratamiento, esta preparación consiste en realizar lo siguiente:

El agua de manzanilla en infusión combinada con una pastilla llamada benzoparegórica alivia el cólico; otra de las mezclas, la malva olorosa, esencia de rosas y manzanilla realizadas en infusión con una de estas pastilla como: la aspirina, dolorine, mejoral o finalín, baja la fiebre tanto de los niños como en adultos; de la misma manera con una nerviolín disminuye los nervios, también la manzanilla con la terramicina calma la diarrea, la cápsula de aceite de bacalao más la combinación de borraja, malva goma, manzanilla y corteza de malva es un debido tratamiento a los pulmones, siguiendo con este proceso la manzanilla más sal de fruta revitaliza el hígado; el perejil, cogollo de mora, escancel utilizados en zumo y una conmel calma el dolor de muela después de haber sacado.

Siguiendo las instrucciones existen otras más combinaciones que dan alivio a los dolores afectados, causados por diversos problemas dentro de cada una de las personas. Definitivamente estas informaciones se ha encontrado a través de las investigaciones de un mutuo acuerdo con los padres de familias de los niños de la comunidad Ilincho sectores; Bura, San Vicente, Totoras e Ilincho.

De esta forma los resultados obtenidos en beneficio a la salud, se ha ido generando paso a paso con la finalidad de contrarrestar enfermedades con las debidas medicinas naturales en combinación con las farmacéuticas, utilizadas con sus respectivas técnicas de preparación en algunos casos los males se alivian definitivamente.

Cultural

Las investigaciones de campo dan a conocer diferentes expresiones sobre las plantas medicinales utilizadas desde muchos años atrás. En vista de que los



padres de familias de la comunidad Ilincho siguen manteniendo la idea de nuestros abuelos y un constante acuerdo entre las plantas medicinales y la humanidad, esta relación genera espacios sumamente importantes. Debido a que las hierbas medicinales forman parte de una cultura, así mismo cabe indicar que a través de sus conocimientos y experiencias de las familias de la comunidad usan las formas y técnicas para realizar los diferentes compuestos medicinales que favorecen al bienestar de los

niños en la edad escolar, como también a todas las familias y la sociedad en general.



“En la cultura nos referimos al nivel de instrucción, el grado de conocimientos que pueden tener a ciertos comportamientos que consideramos ideales en nuestra sociedad, por el otro lado consideramos como sinónimos de civilización como un desarrollo científico y artístico”⁷⁷ (TESIS: Medicina Ancestral vinculada a la medicina alopática en el cantón Yanzatza, Loja Ecuador 2008)

Esta práctica sobre el uso de las plantas medicinales en un contexto intercultural es de los padres de familias de quienes viven en constante acuerdo con las ideas propias que vivieron nuestros mayores de esta forma la “Cultura proviene de las palabras latinas cultus y colere, que significan tanto cultivo, como culto. Inicialmente se refirió a la “labranza” de la tierra. Diferencio la recolección, de la caza y la pesca de los grupos nómadas de los cultivos realizados por los grupos sedentarios. Luego incorporo el sentido del progreso, cambio y desarrollo humano.”⁷⁸ (TESIS: Medicina Ancestral vinculada a la medicina alopática en el cantón Yanzatza, Loja Ecuador 2008)

Dentro de la cultura existe un proceso que a la larga de vida se da cuenta de lo malo y lo bueno como también la relación entre unos a otros por lo tanto se refiere que:

“La cultura vista desde una antropológica se refiere a que todo lo que crea el hombre al interactuar con su medio físico y social y que adoptado por la sociedad como producto histórico, por lo que refiere que no hay ser humano que carezca de cultura, ni hay culturas superiores a otras inferiores, simplemente hay culturas diferente.

Que para vivir y desarrollarse tanto la identidad como la cultura necesita desarrollarse libremente tanto el uno como el otro en el sentido equivalente a la

⁷⁷TESIS: Medicina Ancestral vinculada a la medicina alopática en el cantón Yanzatza, Loja Ecuador 2008

⁷⁸TESIS: Medicina Ancestral vinculada a la medicina alopática en el cantón Yanzatza, Loja Ecuador 2008

cultura. De la claridad de conceptos y la práctica de las mismas nace el concepto de la práctica del poder.” (Chalán A. P., 2011)

Con un fin determinado a la relacionalidad entre las plantas medicinales y el hombre, existen diversas estrategias sobre el uso de las plantas medicinales dentro de un contexto intercultural, como es el caso de plantas medicinales en la comunidad los pueblos y en general, a través de las nuevas generaciones pasa a ser como medicina farmacéutica.

Desde un punto de vista las plantas medicinales son utilizadas según el manejo y el uso consistente de acuerdo con las características que se presentan de ahí identificar los verdaderos valores curativos que poseen las plantas a cada una de las personas dentro de un proceso intercultural. Para lo cual este proceso de actividad es importante al beneficio de las familias, comunidad y la sociedad en general.

Las plantas medicinales abarcan diversos empleos dentro de un contexto intercultural, que forma parte de una estrategia, los padres de familia de los niños se han obtenido beneficios a través de las utilizaciones y su debido tratamiento.

En definitiva las prácticas sobre las plantas medicinales realizadas por nuestros abuelos han generado espacios libres de poder, relacionar con las plantas medicinales y el hombre por ende mantener el equilibrio y la armonía necesaria.

Espiritual

En el campo espiritual, es la vivencia y el manejo consistente de las tres plantas medicinales para la purificación física como espiritual; en momentos de angustias y dolencias, al estar rodeado de malas energías que afectan a nuestra salud.

Generalmente las plantas medicinales son los que poseen energías y poderes curativos con el fin de contrarrestar ciertas enfermedades para lo cual todas las personas: “hombres y mujeres, niños, jóvenes y ancianos forman parte. Por lo dicho la espiritualidad no tiene un discurso definido, sino una práctica definida. La espiritualidad para la comunidad y los pueblos originarios siempre fue, es y será la relación armoniosa y directa con las energías de las plantas medicinales y la naturaleza en general entre la persona y la divinidad trascendente”.⁷⁹(Chalán P. C., 2011)

Por lo anteriormente mencionado se dice que, “Históricamente, la espiritualidad fue vivida en la relación con la naturaleza a través de un respeto profundo a las “montañas, los ríos, las lagunas, los animales, el sol, la luna, las estrellas” y expresada en forma de veneración especial. El respeto a toda la naturaleza en general fue la vivencia espiritual de nuestros ancestros, por lo tanto la espiritualidad de nuestros abuelos fue una vida inexplicable y expresada con mucho sentimiento.” (Chalán A. P., Pachakutik La vuelta de los tiempos, 2011)

Un elemento espiritual de la comunidad condiciona los diferentes procesos de vida de acuerdo a las plantas medicinales con una categoría de diferentes ámbitos en la medicina natural. La espiritualidad antes de la colonización se relacionaba armoniosamente con la naturaleza. Por el contrario la colonización europea dio motivos a la argumentación para acusar de idolatras a las prácticas espirituales de nuestros ancestros.

“Según la concepción de espiritualidad, las culturas herederas se gobernaban bajo los resultados de la vivencia práctica diaria de relaciones con las naturaleza. Estos resultados han permitido a los ancestros, alcanzar un grado superior de desarrollo en todo sentido, llegando a un nivel de organización muy sólido y armónico, que ninguna otra sociedad habría podido superar en aquella época. Lograr un nivel de desarrollo superior ha significado vivir en práctica la espiritualidad dentro de una vida de evolución y transformación permanente.

⁷⁹(Pachakutik La vuelta de los tiempos. AngelPolivio Chalán Chalán. Killkak Compilación de criterios sobre el camino del bastón de MankuKapak 2011)

La ausencia de la práctica espiritual y un crecimiento desenfrenado del pensamiento religioso dogmático, está aportando al crecimiento de la crisis en base a la religión. La práctica de la espiritualidad será un antídoto para ajustar el accionar humano con los principios y normas de equilibrio precisamente” (Chalán A. p., 2011) con las plantas medicinales.

Logrado el equilibrio con la manzanilla, perejil y ataco a partir de las actividades realizadas sobre la espiritualidad, todo los padres de familias de los niños de la comunidad llincho y el pueblo Saraguro habrían logrado contrarrestar, las diferentes enfermedades, es por eso que hoy en día las plantas medicinales son cultivadas en nuestra madre tierra y con ello alcanzar todo tipo de desequilibrios que originan las crisis de la humanidad.

Por lo tanto, “la espiritualidad es una herramienta que ha dejado de ser practicada en su plenitud desde la invasión europea, tiempo en el cual, el mayor esfuerzo de la comunidad y los pueblos originarios se han centrado en resistir antes que avanzar. Todo avance alcanzado a partir de la práctica de la espiritualidad genera la fuerza necesaria para alcanzar un nivel de vida superior a las circunstancias de injusticia y desigualdad del presente”. (Chalán A. P., 2011)

Familiar

Dentro de la vida familiar, el uso de la estas plantas medicinales es una tradición que se viene transmitiendo de generación en generación para el alivio de diferentes malestares corporales. Para las familias de la comunidad de llincho es importante la conservación de estas plantas medicinales para continuar contrarrestando las molestias en cuestión de salud durante el trajinar diario del hombre y así gozar de una vida saludable. Por ejemplo, el agua de la manzanilla en el desayuno es empleada casi a diario en épocas de invierno, para evitar el resfrío temporal.



De esta forma la medicina tradicional en la comunidad tiene su origen junto con el hombre desde hace mucho tiempo atrás, en aquella época el hombre vivía de lo natural, que a través de sus creencias religiosas, creía que la enfermedad se debía a la conexión de un espíritu de malas energías, por ende el cuerpo del afectado se debilita y buscando el alivio urgente se dispone a conectarse con los dioses a través de las plantas medicinales empleadas para caso que proporcionan energía positiva, dando así el alivio deseado del paciente. Este tratamiento es realizado por personas encargadas de aliviar sus dolencias.

Finalmente, sanar nuestros problemas de salud con la medicina natural ancestral y propia de comunidad es indispensable, ya que es una forma económica y sobre todo saludable tratar nuestros males en casa.

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el presente trabajo investigativo a los padres de familias de los niños en edad escolar en la comunidad Ilincho sobre la manzanilla, perejil y ataco ha llegado a las siguientes conclusiones:

- ✓ Las plantas utilizadas en la comunidad Ilincho por los padres de familias tienen resultados beneficiosos en la prevención y tratamiento en los niños manejando diferentes técnicas de preparación como es: infusión, extracto, cocción y cataplasma.
- ✓ El consumo de esta planta en la comunidad es a diario. La manzanilla para los padres de familias es la base principal para combatir las dolencias como dolores del estómago, infección de la garganta, diarrea y cólicos tanto en los niños como en los adultos, etc.
- ✓ En conclusión, es necesario seguir cultivando estas importantes plantas medicinales para continuar aprovechando sus propiedades curativas aplicando sus diferentes formas de preparación dadas al caso que sea.
- ✓ Los padres de familias, manifiestan que los valores curativos y las combinaciones de las tres plantas medicinales como manzanilla, perejil y ataco en bienestar a los niños durante el periodo escolar, conlleva al camino hacia un futuro mejor.

RECOMENDACIONES

Luego de realizar la presente investigación en base al tema he creído conveniente realizar la siguiente recomendación.

- ❖ La comunidad de Ilincho debe mantener las buenas practicas de nuestros ante pasdos al utilizar la manzanilla, perejil y ataco con la finalidad de prevenir y tratar a los niños en edad escolar, contrarrestando la medicina farmaceutica

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- (s.f.). En *Atlas plantas medicinales y curativas* (pág. 95). Madrid España.
- (s.f.). *MILAGRO CURATIVO DE LAS PLANTAS FRUTAS Y VEGETALES*, 16
19.
- (s.f.). *MILAGRO CURATIVO DE LAS PLANTAS FRUTAS Y VEGETALES*.
- (s.f.). *Milagro Curativo de las Plantas Frutas y Vegetales*, 22 35.
- (2003). Secretos de la naturaleza. En A. G. A., *Plantas que curan* (pág. 101
102).
- A., A. G. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *Plantas que curan*.
- (2003). Secretos de la Naturalza. En A. G. A., *Plantas que curan* (pág. 1162).
- (s.f.). Aguas medicinales. En *Cuida tu salud tu vida y la de tu familia* (pág. 5).
- Aguas medicinales. (s.f.). *Cuida tu salud tu Vida y la de Tu familia*, 5.
- Aguas Medicinales. (s.f.). *Cuida tu Salud tu Vida y la de Tu familia*, 5.
- Aguas Medicinales. (s.f.). *Cuida tu salud tu Vida y la de Tu familia*, 8.
- American Estudios. (s.f.). Aguas medicinales. *Cuida tu salud, tu vida yn la de tu familia*, 5.
- (s.f.). Atlas. En Arroyomolinos, *Plantas medicinales y curativas* (pág. 95). Edita Cultural S.A.
- CECCHINI. (1978). Tesis. En *Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales*.
- CECCHINI. (1978). Tesis. En *Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales*.
- CECCHINI. (1978). Tesis. En *Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales*.
- (2011). En A. P. Chalán, *Pachakutik La Vuelta de los Tiempos* (pág. 6).
- (2011). En A. P. Chalán, *Pachakutik La vuelta de los tiempos*.
- (2011). En A. P. Chalán, *Pachakutik La vuelta de los tiempos* .
- (2011). Pachakutik La vuelta de los tiempos. En A. p. Chalán.
- Chalán, A. P. (2011). *Pachakutik La vuelta de los tiempos*.

- (2011). Pachakutik La vuelta de los tiempos . En A. P. Chalán.
Chalán, Á. P. (2011). *Pachakutik, La vuelta de los tiempos*. Cuenca: Monsalve.
(2011). En P. C. Chalán, *Pachakutik La vuelta de los tiempos*.
(s.f.). Edita. Cultural S. A. En *Atlas plantas medicinales y curativas* (pág. 95).
Madrid España.
Edita. Cultural, S. (s.f.). Atlas. En *Plantas medicinales y curativas* (pág. 95).
Edita. Cultural, S. (s.f.). Atlas. En *Plantas medicinales y curativas* (pág. 95).
Madrid España.
Editorial, E. (s.f.). En C. d. Gispert, *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas*
(pág. 1162).
EDITORIAL, G. (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas*
(pág. 1162).
EDITORIALS.A., A. G. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *Plantas que curan*
(pág. 102).
EDITORIALS.A., A. G. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *Plantas que curan*.
curan.
EDITORIALS.A., A. G. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *plantas que curan*
(pág. 135).
FRUTAS Y PLANTAS Remedios caseros fáciles de aplicar. (s.f.). *Centro Naturista Vida y Salud*.
FRUTAS Y PLANTAS Remedios caseros fáciles de aplicar. (s.f.). *Centro Naturista Vida y Salud*.
(1978). En Geneve, *Nuestras amigas las plantas* (pág. 134 135 136).
Geneve, F. (1978). *Nuestras amigas las plantas*. Madrid.
(2008 2009). Calogacion en la Fuente. En A. Jtzik, *Plantas curativas*.
ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL.
L., k. K. (s.f.). En *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 950).
Equipo Editorial Dirección: Carlos de Gispert.
L., K. K. (s.f.). En *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 1162).
L., K. K. (s.f.). En *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas*. Christine
Jeryan, .
L., K. K. (s.f.). En *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 1162).
Equipo Editorial Dirección: Carlos de Gispert José Gárriz.

- L., K. K. (s.f.). En *Enciclopedias de las Medicinales Alternativas* (pág. 1162 1163). EQUIPO EDITORIAL Dirección: Carlos de Gispert José Gárriz.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 950). christine Jeryan, Directora Asociada.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 949 950). EQUIPO EDITORIAL Carlos de Gispert.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 949 950). EQUIPO EDITORIAL Carlos de Gispert.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alterativas* (pág. 950). Equipo Editorial Carlos de Gispert.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 950). EQUIPO EDITORIAL Carlos de Gispert.
- (s.f.). En K. K. L., *Enciclopedia de las Medicinales Alternativas* (pág. 1162 1163). EQUIPO EDITORIAL Dirección: Carlos de Gispert.
- (s.f.). Enciclopedia de las Medicinales Alternativas. En K. K. L.. EQUIPO EDITORIAL Dirección: Carlos de Gispert.
- (s.f.). Enciclopedia de las Medicinales Alternativas. En K. K. L.. christine Jeryan, Directora Asociada.
- (s.f.). Enciclopedia de las Medicinales Alternativas. En K. K. L.. EQUIPO EDITORIAL Dirección: Carlos de Gispert.
- Milagro Curativo. (s.f.). *Plantas Frutas y Vegetales*, 22 35.
- Milagro Curativo. (s.f.). *Plantas Frutas y Vegetales*, 22 35.
- Milagro Curativo. (s.f.). *Plantas Frutas y Vegetales*, 37.
- MILAGRO CURATIVO DE LAS PLANTAS FRUTAS Y VEGETALES. (s.f.). 16 19.
- S.A., A. G. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *Plantas que curan* (pág. 101 102).
- S.A., G. E. (2003). Secretos de la Naturaleza. En *Plantas que curan* (pág. 102).
- Studios, A. (s.f.). *Plantas Medicinales. Cura toda clase de enfermedades.*
- Studios, D. A. (s.f.). *Plantas Medicinales curan toda clase de enfermedades.* 40.
- Vida, C. N. (s.f.). En *Frutas y Plantas Remedios caseros faciles de aplicar* (pág. 19).



Vida, C. N. (s.f.). En *Frutas y plantas Remedios caseros faciles de aplicar* (pág. 10).

Vida, C. N. (s.f.). En *Frutas y Plantas Remedios caseros faciles de aplicar* (pág. 10).

vida, C. N. (s.f.). En *Frutasy Plantas Remedios caseros faciles de aplicar* (pág. 10).

GUÍA DE NOTAS

Los guías de notas de Investigación tienen el propósito de abordar y aclarar problemas que se presentan a la hora de recibir y utilizar los datos ofrecidos en los estudios del presente trabajo, el cual fue un apoyo importante para desarrollar.

Ejemplo:

Cuadro 2
TEMAS DE EVALUACIÓN
EN UN PROCESO DE IAP

Criterio	Temas a evaluar
1 Articular el protagonismo de la población afectada. Papel subsidiario de profesionales, voluntarios e instituciones	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se han explorado las redes de agentes implicados en el problema que se quiere abordar?, ¿se les ha invitado a participar? - ¿Qué canales de comunicación se han establecido con ellos?, ¿se promueven todas las vías posibles de participación? - ¿Se han explorado y aprovechado los recursos disponibles en la propia comunidad de afectados? - ¿Cuál ha sido el papel de los voluntarios, los profesionales y los políticos?, ¿han potenciado el protagonismo de la población afectada o lo han suplantado?, ¿han adaptado su lenguaje al nivel de comprensión del colectivo afectado?
2 Partir de las demandas sentidas por la población	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Responden los objetivos de la IAP a demandas sentidas por la población afectada? - ¿Se ha dado oportunidad a los afectados para que planteen o replanteen el objeto de la IAP? - ¿Se adaptan el Grupo Promotor y los técnicos al ritmo y nivel de comprensión de la población afectada?
3 Unir la acción y la reflexión a fin de asegurar la adecuación entre fines, medios y resultados	<ul style="list-style-type: none"> - El problema sentido ¿ha sido objeto de una reflexión e investigación suficientes a fin de delimitar con precisión los objetivos de la IAP?, ¿hay disposición al autoanálisis por parte de los agentes implicados en el programa? - Los medios y procedimientos que se han instrumentado ¿responden adecuadamente a los objetivos planteados? - Los resultados de investigación, acción y movilización a los que se llega con la IAP ¿son los que se pretendían?
4 Conjugar los niveles micro y macro de la acción social, como planos indisociables de una totalidad, concreta y compleja a la vez.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se aborda el problema sentido teniendo en cuenta a la vez a los protagonistas más directos y a las instituciones y contextos generales que lo condicionan? - ¿Se ha reflexionado sobre la existencia de otros colectivos afectados por problemas similares? - ¿Se ha conectado con ellos a fin de lograr una convergencia de la acción para abordar los problemas comunes?
5 Reforzar la movilización y emancipación de los marginados.	<ul style="list-style-type: none"> - El proceso de IAP, ¿contribuye a reforzar la autoorganización y la autonomía de pensamiento y acción del colectivo afectado? - La participación de los voluntarios, profesionales y políticos, ¿se inscribe en una estrategia de contención y gestión de los marginados o persigue su emancipación social y política?

ILUSTRACIONES

Fotos





Laminas

CROQUIS DE LA UBICACIÓN DE LA COMUNIDAD DONDE SE REALIZÓ LA INVESTIGACIÓN



MAPA DEL CANTÓN SARAGURO



MAPA DE LA COMUNIDAD DE ILINCHO



La comunidad investigada de Ilincho se encuentra ubicada de la siguiente forma:

Al **NORTE**: con el cantón Saraguro; al **SUR**, con la cordillera del bosque Washapamba; al **ESTE**, con la vía Panamericana y la comunidad de las lagunas; y al **OESTE**, con la cordillera ESTE de la comunidad de Yukukapac.

ANEXOS

Guía de Observación

1. Tiempo de recolección a las plantas.
2. Formas de recolección de las plantas.
3. Partes utilizadas de las plantas.
4. Utilización de utensilios para la preparación
5. Formas de ubicación durante el proceso de preparación.
6. Tiempo de actuación al momento de ingerir la bebida.

GUÍA DE ENTREVISTAS

GUIAS DE ENTREVISTA LOS PADRES DE FAMILIAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

PREGUNTAS

1. ¿Para qué enfermedad utiliza Ud. la manzanilla?
2. ¿Ud. cómo lo hace la preparación del perejil?
3. ¿Cuál es el uso más fácil de la manzanilla?
4. ¿Cuál es el uso más fácil del perejil?
5. ¿Cuándo lo utilizan la manzanilla, perejil y ataco?



ENCUESTAS

DE LA EDUCACIÓN-DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS INTERCULTURALES UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS

Me dirijo hacia usted con la finalidad de solicitarle de una manera muy comedida, me brinde información sobre las plantas medicinales, la misma que será, dirigida de forma personal y confidencial.

Señale con una x dentro del paréntesis frente a la respuesta que crea conveniente.

1. ¿Ud. Utiliza en su familia las plantas de manzanilla, perejil y ataco?

Si () no ()

2. ¿Con que frecuencia usted utiliza, las siguientes plantas medicinales, en su familia?

	Siempre	A veces	Nunca
La manzanilla	()	()	()
El perejil	()	()	()
El ataco	()	()	()

3. ¿Conoce usted para que enfermedades se utiliza la manzanilla, en su familia?

Menopausias () Gases digestivos () Diarrea ()
)
Dolor de estómago () Menstruación () Fortalecer el sueño ()
)

4. ¿Conoce usted para que enfermedades se utiliza el perejil, en su familia?

Debilidad ()
Nervios ()

5. ¿Conoce usted para que enfermedades se utiliza el ataco en su familia?

La diarrea ()
Hemorragias intestinales ()
La menstruación excesiva. ()

6. **¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación de la manzanilla cuando un miembro de su familia se enferma?**
Infusión () Cocción () Cataplasma ()
7. **¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación del perejil cuando un miembro de su familia se enferma?**
Extractos () Infusión () Cataplasma ()
8. **¿Qué técnicas utiliza usted para la preparación del ataco cuando un miembro de su familia se enferma?**
Extractos () Infusión ()
9. **¿Cuál es la técnica que más utilizas en tu familia?**
Infusión () Extracto () Otros ()
10. **¿Usted tiene conocimiento que la manzanilla se utiliza para niños en la edad escolar?**
Si () No ()
11. **¿Usted tiene conocimiento que el perejil se utiliza para niños en la edad escolar?**
Si () No ()
12. **¿Usted tiene conocimiento que el ataco se utiliza para los niños en la edad escolar?**
Si () No ()

Gracias

FICHAS UTILIZADAS PARA LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo investigativo se desarrolla utilizando las siguientes fichas con el cual se pudo identificar el contenido de distintos ejemplares utilizados para el desarrollo de la misma utilizando los siguientes tipos de fichas y su respectivo formato:

Ficha de artículos contenidos en libros o enciclopedias.

1. Autor del capítulo o artículo
2. Título del capítulo o artículo (entre comillas)
3. Páginas en que está comprendido
4. Autor de la obra que contiene el artículo o capítulo
5. Título de la obra (subrayado)
6. Demás datos de la ficha bibliográfica de la obra.

Ficha de campo.

1. Tema de investigación
2. Nombre del investigador
3. Institución
4. Lugar
5. Fecha
6. Hora
7. Datos de la fuente (edad, sexo, ocupación).

Tipo de ficha	Título	
Datos bibliográficos		Referencias a otras fichas
Número de página	Contenido	

TRANSCRIPCIONES

Rosaura: Doña Carmita, yo he venido con unas preguntas que van dirigidos hacia usted que como madre de familia de los niños que tienes en edad escolar para que me ayudes con una información sobre la manzanilla perejil y ataco en la prevención y tratamiento de sus hijos.

Carmen Delia: Yo me llamo **Carmen Delia Chalan Quizhpe**, soy madre de familia tengo 35 años tengo 2 hijos que están en la escuela de Lagunas Inti Raymi uno está en cuarto de básica y otro en segundo de básica, de lo que nosotros hemos utilizado sobre las tres plantas que usted me dice heeee, en cuanto a la **manzanilla** ammmm hemos utilizado nosotros para lo que es el dolor estomacal ya heeeeeee como medida de infección siempre hemos utilizado haciendo hervir mediante infusión poniéndole en el agüita cuando ya está hirviendo nosotros le ponemos la manzanilla y le dejamos tapado lo apagamos y lo sacamos del fuego de la cocina heeeee también nosotros hemos utilizado para lo que son infecciones de la vista que son cuando los niños tienen a veces mucha lagaña ya entonces nosotros hacemos lavar la carita para quitar esa lagaña del ojito porque dicen que la mayoría las lagañas sale por las infecciones ya entonces, heeeee en cuanto a la planta de **perejil** nosotros hemos utilizado en la mayor parte directamente lo hemos consumido sin hacer la hervir se ha complementado con otros alimentos como es el queso, quesillo, y también con el huevo mezclando se ha consumido directamente y se le ha dado a los niños heee también esto dice que es bueno para lo que es la anemia a que contiene bastante hierro yaaa y también dicen que es bueno para los nervios consumir mediante zumito pero yo no lo hecho también comenta que es bueno para dolor de muela esa experiencia no he tenido simplemente porque nunca les ha dado a mis hijos dolor y no les he puesto:

Rosaura: ¿no has hecho la preparación?.

Carmen dice: no he hecho la preparación ammm, y también dicen que es bueno para lo que son manchitas de la cara cuando tienen alguna mancha se le hace hervir el perejil y se le hace lavar la carita.

Rosaura dice: ¿la planta entera con agua en zumo?

Carmen dice: haciendo hervir heeee la planta con todo puede ser con las hojitas o también puede ser la raíz yo le hecho siempre es solo la planta a veces unos hacen sin sacar la raíz para que se reproduzca más, otra planta que es el **ataco** o llamado también **sango rache** yaaaaa nosotros le utilizamos la mayoría como para horchata le ponemos que tenga coloración y la mayoría solo así hemos utilizado pero también dicen que es bueno para lo que es problemas de infección yaaaa eso como la mayoría de infecciones como para los adultos también para la retención placentaria o cuando está produciendo infección al útero.

Rosaura dice: ¿usted ha hecho alguna preparación combinación con las tres plantas?

Carmen dice: no he combinado con ninguna de los tres plantas pero si sería bueno combinar con las dos plantas ya que las dos tienen la misma acción tienen las mismas similitudes mismos efectos en nuestro cuerpo la manzanilla y el ataco de la misma forma contrarrestar la infección yo he utilizado la mayoría y he curado con las plantas medicinales muy poco se han curado con la medicina occidental el cuerpo en caso de utilizar una faríngeo amigdalitis utilizo lo que es la medicina farmacéutico.

Mi nombre es **Ana Lucia Chalan Quizhpe**, tengo una niña que estudia en la Escuela Curi Sara Llacta de la comunidad de Gunudel, bueno para mi pensamiento y para mi saber para cosa que yo he preparado y hecho para la medicina para mi guagua ha sido por ejemplo la manzanilla para la infección del estómago para la diarrea tanto para laaaaaa hinchazón de los bebés también y le utilizado con pelo de maíz y raíz de chine yyy llantén.

Rosaura dice: en combinación con otras hierbas.

Anita dice: en combinación tanto por ejemplo y si es solo la manzanilla también se ha utilizado para dar para la infección y otra para la diarrea yyyyyyy, también para cuando tienen mal de vista emm el agua de manzanilla.

Rosaura dice para el lavado de la vista.

Anita dice también ha sabido ser bueno para la infección cuando tiene infección vaginal el agua de manzanilla.

Rosaura dice: es buenísimo para eso a también muchas de las personas a veces por desconocimiento no lo utilizamos pero conociendo lo bien para que esssss es bueno la manzanilla saber la forma ya.

Anita dice: el perejil la utilizamos como para la hemorragia tantooooo la hemorragia de la nariz y la hemorragia cuando uno se saca los dientes también se utiliza porque es una planta muy importante lo detiene cuandooo, cuando no sabemos que ponerlo cuando mucha sangre lo derrama y lo detiene la sangre buenísimo

Rosaura dice: ¿de qué forma lo preparannnnnparaaa para la hemorragia?

Anita dice de los diente ya para eso si lo sacamos el zumo y le ponemos en la parteeee afectada que esta.

Rosaura dice: muy bien

Anita dice: cada que está también para la hemorragia de nariz también lo se saca el zumo del perejil y lo hacemos surbir.

Rosaura dice: el zumo del perejil.

Anita dice: si el zumo también le utilización como alimentación tanto en la como ensaladas o en la preparación de que rato se está haciendo en una menestra u otras cosa más lo utilizando

Rosaura dice: ee en nutriciónnn nutrición,

Anita dice: eso Rosaura en cuanto al ataco

Anita dice: el atacooooo muy poco lo utilizado solo paraaa hacer las hortacha utilizado porque para que le del color pero yo no lo utilizado mucho.

Que es bueno para la persona han dicho pero lo que más utilizo es para las horchatas Rosaura para los niños en la edad escolar, **Anita dice:** eso **Rosaura dice:** ¿en combinación a las 3 plantas la manzanilla perejil, ataco ha utilizado usted, ¿Anita dice no porque casi no hay ninguna combinación para utilizar las 3 plantas **Rosaura dice:** ¿cómo lo combinaría tú? **Anita dice:** por ejemploooooo el ataco casi se utiliza más para el agua por ejemplo el perejil paraaaaaa como medicamento sacando el zumo como picando para la alimentación pero no podían combinar no sabría, **Rosaura dice** ¿Sería factible combinar la manzanilla con el ataco? **Anita dice:** tal vez ahí si porqueeee puede ser que a lo mejor una partecita sirva como medicamento el ataco con la

manzanilla o la manzanilla y el ataco los dos tal vez **Rosaura dice** ¿las dos pueden combinar? **Anita dice:** si, **Rosaura dice:**¿pero no has hecho la una experiencia combinada?**Anita dice:** no tiene ninguna experiencia pero si quiere saber para qué sirve.

Gracias.