HAMPIY
MEDICINA ANCESTRAL
COMUNITARIA
RECETAS
DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO
DEL CORONAVIRUS COVID-19

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

COMPILACIÓN: ***Luzmila Vásquez***

Diseño: KAY Producciones

Otavalo – Ecuador

2020

RECETAS DE:

Josefa Guerrero.
Rosa Anrango.
Paula Túquerres.
Roberto Ochoa.
Pablo Guaña.
Roberto Vásquez
Dr. Vicente De La Torre.
Julia Maldonado.
Luzmila Vásquez.
Comuna Perafán.
Natividad Choloquinga.
María Farinango V.

RIKSICHIY

Hampik yayamamakunaka ayllu llaktakunapi hampinakunarakmi. Kay añawllawtu COVID-19 millay purik unkuy rikurikpika, paykunaka hampi yurakunata unachashpami tantachi kallarirka chaywan unkuyta harkanpakak, hampinkapakpash.

Mana riksishka unkuy hampipash illakmi nikpipash, paykunaka runa hampi yachaywan yanapankapak kallayarirka. Paykunaka kay hampi yachaykunataka mana pakashkachu kan, ashtawankarin uchullami riksichinakurka chaymanta paykunata shunkuwan yupaychapani.

Paykunapak yachay, paykunapak shimi riksirishpa katichun, Kay wakin ima yurakunawan hampinata paykuna riksichishkata tantachipashkani, shuk uchilla **HAMPIY** kamuwapi, ñukanchik kati wiñakkuna riksishpa chanishpa hampirishpapash katinakuchun.

PRESENTACIÓN

En el contexto del coronavirus COVID-19 los pueblos indígenas hemos recurrido y hecho de las plantas medicinales del entorno una alternativa para enfrentar esta pandemia.

Las mamas y taytas de medicina ancestral de forma voluntaria compartieron con rapidez las recetas que estaban en el anonimato que salieron a la luz y se convirtieron en comunitarias. Una que otra fue publicada por redes, otras en reuniones y conversaciones personalizadas.

Presento la recopilación **HAMPIY**, con admiración y respeto a las hampik que están compartiendo los saberes de su experiencia en salud ancestral heredada de generación en generación y que en este caminar siempre están dispuestos a ayudar y velar por el bienestar colectivo, “si no nos curamos entre nosotros, ¿quién más va a curarnos?”

Luzmila Vásquez
Tantachik - Compilación

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INFUSIÓN. en cuanto sienta los síntomas:

1. Vaporizaciones con **EUCALIPTO** y **MANZANILLA** 3 veces al día, para eliminar el virus.
2. Licuar 2 cabezas de **AJO** + 1 cebolla **PAITEÑA MORADA** + 3 **LIMONES**. Tomar sin cernir una cucharada 3 veces al día (mañana, tarde y noche). Luego tomar té caliente.
3. Hacer gárgaras con **AGUA SAL** (1 cuchara de sal en ½ vaso de agua) para transformar el PH alcalino y eliminar el virus
4. Si continua la tos seca, seguir preparando el ajo, cebolla y limón, tomar 3 veces al día.
5. Seguir con vaporizaciones de eucalipto y manzanilla de 3 a 5 veces al día.
6. Seguir con todo el procedimiento hasta obtener mejoría.

Por: Dr. *Vicente de La Torre*

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES:

- Un puñado de hojas y raíz de TARAXACO o diente de León bien lavada.
- Quince ramitos de flores de VERBENA
- Cuatro rodajas de **JENGIBRE**
- Una cuchara sopera de **LINAZA**

PREPARACION:

- Hervir 4 litros de agua y agregar linaza y jengibre durante 10 minutos.
- Luego poner la verbena y taraxaco y pagar el fuego
- Dejar reposar 20 minutos tapada el recipiente, luego cernir.

CONSUMO:

- Tomar en ayunas una taza durante 15 días, para adultos.
- Para niños media taza durante los 15 días.
- En caso de estar infectado tomar 3 veces al día.

Por Naturista Ancestral: *Julia Maldonado.* Comunidad Pijal. Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INFUSION DE HIERBAS MEDICINALES PARA TOMAR

Parte I

INGREDIENTES:

2 cucharaditas de **JENGIBRE** rallado, 7 dientes de **AJO.**

4 hojas de **EUCALIPTO**, 1 **LIMÓN** y **MIEL** de abeja .

PREPARACIÓN: Hervir en 4 litros de agua el jengibre y el ajo por 18 minutos, agregar 4 hojas de eucalipto.

Exprimir 1 limón y agregar incluido la cáscara, hervir por 2 minutos más. Colar el preparado añadir miel de abeja.

CONSUMO: Adultos, tomar 1 taza bien caliente en la mañana y en la tarde, por 15 días.

Niños y ancianos tomar ½ taza dos veces a la semana.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

VAPORIZACIÓN PARA INHALAR

Parte II

INGREDIENTES:

2 litros de **AGUA**

1 rama de **EUCALIPTO** tierno

1 rama de **MATICO**

1 trozo de **JENGIBRE**

1 puñado de **MANZANILLA**

PREPARACIÓN: Hervir 2 litros de agua agregar todos los ingredientes, tapar dejar unos 2 minutos.

USOS: inhalar por la nariz, tapándose con una toalla varias veces al día.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

Parte III

PARA GÁRGARAS

INGREDIENTES:

1 vaso de **AGUA.**

¼ de cucharadita de **SAL.**

¼ de cucharadita de **BICARBONATO.**

PREPARACIÓN:

En el vaso de agua mezclar sal y bicarbonato.

USO:

Hacer gárgaras 3 veces al día.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES: Componentes de Interferón

1 planta de **MANZANILLA**

1 planta de **TARAXACO**

1 planta de **LLANTÉN**

1 **LIMÓN**

MIEL de abeja

PREPARACIÓN y CONSUMO:

Hacer infusiones en 2 litros de agua, cernir y agregar el zumo de limón y miel de abeja.

O, licuar para extraer los zumos, cernir, agregar zumo de limón y miel de abeja y tomar en agua caliente.

Por: *Pablo Guaña.* Cayambe - Pichincha.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

PARA LA FIEBRE

INGREDIENTE:

2 sambos tiernos pequeños: 1 asado y 1 crudo.

1 litro de agua hervida y tibia.

PREPARACIÓN:

Pelar el **SAMBO CRUDO**, sacar la pulpa del **SAMBO ASADO**.

Licuar los sambos con agua tibia.

CONSUMO:

Tomar este preparado durante todo el día.

Por: *Paula Túquerres.* Kurikancha.
Comunidad Cambugán - Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

VAPORIZACIONES

INGREDIENTES:

MATICO, POLEO O MENTA, LLANTÉN, PAICO, DIENTE DE LEÓN, MALVA ROSA, MANZANILLA, EUCALIPTO TIERNO.

PREPARACION:

Hervir 5 litros de agua, poner todas la plantas hacer hervir por 3 minutos en llama baja y la olla tapada.

USOS:

Vaporizar la casa.

Luego realizar inhalaciones tapada la cabeza con una toalla.

Por: *Roberto Ochoa. Cuenca - Azogues*

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES: **ANGUYUYU, LLANTÉN, HIERBA MORA, PELO DE CHOCLO, ALLKU MIKUNA. ALFALFA, VERBENA.**

PREPARACION: Cocinar las plantas medicinales por 5 minutos en dos litros de agua por persona, excepto la alfalfa. La alfalfa licuar con un poco de agua, cernir y obtener el jugo. Antibiótico.- machacar un manojo de verbena y exprimir el zumo.

CONSUMO: El agua medicinal de las plantas tomar caliente durante el día. Tomar el jugo de la alfalfa para regular la sangre y para protección.

El zumo de la verbena tomar una cuchara sopera en ayunas por 3 días consecutivos, para adultos; para niños en cucharita de café y luego tomar el agua medicinal.

Alimentarse con productos de la huerta: hortalizas y verduras, granos tiernos o secos, gallinas de campo y frutas, esto ayuda para aumentar las defensas del organismo.

Por: *Rosa Anrango. Dinamizadora meSSe. C. 4 Esquinas - Imbabura*

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

DESINFECCIÓN AMBIENTAL 1

INGREDIENTES: **ROMERO, EUCALIPTO, CHILCA, ZORRILLO, RUDA, VERBENA.**

PREPARACIÓN: Cocinar todas las hierbas medicinales por 5 minutos.

USO: Colocar el preparado tras la puerta, para desinfección del lugar.

DESINFECCION AMBIENTAL 2

INGREDIENTES: **RAMAS DE CHILCA, ISO, EUCALIPTO**.

PREPARACION: Realizar el atado de las plantas.

USO: Colgar en la casa o colocar debajo de las camas en los dormitorios para prevenir el ingreso de la enfermedad.

Por: *Rosa Anrango. Dinamizadora meSSe.* C. 4 Esquinas - Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

PREVENCIÓN

INGREDIENTES:

1 taza de flores y hojas de **BORRAJA**, 4 ramas de **HIERBA LUISA**,

4 ramas de **MOLINDÍN**, 1 rama de **GERANIO AROMÁTICO**,

8 hojas de **UVILLA**, 1 taza de cristal de **SÁBILA**,

1 cucharadita de **JENGIBRE** rallado, **MIEL** o panela al gusto,

2 litros de **AGUA**.

PREPARACIÓN: Picar las plantas medicinales.

Hervir el agua, poner las plantas picadas y el jengibre hervir por 5 minutos, retirar del fuego y cernir.

Luego poner nuevamente al fuego y agregar el cristal de sábila hervir hasta que se disuelva bien y finalmente añadir la miel de abeja o panela a gusto.

CONSUMO: Tomar caliente durante todo el día.

Por: *Luzmila Vásquez.* Kurikancha. Comuna Machangara - Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES: **VERBENA, ALLKU MIKUNA** (cebadilla de perro), **HIERBA MORA** (filimuyu), **PIKIMUYU** (manzanita silvestre).

PREPARACIÓN: En un litro de agua hirviendo, colocar todas las hierbas medicinales, tapar, apagar el fuego y dejar que salgan los componentes.

CONSUMO: agregar ½ limón, pizca de sal en grano y tomar tibia durante el día.

Por: *Josefa Guerrero.* Kurikancha. C. Camuendo. Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES:

4 Ramas de MATICO , 8 hojas de **LLANTÉN,** 1 Trozo de **SÁBILA,** 1 **TOMATE DE ÁRBOL** y 1 litro de **AGUA**

PREPARACIÓN y USO:

En un litro de agua cocinar el matico y llantén por 5 minutos en llama baja, cernir y dejar listo para preparar los licuados.

Con un vaso de agua cocinada y caliente, licuar la sábila y el tomate, cernir y tomar 3 veces al día, durante el tratamiento.

Por: *Roberto Vásquez.* Quito - Pichincha

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

Cada madrugada y Tarde. Recolectar matico está planta ayuda a desinflamar los pulmones.

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN:
5 hojas del **MATICO**
3 limones al **LIMÓN SUTIL** partirlo con todo cáscara en cuatro partes
1 Cuchara **de JENGIBRE** rallado
Realizar Evaporación con **EUCALIPTO** tierno.
Hacerlo hervir conjuntamente con el matico por espacio de 10 minutos, luego agregue una cucharada de **MIEL DE ABEJA** y proceda a tomarse caliente una taza en unos minutos
Tomar Niños Jóvenes Adultos

Por: Comunidad *Perafán*. Cotacachi - Imbabura

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

AGUAS MEDICINALES

RECETA 1

INGREDIENTES: 1 rama de **ESCANCEL** 4 Hojas de **MORINGA** 5 Hojas de **MEJORANA** 1 rama de **INSULINA** ½ cucharada de **MIEL** o 1 cucharada de **PANELA** 2 litros de agua.

PREPARACION: Hacer Infusión: Hervir 2 litros de agua, poner las plantas medicinales, tapar la olla y apagar el fuego, luego de unos 10 minutos colar y agregar la miel o panela.

CONSUMO: Tomar tibio o frío durante todo el día.

Por: *Natividad Choloquinga*. Comunidad San Vicente.
Dinamizadora meSSe

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

AGUA MEDICINAL

RECETA 2

INGREDIENTES: 3 hojas de **LLANTÉN** 1 planta de **TARAXACO** – hojas y raíz 2 gr. **PELO DE CHOCLO** ½ cucharada de **MIEL** de abeja o 1 cucharada de panela.

PREPARACIÓN: En dos litros de agua hirviendo colocar las plantas medicinales tapar la olla y apagar el fuego, dejar reposar por 15 minutos, colar y añadir la miel de abeja o panela

CONSUMO: Tomar durante el día como agua de bebida.

Por: *Natividad Choloquinga*. Comunidad San Vicente.
Dinamizadora meSSe.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

BAÑO CON AGUA MEDICINAL

INGREDIENTES: 1 rama de **MARCO** 1 rama de **RUDA** 1 rama de **ORTIGA** 1 rama de **CEDRÓN** 2 ramas de **HIERBA LUISA** 1 rama de **ZORRO HIWA**. 10 litros de agua

PREPARACIÓN: En el agua hirviendo, poner las plantas medicinales por 3 minutos, tapar la olla y dejar a que se enfríe.

USO: Bañarse una vez a la semana con este preparado, en especial para salir fuera de casa.

Por: Natividad Choloquinga. Dinamizadora meSSe. Comunidad San Vicente.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

INGREDIENTES PARA UNA TAZA:

1 hoja de **TARAXACO.**

1 rama de **MANZANILLA.**

1 hoja de **LIMONCILLO**.

PREPARACION: Hacer infusión: en una taza de agua hirviendo poner las plantas medicinales, tapar y dejar reposar por unos minutos para que salga las propiedades medicinales.

CONSUMO: Tomar caliente, 3 veces al día.

Por: *María Farinango Velasteguí*, Comunidad de San Vicente- San Antonio de Ibarra, miembro Kurikancha.

HAMPIY

MEDICINA ANCESTRAL COMUNITARIA

RECETAS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DEL CORONAVIRUS COVID-19

Proyecto SISARI

Fortaleciendo la participación de las organizaciones Sociales en el desarrollo local con equidad de género generacional e intercultural en el Ecuador

Pan para el Mundo
Centro de Investigaciones CIUDAD
Movimiento de Economía Social y Solidaria del Ecuador MESSE

Brot für die Welt

CIUDAD

SISARI

meSSe