

SHUKRANI

Kutokana na Ukalimani uliofanyika kufanikisha toleo la Kitabu hiki kufikia hapa, ni kutokana na ushirikiano na mchango wake aliotoa Mch. Richard J. Hermas (wa Bad Neustadt/Saale Ujerumani), ambaye pia ni kutoka Mkoa wa Tanga/Tanzania.

Pia kuwashukuru Melisa na Abudnegro Keshomshahara, ambao wamekuwa tayari kushirikisha vipawa vyao.

Richard Hermas amefanya ukalimani wa kitabu hiki kwa upya na kutumia lugha iliyo rahisi kusomeka. Melisa na Abudnegro Keshomshahara walijitolea kuweka maandishi sawa na kufanya marekebisho yake.

Elizabeth Fry kutoka Ökumenische Werkstatt Bethel / Bielefeld amejishughulisha na kazi ya kuongoza na kuratibu mafanikio ya kitabu hiki.

Wakati huo huo hatuna budi kulishukuru sana Shirika la Kimadawa la msaada wa Kimision / Medical Mission Support (Christian Intercultural Health Ministries) katika Ujerimani, ambalo limejitoa kwa hali na mali kuwezesha kazi yote nzima ya Ukalimani ifanyike, kwa uvumilivu wote pia kifedha kukamilisha kazi hii.

Ni tumaini letu ya kwamba Kitabu hiki kitawasaidia wengi ambao watapata nafasi ya kukisoma na kupata kufahamu faida juu ya madawa Asili.

MADAWA ASILI KATIKA NCHI ZA JOTO.

Kimetungwa na: Dr. Hans-Martin Hirt na Bindanda M Pia

“Mimea ya asili kama chanzo cha utunzaji wa afya zetu: kwa kuzalisha madawa na vipodozi.”

Kimehaririwa kwa mara ya pili mwezi wa **Tano, 2001**. Hariri ya Kiswahili imefanywa kwa ushirikiano wa washika dau wa elimu, Sekondari ya Kigoma: Mr. Samson M. Bishati (Dipl.Ed, Bed. Hons, MEd) na Mrs. Sarafina Zabroni (B.A Ed. Hons).

©.Haki zote zimehifadhiwa.

Ni mategemeo ya maandishi kwamba maelezo yaliyomo katika kitabu hiki yatasambazwa kwa mapana iwezekanavyo. Sehemu ndogo yakitabu hiki inaweza kunakiliwa kwa manufaa ya kueleemisha kadiri chanzo kinakubalika na maandishi wanajulishwa. Hakuna sehemu yoyote ya kitabu hiki kutolewa kibiashara. Ihiwa unataka kunakili maelezo yaliyomo katika kitabu hiki tafadhali wasiliana nasi kwani daima tunaendeleza mbinu katika utoaji mwanzo wa utafiti na ujuzi. Kimechapishwa na Kiwanda cha kupiga chapa cha Bauer, Winnenden.

Sehemu hii ya toleo la pili limefanikiwa kwa ushirikiano mzuri wa: Innocent Balagizi (D.R.Congo), Profesa C. Schafer, Daktari Markus Muller na Daktari Keith Lindsey-Wote hawa wanatoka Ujerumani.

Kitabu hiki kinapatikana pia katika lugha ya Kifaransa, Kijerumani, na Kihispania.

Kwa kinaganaga zaidi ya chapa ya anamed, tafadhali angalia ukarasa wa mwisho. Kwa orodha ya bei au kuagiza, tafadhali angalia web-site, au andika kwa :

Anamed (Action for Natural Medicine)
Schafweide 77, D-71364 Winnenden, Germany.
Fax. +497195 65367
Email: anamed@t-online.de
Web-site:<http://www.anamed.org>

NB. Tafadhali sana usiwaandikie anamed-Ujerumani ukiomba nakala za kitabu hiki au fedha. Kama unaishi Barani Afrika, Asia au Marekani ya Kusini wasiliana na wakala wetu katika Bara la Ulaya ambao watalipia gharama na kukutumia nakala kulingana na mahitaji yako.

Mungu

Jirani yako Afya sio kawaida ya kutokuwa na maradhi bali Wewe binafsi
Zaidi kusifiri katika mpangilio mzuri

Uhai unajipa
Dunia

**Kitabu hiki kimewekwa wakfu kwa waafrika na Wazungu ambao wanapigamia
Amani, haki na Afya.**

KUTHIBITISHWA

Tunapenda kuwashukuru wote ambao walijitoa kuandika kitabu hiki: waganga wa kiafrika; waprotestanti na Makanisa ya Kikatoliki na Missioni walioshirikiana nasi hadi leo; wasanii wa Kikongo Bw.Sugha na marafiki zake, Gregor Müller, Bindanda Nkoshi na Dorothea Layer-Stahl kwa kutoa ufafanuzi; Bw.M.D. Tauli wa shirikala Chestcore, Philippines, kwa picha za mimea; Dr. med Bastian, Bi.Dorothea Harms na A.Petersen wa shirika la Madawa ya Kimissioni katika taasisi Ujerumani (DIFÄM) kwa kushirikiana kutoa ujuzi wa walipoita Chuo cha Kinshasa, Montpellier, Basel ,Tübingen, Antwerpen, Gent na Brussel walioturuhusu kutumia nyaraka, Maktaba na hifashi za data.

Tunamshukuru kwa dhiti Dr.na Bi. Schuler toka "Wema na uzuri wa kuungarisha" kwa wema wao kuchangia kifedha kuwezesha kuchapisha toleo hili.

Shukurani za pekee kwa:

-P.Winrich Scheffbuch, Bi. M. Munzinger, Bi. S.Heinzelmann, Bi. U.Kohler kutoka Evangelical Assistance Programme.

-Askofu E.Renz na Bw. E.Vatter kutoka Oberkirchenrat, na Bi.Diop na Bw. Fink kutoka Wizara ya ustawi (wote katika Ujerumani) kwa kututia moyo kufanya mradi huu, na kutuunga mkono katika semina.

Toleo hili la pili limefanikishwa isivyo kipimo kwa uzoefu mkubwa toka washriki katika nchi nyingi:

-Congo-Bandundu: Bindanda M Pia na Hendrew Gekawaku

-Congo Kinshasa:Konda ku Mbuta na Annecy Maledi

- Congo Bas Congo: Askofu Nsielele Fidele
- Congo South Kivu: Inocent Balagizi
- Congo-Haut Congo: Dieudonne/Umo Bambibambe
- Uganda Kusini: Dr. Sekagya, Sista Sarah
- Uganda Kaskazini: Samua Mundua, Dr. Neudeck
- Nigeria: YMCA Jos na Hannelore Bachmann
- Ukraine: Andrij Kyrtychiv
- Kusini Sudani: Riiny-Riiny, Christa Esler
- Tanzania: Gideon Kimbambai na Peter Mabula.

UTANGULIZI.

na Bindanda M Pia.

Kama ungelikuwa mwalimu wa shule ya msingi katika nchi za joto na ukapatwa na ugonjwa wa baridiya bisi ungekuwa na matumizi mazima ya mshahara kumwezi dola kumi na moja kununua dawa ya kupaka kwa baridi ya bisi 50 gramu toka maduka ya Madawa jijini.

Hii ilinitokea katika jiji la Kinshasa, Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo. Kwenye pakiti ya dawa (capsicum frutescens) utakuta imeandikwa kwamba hii ni dawa kabambe kumbe hukujua imetengenezwa kwa kutumia mmea uitwao mpilipili. Mmea huu wa pilipili hupatikana karibu katika kila mji au nyumba ya wakazi katika ukanda wa nchi za joto. Kwa kiasi kilekile cha fedha, tungeweza kutengeneza tiba hii hii kiasi cha uzito wa kilogramu tatu katika vijiji vyetu.

Leo nchi zote za ulimwengu wa tatu zimepata uhuru. Watu wa Kikoloni wamefanya maamuzi yao wenyewe na kupata ufumbuzi wa matatizo yao. Ya kulamba katika nadharia ukweli unatofautiana! Yeyote akitembelea miji mikubwa na jijini katika nchi hizi utaona hali ifuatayo: mbele ya maduka kukna matangazo “Bidhaa za nje “k.m. ghali, makala ya anasa kwa wateja wa juu. Vingine zaidi huitwa “asili” maanayake ya kienyeji, nafuu na aina ya chini, kwa kiasi fulani katika kijiji chetu watu wanaita bidhaa hizi kwa jina “ndombe” eusi!

Sababu ya ubaguzi huu dhidi ya bidhaa za kienyeji sababu hii ufahamu kienyeji (na wakati huo huo, ufahamu dumi wa kienyeji k.m.) wenye mizizi ya upande wa kaskazini kadhalika kusini. Kutoka Kaskazini yanotokea matangazo potofu na kipaji cha utalii na maendeleo ya wakati ambao wanabeba uzito huo mkubwa wa kiasi hicho hicho wa msaada “unaotolewa” wa bidhaa zinazotengenezwa nyumbani kwao nchini. Katika kaskazini ni nafuu kwa wanavijiji ambao wanaelewa maana ya maendeleo, kwa kuuza vifaa vya kienyeji kwenye miji jirani ili kuwezesha kununua vifaa vilivyopatikana hapo au vizuri zaidi toka ngambo. Mfano ufuatao unatoka kijijini mwetu.

Mifugo ya halo ya juu imepelekwa kwenye nahi na kuuzwa. Wanavijiji wanunua debe za nyama za makopo ambazo ni za hali ya chini.

Mama anatakiwa kuuza lishe ya unga wa mhogo, kwa sababu mtoto wake aliyeka kwenye Shule ya Sekondari anapendelea bidhaa zilizotengenezwa na biskuti, ambazo hata hivyo zinaharibu meno.

Kwa mpango wa kununua maziwa ya unga, Baba anakata miti iliyostawi zaidi ya miaka elfu na anachoma kutengereza mkaa. Lakini humlisha mtoto kwa maziwa ya kizungu ya unga, inahatarisha maisha yao kwa kutumia maji yasiyo safi na kuchanganya, au kutumia chombo ambacho haikusafishwa ipasavyo.

-Nta yenye thamani inatupwa baada ya kununua asali. Baadaye polishi ya viatu yenye nta bandia hafifu iliyoagizwa toka nje inauzwa kwa bei ya juu. Wanakijiji wanapewa fedha kidogo ya Thamani ya mawese. Mjini inauzwa tena kwa bei ya juu na kusafirishwa kutoka huko na kwenda Ulaya, ambako sabuni ghali ya Palmolive na vinginevyo vinatengenezwa kwayo. Baada ya hapo vinasafirishwa kurudi Afrika na kuuzwa kwa bei ambayo mmoja hafui dafu, sababu zina mafuta ya nchi za joto.

Karanga zinasafirishwa kutengeneza karanga zilizokaangwa, mafuta ya karanga, siagi ya karanga na vipodozi ambavyo husafirishwa kurudi tena.

Mtoto mwenye utapiamlo anatazamia kula mayai matatu yaliyopatikana kwenye kiota cha kuku, lakini Baba anayanza na kununua Coca.

Watoto wakiwa wanacheza mpira kwa kutumia chungwa bichi, Mama anataka keshi ya jamaa na kujinunulia "mafuta ya Tonic" kwa ajili ya mtoto mchanga, sirapu iliyotengenezwa na maji, sukari, chakula bandia cha rangi na machungwa bandia tamu.

Kwa hivyo, jamaa, kijiji, mkoa na nchi wanaendelea kwenda chini zaidi kwenye umasikini.

Zaidi ya kuathirika kwa mwelekeo wa Afrika ni uharibifu wa mali asili uliopo na mali iliyopo.

Moja ya mali hizi ni ujuzi. Ulaya kama maktaba itafungwa itatokea kilio cha watu. Katika Afrika hata hivyo, na penginepo popote kaskazini, maktaba yote itazikwa na kila mtu mzee akifa.

Miaka sita iliyopita Dr. Hans-Martin Hirt nami tulifanya kazi pamoja na kazi ya utibabu ya kanisa la Zaire, Afrika magharibi, katika kijiji cha Matamba –Solo katika ya kwango.

Katika mkoa huu kuna mganga bingwa mmoja anayehudumia watu 100,000 hata leo katika mwaka wa 2001. Watoto wanakufa kwa njaa, kuharisha na minyoo. Jibu lake ni barabara yenye hali mbaya, mfanya biashara mmoja anamudu kupita kufika kijijini kununua mazao ya kilimo. Watu watawezaye kuwa na fedha ya kutosha kununua madawa?

Tumepata kuzungumza hali yetu katika semina pamoja na Waganga wa kienyeji

Wauguzi, Wachungaji na wengine. Walitulia moyo kufanya utafiti wa ujuzi wa kiafrika katika Ulaya, ujuzi huo tumeweza kuguncua katika vitabu na hifadhi ya nyaraka katika Vyuo vya Ulaya katika Gent, Antwerpen, Basel, Brüssel, Tübingen, Heidelberg na Montpellier. Taarifa nyinge juu ya kiafrika na madawa nyingine za joto, na madawa ya mimea asili yanapatikana katika Ulaya –kwa kitabu hiki tunawarudishia Afrika.

SURA YA KWANZA:

UTANGULIZI

Kitabu hiki hakifichui siri binafsi. Ni kuwasilisha ujuzi wa zamani. Mbinu mbalimbali zimekwishathibitishwa katika maelfu ya hivi karibuni ya majaribio ya kisayansi na utafiti, ambao haujulikani kwa idadi ya wenyeji. Ni tiba gani ungechagua wewe. "asili au kemikali"? Kuna magonjwa mengine ambayo vidonge vya kemikali vina tiba nzuri. Hapo ndipo swali linakuja ya kwamba mhudumiwa katika nchi za joto anawezaje kumudu bei. Hata hivyo baadhi ya magonjwa yanatibiwa vizuri sana kwa madawa ya kienyeji. Mimea hiyo siyo ya kawaida kupatikana, mfano ni kama elemi (Canarium Schweinfurthii), au vigumu kutengeneza katika kiasi kikubwa, kama majani ya asthma (Euphorbia Hirta), au yanaweza kuvunwa tu katika miaka mia moja baada ya kuyapanda katika mikoa, kiasi kwamba Viwanda vya Kikemia havina hamu katika mimea hii, ingawaje kuinga na kutibu ni bora zaidi. Bahati mbaya baadhi ya mimea ya madawa haifanyiwi utafiti kabisa. Magonjwa ambayo yangewezekana kuinga, mf. chanzo cha upofu, athari kuu inawashika vikundi vya watu ambao ni maskini kabisa kushindwa kabisa kulipa vidonge vya madawa.

Kwanza kitabu hiki tumekiandika katika lugha ya Kifaransa kwa ajili ya nchi za kiafrika zinazotumia lugha ya Kifaransa. Karibuni tumepata maombi kutoka Amerika Kusini, Kenya, Uganda na Cameroon kuwezesha kitabu hiki kuwa katika lugha ya Kiingereza na lugha nyinginezo. Kama matokeo ya kuendelea na utafiti na uzoefu na ubingwa na taarifa toka kwa wasomaji wetu na washiriki katika semina, katika toleo hili tumebadilisha mbinu mbalimbali na kutambulisha mimea mipya.

Katika kitabu hiki tumeeleza mimea ya madawa ambayo hukua karibuni kila mahali katika nchi za joto. Imeandikwa kwa watu wasioona tu jua, mchanga na mateso katika nchi hizi, lakini walio tayari kikamilifu kuelewa katika njia mbalimbali za maisha, vifo, utajiri, afya n.k.

"Yeyote ambaye huheshimu mimea ya nchi za joto huheshimu pia wakazi wa (kitropiki) nchi joto."

Daktari J.Courtejoie, mwandishi mashuhuri wa vitabu vya madawa katika Congo.

Kwa uwezekano wowote ule tumeandika kitabu hiki katika lugha rahisi. Kusudi kubwa la kitabu hiki ni kusaidia kuendeleza mafunzo kwa wenyeji kwa njia ya wao wenyewe. Maswali ambayo huenda yakazungumzwa, kwa mfano ni: Je tunajua mmea huu? Unaitwaje? Tutumie jina lipi kwa wakati ujao? Tunautumia katika njia na kwa magonjwa yaliyoelezwa katika kitabu hiki? Kuna madhara gani tunayotazamia? Tunawezaje kukuza, kuandaa na kuhifadhi mmea huu?

Ufahamu wetu wa "Madawa Asili" unatofautiana kati ya ule wa mila za kimagharibi na madawa ya kusini, kwa mfano nielezee. Mama wa kiafrika anataka kumtibu mwanawe juu ya kuharisha. Katika Kituo cha Afya dawa ya kikemia (Leoperamide) imeidhinishwa, ili kupunguza peristalsis. Mganga wa kienyeji anaweza kumwekea mtoto kiunoni hirizi. Njia zote mbili ni kosa. Njia yenye uhakika itakuwa kuchanganya maji yenye nguvu asili, chumvi na sukari ili kufanya dawa ya kunywa (rehydration).

Ikiwa Hospitali yako inahitaji sukari na chumvi kwa ajili hii, usiingize vifurushi toka ng 'ambo, ambavyo vina takataka. Afadhali andaa mchanganyiko huu kwa kutumia bidhaa asili kwa wingi iwezekanavyo, pamoja na msaada wa kifedha toka ng 'ambo kama kuna haja.

Madawa asili yanawezesha watu kujiinua juu
kwa sababu wao ndio viongozi wa maisha yao wenyewe.

Kwa uzoefu wa utumiaji wa taarifa ya kitabu hiki katika kijiji chetu katika Congo tulifundishwa ya kwamba madawa asili yanawezesha watu kuwaongoza kiafya, zaidi kuwaheshimu na kuwafanikisha kimaisha bila kuwalazimisha kupokea fedha zaidi kuliko kabla.

Kama wewe ni mzungu unatembelea nchi za joto, kitabu hiki kingekusaidia katika ugonjwa wako binafsi. Au unafanya kazi katika nchi za joto? Kama ni hivyo tunakuomba kutuunga mkono mahali ulipo ya kwamba madawa asili yatambulishwe katika mashule na vyyo vikuu. Kwa njia hii "Madawa Asili" yatakuwa, asili kikamilifu, na kuwa "madawa kishule".

Au wewe ni mzungu muuguzi, mfiziolojia au mfamasia? Jifanye mtaalamu mwenyewe au vizuri zaidi, wape watu wenyeji nafasi nafasi, wakati na uwezekano kifedha kujifunza madawa asili na maandiko mbalimbali husika, na kupanga na kufanya semina.

Kazi inayohitajika kufanyika ni kubwa mno. Baada ya kufanya kazi ya madawa asili katika muda wa miaka ishirini, bado tunakuja kwa kuvuka na mimea ya dawa muhimu ambayo haijafanyiwa hata sehemu moja ya uchunguzi kuwa katika nyaraka 350 ya habari za hiradhi katika ulimwengu mzima.

Tunaweka Madawa Asili na njia ya asili ya maisha katikati.

Mmoja angeuliza ikiwa "Madawa Asili" ikiwa yanaweza kuwa na msimamo katika mfumo wa "kisasa wa viwanda vya madawa". Tusingependa hivyo. Afadhali, tunasisitiza ya kuwa kinyume chake ndio njia ya kamili. Tunaweka Madawa Asili na njia asili ya maisha katikati – enye maelezo ambayo yamekuwepo "kisasa" katika sehemu ya Ulaya na sasa inaongezeka kwa ukubwa halikadhalika katika nchi joto.

Wakati ule tumeangalia bidhaa zilivyoingizwa, madawa ya biashara kusaidia sehemu zile ambazo Madawa Asili yenyewe ni haba.

Madawa asili kuanza kufanya kazi!
PICHA

PICHA

PICHA

PICHA

Juu:Kamati ya kijiji wanashauriana jinsi ya kutekeleza Madawa Asili.

Katikati kushoto:Daktari wa kisasa anazungumza juu ya madawa ya mimea na mkunga wa kienyeji.

Katikati kulia:Sista anajaribu sigara ya Carica Papaya (angalia sehemu ya 5.5).

Kushoto:Madawa yaliyokwisha wakati wake afadhali yafukiwe!

SURA YA KWANZA

MADAWA ASILI :YANAYOUNGANISHA MADAWA YA ASILI NA SAYANSI YA KISASA

1.1 HISTORIA YA MADAWA KATIKA NCHI ZA JOTO ZA AFRIKA

Katika desturi ya kiafrika madawa yalikuwepo wakati wote na yalifanyiwa mazoezi kuliko ambavyo tungeweza kufikiri. Watu wa kiafrika walijua jinsi ya kuponya na kujitunza wenyewe kwa kutumia mimea hata kabla wazungu wakoloni kuwasili na kutambulisha "madawa" ya kisasa. Pia hakika mbinu za upasuaji kama vile kuchukua damu ni mambo yaliyoendelezwa. Utaratibu wa kinga ya uganga ulikuwepo. Watu wa kiafrika waliweza kuendelea kuishi kwa miaka milioni nne katika hali ya hewa yenye uadui. Tukubali ya kwamba madawa asili yalikuwa yameendelezwa sana. Hebu fikiria, leo China ina waganga 20,000 katika Hospitali 597 ambao wanafanya mazoezi ya madawa asili. Mazoezi ya madawa kwa Waasia yamebaki imara katika sehemu hii kwa sababu taarifa zilitolewa rika hadi rika katika maandishi. Lakini Afrika na kwa Waamerika wa Kusini elimu ya utamaduni siku zote ilitolewa kwa maneno tu. Kwa sababu ya kuhama, migongano kimikoa na mijini elimu ya zamani imepotea taratibu, na yale watu wazima waliyojua na kuyafanyia mazoezi hayathamini tena.

Tiba ya jadi pamoja (phytotherapy) na tiba kwa mimea, imefanyiwa mazoezi kwa herbalists (katika D.R.Congo huitwa "Kimbuki"); tiba ya viungo imeendelezwa na madawa ya kipadri na wanawake na wanaume wajuaji ("Kinganga") na saikolojia kwa mazoezi kiroho "Kingunza" na kuwa na msingi katika maono na ndoto.

Elimu hii imekuwa namna gani? Waganga wengine pamoja na wale wanaoponya kwa mimea (mtaalamu wa miti shamba) wanadai kwamba wanapokea "nguvu ya elimu" kwa njia ya uchawi na uhusiano na mababu kwa njia ya mifano na ndoto. Wengine wanajifunza kwa njia ya marika wazee, na kutambua tabia za wanyama. Kwa mfano, pundamilia mgonjwa anaweza kuendelea umbali wa mamia ya kilometa kupata aina fulani ya mmea! Na nyani aliyejeruhiwa kwa mshale wenye sumu anaweza kunusurika kwa kula majani fulani.

Ulimwenguni pote wahenga wetu wamegundua ukweli wa dawa kwa kupakaa nadharia ya inayofanana, "KITU KAMA HICHO KINAPONYA KILE KINACHOFANANA". Wahenga wetu hapa Ulaya wanaamini kwamba majani ya mchicha yanayofanana na wembe wa mshale ni lazima utakuwa na madini ya chuma na utafanya kazi kutibu upungufu wa damu. Wahenga wetu wa kiafrika wanaamini kwamba mizizi ambayo myekundu ni lazima itafanya kazi ya kutibu upungufu wa damu, na kwamba kwa vile maharage yanafanana na figo ni lazima yaweze kutibu ugonjwa wa figo.

Zaidi ya matokeo ya mimea iligundulika kwa kujaribia kwa kimakosa. Kwa mfano wengi Waamerika ya Kusini walipoteza maisha yao kabla haijulikana kwamba mwiba wa tufaha

(apple) (*Datura Stramonium*) ni wenye sumu sana. Lakini ni Waafrika wangapi wanaweza kufa kabla kujifunza mmea huu ni wenye sumu kiasi gani? Profesa Kabangu wa Kinshasa alisema kwa uhakika: "Hakuna anayetegemewa leo maisha yake kuwa hatarini kwa kujaribia athari ya mmea."

Tunatumaini kwa moyo safi kwamba kitabu hiki kitasaidia kukinga vifo kama hivyo.

1.2 JADI NA MADAWA YA KISASA

Ukoloni mamboleo wameita madawa ya watu wa kienyeji "jadi" na hivi sasa Waafrika bado wanaita madawa yaliyoingiziwa nchini "ya kisasa". Lakini kila katika maisha ya watu watengenezapo na kutenda kufuatana na jadi zao! Hii ina maana kwa mfano kwamba Aspirin pia Penisilin ni jadi ya madawa ya kizungu.

Hali ya hewa ya kijerumani ni baridi sana kukua mti wa papai. Lakini potepote Ujerumani kila orodha ya vidonge katika duka la madawa kwa funza au kuvimbiwa ambavyo vimetengenezwa rahisi kwa kuchanganya unga wa majani ya papai na msingi muhimu wa vidonge. Lakini Daktari wa kiafrika akishauri na kupendekeza utumiaji wa mmea kwa mgonjwa wa kiafrika, mgonjwa atafikiri daktari ni mjinga.

Ni Waafrika wachache wanatambua ni madawa kiasi gani ya kizungu ndani yake kuwa na mimea ya nchi za joto.

Nini maana ya Dawa za kienyeji?

Katika uchapishaji mwaka wa 1978 shirika la Afya Duniani (WHO) ilifafanuliwa madawa ya kienyeji kama ifuatavyo: "madawa ya kienyeji ni mazima katika elimu yote kufafanua katika kueleza mbinu ya ugonjwa, kukinga na kuondoa maumbile, kiakili na jamii kutolingana, msingi pekee katika uzoefu binafsi na kuangalia kutoka kizazi hadi kizazi: "

Ufafanuzi huu unaelekeza utatanishi uliopo: Katika uzoefu watu waafrika walijifunza kutumia juisi ya mapapai mabichi kuamsha mmeng'enywa wa chakula. Kimaelezo, kwa hiyo hii ni "biashara". Katika Ulaya, hata hivyo, kama ifuatavyo testi kisayansi utaratibu huu umekubalika na kwa hiyo ni wa "kisasa".

Mamilioni ya waafrika wanaishi leo tu kwa sababu ya kwini, ambayo inafanya kazi kutibu malaria. Kwini inapatikana katika aina zote: Vidonge, sindano na shira (syrup) nk. Lakini kwini ni rahisi kutoa ganda la mti kama mkwini. Mti wa mkwini unastawi katika nchi za joto. Mkwini ni jadi kimadawa mmisionari wa Kihispania amejifunza siri ya jinsi ifanyavyo kazi kutoka mganga wa Kihindi.

Mfano mwingine wa pekee ni dawa inyotokana na mbeladom dawa inayotengenezwa Ulaya inayotumika "kisasa" katika Hospitali zote katika Afrika. Ndani yake inatoa maua ya porini kufisha mtungu, ambao jina lake limependekewa ulitumiwa na kizazi cha wakati uliopita katika Ulaya katika uchawi.

Kwa hiyo ni lazima tueleze kila mazao ya mtishamba na matokeo yake ya kubadilika kuwa "kisasa". Lakini madawa yote yametengenezwa kutoka nguvu asili na wakati huo huo mila, iliyotengenezwa nchini na yenye asili.

Kwa hiyo madawa ya kienyeji yanaelezwa vyema zaidi kama ifuatavyo:

“Jumla ya mazoezi yote, utaratibu, matibabu, ziada muhimu na majaribio ya kila aina (utaratibu, kiroho au nyingine) ambazo kwa kizazi imewawezesha watu kujikinga wenyewe toka magonjwa, kupata nafuu na kuleta uponyaji”.

1.3 HOFU YA KUSHIRIKIANA

Muda unaotumika kueleza madawa kama ‘jadi’ au ‘kienyeji’ na ‘zilizoingizwa au kisasa’, sio lazima kuwepo hali ya kupinga madawa ya jadi, maana huo ni woga kwa watu kama hao kuelekea asili ya madawa ya kienyeji, na kitu kama hicho mmoja anaweza kukiita ‘hofu ya kushirikiana’.

Hadithi inaeleza juu ya jenerali mwenye nafasi ja juu ambaye ameugua kama ambavyo hakuamini ‘madawa ya kienyeji, alikwenda kwenye Hospitali ya Misioni akihakikisha kupata matibabu ya kisasa. Daktari akatangaza: Mheshimiwa, itabidi tukupe ngazi ya kienyeji ‘Mungu wangu, wewe pia’, mgonjwa akashtuka na akatoroka kutoka hospitalini!

Masimulizi kama haya yanaeleza hofu na kutoelewana katika mambo mbalimbali ya kuwa karibu na dawa, inawezekana kujaza kitabu chote. Jambo linalofuata ‘kisasa’ achukue mafunzo ya madawa, mkongo muuguzi alifahamu aina nyingi za mimea ya kiulaya, lakini hakuna hata mmoja uliostawi kijijini pale! Na inawezekana daktari wa Ulaya apinge madawa ya jadi ambapo anaweza tu kuishi na kufanya kazi katika nchi za joto kushukuru mapokeo ya kwinini na kemikali asili. Labda sababu kuu kwa nini wazungu madaktari na wauguzi wanakataa madawa ya kienyeji ya kigeni, ukweli ni kwamba kukubali itawafanya kuwa wanafunzi tena, na hivyo kujifunza kutoka wagonjwa wao, watu hao hasa ambao wamekuja kwao kuonyesha ‘kisasa’ ubingwa.

Tutazungumza juu ya ‘madawa ya kikusini’ pale inapoeleza mila, mfumo kienyeji katika nchi za joto. Katika upande wote wa kusini mwa dunia, utaratibu wa matibabu na mimea unatumika wa kawaida na wa kushangaza. Waganga wa kienyeji katika D.R Kongo najulikana sana Brazil na katika Ufilipino. Halikadhalika, itabidi tuite viwanda vya madawa na utaratibu wa maendeleo katika Ulaya na Amerika ya kusini kuwa ‘madawa ya kusini’.

1.4 TOFAUTI ZILIZOPO

Zipo tofauti kubwa kati ya madawa ya kusini na madawa ya kaskazini kwa njia ya mgonjwa atakavyotibiwa. Madawa ya upande wa kusini yanaonekana kama yaliyotengwa binafsi. Mgonjwa huyo anaonekana na watu waliopata mafunzo yao sawa, madaktari bingwa katika Hospitali. Mafanikio katika utaratibu wa afya yamepimwa katika tarakimu, mfano madaktari wangapi, kiasi gani cha fedha, vitanda vingapi katika hospitali n.k. vinapatikana kwa watu 100.

Magonjwa katika kusini yamesababishwa kama vile kemikali kwa kuvuta hewa chafu au kula nyongeza au kulinda matumizi makubwa ya sukari, mfadhaiko au matumizi au athari za madawa.

Kinyume madawa ya upande wa kusini yanatia mkazo kuona mgonjwa anahitaji ushirikiano. Mgonjwa anakaa na kutunzwa katika jamaa, jumuiya ya kijiji. Zaidi ya mganga mmoja inawezekana kushauri. Wale walio na elimu ya uganga mara nyingi wana elimu ndogo kitaaluma, lakini wana ajabu utu wa ufahamu... maendeleo katika mtu mmojawapo hupimwa kiafya katika nyongeza yenye patano katika jamii. Sababu ya ugonjwa inaonekana kama upungufu wa chakula, upungufu katika usafi, kutojali mwiko, woga wa mizimu na mingine kama hiyo

1.5 JE NI LAZIMA KUFICHA SIRI? HATARI YA MADAWA YA KUSINI.

Katika semina nyingi swali moja limeulizwa mara kwa mara na waganga mwanzoni: Je unategemea sisi kufichua siri zetu? Je ni kiasi gani unaweza kulipa kwa kwa siri moja? Kuna sababu nzuri kuuliza. Huko ulaya na Marekani zaidi ya madawa yote yatengenezwayo yana msingi katika mimea ya madawa yaliyoko katika soko, yanauzwa zaidi ya 3,000,000,000 fedha ya kimarekani kwa mwaka!

Kwa miaka mingi tumekutana katika semina zetu bila kuwa na fedha kubadilisha siri zetu. Katika madawa ya jadi, tunaamini kwamba, elimu kisayansi ni lazima kila mtu awe nayo na kwamba iwepo kama upendo kwa wagonjwa, na isilpiwe kwa fedha.

Katika wakati huu, haki ya rasilimali aliyonayo msomi itakuwa ni jambo kuhusu famasia juu ya Mungu haina gharama na inatusaidia sisi sote, kwa hali yote kuwa na hadhi kupata zaidi ufahamu na kwa ajili hiyo kuwa na ufahamu zaidi na zaidi kujitegemea na kutegemeana.

Kipaombele cha viwanda vya madawa ni kufanya zaidi faida kuliko kuokoa maisha.

Tunathibitisha tu katika kufanya ukosoaji, hata hivyo, ikiwa kipaombele chetu ni kugeuza.

Basi thawabu yetu sio kufanya faida, bali uzoefu kupendeza watu, jumuiya na mazingira, kuponya kwa ujumla. Hata hivyo kuna mambo matatu muhimu na hatari kwa ajili ya madawa ya kusini:

1. Waganga wanakufa taratibu na kutoweka na ujuzi wao. Viwanda vinachukua nafasi kwa kuendeleza na kuuza madawa yao, pamoja na msingi katika elimu ya mapokeo ambayo hawakulipa lolote.

2. Serikali katika nchi za joto wanatengeneza kwa kuungana na shirika la bihashara duniani (SBD). Hivyo wahusika kimataifa wanaruhusu wazi utengenezaji wa madawa asili toka mimea, na wanayo haki kutengeneza madawa na kuyauza tena kwa nchi hizo hizo za joto.

3. Hatari tatu inasababishwa na wenyeji wenyewe. Wakati wa kiangazi zaidi huko Afrika kunawaka moto. Vichaka vingi vinaanza kupata moto kwa makusudi. Kwa muda mrefu udongo unapoteza hadhi, kwa sababu virutubishi vingi vinapotea katika moshi daima. Hivyo kwa uhakika, hali ya mimea inapungua uhai.

1.6 UPUNGUFU WA MADAWA YA KUSINI

Katika ngazi ya kijiji, vyombo muhimu vya kutengenezea madawa kawaida vinakuwepo. Mara kwa mara, hata hivyo matatizo yafuatayo hujitokeza:

- Hakuna maji na sabuni kwa kuosha mikono au vyombo kikamilifu.
- Viwango vya uthabiti na utaratibu havifanani wala kupatana mahali pote. Mara nyingi sababu ni waganga kuoneana wivu na kupingana.
- Vipimo vya madawa mara chache hufanyiwa utaratibu, ambapo ikiwepo aina ya sumu katika mimea, ina maana ya kukebehi maisha hasa kwa watu vijana. Mara nyingi wagonjwa wanafahamu aidha mmea uliotumika pia madhara yake. Baadhi ya majina ya kienyeji hutofautiana toka kijiji na kijiji kingine, mimea mingine kiurahisi huitwa “maua”
- Mchanganyiko wa utengenezaji kibiashara na madawa asili yanaweza kuwa madhara.
- Mara nyingi madawa yaliyoingizwa nchini, yanatumika bila kuangalia tarehe ya kumalizika muda.
- Baadhi ya waganga pia huchanganya ujuzi kutoka madawa ya kisasa (kama vile sindano) na uchawi.

1.7 UPUNGUFU WA MADAWA YA KASKAZINI

Katika Septemba 1991, weupe 25,000 walikimbia nchi ya Zaire. Uhamaji kama huo ulipunguza mara moja idadi ya madawa ya kisasa kupatikana, pamoja ya kwamba athari ya mapokeo ya maelfu ya wagonjwa kutegemea dawa zinazolingizwa nchini. Katika hali kama hiyo, wale wanaofahamu kiasi fulani mbinu ya kutibu baadhi ya magonjwa, walibahatisha sana na kuokoa maisha ya wengi.

Kama unafahamu thamani ya mimea inayostawi kwenye eneo la nyumba yako, kamwe hutaweza kutembea km.10,50 au pia Kilometa 100 kufika kwenye kituo cha afya au Hospitali kama umeugua ugonjwa fulani! Hata kama ni wakati wa siasa kutokuwa na msimamo, kuna hatari siku zote ya kuomba Hospitali haiwezi kupokea madawa. Kwa upande mwingine, asili atoaye famasia ni Mungu ambaye hutupa kuinga, hiyo ipo kwetu siku zote kutumia.

Ukilinganisha madawa yanayoingizwa ya miti shamba gharama yake karibu hakuna! Mtu hategemei fedha na umbali wa vifaa. Ikiwa unatoa machozi na dawa ya kuchukua n.k katika kijiji chako mwenyewe, watu wataponywa, kazi zitajitokeza kwa wenyeji, na mzunguko wa fedha utakuwepo katika bihashara ya kienyeji badala ya kutoweka kwa watu matajiri nchini na ng`ambo. Kwa ufupi kila mmoja atapata faida. Kama wewe ni daktari au muuguzi na uko tayari kutengeneza mwenyewe madawa kutokana na mbinu iliyomo katika kitabu hiki, unaweza kuokoa shinikizo la fedha za kigeni inayotumika kununua, usafiri, na kuhifadhi madawa kwa nyongeza unaepusha matatizo ya gharama za forodha za urasmi. Chukua mfano wa D.R. Congo: Kila mara mgonjwa anafika kwenye duka la madawa anaanza kuangalia bei zilivyopanda tena: Bila kuamini mabadiliko ya kupanda kwa bei, mwishoni mwa 1993 ilikuwa asilimia 100% kwa wiki) hufanya kuugua “bilakupona”. Mgonjwa halipi tu madawa bali ananunua na kulipia madeni ya taifa- madeni ambayo hajawahi kuyaona, mara nyingine

ni fedha iliyotumiwa kwa kununua zana za vita na madeni ya benki ya dunia yanayotakiwa kulipwa. Mfano: Kufanya tohara gharama yake ni kuku! Mganga anamtibu mtu mzima na hali yake. Hatibu tu dalili ya ugonjwa kwa kutenga(Surua,minyoo,kifua kikuu..) ila pamoja na mgonjwa, pia huangalia shida zingine kama kutokuwa na kazi, kuanguka kwa mazao, ugonjwa wa mahaba, kutokuwa na watoto.

1.8 LENGU LETU ‘MADAWA ASILI’

Wafrika wanashangazwa kwa ajili ya ‘Wimbi la kijani’ ambalo linafurika katika maduka ya madawa ya ulaya. Katika kila duka la kikemia katika ujerumani unaweza kuona madawa toka mimea 400 na miti shamba bila idadi. Mungu ametupa kwa uhuru mimea ya maua 500,000 inayotumika katika madawa ya kienyeji. Kama 50,000 inatumika katika madawa ya kienyeji. Kutokana na Shirika la Afya Duniani(WHO) 10,000 imekwishafanyiwa uchunguzi kitaalamu na kuelezwa. Majani yake ni ya ajabu, 40,000 yanangojea kufanyiwa utafiti! Tunayo nafasi tele.

Baada ya mazungumzo marefu juu ya kuelezea juu ya mtazamo wa madawa, tumechagua neno ‘madawa ya asili’, ambayo sasa tunafafanua ifuatavyo:

‘Madawa ya asili’ ni mchanganyiko wa manufaa ya madawa ya kusini na madawa yale ya kaskazini.

Madawa ya kienyeji ni ya kienyeji, kwanza, yanayo mwelekeo wa asili na pili, ni dhahiri (na asili) la kufanya, ni kutumia rasilmali za kienyeji zilizopo. Hii ina maana kwamba ni kufanya mazoezi ya madawa asili, waganga wa kienyeji toka kusini, na wauguzi, madaktari na watumishi wa maendeleo ambao wamefundishwa katika madawa ya kaskazini, ni lazima kuwa wazi, kujifunza kutoka mazoezi na uzoefu wa kila upande. Kwa njia hii matokeo ya utunzaji wa afya, unaweza kuendelezwa na kuhimili uchumi na kuyumbayumba kwa siasa. Kitabu hiki kimeandikwa kwa makusudi hayo. Kwa njia ya matumizi yake tumeishaona ya kwamba watu binafsi na jumuiya wamekuwa zaidi katika kujitegemea katika kukinga na kutibu magonjwa. Mamia ya watu wamepata kazi kwa ajili ya kukua kwa dawa za mimea na kutengeneza madawa. Maelfu ya watu wametibiwa kwa mafanikio katika Malaria, kuharisha na magonjwa mengineyo. Hili na liendeleo katika ngazi mbalimbali kwa sababu, katika kila nchi, afya inachukua nafasi katika ngazi zifuatazo:

1.Madawa nyumbani.

Utumiaji wa madawa katika jamaa na mfumo katika kaskazini, kwa mfano utumiaji wa chai ya Mnaanaa(Mint) katika kaskazini mbegu za papai.

2.Hospitali au madawa katika “Wilaya”. Madaktari na waponyaji mbalimbali wa tiba katika Kaskazini, na waganga wa kienyeji katika kusini pamoja na ujuzi wao.

3 Madawa chuoni: Utafiti na ufundishaji wa magonjwa pamoja na tiba.

„Madawa ya asili“ ni lazima kufanyiwa mazoezi, katika ngazi hizo tatu zilizoelzwa hapo juu. Madawa nyumbani ni ya kwanza kupewa kipaumbele, kwa sababu ni yenye umuhimu na yenye afya bora maana hatua ya kwanza ya afya hutolewa nyumbani.

Wakati wa vita ya wenyewe kwa wenyewe na kuwepo kwa janga la njaa katika tropiki moja la maana sana kuchangia kutengeneza afya njema katika jamii ni kufanya kwa kuongeza elimu na ukubwa wa ujuzi katika ngazi ya jamaa.

Katika kuendeleza maendeleo ya madawa ya hospitali na wilaya, ni hatua ya pili muhimu, kwa sababu wagonjwa pia ni lazima wapate faida kutoka vyombo vya uponyaji wa mimea ya uponyaji. Madawa asili ni lazima yafikie hatua ya ngazi ya tatu ya chuo kikuu, ili kupata njia ya kuwarudia watu. Nchi kama Tanzania, Uganda au Cameroon zitafaidi nini kutoka mafunzo ya wataalamu katika madawa ya kimagharibi tu? Jibu la kufanya hivyo ni kwamba wengi wa madaktari wanaondoka kwenda katika nchi zenye maendeleo yahali ya juu, ambazo zina vifaa vya uganga vya kisasa na wanawalipa mishahara mizuri. Katika vichaka ni kwa wamisionari na sio kwa ajili ya sisi mabingwa. Daktari mmoja wa kiperu aliniambia jijini kwake, mara baada ya madawa asili kuwa ya kusadiki na wazo la kiuganga, hata hivyo kazi ya uganga porini itakuwa jambo la kuvutia, kwa sababu famasia huenda hali halisi zikawa nzuri zaidi za uwekaji kuliko miji mikuu.

Ninyi ni wanasayansi:

Ninyi ni wafanyakazi wa maendeleo.

Tumeshauriana sana kutoa neno « Uchawi » kwa maelezo yaliyomo katika kitabu hiki. Baadhi ya mimea imetumika na waganga kutafuta aliyefanya kosa. Tabia mbaya ya waganga au wachawi wangetoa kwa mtu mmoja chai kutoka sumu ya mmea kunywa, na kwa mtu mwingine kwa chai hiyo lakini bila sumu ya mmea.

Mtu wa kwanza akifariki itaelezwa ya kwamba wahenga wametoa hukumu yao juu yake, ya kuwa atakuwa mwizi. Zoezi kama hilo linaingiza hofu na kwa uhakika kutambulika kwa vijana kuwa mambo ya zamani yaliyopitwa na wakati, na hiyo ndiyo sababu wanaacha vijiji vyao kuelekea kwenye maisha ya kisasa katika miji mikubwa. Madawa ya asili yanaunganisha sayansi mitishamba na upendo lakini sio uchawi au ushirikina.

Huko Ujerumani televisheni ya biashara inatoa matangazo juu ya vidonge siku zote inafuatishwa kwa kukinahisha lakini inatoa sentensi muhimu. « kwa hatari na athari jisomee matangazo yaliyomo na tafuta ushauri kutoka mfamasia. Ukweli hatari kama hizo na athari haziwezi kuepuka kwa ajili ya mimea ya madawa pia. Kila mtishamba pia kila kemikali yenye nguvu ina faida na athari ;Sababu kuu ya athari inaweza kuwa ya uhakika kwa mgonjwa mmoja, kwa kukanusha kwa mwingine na pia hatari kwa mwingine. Kwa mfano mmea ambao ni mzuri kwa mgonjwa wa « low blood pressure- hypotension » unaweza kuuu mtu ambaye ana shinikizo la damu –high blood pressure-hypertension. Kwa sababu hiyo hatuwezi kushika madaraka kuwa na wajibu kutumia mitishamba.

Kwa maneno mengine: Wewe ni kiongozi, na wewe mwenyewe ni mwana sayansi ! Hili linahusika kwa thabiti kujifunza kutokana na uzoefu na kuwa karibu na wengine wenye mazoezi, ili ujifunze pia kutoka ujuzi na uzoefu.

Waganga katika Amerika ya kusini wanaitwa „wachunguzi“ „wenye kuchunguza“

Hii ndiyo maana ya maendeleo. Kwa kuwa wachunguzi, kuwa wazi kubadili ufunguo wa swali ni huu: Inawezekanaje madaktari na wauguzi kawaida waliofundishwa asilimia 100% katika kaskazini kufanya kazi pamoja na waganga wa kienyeji na wakunga kwa faida ya maskini na watu fukara? Wanawezaje kuwa wachunguzi ,kufungua mawazo yao katika wote wawili kujifunza hali “.

Tangu mwaka 1985 tumekuwa tunaongoza warsha ambazo ziliwahusu madaktari wa pande zote mbili. Jibu lake ni:

- Uma umefaidi : Kamati ya Afya ya msingi kuchagua wawakilishi kuhudhuria washa, ambao watatoa taarifa kwa watu, ili wote wajifunze mambo mapya.
- Watumishi wa uganga wamefaidika kwa hilo : Wamekuja kufahamu thamani na athari za dawa za mimea na kuanzisha kufanya kazi Tiba mpya.
- Waganga wafaidika kutokana na hayo : Wamejifunza jinsi ya kutoa sahii kipimo cha dawa jinsi ya kutunza bidhaa zao vema na kwa uhakika kufahamu jinsi usafi ulivyo. Kwa njia ya kubadilishana wazi inawezesha waganga kutibu magonjwa zaidi kuliko kabla ilivyokuwa.
- Wakunga wa jadi wanafaidi kutokana na hilo : Hawalazimishwi tena kufanya mazoezi yao kinyume cha sheria, lakini wameruhusiwa kuendeleza kupima kabla ya kuzaliwa katika njia ya uhodari na kuzalisha bora na kutunza watoto. Zaidi ya hayo wana uwezo wa kufundisha wanafamilia jinsi ya kutegemeza wamama waja wazito. Sio hivyo tu. Njia kuu ya maambukizo ya ukimwi (AIDS) katika Jamhuri ya Congo inatokana na waganga 40,000 wazungukao na kutibu bila mafunzo kamili ya uganga ambao wanapiga sindano kwa kila mtu anayewaomba hivyo kwa sindano nusu au zisizochemshwa,zenye wadudu. Waganga walifundishwa na wakunga wa jadi wanaweza vizuri kutoa Tiba bila kusambaza ukimwi.
- Utamaduni wa nchi za joto wanafaidika toka kupandishwa cheo katika matazamio ya mila ya utunzaji wa Afya.
- Binafsi hufaidika: Kutengeneza madawa yao wenyewe na sio tu kuvumbua kazi lakini kwa uhakika (kuthibitisha) kuwa na sifa pia.
- Kawaida asili pia inafaidi: Kupanda miti (upandaji miti upya) kwa thamani ya madawa siyo tu kuandaa madawa lakini pia kivuli na mvua, udongo unajiendeleza na chakula na hifadhi kwa wadudu, ndege na wanyama wanajikinga.

Kanisa linafaidi: Katika uzoefu wetu, sio tu kwa wakati lakini pia hata baada ya semina, baadhi ya makanisa yamekuwa yametendewa vizuri, kwa sababu Afya njema inaonekana wazi kufaa kwa mawili, akili na roho. Baadhi ya wachungaji sasa uunganisha kufaa kwa mimea ya madawa ambayo ni “Habari nzuri “ kwenye mahubiri yao.

1.9 MADAWA YA ASILI –NAFASI NJEMA KWA KANISA

Madawa asili yanalipa kanisa nafasi na kazi. Lakini shida ipo. Kwanza kabisa katika Afrika wingi wa Hospitali kawaida zinaendeshwa na makanisa, chini ya uongozi wa Askofu ambaye alivutiwa na Nchi za Ulaya, labda pia alisomea huko na kwa muda na kutekwa mawazo ya ulaya. Samahani kusema hivyo, baadhi ya viongozi wa kanisa, sio wote – wamekuwa maadui wa utamaduni wao, na wanakuwa waoga wa madawa yao wenyewe ya asili

Pili kwa sababu ya ukosefu wa mimea, waganga wengi katika miji mikuu ya nchi za Afrika, k.m.f. katika Kinshasa, wanabadilika sasa na kujiingiza katika mambo ya mizimu, uchawi au kwa “mazingaombwe ya maneno”. Kwa sababu hii, madawa ya asili yanajiendeleza kwa sifa mbaya. Madawa ya asili, hata hivyo, hayana kwa vyovyote la kuhusiana na kuinuka kwa uchawi, ambao unapakaa zaidi katika Ulaya na Amerika kaskazini. Katika mwaka 1993 katika kalemie, mashariki D. R. Congo, wanawake 40 walikuwa wachomwe moto kama wachawi walishutumiwa kwamba walikuwa wahusika kutokta kipindupindu. Ilikuwa jitihada za kanisa la kikristo ya kwamba mauaji haya yalisimamishwa, kwa kuwafundisha watu juu ya kipimo cha usafi kuzuia kipindupindu. Taarifa kutoka Kenya ilieleza jinsi watu walivyouawa kwa tambiko na viungo vyao kutumiwa kutengeneza madawa. Hii changamoto kwa kanisa! Jaribio la kiuganga liliendelezwa katika Amerika na Urusi kwa wanajeshi wakati wa majaribio ya zana za mabomu, hata hivyo, hapakuwepo na ukatili mdogo! Katika changamoto, kwa ajili hiyo haikuwa tu jinsi ya kubadilisha utamaduni wa kaskazini, kwa ule wa kienyeji, lakini jinsi ya kuendeleza utamaduni ambao unatunza watu, jamii na asili. Tutashinda.....lakini vipi? Sisi ni weusi na weupe, madaktari na waganga, wakristo na ambao sio wakristo. Majaribio yetu katika semina zetu mia moja. Kama tukijidhiri karibu na msalaba, ghafla tutasimama bega kwa bega. Kama sote tutasimama kuzunguka mti wa papai kujifunza jinsi ya kutibu vidonda vyetu, sote tunatumia mikono yetu na tunasahau pia rangi ya ngozi yetu. Mbegu za papai zitafukuza minyoo katika matumbo kutoka vitambi vya madaktari kama wanavyofanya kutoka vitambi vya waganga, bila kujali kama kitambi ni cha wakatholiki, wakristo au cha waumini wa kienyeji!

Jibu lake, semina ya “Tendo la madawa ya Asili”; (ANAMED) juu ya uponyaji wa mimea, unasimamiwa na kanisa, utayeyusha vizuizi vingi. Makanisa mengi ya Afrika yameomba ANAMED kuandaa mikutano pamoja na waganga na madaktari, bila kujali ni wa Imani yao! Na wengi wataalamu na miti shamba mazingaombwe walishangazwa kujifunza jinsi ya kutuliza athari ya mkarakara, na mafanikio ya kuvutia majani ya asma kushindana na amiba. Kwa hiyo kwa magonjwa hayo hayahitaji hakika mazingaombwe, hiyo ni habari njema ya kanisa.

Imani ya kikristo na uponyaji yote ni watoto wa mama mmoja, aitwaye upendo. Yesu amesema: Mpende jirani yako kama unavyojipenda mwenyewe. Paracelsus, baba wa uataalamu wa Tiba, amesema: “Jambo mojawapo muhimu la msingi la madawa ni upendo!” katika kuwatibu wagonjwa, tumetambua ya kwamba, mara kwa mara madawa ni muhimu zaidi kuliko uhusiano katikati ya mganga na mgonjwa. Ununuzi wa kile ambacho madawa yanafanya sio kwamba yanaongoza kuleta nafuu ya hali ya Afya. Kuna ya zaidi ya hayo yenye maana kamili yenye matokeo kumletea hali njema ya mtu, k.m.f. haki (2 Petro 1.1) na upendo (1 kor 13).

Kama utamuuliza mwafrika kutoa maelezo juu ya utamaduni wake utasikia. “Sisi ni wamojawapo tusiovumbua Televisheni au magari. Hatunazo komputa za kutosha tuna upungufu wa sementi... ..” kwa nini waafrika wasimshukuru Mungu na kwa uhakika? Kwa kusema utamaduni wetu umekuwepo kwa miaka maelfu licha ya vitisho vingi, Watu wamekinga magonjwa ya wadudu. Hewa yetu, roho zetu, maji yetu bado safi. Hatuwatupi wagonjwa katikati yetu bali tunawatibu kwa umoja na furaha kama ilivyo katika Biblia: **Moyo wenye furaha ni dawa nzuri pekee**”. Na tuisahau maelfu ya wazungu wale ambao wanakuja katika “ulimwengu wa tatu” katika nchi zetu kila mwaka kutafuta mapumziko na matibabu, na

biashara zisizohesabika kuwahusu, wanakuja kuchimba asili ya utajiri wa mbao, madini na mimea.

Kanisa lina wajibu wake kuhubiri na kufafanua upendo, hilo halisemi upendo tu bali pia kwa jirani, lakini pia upendo wa umoja, utamaduni mmoja na uhusiano mzuri na mazingira. Kanisa lina nafasi kusaidia watu wajisikie kujivuna. Mtazamo kama huo ni wenye msingi wa kuendeleza ujuzi na muundo uliojaa kwa upendo na haki.

Mfumo wa Afya uliojengwa na viwanda vya kaskazini ni wenye msingi katika kufanya faida kwa wenye hisa, umeanguka na kuugua wenyewe. Upendo hauonekani, zaidi ni kama uroho bila huruma!

Vinginevyo je inawezekana kwamba kama watu 500 kila mwaka kuangamiza afya yao kwa kutumia dawa ya kuua wadudu kama DDT inavyotengenezwa muhimu kwa agrokemikali toka viwanda? Inawezekanaje ya kwamba madawa kwa ukimwi na magonjwa mengineyo huuzwa kwa bei ambazo wengi wa waafrika hawawezi kumudu? Kama wakristo inatupasa kulaumu mazoezi haya, lakini pia inatupasa kuweka katika mawazo yetu ya kwamba, waganga wa jadi wanaweza halikadhalika kuwa wakatili ikiwa mgonjwa ni maskini kiasi kwamba hawezi kabisa kulipia matibabu yake kwa mbuzi.

Taratibu zote mbili kwa vyovyote zina uwezo. Hebu tuchukue nafuu iliyo bora ya yote mawili na tuanze kuyafanyia kazi. Na tuyaite MADAWA YA ASILI na tuwe pamoja wenye bidii pamoja na dini na ushirika wetu maalumu.

1.10 MADAWA YA ASILI MAANA YAKE KUJISHIRIKISHA KATIKA SIASA

Katika mjeledi wa sabuni ambao una zebaki (mercury). Waafrika wengi Amerika ya kusini na wengineo wengi na wengi wanabadili miili yao kwa njia ya famasia, kuingia kwenye aina ya tabia ya kemikali. Watu hulimbikiza madawa mwilini bila Afya kuhifadhi vijidudu, rangi nk. Katika mwili kwa ukubwa ya kwamba, leo wakazi wengi wa nchi za joto wana DDT zaidi katika damu yao kuliko wazungu! Katika wakati huu, hili linaweza kuongoza katika watoto wachanga katika nchi za joto ambao wataugua (mziolakergie) zaidi kuliko watoto wa kizungu. Leo, watoto 4 kati ya 10 wanazaliwa Ulaya wakiwa na aina ya mzio (allergy)! Madawa ya asili, kwa hiyo pia yanahusishwa katika siasa mfano mzuri sana unahusu suala la kupausha ngozi: Krimu iliyo na mchanganyiko wa haidrokrorid au betametazoni, ambayo ni hatari zaidi. Kwa umbali vibaya zaidi zipo sabuni ambazo zina hadi asilimia 3% ya chumvi ya zekaki (mercury). Nguvu zote zinakuwa katika kuunganisha melanini. Melanin ziko hahawia au pigmenti nyeusi ambazo zinasababishwa na tanini (asili ya magamba ya miti) ya ngozi na inafanya kazi kama mnururisho, (radiation) wenye kichujio.

Jibu lake la uchafu, sisi sote tunaugua kutokana na kupungua tabaka ya Ozoni. Sasa mnururisho wa jua unakuwa na shari zaidi na zaidi katika kaskazini mwa ikweta. Kawaida, watu weusi waliochunwa ngozi wangeweza kufanya kazi karibu uchi siku nzima yote katika jua kali bila shida yoyote. Wajukuu wao leo wanateseka kwa kuzidisha jua likichoma.

Kwa kuungwa mkono kwa muungano wa Makanisa katika D. R. Congo, kwa hiyo tunatoa ombi kwa wanawake wa kiafrika wasione ngozi yao nyeusi kuwa ni ishara ya umasikini,

kama ugonjwa ambao unahitaji Tiba.

Ni fumbo gani: Wanawake wa kiafrika wanahatarisha maisha yao kwa kutaka kuondokeana na rangi yao ya asili ambapo wazungu wanafanya kila uwezekano kupata mbabuko wa jua. Kwa nini haturidhiki kubaki na rangi ya ngozi yetu kama zawadi ya uumbaji? Hivi kumbe kitita cha mana hakipendezi kwa sababu ya safu ya rangi tofauti? Hivi kwa nini iwe tofauti kwa watu? Tunadai kupigwa marufuku kwa vitu vinavyoingizwa toka Ng'ambo kama vile sabuni, na vipodozi vyenye mekuri. Katika Ulaya aina za vitu hivyo vilikwisha pigwa marufuku tangu 1975. Halikadhalika Uingereza, ni vigumu kununua (vinginevyo kisheria), lakini uingereza na Uhispani viwanda vya vipodozi vinatengeneza sabuni ambazo zina mekuri zinatengenezwa kwa urithi kutumwa Afrika au kuuza leseni kwa ajili ya kutengeneza huko Afrika.

Kuanzia mwaka 1977 shirika la Afya Duniani (SAD) limeomba kwa serikali zote Duniani wasiruhusu sabuni za mekuri. Lakini kuna faida gani kufanya hivyo ikiwa Taasisi kama hiyo haina nguvu kupeleka viwanda vya Ulaya mahakamani.

Hata hivyo mwili wote mzima unakuwa na sumu kali. Mwanamke ambaye anatumia sabuni kama hiyo (ambayo ni kwa bahati mbaya mara nyingi inatokea katika D. R. Kongo, Tanzania, Uganda, Madagaska nk.) inayo mara 400 mekuri zaidi katika damu yake kuliko yeyote asiyetumia. Pia ubaya zaidi, mekuri inapenya katika ubongo na kuleta athari ya kutoweza kufikiri. Mekuri hupenya pia katika uterasi: (mji wa mimba) pia Oksaid na kuweka katika ubongo wa kiinitete. Mkojo wa mtoto mwenye umri wa miezi mitatu ulipimwa na mara 140 na kiasi cha kawaida cha mekuri kilipatikana. Mtoto huyo hajaogeshwa kwa aina hiyo ya sabuni, ni mama yake tu aliyekuwa anaitumia.

Athari zaidi za mekuri ni maradhi ya akili (wazimu, kuota, mwelekeo wa kujiua), kutetemeka kwa viungo, ugonjwa wa figo na mgusano wa ugonjwa wa ngozi.

Uchunguzi wa hivi karibuni unatufanya tuwe na mashaka ya mauti yahusianayo kati ya utumiaji wa sabuni hizi na ugonjwa wa ukimwi (ugonjwa ambao umedhuru katika Afrika na silimia ya juu kwa wanawake kuliko wanaume):

a. Mekuri inadhuru kinga ya mwili kwa watu (T- lymphocytes): katika mwili asili ya athari dhidi ya maambukizo, na hivyo kusababisha ukosefu wa kinga dhidi ya Ukimwi

b. Kama jibu kwa ngozi nyepesi zaidi urujuani – Busiioonekana kwa jicho la binadamu huingia ndani na kudhoofisha kinga ya mwili. Sehemu muhimu ya madawa ya Asili ni kufundisha wenyeji kukubali na kutunza ngozi yao nyeusi. Mwanamke mweusi atawezaje kuangalia zaidi ngozi yake ipendeze?

Daktari Yetunde kutoka katika Chuo Kikuu cha Lagos, Nigeria anapendekeza matumizi rahisi ya mgando wa sabuni ambayo imetengenezwa kwa majani ya mtende ambao unatumika kwa uzoefu katika kila matumizi ya ndani huko Afrika. (angalia sehemu ya 4.1.6). Aina hii ya sabuni inayo aina ya bakteria ambayo inasumbua ngozi nyepesi kuliko zile za viwanda ambazo zina treathanolamine! Kila mwanamke wa kiafrika anaweza kujifanyia mwenyewe sabuni ya grisi kuyeyusha sabuni ya mgando ya kibiashara kwa nyongeza ya mafuta ya mboga (sehemu ya 4.1.9)

PICHA: A

PICHA: B

PICHA: C

- A. Kutumia sabuni ya merkuri kunakufanya ‘kugeuza Fanta juu chini. CocaCola upande wa chini’.
- B. Maonyesho ya bidhaa za mazao ya kuvutia lakini hatari kwenye duka.
- C. Kama njia nyingine, watu katika Sudani huandaa dawa ya kutunza ngozi.

Mkazo wa ujumbe wa matangazo mengi katika Afrika ni kwamba ‘weupe wanapendeza na matajiri’. Tunawasihi wachungaji na Maaskofu kutoa onyo juu ya maelezo ya ‘maendeleo na upigaji hatua’. Madaktari, wauguzi na watumishi wa maendeleo, tafadhali unganisha msembo wa ‘weusi wanapendeza “katika kazi ya Afya na Elimu.

1.11 ASILI YA MADAWA NI HISIA KALI

Asili (mazingira) pamoja na miti yake na vichaka, ni duka la dawa kwa pamoja. Lakini kuendelea kupona kunategemea hekima yetu, kwa lililo zuri na kujua madhara yake. Kwa mimea yote inayoendelea kukua katika Dunia yetu, moja kati ya mitano itaangamizwa katika muda wa miaka kumi. Kwa nini? Kwa sababu misitu ya mvua yenye ukubwa wa Switzeiland inaangamizwa na uendeshaji wa kibiashara, toka mvua ya esidi kutokea kaskazini, kutoka moto wa vichaka ulioanzishwa kwa madhumuni ya kuwinda na kilimo.

Kama leo mganga atasema amepata mmea wa kupigana na ugonjwa wa UKIMWI atakuwa amefanya mzaha. Kwa upande mwingine pia wataalam katika Amerika ya kaskazini hawajakata tamaa bado. Kila mwaka shirika la kiamerika Kansa Institute wanachagua mimea 1,500 zaidi toka nchi za joto, ili kujaribu kupata ufanisi kwa ajili ya Ukimwi. Hebu fikiriri kwamba wahenga wetu wangeangamiza kuvu la penisilini! Bwana Flemig asingeweza kuwa mwenye bahati 1928 kugundua penisilini. Na fikiriri: Wanasayansi wakipata mmea katika nchi za joto unaotibu ukimwi, lakini kwa bahati mbaya miti mitatu ya namna hii imefanywa kabati au kuchomwa, ili kupata nafasi kwa ajili ya kupanda mihogo! Kuangamiza mmea mmoja kama huu, inamaanisha kukata leseni ya kifo kwa watu mamilioni. Pamoja, mimea ya nchi za joto yanaufanya ulimwengu kuwa werevu wenye viwanda vya kemikali. Kwa mfano Vinca rosea mmea wenye rangi nyeupe na maua meupe ya waridi ambayo yanastawi popote katika nchi za Tropiki kwa ajili ya kupamba ndani yake kuna alkaloidi kiasi cha 65, ya madawa ya kufaa ya kiini.

Mti mmoja wa mchikichi ambao tunapanda leo utawapa watoto wetu mbao za kujenga kuta, paa na fensi. Watapata nyenzo kwa vikapi, viatu, kamba, brashi na mafagio. Miti itakuwa na mafuta, katepilas, mvinyo wa mchikichi, sukari na vitamini kwa ajili yao. Na italeti bora ya hewa Duniani kote na kuzalisha oksijeni kwa njia ya majani yake.

BILA MITI HAKUNA MVUA

BILA MVUA HAKUNA MITI YA MADAWA

Bila miti ya madawa maisha yetu yatategemea viwanda, ambavyo vinauza mazao yao kwetu katika bei ya juu iwezekanavyo. Viwanda vina uchaguzi mdogo: vina sababu tu ya kuongeza hadi upeo faida yake, hata ikiwa na maana kuangamiza msingi wake wa mazingira. Lakini tuna uchaguzi bado! Tunaweza kuchagua ikiwa tunapenda kuendelea kuharibu misitu ya mvua, au penginepo tunapenda kufanya kazi pamoja katika miradi ya pamoja, kutenda kwa ajili ya **madawaya Asili!**

SURA YA PILI:
MADAWA ASILI :
MIRADI KATIKA NGAZI YA KIJJI

Katika sura ifuatayo tutatoa ushauri jinsi madawa ya Asili yafanyavyo kazi katika mazoezi, jinsi ya kupanga semina na miradi katika ngazi ya kijiji na jinsi ya kuzalisha madawa. Utaratibu wa « madawa Asili » unaweza tu kufanikiwa

- Ikiwa Uma unayahitaji.
- Ikiwa ni sehemu ya jumla na yenye kutambuliwa ya utaratibu wa maendeleo.

Swali la ufunguo ni: Tunaweza kufanya sisi wenyewe bila msaada wa nje?
Kamati ambayo naiorodhesha ina sehemu 10 za maana katika uzoefu wetu zifuatazo ni sehemu 10 ambazo ni wazi na zinafahamika:

1. Tunahitaji Wakristo (na wenye Huruma) wenye utayari.
2. Ni lazima tuepoke kutangatanga kwa mbuzi, kondoo na nguruwe.
3. Ni lazima tuanze kupanda miti na kukata miti ile tuliyopanda wenyewe.
4. Tungejaribu kilimo kwenye vichaka kuliko kilimo katika misitu.
5. Mpango wa uzazi ni wa muhimu ili kupata watoto wenye Afya na Elimu bora.
6. Kazi ile ile kwa wanaume na wanawake – haya ni maendeleo.
7. Hebu tujivune kwa ajili ya madawa Asili.
8. Usafi unazuia magonjwa ya kuambuiza – hivyo na tutumie vyoo na sahani.
9. Ni lazima tujihadhari, tuwe waaminifu kwa wenzi na kwa hiyo kuepuka ukimwi.
10. Na tufanye kazi pamoja katika kijiji, katika kujitolea ili tutayarishe miradi ya jumua.

2.1 KUFUNDISHA NA KUJIFUNZA

MIKUTANO: Makusudi ya Mkutano ni lazima yaelezwe wazi kabisa k.m kujifunza kwa kila mtu na mwingine juu ya madawa ya Asili. Mtu mmoja kuchaghuliwa kuwa mwenyekiti ili kukataza kila mtu kuzungumza kwa wakati mmoja ili kutoa nafasi kwa kila mtu kupewa nafasi kushirikisha uzoefu wake. Mtu mwingine kushirikishwa kuwa mwandishi kuandika muhtasari, kuandika taarifa muhimu zinazoshirikishwa na maamuzi yatolewayo yaliyofanywa kwa lugha yao wenyewe. Ni vizuri kuunganisha kwa kifupi jambo ambalo ni la kuvutia ambalo lilikwisha shirikishwa kwenye kikao mapema. Ni jambo lisiloepukika ya kwamba aina zote zenye shida kuhusu Afya ni vema kuziandika ili zije kuzungumziwa kwa nafasi ijayo, na labda kuwekwa kati kuwa mada ya mkutano ujao.

KUITAMBUA MIMBA: Nijambo la muhimu ya kwamba kila mtu aweze kutambua sawasawa mimea ya madawa ambayo wanapenda kuitumia. Tembea pale mimea inakua. Angalia kwa makini inavyojitokeza, umbo na rangi za maua, majani na mbegu, nusa harufu yake, labda pia utamu wake. Usije ukala mmea ambao haufahamiki, na kamwe usije ukameza maji au utonvu wa mmea ambao huna mazoea nao: inawezekana una sumu.

HEBRARIUM: Kutoka kila mmea unaofahamu, kusanya majani, maua na mbegu. Gandamiza aina zote kwa juma moja ndani ya kitabu, na gundisha katika karatasi. Zipe jina la mmea. Fanya mchoro wake, eleza jinsi ya kuutumia na dokeza hatari yake.

PICHA: Kama inawezekana piga picha ya kila mmea slaidi ni safi zaidi. Onyesha slaidi hizi katika vijiji vingine. Chaji betri ya volt 12 wakati wa mchana kwa njia ya sola. Jioni onyesha slaidi ukitumia projekta ya kubeba. Kwa njia ya Sola ya paneli lazima iwe volt 12 na mzunguko wa watt 6, na betri ni lazima iwe na volt 12 na katikati 3 na 6 Ah. Projekta inaweza kupatikana toka Radmar 1263-B Rand Road, Des Plaines, IL 60016, USA.

2.2 UWEZEKANO WA UTARATIBU KWA MFUATANO WA SEMINA

Semina ya kwanza iliendeshwa na anamed huko Zaire, tulipoendesha semina mbili hadi nne kwa siku kwa mwaka katika kila sehemu yetu ya afya ya ukanda. Leo wakufunzi wa anamed wanasafiri sehemu mbalimbali katika nchi za joto kuendesha semina ambazo hufanyika kwa wiki nzima hadi wiki mbili. Tunaendesha semina za aina hiyo katika wilaya kila mwaka hadi miaka mitatu. Baada ya semina ya kwanza washiriki wanatazamiwa kuendesha semina wenyewe kwenye maeneo yao na kufanya mazoezi kwa lile walilojifunza. Semina zifanyikazo katika mara mbili na tatu kwa mwaka zina sababu kuwapa fursa washiriki kutoa taarifa baadaye kwa mafanikio na madhaifu waliyopata na kujiingiza ndani kimawazo juu ya elimu ya madawa Asilia na bado kuendelea. Hata hivyo aina ya semina yako, washiriki lazima waalikwe nani atoa kwa ujumla safu ya watu watakaofanya mazoezi ya madawa, nani atafanya kazi katika sehemu ya utawala kmf. Waganga wa jadi, wakunga, madaktari, wafamasia, na wawakilishi wa makanisa na serikali n.k. Haisaidii kuwa na watu wengine pale hasa ikiwa hawana wajibu kuweka kwenye vitendo yale waliyojifunza.

Ni sera nzuri kualika walio ngazi ya juu Madaktari wakuu wa Mikoa rasmi kufungua kila semina. Hii ni njia nzuri kuwapata wanaoweza kusaidia na kushirikiana na walio na nafasi za kuvutia wengine.

Kama wewe ni kiongozi wa semina, chukua kimawazo kwamba, unavyoweza kutibu ugonjwa wako mwenyewe kwa njia ya madawa ya mimea, ndivyo kwa uzito watu watachukua madawa ya Asili.

Katika maandalizi ya semina, kumbuka kwamba mafundisho mazuri na kujifunza yanahitaji kujazwa na mambo mbalimbali. Na katika madawa ya Asili kuna nafasi tele kwa hayo! Hapa kuna baadhi ya uwezekano wa utendaji:

- . Kuimba nyimbo, na kujiandikia wimbo wako juu ya madawa ya Asili.

- . Kuchangia juu ya magonjwa na mimea toka wakufunzi na washiriki.
 - . Kazi katika vikundi kuzingatia mwelekeo wa maendeleo.
 - . Kutembea katika maeneo na kutambua na kukusanya mimea.
 - . Kuandaa na kupanda shamba la madawa.
 - . Kuandaa madawa.
 - . Kuunda “A”. Fremu, Jiko la Sola au Balansi.
 - . Kuonyesha slaidi.
 - . Kuchangia toka washiriki: Ni wapi tutapata kumbukumbu za madawa ya Asili katika Biblia na wapi katika methali za kiafrika?
- Hapa yapo maendeleo kwa utaratibu wa mfuatano wa siku tatu wa mkutano

MKUTANO WA KWANZA

Siku ya kwanza

saa:

- 2.00 Asubuhi: Sala ya Asubuhi (Mwinjilisti au Mchungaji).
- 3.00 Kujadiliana: Ni magonjwa gani yanayo julikana katika maeneo yetu. K.m. Minyoo, Malaria, baridi?(wa washiriki wote).
- 4.00 Jinsi ya kukinga magonjwa –kisasa na kienyeji (wakunga).
- 5.00 Nini maana ya madawa ya jadi? –sehemu I (angalia sehemu ya 1.1 na 1.2 (madaktari au nesi).
- 8.00 Papai –ni mmea wa maana wa madawa wa (sehemu ya 5.5) Daktari au nesi.
- 9.00 Kujadiliana: Tunatumiaje papai katika maeneo yetu? (mganga).
- 10.00 Utengenezaji wa madawa kwa kukinga minyoo, moja kwa kuuu minyoo na ‘sababu ya majani’(kutokana na maelezo katika sehemu ya 5.5).
- 11.00 Mafundisho ya uzazi wa majira pamoja na slaidi.

Siku ya Pili:

- 2.00 Sala I Mambo ya nyakati.16:33, Zab. 96:12 na Isaya10:18-19.
- 3.00 Kurudia juu Mpapai. Nendeni kutembea kwa pamoja kijijini na kuhesabu miti ya mipapai.
- 4.00 Kuangalia mimea ya Artemisia annua.
- 5.00 Mimea iliyotumika kutibu malaria (angalia uk.8).
- 8.00 Matengenezo ya madawa (uk. 43) washiriki wote.
- 10.00 Majadiliano: Ni aina gani ya miti ya kupanda kuhifadhi misitu?
- 11.00 Slaidi za madawa ya mimea: hakuna mawazo kutoka mwalimu. Washiriki watahamasishwa kwa kila njia na watatoa mawazo yao.

Siku ya tatu

- 2.00 Sala Mdo. 3 :16
- 3.00 Wimbo juu ya Afya (wa kujitungia)
- 9.30 Madawa ya asili ni nini ? –Sehemu ya pili (sura ya kwanza)
- 4.30 Majadiliano (wanaume)- tunaweza kufanya nini kuzuia wengi kuhama vijiji ?

Wanawake wajaadili namna ya kutunza na kulisha watoto chakula bora.
5.00 kuchagua viongozi wa semina itakayofuata.
5.30 sala na kuagana.

MKUTANO WA PILI

Siku ya kwanza: Saa:

2.00 Wimbo wa Afya.

3.00 Sala: Kut: 15:26, Hiob. 13:4

4.00 Marudio: Madawa ya kinga na kuponya. (washiriki wote wahusike kutoa uzoefu .

5.00 Amweba: Kutumia mikroskopu kuona na kuungana na (wauguzi).

8.00 Majani kwa Asthma (sehemu ya 5.11): Mmea mathubuti kupigana na Amweba.
Kufanya chai toka mmea huu.

9.30 Kutengeneza sabuni (uk.4) uzoefu wa kikao.

11.00 Kuonyesha slaidi juu ya Ukimwi.

Siku ya pili: Saa:

2.00 Sala ya Asubuhi: uaminifu, mila na ukimwi (zab.40:11, Rom 13:10)

2.30 Wimbo kuhusu ukimwi (uliotungwa na washiriki).

3.00 Marudio: Amweba, majani Asthma.

4.00 Malaria: Kukinga ,Tiba ya kisasa (muuguzi)na Tiba ya kienyeji (mganga).
Kushirikiana uzoefu.

5.30° Nini la kufanya ikiwa mtu ana homa (sehemu ya 7.3) majadiliano kati ya wauguzi na
waganga
wa kienyeji.

8.00 Kutembelea vijiji shamba la mitishamba au kuanzisha bustani ya madawa.

9.00 Mwanamke:Jukumu la mke wa kienyeji

Mwanamume:Jinsi ya kupanda na kutumia mkalitusi(sehemu ya 5.10)

10.00 Kutengeneza sabuni za urembo na sabuni ngumu(sehemu ya 4.1)

11.00 Ugonjwa wa kuambukiza sex-kisasa na kinga ya mzunguko wa kituo
moto(Mwanamume

na mwanamke kutengana na baadaye kuungana).

3.00 Kuonyesha slaidi: Picha za sehemu ya kwanza.

Siku ya Tatu:

Saa:

3.00 Sala : Jinsi ya kukinga mazingira ya Asili. (Mw 2:15. Deut. 20:19 zab. 96:12)

3.00 Kuharisha: Jinsi ya kuzalisha aina mabalimbali za O.R.S. (uk 4,6).

MKUTANO WA TATU

Mkutano wa tatu sharti uandaliwe na wajumbe wa kila kikundi wenyewe. Kwa uhakika wanaweza kukualika au watu wengine, ili kuchangia zaidi. Kwa mfano watu wa kanisa wanaweza kukutana na kuzungumzia mada „Kanisa na madawa ya Asili“;na wakunga wa kienyeji, waganga wa kienyeji au wauguzi na madaktari wangekutana kuzungumzia suala hilo muhimu ambalo ni la pekee kwa kikundi chao.

Semina zinaweza kutolewa kwa vikundi maalumu k.mf. „Kisasa ‘UTUNZAJI WA Afya kwa watumishi katika upana au kwa watumishi wa madawa katika Hospitali za Kanisa.

2.3 SHAMBA LA MADAWA

Tunaanzisha kwa kutenganisha mashamba ya madawa, kwa aina mbili zenye makusudi tofauti, ya kwanza kufafanua na pili kuzalisha.

1. KUFAFANUA SHAMBA

Shamba hili ni dogo na linatumikia watu wasiojiweza kujifunza juu ya aina mbalimbali za mimea. Shamba hili liko wazi kwa watu wote! Kwa mfano katika Hospitali kuweka karibau na sehemu ya kuingia ili kila mmoja anayepita anaweza kuona. Pana mmea mmoja au miwili ya kila aina inayofahamika kutumiwa katika madawa ya Asili. Weka alama ndogo mbele ya kila mmea ukitumia kwa mfano kipande cha plastiki au kipande cha bati. Kwenye kipande andika majina yote mawili la kisayansi na la kienyeji la mmea na matumizi yake. Tumia kalamu ya wotapufu. Panga viongozi wa utalii wakati nafasi ikiwepo. Waonyeshe wageni wako karibisha madarasa kutoka shule ya karibu kwa kuwaonyesha pia, alika watu baada ya Ibada Jumapili waje kuona.

2. UZALISHAJI WA SHAMBA

Shamba la pili ni kwa uzalishaji. Hapa unastawisha mimea ile tu unayohitaji kwa utaratibu wako katika madawa ya Asili. Shamba kama hilo hakika lina matunda na mboga. Shamba hili linaweza kuwekewa uzio na wananchi wangeruhusiwa tu kuingia kwa kualikwa. Inafaa kuanza na “uzio wa mmomonyoko “wa ardhi ‘au ’uwekaji mbolea kwenye uzio”. Panda uzio katika mistari, meta 3 kwa kuachana na kwa kuinamisha, lakini siku zote kupanda kwenye msitari wa kontua. Weka uzio wako nje kidogo tokana na aina 3 tofauti. Unaweza kuchanganya majani ya Mlimao, Moringa, Lusena, Kallandra, Cassia Spectabilis, Tephrosia vogelii, Cajanus, Cajan etc. Angalia mbegu za miti kwa vipindi vya sentimeter 10 tu (k. Mf. Calliandra, Leucaena), au matawi ya mmea (k. Mf. Cassia spectabilis) ni karibu sana kwa kila mmoja, tuseme kila sentimeta 50.

Mara uzio huu utakapoendelea, panda mmea wako wa madawa katikati ya uzio. Kataa utaratibu wa matuta ya mbegu, ni bora kusia katikati ya mistari au pia kuchanganya aina zote mbalimbali za madawa ya mimea, kwani zitakuwa kwenye msitu.

Kwa njia hii mimea inaleta kivuli kwa wenyewe, na pia inawezekana kuvuna mavuno wakati wa ukame hali kadhalika.

Tafuta kwa kujaribu na hali ya kosa inategemea kwa kila mmea: Jua linalowaka moja kwa moja katika saa na nusu kivuli kama kwenye vichaka, kivuli kama kwenye msitu... ..

Mchanga au tifutifu ya mchanga... .. ,wingi wa au maji kidogo... .. Kata uzio hadi kufikia kina cha meta moja mwanzoni mwa mvua na fanya kazi kwa pambo ndani ya mchanga ya kwamba ardhi ipate rutuba zaidi kila mwaka na kurutubisha mmea wa madawa.

KUTUNZA MBEGU

Baadhi ya mbegu (kama vile. Maembe, machungwa, limao, papai) zinahitaji kupandwa haraka sana iwezekanavyo. Nyingine kama mboga, maua nafaka zinahitaji kukaushwa kwanza kwa wiki 2-3.

Weka kila sampuli katika bahasha. Andika juu yake jina la mmea na tarehe iliyovunwa. Weka bahasha hizi katika chombo cha glasi kuzikinga kutoka wadudu na wanyama wenye midomo yenye njaa. Ili kuweka yaliyomo kwa kukauka kweli, weka vipande vya mkaa ambavyo vimepoa kwenye chombo. Kwa zamu jaza chombo asilimia 10%. Jaza pamoja na mchele uliokauka, au asilimia 0.5% kwa silika gel (inapatikana kwenye maduka ya madawa). Silika gell kawaida ina aina ya chuma iliyoongezwa na chumvi hivyo inakuwa bluu ikikauka, laikini inabadilika na kuwa pinki inapoelekea kuwa majimaji. Silika gel na mchele vinaweza kukaushwa tena na tena kwa njia ya jiko la sola au kwa ushupavu juu ya moto. Kama inawezekana weka dumu lenye mbegu kavu ndani ya friji. Weka mbegu zenye sumu mbali na watoto.

VITALU VYA MITI

Kwa ajili ya miti mingi mbegu zinahitaji kupandwa kwenye udongo mzuri au kuchanganya mbolea kwenye mifuko (k.mf. mifuko ya plastiki au magamba ya ndizi yaliyofungwa katika vijifuko). Kitabu hiki cha miti kinaweza kukingwa dhidi ya jua kali, mvua na wadudu, Wakati mimea michanga itakapopata nguvu ya kutosha, ipandwe mahali pengine nje. Kumbuka ni kiasi gani cha nafasi mche unahitaji baada ya kupevuka. Mimea mingine inaweza kuzalisha kwa urahisi kwa kukata vipande. K.mf. *Cassia spectabilis*. (angalia sehemu ya 6.12)halikadhalika miti mingine ambayo imekua nje kwa majirani kama nguzo za uzio!

KUTAYARISHA MASHIMO KWA KUPANDA MITI:

Kwa udongo wenye rutuba sana (msitu): Pindua udongo kwa chepa na panda miche au vipande (branch).

Karibu na nyumba: Uchimbe shimo lako refu (bali siku zote uwe na mfuniko kufunika shimo!); Halafu kila baada ya miezi mitatu au huivyo, chimba shimo lingine lenye urefu wa meta 5 na kuendelea. Jaza shimo la choo la zamani kwa udongo na takataka kama magamba ya ndizi, majani na matawi, panda mti wa matunda bila kuchelewa.

Mbolea chache ya savana

a) Juu ya upandaji miti ya msitu: Panda kwa umbali wa meta moja na chimba sepeto 1-2 kina. Chagua aina ya mti ambao kiasi fulani haudai, kama *Cassia spectabilis* (sehemu ya 6.12) au neem *Azadiracta indica*, uk. 5,3). Pamoja na *Cassia*, ingiza urefu wa nusu meta kipande ndani ya udongo na nyweshea vizuri. Tumia ujuzi, kipande cha mti cha

Cassia katika vipande kitakuwa ‘Baba’ wa msitu wote! Mbegu ya Neem inastawi bora, zaidi. Kata majani mara kwa mara kuzunguka mmea hadi meta tatu kutoka shimo. Mwanzoni mwa wakati wa kipindi cha ukame anza moto mdogo kukinga miti midogo sana kutoka moto wa vichaka.

b)Kwa miti ya matunda au miti ya madawa:

Chimba shimo kama 70x70x70 centimeta. Jaza kwa mbolea majani, vijitawi, takataka toka jikoni, majivu n.k. Jaza sehemu ya juu kwa udongo. Kwa uzoefu wetu miche na vipande vinaweza kupandwa moja kwa moja. Nyweshea vizuri na kinga kwa ajili ya jua kali, na kwa ajili ya wanyama wanaozunguka zunguka.

2.4 KUKUSANYA MIMEA YA MADAWA

MAHALI: Kusanya mimea kutoka sehemu safi, marufuku kutoka kandokando ya barabara.

WAKATI: Maua na majani ni lazima yakusanywe wakati mmea ndipo umeanza kutoa maua, wakati huko inapokuwa inakusanya nguvu ya hali ya juu ya uthabiti wa madawa. Kama inawezekana hujaza na kusimbua, tumia majani mapya na maua. Kama haiwezekani utahitaji kukausha na kuyahifadhi. Baadhi ya matayarisho ya madawa yanahitaji majani yaliyokauka na maua (k.mf. madawa ya mafuta na ointimenti. Mizizi na mboga zinakua chini ya ardhi (k.mf. katroti) ni bora sana kukusanywa mwishoni mwa kipindi cha mvua. Matunda yana wingi wa vitamini yakiiva. Kwa udhahiri makusudi ya madawa, baadhi ya matunda hutumiwa kabla hayajaiva. K.mf. mapapai kwa ajili ya kutunga usaha kwenye kidonda.(taz. Sehemu ya 5.5):

MAANDALIZI:

Mmea ni lazima kusafishwa na kubrashi vizuri. Majani yanahitaji kuoshwa (isipokuwa mijini!). Tupilia mbali majani yaliyooza, na majani hushambuliwa na wadudu, fungi au magonjwa mengineyo.

KUKINGA MMEA:

Kama unahitaji mmea wote, chukua mmea wa zamani, na hifadhi ile michanga. Ikiwa unahitaji mizizi, chukua tu ile michache ya kusaidia na uache mizizi mikubwa bila kuiumiza! Kama huhitaji mizizi ya mimea, acha mizizi hiyo ndani ya ardhi ili mmea uweze kukua tena. Ikiwa unahitaji gome chukua kipande tu kutoka matawini. Ni marufuku kukata gome kwenye shimo. Hii ni tabia mbaya kwenye madawa asili, mti utakufa kama utafanya hivyo. Ikiwa unahitaji majani, chukua majani machache kutoka tawi lolote. Chukua majani kutoka matawi ili kuendelea kukua kwenye kiini cha mti, kwani ni mara chache inatoa matunda, kukuza na kupalilia mimea mipya; Wewe na watoto wako mtahitaji!

2.5 KUKAUSHA NA KUHIFADHI MADAWA YA MIMEA

Katika njia nyingi, mimea mipya ina matokeo zaidi kuliko mimea iliyokauka. Kwa hiyo fanya kwa uhakika siku zote uwe na nguvu na mimea mipya katika shamba lako la mimea!

PICHA 1.

PICHA 2

PICHA 3.

Mara nyingine ni lazima kukausha mimea yako k.mf, kama unataka kutengeneza mafuta, ointimenti au sigara za kimadawa kutoka mimea ya madawa. Mara nyingine unahitaji kuhifadhi mimea ya madawa kwa mfano majani ya Asthma hayaweze kupatikana wakati wa ukame kwa hiyo yanahitaji kuvunwa na kuhifadhiwa wakati wa mvua.

KUKAUSHA:

Kwa vile kitabu hiki kinatumika kwenye maeneo ya hali ya hewa yoyote k. Mf. Baridi na joto, kwenye unyevu na wa kukauka, sio rahisi kutoa kwa urahisi mapendekezo. Hata hivyo kama sheria inavyosema, kausha mimea yako, kiasi ya kwamba imekaushwa kabisa baada ya siku tatu.

1. Andaa mimea yako: Mizizi ni lazima siku zote kusafishwa kikamilifu; safisha mbegu na majani ikiwa tu ni machafu, k.mf. katika miji maua hayawezi kusafishwa.
2. Ikiwa majani yanahitajika, ondoa mashina yote na ikiwa ni lazima hata majani yote na kamba (k.mf. majani ya mipapai). Kata vifaa kama unavyokata mboga katika Afrika. Vipande haviwezi kuwa vikubwa zaidi ya sentimeta.
3. Siku zote kausha maua kwenye kivuli. Kausha mizizi na matunda katika Jua. Kausha majani katika Solar dryer, kama ipo na vinginevyo kwa masaa ya juu kama majani yamepoteza zaidi unyevu, endelea kuyakausha kwenye kivuli. Mahali pazuri pa kukausha ni kwenye dari chini ya paa, weka mahali hapa katika usafi. Wakati wa kipindi cha mvua, pia baada ya siku tatu ya kukausha majani yanaweza kuwa yenye unyevunyevu. Kwa ajili hiyo yaweke katika box la sola (sola oven) lakini acha mfuniko wazi ili kwamba joto halipandi na kufikia 50c.

KUHIFADHI

Kama unataka kuhifadhi madawa yako ya mimea ni lazima kuwa na madaraka ya kukausha. Hili linawezekana kufanyika kwa njia ya Hyrometa. Pamoja na kiasi cha madawa ya mimea iliyokauka, weka katika chombo kisichoingiza hewa kwa dakika 15. Ufuatao ni utaratibu unaoonyesha muda gani wa mimea yako vifaa vya mimea vitakaa katika chombo kilichofungwa katika hewa ya joto:

Kumbukumbu ya unyevu kwa Hygrometa.	Unyevu ndani ya nyenzo ya mmea.	Nyenzo itabaki.
60%	6%	Miezi 4
50%	5%	Miezi 6
40%	4%	Mwaka 1

Kwa kutumia mbinu hii unaweza kufahamu muda unaokausha vyakula, kama vile unga wa mhogo, mahindi au maharage yanaweza kuhifadhiwa, au mbegu zako zinaweza kuwekwa kabla ya kupoteza uwezo wake wa kuchipua.

HIFADHI:

Huwezi kuhifadhi mimea katika mfuko wa karatasi kwa sababu wadudu watahambulia na zinaweza kuwa na unyevu. Ikiwa matirio zimekauka amini mfuko wa plastiki utaziweka kavu kwa muda mfupi (hadi mwezi). Glasi ambayo haipitishi hewa, plastiki au chuma ni bora zaidi kwa kuhifadhi kwa muda mrefu.

2.6 KUHIFADHI MADAWA:

Vijidudu vinangojea kila mahali bila uvumilivu kuvamia na kuharibu madawa yako. Vijidudu hivyo vinapatikana kwenye mikono, katika vyombo, katika chupa, katika majani, katika anga, ndani ya maji (hasa ikiwa maji hayakuchemshwa vya kutosha)... ... kwa urahisi kila mahali! Tunawezaje kukinga kwa ukamilifu aina za nyumba zetu kwa ajili ya madawa? Kwa kukinga usafi na kufaa kwa madawa, tumia tu vyombo safi na vyombo vya ndani safi wakati unapoandaa madawa fanya viwe safi kwa kuvichemsha.

Bidhaa zitabaki kwa muda mrefu kama:

Zikiwa kavu kabisa (k.mf. poda).

Zikiwa na sukari sana (k. mf. Shira).

Zikiwa na chumvi kali (k.mf. samaki iliyowekwa chumvi kali).

Zikiwa na pombe kali.

Haibadiliki kuwa uozo (k.mf. mafuta).

Uamue mwenyewe jinsi gani ungependa kuhifadhi madawa yako. Kwa mafuta tunapendekeza mafuta yatengenezwayo nyumbani mafuta ya mchikichi. Siagi au mafuta ya biashara, mafuta yatengenezwayo nyumbani (kama vile ya karanga) hayakai vizuri. Unyevu ni tishio kwa poda na mimea iliyokauka. Viwanda vinatumia kemikali ya kuhifadhi lakini haya yote yanaweza kuleta mzio(allegie) sababu hii tunapendelea vitu vya kienyeji vinavyopatikana kukausha madawa yetu: kwa nini tusitumie jua!

2.7 JUA NI MSAADA KWA FAMASIA

Katika kutoa mwanga na nishati, jua ni msingi kwa maisha yote. Hebu tutoe lingine kwa waona karibu, wenyewe kuharibu kwa kuchoma mbao na mafuta. Na tutumie Nishati ya jua, ambayo ni teknolojia ya kufaa! Na kwa kufanya hivyo tutachangia kwa wakati mrefu kwa kukinga kwa asili ya rasilimali ambayo ni muhimu sana kwetu! Tunaweza kuchukua faida ya ajabu na humo kunakuwa na asilimali iliyopo kwa kujenga na kutumia JIKO LA SOLA AU SOLARDRYER (angalia picha uk. 4);

-Katika kupika na kuoka.

-Kwa kukausha vyakula, kwa kuhifadhi, mf.mahindi, karanga, mihogo vipande na katika mikoa mingine wadudu na katepila.

-Katika kuyeyusha asli na kutenganisha asali na Nta.

-Kukausha nguo.

-Kupata kusafisha wadudu chawa katika nguo.

-Kuna mdudu mharibifu katika vyakula muhimu.

-Katika utengenezaji wa ointimenti ikiyeyuka na uthabiti (tumia maji katika jiko la sola).

-Katika Hospitali kutumia nguvu za nishati kufisha vijidudu (Sterilizer).

-Jiko la sola ni rahisi kujenga kuliko unavyofikiri. Sehemu yake kubwa ni boxi. Hili linaweza kuwa na vifaa tofauti: mbao, bati, plastiki, fito au ufinyanzi. Box lenyewe limefunikwa toka ndani kwa kioo na pamba.(Lakini kwa kufikiria ni kitu kama majani makavu, karatasi, pamba na kitambaa au takataka za mbao zitasaidia pia). Kwa upande wa ndani ya boxi

umetengenezwa kwa kipande cha chuma (k. mf. Bati), limepigwa nyundo liko bapa limepigwa rangi nyeusi. Box lenyewe limefungwa kwa kioo cha dirisha (ni bora vioo viwili pamoja). Jua limefyonzwa kwa uso mweusi ndani ya jiko na vyombo vya kupikia vyeusi. My Myonzi ya jua umegeuzwa kwenda ndani ya joto. Joto linaweza kupanda na kufikia 100-180 °c inategemea mkazo wa kuwaka jua na pia jinsi lilivyofungwa. Kirudishwa mwanga (maana yake kiurahisi mfuniko unaotumika boxi kwa karatasi la aluminium) kinasaidia kwa kioo kuongeza mwanga ndani ya boxi. Unaweza kutengeneza majiko ya aina mbalimbali jinsi unavyopenda binafsi. Kama hakuna kioo folio la plastiki. Kwa kila katika utaratibu wa kujenga kinaweza kupatikana katika kitabu cha anamed ‘user water Hyacinth! uk 160. Kama huna chombo kizuri cha kukaushia, tumia mfuko wa plastiki unaoangaza na kisanduku ambacho kinaingia vizuri. Weka mmea wako wa madawa katika kisanduku na kisanduku hicho katika mfuko wa plastiki. Weka kitu hiki chote kwenye jua. Kwa njia hii joto katika mfuko litapanda kwa urahisi hadi 80 °C, juu zaidi na unavyohitaji kukausha mmea wa madawa ambao sio lazima kukaushwa kwa zaidi ya 50°C. Kuwa na uhakika, kwa hiyo acha kijimfuko cha plastiki zaidi na wazi.

SOLA YA KUKAUSHIA (angalia uk. 41)

Wazo hili ni la kiungwana na la haraka kukausha mimea ya madawa bila kudhuru kiini cha mahitaji ya mimea kwa njia ya kutoumiza kwa joto zaidi.

Hewa inaingia kwenye nafasi katikati mwinamo wa mbao iliyowekwa rangi nyeusi na dirisha la kioo lisilofunikwa. Hewa ina joto, inapanda juu na inaongozwa kama jiko la chemli.

Madawa ya mimea ambayo yatakaushwa yanawekwa kwenye kichujo na kufungwa ndani ya chemli.

Ikiwa utaweza angalia sola ya namna hiyo kwa kufika kwa Urlidi Oehler Group (ULOC), Morgartenring 18, CH-4054 Basel, Switzerland. ULOG wanatoa kitabu cha mwongozo katika lugha mbalimbali.

JINSI YA KUTENGENEZA RANGI NYEUSI KWA VIFAA VYA SOLA:

Ikiwa unataka kuhakikisha kwamba, rangi nyeusi haina sumu nzito ya chuma, unaweza kutengeneza rangi mwenyewe. Nunua ferria oxide (inapatikana katika maduka mazuri ya chemist – gram 5 inatosha kwa jiko moja la sola). Changanya katika vanish isiyo na rangi kwa ajili ya bati au mbao. Kwa urahisi unaweza kufanya vanishi mwenyewe kutokana na mafuta ya kienyeji au utomvu (angalia sehemu ya. 6.10 eleme). Au kutengeneza kipande cha bati cheusi, weka mbegu ya mafuta (karanga) au mbegu ya mbono kwenye sufuria, funika sufuria kwa mfuniko wa bati na chemsha hadi vitu vinabadilika kuwa mkaa pia wakati mfuniko wa bati ubadilike kuwa mweusi.

2.8 KIASI NA KIPIMO:

a) Kiasi katika kutengeneza madawa.

Profesa Kabangu amesema, kipimo ni alama halisi inayohojiwa na watu dhidi ya madawa ya kienyeji. ,katika uzoefu tulionao sio tu kushuku bali watu wa kawaida “pamoja na hilo wanaogopa kupewa sumu ya kipimo kilichozidi na waganga.

Wakati wa kuandaa madawa inawezekana pia kupima kamili vya kutosha hata ikiwa ni kijijini.

Baadhi ya vijiji wanayo mizani, lakini kwa mbinu za wazi wanaweza kupima kwa uangalifu.

Chupa 1 (ya mvinyo, bia).....ml 700 au 0,7Lita.

Jagi 1... ..ml 500.

Kopo 1 dogo la nyanya... ..ml 75.

Matone 20 ya maji... ..ml 1 au gram 1.

Kuzungumzia juu ya kijiko cha mezani (ml 10-20) au kijiko cha chai (ml 3-10) sio kipimo kamili cha kutosha, kwa ujumla kwa sababu kiasi cha hivi vijiko vinatofautiana. Katika utengenezaji wa madawa kwa hiyo, ni vizuri zaidi kutumia kipimo cha uniti” kwa mfano vijiko vitatu vilivyojaa (uniti) ya kitu cha A ongeza vijiko vitatu kwa kitu B hiyo italeta jibu lililokamili ya uwiano wa moja kwa moja ikiwa kijiko kile kile kitatumika kwa A na B:

b) Kipimo katika kuingiza madawa.

Majani: Kama tunapendekeza kiganja cha mkono kwa siku kwa watu wazima, watoto nao je watapewa kiasi gani? Jibu: Kwa kipimo cha mkono, tunaelewa kiasi kile ambacho mgonjwa anaweza kuficha katika kiganja. Kwa hiyo kwa mtoto pia, tumia kiasi ambacho mtoto pia anaweza kuficha katika kiganja chake.

Majimaji:Kama tunapendekeza lita moja ya majani ya chai kwa siku , kwa mtoto naye tutaagizaje? Jibu fuatia mwongozo huo: Kipimo kwa watoto kama kwa watu wazima ni 1000ml

Umri wa Mtoto	Kipimo	Umri wa Mtoto	Kipimo
Miezi 6	ml 100	Miaka 6-10	350
Mwaka 1	ml 150	Miaka 11-14	600
Miaka 2-3	ml 200	Miaka 15-16	800
Miaka 4-5	ml 250	Miaka 17- na Zaidi	1000

Hata hivyo uwe mwangalifu, sio kila chai inafaa kwa mtu mzima pia kwa watoto.

2.9 MATENGENEZO YA RAHISI LAKINI UANGALIFU KUPIMA MIZANI

Kipimo halisi kinaweza kuandaliwa na kutolewa na msaada wa usawa wa kupima mizani. Sio waganga tu lakini pia vituo vya Afya havina njia halisi ya kupima kiasi kati ya gram 1 na 50. Hebu na tuchukulie kwamba, katika semina ungependelea ya kwamba kila mshiriki ana mizani ya kwake.

Zana na vifaa: Unahitaji moja ya aina nzuri ya seti ya kupima kati ya gr. 1 na 20, kisu cha mfukoni, bisibisi, kundi lenye nguvu, faili, chuma na kuanza mashimo yote kwa bisibisi (labda nyundo na misumari).

Nyenzo zinahitaji kwa kufikia usawa (NB vipimo vyote vinakaribiana):

- A. Kipande kimoja cha mbao, cm3 mraba na cm30 urefu, kama inavyoonyesha.
- B. Skurubu 1 cm5 urefu.
- C. Kipande 1 cha cm 40x14x3 kama inavyoonyesha.
- D. Mabano 1, cm3 upana, na mikono kama cm10 na 7,5cm urefu.
- E. Skurubu 3,, mm3,5x16.
- F. Mti wa kuunganisha (welding) 1 au aina ya chuma cm33 urefu na mm3 kipenyo.
- G. Kipande cha mbao chenye mraba cm2 mraba, pamoja mm3 tundu kuingia katikati (kuchukua mit wa metal F).
- H. Ringi ya skurubu 1, cm 2 urefu.
- I. Mti mmoja wa kuchomea au aina ya mit wa metali cm25 urefu na mm1.6.
- J. Skurubu 2 za umeme (box la chokolate) kiunganishi cha ndani diameta 3mm.
- K. Sahani 2 za plastiki au vikombe toka sokoni vyenye volum ml 500 vilivyo na mzunguko chini.
- L. Uzi wa nailoni mm2.5, miraba mm1.
- M. Mifuko 5 ya plastiki ya film konteina tunapendelea rangi nyeupe.
- N. Mshumaa 1 wa nyumbani.
- O. Mfuko mmoja wa plastiki uliofungwa A5.

- Ujenzi: 1. Okoa amani A hadai C kama inavyoonyesha na skurubu B.
2. Okoa mikono mirefu kwenye mabano D hadi A pamoja skurubu 3E, ili mikono mingine iwe sawa pamoja na nguzo juu.
3. Tafuta kihakika kiini cha katikati cha kipimo cha F kwa kukunja uzi wa urefu huo huo kama ilivyo ndani. Weka alama katikati kwa alama ya kudumu na pia onyesha moja sentimeta kila upande.
4. Sukuma kipande cha mbao mche mraba G kuendelea kipimo gundi sawasawa

- katikati ya alama mbili kuwa cm1 kwa kila upande katikati.
5. Weka kipimo kwenye meza. Fungua skurubu ya mviringo H ndani ya mpila wa mbao sawasawa katikati na kulia kwenda kwenye kipimo.
 6. Kwa usahihi upande mwingine wa skurubu ya mviringo weka kijitundu cha kiasi tu kuchukua kipimo 1 na gandisha katika kipimo kwenye sehemu ya kuwa upande wa kulia kwenye pembe mraba F.
 7. Pitisha kipande kifupi cha uzi kwenye skurubu duara na okoa hadi mwisho wa mabano.
 8. Fungua skrubu inayounganisha J katika upande mmojawapo wa kipimo ya kwamba kipimo kinakuwa sawasawa.
 9. Andaa kipimo cha kupimia msenge cha plastiki K. kama unatumia vikombe, ondoa mikono. Fanya sehemu nne zinazolingana vijitundu juu karibu na juu kwenye ukingo wa konteina hizi. Kwa kila konteina kata vipande 2 vya uzi L kama cm60 urefu na okoa kila shimo la upande mwingine. Ning'iniza kila sufuria iliyoning'inizwa kutoka katikati ya kiunganisho J.
 10. Mizani ni lazima kwa uhakika iwe sawasawa. Kama sio hivyo, rekebisha kwa uangalifu mahali pa kiunganisho J.
 11. Katika uhakika katikati mwa msingi wa mbao C unakuwa wazi mstari ulionyooka toka nyuma kwenda mbele. Wakati mizani ya kupima iko sawasawa alama I itaonyesha kwa uhakika mstari huu.

Kufanya hata hivyo kipimo kiurahisi:

Chukua kipande cha mbao kwa ujumla boriti upeo wa macho, ambacho kitaning'inizwa toka huku kwenye ukuta sawa kati ya ncha. Vipimo vyote viwili vya msenge vinaning'inizwa salama kutoka moja ya pembe ya boriti. Kiini chake (kipimo cha meta kama 1) kiko imara na salama kwa 90°C kati ya boriti ya kwamba kinaonyesha chini.

Nyuma ya kipimo hiki rahisi, mistari ya wima imechorwa ukutani ya kwamba kipimo cha mizani kiko sawasawa, mstari utakuwa sawasawa umekubalika.

Uzalishaji wa uzito:

Kama tuna seti moja uhakika wa uzito tunaweza kuweka seti zaidi za uzito sisi wenyewe. Tunahitaji nyenzo ambazo hazifyonzi maji na ambazo zina sawasawa uzito huo huo katika unyevu na wakati wa ukame. Plastiki na nta ya mshumaa ni sahihi.

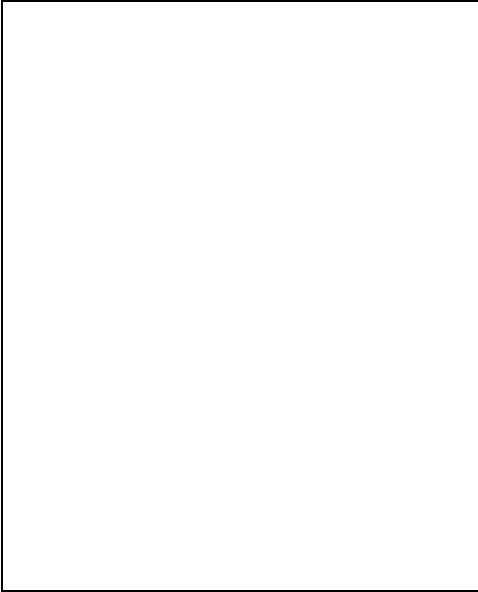
Ina maana kufanya uzito ufuatao: 1x1g, 1x2g, 1x5g, 2x10g, 1x20g kutokana na vipimo hivi tunaweza kupima nyenzo za madawa kama mfano majani, hadi uzito wa g. 50.

Kata 1,2 na g5 pima film konteina ya plastiki ya kwamba zilingane sawa katika uzito katika seti barabara. Andika uzito wao juu yao kwa marka ya kudumu. Fanya g10 na 20 uzito wake kujaza filimu konteina pamoja na vipande vya nta za mishumaa hadi ziwe sawa zenye uzito kamili, pamoja na mfuniko.

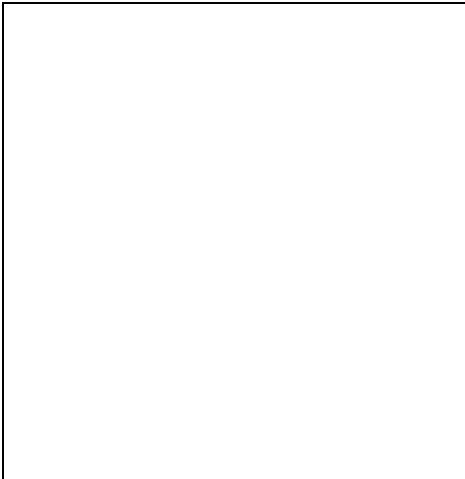
Andika tena uzito wao kwao na weka katika mfuko wa plastiki O kuweka katika usafi.

Matumizi ya mizani ni lazima kutumika katika chumba huru chenye hewa ipitayo vizuri. Kabla ya kutumia angalia ikiwa mizani iko sawa sawa, na rekebisha ikiwa kuna ulazima. Hili linaweza kufanyika kwa kuweka vipande vya karatasi kwenye sufuria hadi zote zinakaa sawa. Weka uzito kwenye sufuria hiyo, weka vifaa vya madawa katika sufuria nyingine hadi mizani ikae tena sawasawa.

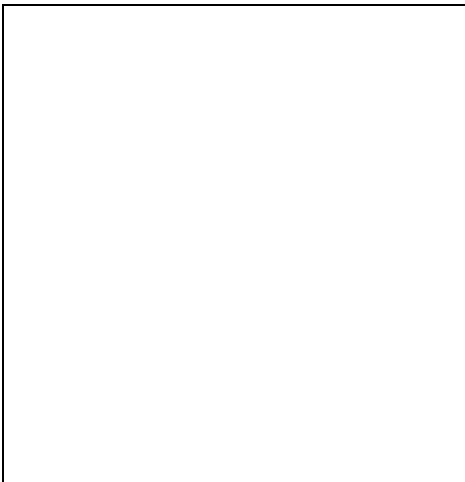
PICHA A



PICHA B



PICHA C



- A. Jiko la sola la kuoka (solar oven)
- B. Water bath
- C. Vipimo kwa mzani (weighing scales)

SURA YA TATU: AINA TOFAUTI ZA MADAWA

Madawa ya mimea mara nyingi yana ladha yake maalum. (chungu, tamu chachu, harufu nzuri) kutokana na vitu vilivyomo katika mmea.

Kutengeneza madawa msingi wake unatoka mmea na kuyeyukia katika maji. Msingi pekee wa kawaida wa kutoa kutengeneza madawa; kwa hiyo ni :

MMEA, MAJI NA JOTO = MADAWA:

Madawa yaliyofanywa kwa njia yana aina tatu:

- Kwa matumizi ya ndani tu (kama mfano kunywa kwa mdomo).
- Kwa matumizi ya nje tu (kama mfano kwa kupaka katika ngozi).

Kwa matumizi ya ndani au nje (kama mfano inaweza kuchukuliwa kwa matumizi ya kunywa au kupakaa kwenye ngozi).

3.1 MADAWA NA MATUMIZI YA NDANI:

Muhtasari: Maoni yote ambayo yanahusu hali ya kuhifadhi yanapelekea kwenye hali ya vijijini katika nchi za joto na kuona ya kwamba hakuna jokofu lipatikanalo.

MAJI BARIDI YANATOA: Huwa yanatoa ambacho kinaangamizwa na joto, kwa mfano Tephrosia, njia bora ya kutoa:

- a) Majani yakate kidogo kidogo.
- b) Mizizi: ipondwe katika kinu.

Loweka mimea hii katika maji kwa siku; Halafu chuja. Njia hii rahisi ya kutoa freshi, inabidi kuandaliwa kila siku.

KUJAZA (POMBE AU CHAI):

Chemsha maji na mwaga lita 1 juu ya kiasi cha mimea. Baada ya dakika 15-20, chuja kwa kutumia kitambaa safi. Tumia katika muda wa siku 1.

DECOCTION (PIA INAITWA CHAI):

Ikiwa unataka kutengeneza msingi kutoka majani mazito, mizizi au magome, siku zote tumia utaratibu huu. Chemsha kiganja cha mmea vitu pamoja na lita moja ya maji kwa dakika 20. Ni bora kutumia chungu kilichotengenezwa kwa udongo au rangi ngumu ya kupaka kuliko sufuria ya chuma. Andaa kila siku freshi ya vitu halisi. Kuongeza sukari kawaida sio muhimu katika madawa.

LIMAO:

Limao ni kinywaji cha kuburudisha na kina dawa pia; kwa mfano: Kamua malimao 2, ongeza lita moja ya maji yaliyochemshwa kwa ajili ya juisi na weka sukari. Tumia kwa siku moja.

SHIRA(SYRUP):

Baadhi ya madawa ya mimea hayana utamu mzuri. Ili kuweka madawa kuwa na ladha yake kwa muda mrefu, unaweza kufanya shira. Kwanza andaa infusion au decoction toka mmea. Chuja na halafu ongeza kikombe 1 cha sukari kwa kikombe kimoja cha maji. Kuyeyusha sukari fanya mchanganyiko uchemke na koroga kwa uaminifu. Shira inawekwa kwenye chupa bado ikiwa inachemka na moto. Kama una mizani chukua g 1650 za sukari kwa g 1000 ya maji. Utapata lita 2 za shira, ambayo inaweza kukaa kwa siku tatu.

Shira ambayo imeanza kufanya chachu ni lazima kutupwa, tafadhali kwa ajili ya sukari haina madawa ya muhimu, ila huenda ikawa na utapiamlo. Kwa ukweli kinyume chake ni kweli, sukari ni hatari kwa meno yako. Sukari inaongezwa katika sirapu tu kuhifadhi madawa na kuimarisha ladha.

DAWA (TINCTURE) :

Kwa nyongeza mmea unatoa dawa yenye kuwezesha wingi wa Alkoholi na maji. Kwa matumizi ya ndani ni marufuku kutumia alkoholi isiyofaa kwa kula au kunywa, lakini afadhali alkoholi (kama mfano gin au spiriti) yenye asilimia ya juu ya alkoholi, kama 20%.

Kemikali yenye Dawa (tincture) :

Kemikali inayeyushwa katika mchanganyiko wa alkoholi na maji (mfano : Iodine Tincture). Dawa yenye madawa ya mimea : Kawida g100 yenye vitu vya mitishamba inachanganywa na lita moja ya alkoholi na mchanganyiko wa maji. (kwa kawaida 45% au 70% ya alkoholi). Usipashe moto, lakini mimina kwenye chupa na toa nafasi ikae mahali penye joto kwa wiki moja. Tikisa mara kwa mara halafu chuja. Alkoholi kwa wingi inashika tincture, kwa kirefu unaweza kuitunza. Chini ya hali ya tropiki, pamoja na kwamba chupa itakuwa imefungwa kabisa, kama reckon:

asilimia 20% alkoholi: Mwaka 1.

asilimia 30% alkoholi: Miaka 3.

asilimia 40% alkoholi: Miaka 5.

Kuongeza sukari kunafanya maandalizi ambayo yanaweza kuweka kwa muda mrefu.

MADAWA YA MVINYO

Hii nayo inaleta nafuu ya kwamba mengi ya kiini cha madawa huyeyushwa vizuri na alkoholi. Mvinyo nzuri ndani yake kuna alkoholi kama asilimia 12%, sukari na rangi ya asili. Ongeza madawa ya mimea yaliyokaushawa 8 kama mfano karanga za kola zilizopondwa kwa mvinyo ya asali au iliyotengenezwa kutoka balungi na funga chupa kabisa. Iruhusu kukaa kwa muda wa wiki moja. Tumia baada ya kuchuja. Itegemee kiasi cha alkoholi (ambacho kinafanya kuhifadhi) unaweza kuiweka kwa muda wa mwezi 1-6.

ENEMA:

Enema inaingizwa ndani ya utumbo kwa kupitia kwenye sehemu ya kupitia haja kubwa kwa mpira mdogo. Kuna enema kwa ajili ya kufunga choo na kuharisha. Ikiwa mtoto hawezi kunywa anapewa Oral Rehydration Solution (angalia uk. 4,6) inaweza kutolewa kwa kupitia njia ya haja kubwa. Kwa ujumla tuko kinyume kwa enema kienyeji, hasa kwa kuharisha kwa watoto. Tulikwishaona enema ikifanyika kutoka mimea ya sumu. Kwa njia hii sumu inafyonzwa kwa utando telezi. Katika Afrika wengi wanakufa baada ya Tiba kufanyika ya enema.

3.2 MADAWA KWA MATUMIZI YA NJE KUOGA KIENYEJI:

Matayarisho hufanyika kwa ajili ya sehemu moja tu ya mwili, ambayo inahusu kutoa mitishamba (hasa katika umbo la dections) huitwa kuoga kienyeji. Mfano, kunawa miguu, kuoga nyonga, kunawa jicho.

GANDAMIZA (KUFUNGA KIDONDA):

Kwa vyovyote madawa yanyotumika nje kugandamiza ni ya rahisi. Na kama kuna usaha kuwaka moto, mmea unapakwa moja kwa moja kwenye ngozi, na kufunga bandeji, uzi au ufukwe. Kinyume na ushauri uliotolewa katika vitabu vingi juu ya madawa asili, tunashauri kwamba kamwe usipakae majani freshi ambayo hayajachemshwa kwenye kidonda wazi au cha kuungua. Kwenye uso wao kuna mamilioni ya vijiumbe maradhi (staphilococci, twetans, vimses, funguses n.k.) ambavyo vingeweza kuambukiza vidonda. Kwa hiyo kila mara chemsha majani kabla hujayatumia nje. Badilisha kufunga kidonda mara tatu.

KUSUKUTUA:

Kusukutua ni matayarisho ya dawa kwa kusafisha na kutibu mdomo na koo (sio kwa kumeza). Matengenezo ya nyumba ni ya dawa ya kusukutua, yaweke kwa muda wa siku moja tu.

OINTIMENTI:

Ni maandalizi ya ointimenti laini ya kutengeneza kupaka kwenye ngozi. Inatumika oitha kukiinga ngozi (kama vipodozi) kutibu ngozi, kama mfano, kwa ajili ya maambukizo ya funga au kusaidia dutu(substance) inayopenya kwa safu kwa eneo ndani ya mwili kama mfano, baridi ya bisi. Kwa mpango wa kutengeneza ointimenti, pasha vifaa vya mimea na mafuta ya mboga katika maji ya kuoga, chuja, ongeza nta(mfano nta ya nyuki) na uiache kwa muda kupoa. Kwa maelezo zidi angalia uk. 44.

Matayarisho ndani yake kuna maji hivyo huitwa KIRIMU, na kama ndani yake mna poda basi itaitwa PASTE.

SABUNI:

Sabuni ni bidhaa za kemikali katikati ya "alkali"(sodium hydroxide, na OH) na mafuta, aidha mafuta ya mboga au mafuta ya wanyama. Kama sabuni ina zaidi ya NaOH kuliko mafuta, inasafisha vizuri lakini inawasha kwenye ngozi. Kama kuna mafuta zaidi kuliko Na OH, sabuni ina upungufu kusafisha lakini ni bora kwa ngozi (angalia sehemu ya 4.1).

Ikiwa baada ya kuoga ungependa kuhudumia ngozi, tumia mafuta (angalia chini) ili uweze kutunza asili, linda ngozi. Baada ya kuoga baadhi ya watu hupakaa sabuni kwenye ngozi tena; usifanye hivyo.

DAWA YA SABUNI:

Sabuni hizi zina uimara wa madawa kwa matumizi katika Hospitali. Sabuni ya unga iliyoyeyuka na maji kidogo katika sufuria, ongeza dawa yeye nguvu (kama mfano, sulphur, mafuta ya neem au kemikali) na acha mchanganyiko huo kupoa.

Kamwe usije kutumia sabuni ya antiseptiki ambayo ina zebaki (mercury) kwa ajili ya kung'arisha ngozi. Ni hatari mno kwa ajili ya afya ya ngozi yako.

TINCTURE:

Utengenezaji wa Gini katika kijiji ni kawaida na ni nafuu zaidi kuliko alkoholi ya biashara. Mvinyo ya kienyeji unatengenezwa kutoka ndizi, mchele au mahindi yanawekwa joto na mvuke wake unapozwa katika bomba lenye urefu zaidi ya meta 10 la mwanzo la bambuu. Pima alkoholi kwa njia ya kipimo cha alkoholi. Nunua alkoholi ikiwa tu unaihitaji umakini zaidi ya asilimia 70% kwa ajili ya kupunguza ,nguvu ya umakini unaweza kutumia alkoholi yako katika kijiji.

Kwa ajili ya usalama, tumia alkoholi hii:

1. Kama kemikali. Kukiinga matumizi mabaya ongeza tone 1 la shampoo au maji ya kusafishia hadi lita moja la alkoholi. Hii inaleta kubadilisha tabia.
2. Kwa kutengeneza dawa (tincture) ya mitishamba kwa matumizi ya nje (kama mfano, cassia alata tinature, taz. Uk. 5).

3.3 MADAWA YA NDANI NA MATUMIZI YA NJE:

PODA: Poda inaweza kutumika kwa ndani hali kadhalika kwa nje. Ganda, majani, mbegu, mara nyingine mimea mizima inakatwa kivuli. Ni muhimu kuwa vikavu kabla ya kusaga kwenye mota.

Funga kipande cha kitambaa cha nailoni juu ya kichujo cha kawaida pamoja na bana. Chuja poda kupitia nailoni: Kwa kusugua na kipande cha mbao au plastiki moja kwa moja na ncha. Mfano: Poda ya mkaa kwa kuharisha.

MADAWA YA MAFUTA:

Tengeneza mafuta kutoka karanga, ufuta, kakau, nazi, matunda ya mchikichi, neem, shea na mengineyo. Aina hizi za mboga za mafuta sio tu za lishe lakini za madawa ya thamani hata bila kutafuta zaidi:

a)Matumizi ya ndani: Ni ya manufaa kwa sababu ya umakini wa hali ya juu wa vitamini A,D na E(angalia uk. 4,10). Pia mafuta ya mbarika yametumika kwa ajili ya kufunga choo.

b)Matumizi ya nje: Kama kwa ajili ya kutunza ngozi, kukinga maambukizo, au kwa ajili ya nyama kwenye njia ya haja kuu. Pia inatumika kwa vipodozi na kama mafuta kwa kuchua misuli. Mafuta ya wanyama na mafuta ni mara chache kutumika vijijini kwani ni adimu na ghali (tunashauri kinyume matumizi ya mafuta ya chachu kwa ajili ya kuepuka spishi ya boa). Katika maelekezo yetu kawaida tunatumia mafuta ya mchikichi, ambayo hupatikana tele katika vijiji vingi vya kiasia: kama si hivyo tengeneza mafuta ya mchikichi! Badala ya (mawese) mafuta mekundu ya mchikichi (yatengenezwayo toka matunda) pia unawe kutumia mafuta yasiyo na rangi toka matunda ya mchikichi.

Kama utatumia mafuta ya mchikichi yaliyotengenezwa nyumbani, ni muhimu kwamba yametengenezwa(kukamuliwa) siku hiyo hiyo matunda yamevunwa ya kwamba matunda ya mchikichi hayawekwi hadi yaanze kuchakaa (kwa bahati mbaya hilo hutokea mara nyingi).

Wakati unajitayarisha mafuta kwa matumizi ya nje kutokana na mwongozo wetu, jaribu na tumia mafuta ambayo ni ya kienyeji yapatikanayo kwa kiasi cha bei nafuu.

Ili kutengeneza madawa ya mafuta, changanya unit 1 ya majani yaliyokauka au maua yenye unit 10 ya mafuta. Pasha mchanganyiko kwa saa 1 katika maji ya kuoga, chuja na uiache kupoa.

Mafuta hutengenezwa kwa njia hii yanatumika kutibu upele, baridi ya bisi, na magonjwa ya ngozi.

Kwa vipodozi tumia, mafuta kama hayo ni bora kuliko maziwa ya urembo ambayo unaweza kununua katika maduka, kwa sababu yana karibia rangi na kuhifadhi.

SURA YA NNE

WEKA AKIBA YA FEDHA KWA KUFANYA MAMBO MWENYEWE

4.1 MATENGENEZO YA SABUNI KATIKA NGAZI YA KIJJI:

1. Kutokana na maandishi ya kirumi, sabuni iligunduliwa kwenye mlima wa Sapa. Katika mlima huu ilikuwa ni mahali walipotoa kafara kwa miungu. Baada ya mvua kubwa kunyesha maji yaliyochanganyika na jivu na mafuta ya wanyama waliotolewa kafara na kuunganisha mambo yasioelezeka na kuporomoshwa kwenda chini ya mlima. Pale watu waliokuwa wanaosha nguo zao katika mto wa Tibel wakichukulia kwamba dutu mpya inafanya kusafisha rahisi: mchanganyiko wa maji, jivu na mafuta yamebadilika kuwa sabuni! Neno 'saponification' linatokana na maandishi haya.
2. Unadhifu na usafi mzuri ni muhimu na rahisi kuliko madawa mengi. Kwa hiyo haja ya sabuni ipo. Lakini ni nini ikiwa hata maganda rahisi ya sabuni ni ghali kununua?

Ufumbuzi A: Kusanya fedha katika Ulaya, nunua sabuni na tuma kwenda Afrika wakati asilimia 90% ya vifaa vya kuitengeneza sabuni vimmesambazwa kwa wingi katika Afrika. Mafuta ya mchikichi na maji! Na watu wa hapa wanateseka na kukosa heshima.

Ufumbuzi B: Panga semina ya kwamba watu wataweza kutengeneza sabuni yao katika vijiji vyao, bila vifaa kamili, kama vile mizani. (wakati fulani nilikuwa nimekamatwa kwa sababu ya kutapakaza maelezo haya ya kwamba yataleta Serikali hasara ya kodi ya ushuru).

3. Tumeendeleza kiurahisi kutoa **mwongozo wa aina mbalimbali za sabuni**. Sabuni hizi hazina njia duni na sabuni za biashara, aidha katika kuonekana wala katika matokeo yake.

Katika kinyume chake pia zinawasha katika ngozi kiasi kwamba hazihitaji kitu kinachotia rangi na kuhifadhi.

Sabuni zetu zina kemikali aina tatu za nyenzo za maji, mafuta ya mchikichi, na sodium hydroxide (NaOH). Yaliyotajwa yanapatikana katika nchi yeyote ya joto katika miji mikuu. Zinapatikana katika paketi ya kg 1, zinazwa katika umbo la kidonge kidogo kwa kusafisha (k. mf. vyoo). Unaweza kupata kwa urahisi katika mfuko wa kg.50 kutoka viwanda vya kemikali, unaweza kupata anwani zao katika mahali ulipo kwenye viwanda vya pombe (breweries use NaOH kwa kutengeneza sabuni unahitaji vifaa vifuatavyo.

- 1 Sufuria au chungu (udongo au enameli: rangi ngumu ya kupaka).
- 1 Chombo cha plastiki (lita 5)
- 1 Bakuli kubwa (plastiki au udongo)
- 1 Mwiko wa miti wa mbao
- 1 Kikombe kikubwa (cha plastiki au udongo)
- 1 Kisu
- Makopo matupu (angalia chini)

- Maji
- Mafuta. Tunapozungumzia kuhusu mwongozo huu juu ya “mafuta ya mchikichi “ unaweza kutumia, mafuta mekundu ya mchikichi, kiini cha mbegu ya mchikichi, mafuta ya mchikichi uliyopaushwa mwenyewe (angalia sehemu ya 6.22 mafuta ya mchikichi yaliyopaushwa kiwandani au siagi ya shea).

4. Kipimo cha uniti (sikuzote usawa):

Kipimo cha uniti kinakuwa na mfano wa debe la nyanya (nyama(pulp) ya nyanya ya g 70) kopo dogo la samaki (g. 155) kopo kubwa la samaki (g. 425) au debe lolote lile.

Uniti zote hupimwa kwa ujazo.

Noti (zingatia): Ni muhimu kukoroga mchanganyiko kwa ugumu iwezekanavyo! Kwa usawa ni muhimu kuisha sabuni kukauka kama miezi 2, kwa sababu hisia ya kemikali ambayo inatengeneza sabuni bado inaendelea kwa muda mrefu. Pinga jaribu la kuitumia haraka, kwa sababu sabuni itakuwa shari.

5. Tahadhari: Magadi ya Hydroxide ni hatari vijijini, ni lazima kuzungumza jinsi ya kuepusha mbali na watoto. Kama mtoto atameza NaOH ni lazima anywe maziwa mengi au mchanganyiko wa kikombe kimoja cha maji ya malimao/ vinega na vikombe 20 vya maji kwa hali yoyote maji kwa wingi.

NaOH inashambulia ngozi, siku zote osha mikono vizuri! Kwani unyevu kwenye hewa hubadilika kwa NaOH kuwa majimaji, ni lazima kufungia kwenye chombo na kuhifadhi.

NaOH inavamia aina zote za chuma. Ni vema kutumia chungu cha udongo kilichotengenezwa kijijini (hii kwa wakati huo huo itasaidia kuunga mkono ajira kwa wenyeji) Ikiwa vyungu vya udongo havipatikani tumia enamel au vya plasti.

6. Utengenezaji wa sabunu ya Magadi:

a) Weka joto la uniti 7 la mafuta ya mchikichi au siagi ya shea hadi ichuruzike kuwa maji na chuja katika chungu cha udongo au bakuli la plastiki.

b) Mimina uniti 5 ya maji baridi katika chombo cha plastiki. Ongeza uniti 1 ya NaOH
PAMOJA KWA UNGALIFU MKUBWA: Mchanganyiko utakuwa wa moto sana! Usiweke mfuniko juu ya chombo. Subiri hadi NaOH imeyeyuka.

c) Ama: Subiri hadi vyote pamoja mafuta na NaOH vimeyeyuka na kuwa baridi. Halafu taratibu sana, ongeza myeyuko wa NaOH kwa mafuta ya mchikichi, koroga haraka na endelea kukoroga kwa mti wa mbao. Hii ni mbinu bora.

Au: Pasha mafuta kufikia kama hali ya joto la 55 °C. Subiri hadi NaOH myeyuko pia uwe na hali ya joto. Halafu changanya zote mbili, koroga kwa nguvu sana.

d) Baada ya NaOH yote kuongezeka, koroga kwa nguvu uwezavyo. Sabuni itabadilika Taratibu kuwa tepetepe.

e) Mara tu baada ya mchanganyiko wa sabuni kuwa mgumu kwa kumimina, mimina Sabunu katika sanduku la mbao ambalo lenye mistari ya foili ya plastiki. Baada ya masaa 3 nyoosha chini kwa rula au kitu kinginecho kinachofanana kilichonyooka ukingoni, na halafu umuhimu na imara futa kikamilifu kwa kitambaa chenye unyevunyevu.

f) Kata sabuni vipandevipande (kwa kipimo cha biashara). Acha ikauke kwenye sehemu ya kivuli kwa miezi miwili (k.mf. kwenye sanduku la kadibodi chini ya dari).

7. Njano –Nyeupe –Sabuni Nyekundu:

Mafuta ya mchikichi yanayo rangi ya njano-nyekundu kwa kiwango cha karoti. Sababu hiyo kufuatana na resipi hiyo hapo juu, unapata sabuni ya njano. Hii ni rangi ya asili ambayo haina madhara. Kama tu unataka kutumia sabuni hii kusafisha nguo nyeupe unahitaji kuangamiza karotini. Fanya hivyo kwa uangalifu pasha mafuta ya mchikichi kwenye moto kwa muda wa dakika 30 hadi kipande cha karatasi kididimie katika mafuta na kubaki bila rangi. Mpangilio huu unatoa kabisa moshi usiopendeza na mafuta yanaweza kushika moto kwa urahisi, kwa hiyo vaa miwani na uwe na uhakika hakuna watoto kwenye eneo hilo. Unaweza kutengeneza sabuni nyekundu kwa kuongeza uniti 1 ya mbegu ya Bixa orellana (angalia sehemu ya 6.7) kwa mafuta ya mchikichi. Pasha katika maji ya bafe kwa dakika 30, chuja na endelea na mpangilio wa mafuta yasiyofanyiwa lolote hapo juu. Bixa orellana rangi hiyo ina karotini na haina madhara.

8. Jaribio la kwanza (k. mf. Katika semina):

Wakati ukitaka kwanza kujaribu kutengeneza sabuni, tumia uniti ndogo kwanza. K. mf. Kijiko cha mbao au plastiki. –Mafuta ya mchikichi vijiko 7 vya chai.
- Maji ya mchikichi vijiko 5 vya chai.
- NaOH ya mchikichi kijiko 1 cha chai.

9. Sabuni ya Urembo:

Sabuni hizi ni kamili. Zinayo mafuta huru, na kamilifu kwa utunzaji wa mwili kwa sababu Ya kutokuwa na rasilimali ya grisi. Kabla ya sabuni kuwa na ugumu kukoroga, yawezekana Kukata miundo (pasha mchanganyiko wa mkato au ingiza ndani ya parafini) au kielelezo Kinaweza kuingizwa kwenye sabuni kama pambo.

a) Chukua na endelea kama ilivyofafanuliwa chini (6) juu:

- Mafuta ya mchikichi uniti 8
- Maji ya mchikichi uniti 5
- NaOH ya mchikichi uniti 1

b) Badala yake, tumia:

- Sabuni ya kurdi (kibiashara au matengenezo ya nyumbani) uniti 4
- Mafuta ya kupikia (mafuta ya mchikichi, mafuta ya karanga, mafuta ya salad) uniti 1.
- Maji ya mchikichi uniti 1.

Ponda sabuni na changanya katika mafuta na maji. Pasha taratibu hadi sabuni iyeyuke. Koroga mchanganyiko huo hadi umetulia, halafu mimina katika jeli.

10. Kirimu au sabuni asali:

Tengeneza sabuni ya urembo kama ilivyoielezwa juu na baada ya sabstansi 3 kuchanganywa, ongeza uniti 1 ya asali

11 Sabuni ya Harufu nzuri(Perfume) :

Tengeneza sabuni kama ilivyoielezwa hapo juu. Baada ya wiki 8 ni lazima kufanyiwa ifuatavyo: Kuponda sabuni na kufikia uniti 8 za sabuni ya unga , ongeza Uniti 1 au 2 za maji.

- na yeyusha katika joto dogo. Mara tu baada ya sabuni kuyeyuka, koroga mchanganyiko, na ikifikia ugumu kukoroga ongeza matone ya mafuta ya kunukia, au uniti moja ya makavu, ponda majani ya limao mimina kwenye jeli.

Usiwe asiyezumilia unapotengeneza sabuni ya marashi! Kama hutangoja wiki 8 kabla ya NaOH utaharibu marashi.

12. Kirimu ya kunyoa:

Majani yanukiavyo vizuri na freshi (k. mf. Mikalitusi, lavenda, limao na majani ya limao Uniti 1.

Maji Uniti 1.

Tengeneza breu kwa kuchemsha maji, chuja na ongeza:

- asali.
- Sabuni ya kudi (hiyo ni kama umri wa miezi 2) ponda uniti 5.

Kwa upole pasha mchanganyiko huo hadi kufikia usawa. Huu ni utendaji bora katika Jiko la sola kupunguza mvuke, vinginevyo ni lazima kuongeza maji ili kurudisha nyuma Kipimo cha asili. Koroga mara kwa mara kadiri inavyopoa hadi kupoa kabisa. Hifadhi Katika chombo kisichoingiza hewa ili kuzuia mchanganyiko huo kukauka. Chombo Kinaweza kuwa cha glasi, plastiki au keramiki.

13. Sabuni ngumu (inayotumiwa kuondoa uchafu mgumu)

- Mafuta ya mchikichi uniti 6.
- Maji uniti 5.
- NaOH uniti 1.

Kabla ya sabuni kuwa ngumu, ongeza uniti 2 ya kaolini iliyochujwa vizuri (“udongo ” mweupe uliopatikana kwenye mito, katika Afrika iliyotumika kupakaa ukuta). Ikiwa haipatikani, unaweza pia kutumia unga wa mbao uliochujwa vizuri. Hifadhi sabuni kwa miezi 3 kabla ya kutumia.

14. Sabuni ya unga

Linganisha sabuni ya kudi, sabuni ya unga ya kufua ina upungufu wa mafuta ya Mchikichi;

- Mafuta ya mchikichi uniti 5.
- Maji uniti 4.
- NaOH uniti 1.

Acha ikauke kwa miezi 2-3, halafu ponda sabuni na tumia kichujo chenye matundu mapana ili kupata vipande vinavyolingana.

15. Kama una Matatizo:

Ikiwa sabuni haitokei kama ulivyotazamia (k. mf. Kama itaonyesha tofauti ya rangi au kuwa na msokotano kama wa semolina), kata sabuni katika vipande vidogovidogo na siku moja baada ya maandalizi, na kupasha uniti 9 ya sabuni na uniti 1 ya maji katika bakuli hadi mchanganyiko huo umeyeyuka. Toa nafasi kupoa bila kukoroga.

16. Sabuni ambayo haina gharama – au tufanye nini kama hakuna NaOH ipatikanayo. Mbinu hii hata, inahitaji kazi kubwa na juhudi. Tumia “hyenzo ” zifuatazo:

- Maganda ya ndizi(matoke ni bora).
- Shina la Papai(mti).
- Ganda la harage la mkakau.

Kausha vitu hivi katika jua, au katika jiko la sola, na zichome. Inasumbua kukusanya jivu lililokauka toka jikoni mara moja kwa wiki, lakini jivu ni lazima tu litoke kwenye kuni zilizochemwa na karatasi zisitumike, sio za plastiki au yeyote ya nyenzo za usania! Jaza lita 20 za ndoo ya plastiki na lita 10 za majivu haya, na jaza lita 15 za maji yaliyochemka. Koroga vizuri, baada ya dakika 10, chuja kwa kitambaa kuweka katika ndoo ya plastiki (hii inaweza kutumia masaa 12). Kwa majivu yaliyobaki, ongeza tena lita 5 za maji kwa yaliyochemka, koroga katika dakika 10 na uchuje. Changanya vilivyochujwa katika chungu cha udongo(ikiwa utatumia sufuria itaharibika!)Leta vilivyochujwa kuchemka na chemsha hadi kubakia ml 200 (kikombe 1 kilichobaki). Ongeza kikombe 1 cha mafuta ya mchikichi na kwa kifupi acha yachemke tena (jihadhari, itatoa povu jingi). Mimina kwenye chombo na uache likauke.

17. Sabuni iliyotengenezwa kutoka mafuta mengine:

Manufaa ya mafuta ya mchikichi na siagi ya shea ni kwamba, kwa joto lililomo katika chumba, itakuwa ngumu. Hii inafanya utengenezaji wa sabuni uwe rahisi zaidi: Gliserini ambayo inatumika katika utengenezaji haihitaji kutenganishwa, bali kubaki katika sabuni. Kama unapenda kutumia mafuta mengine au mafuta (k. mf. Mafuta ya kusaga). Hivyo utengenezaji huo utakuwa mgumu zaidi: Yeyusha g 36 NaOH katika ml 200 za maji (jihadhari!) ongeza g 200 mafuta ya moto toka nguruwe au Ng 'ombe au mafuta ya kula; kisha koroga. Ongeza ml 600 za maji ya moto na tunza mchanganyiko katika joto la 70-80°C kwa vyovyote masaa 6(k. mf. Kwa njia ya jiko la sola): koroga kila dakika 15. Halafu ongeza mchanganyiko wa g 120 chumvi ya mezani na ml 200 za maji. Ruhusu kupia: Sabuni itatulia juu ya maji. Mimina maji, mimina sabuni katika jeli na uache kukauka kwa muda wa mwezi 1-3.

PICHA

Sabuni iliyotengenezwa nyumbani ni yenye manufaa makubwa ya sabuni, kibiashara!

4.2 Madripu na kiziduo:

Kwa mwongozo wa jinsi ya kufanya madripu na viziduo, angalia ukurasa 3.

Chai kwa:	Mimea na ukurasa
Kuharisha Amiba... ..	Majani ya pumu 5.11; Mapera 5.14; Mihogo 5.12 Mpapai 5.4.
Pumu... ..	Majani ya Pumu; Mkalitusi 5.10.
Ugonjwa wa kifua	Limao 5.8; Mkalitusi 5.10.
Kufunga choo... ..	Senna ya kahawa 5.7; Ringworm Bush 5.6.
Kikohozi	Mkalitusi 5.10; Chungwa 6.14; Parachichi 6.8.
Mkakamao... ..	Majani ya pumu 5.11; Maua ya
Kisukari	Harage 6.39; Mahindi 6.49; Kitunguu 6.2.
Kuharisha.....	Majani ya pumu na ORS 5.11; Mpera na ORS 5.14; Embe na ORS 5.12.
Gesi Tumboni	Mkalitusi 5.10.
Homa... ..	Majani ya limao 5.9; basi tamu 6.35.
Fururi	Senna kahawa 5.7; artemisia 5.2.
Uvimbe wa Ini	Papai 5.5.
Msukumo wa damu.....	Mahindi 6.50; Vitunguu 6.2; Vinca 6.49.
Kuvimbiwa... ..	Pilipili 6.40; Turmeric 6.19.
Ambukizo Figo... ..	Majani ya pumu 5.11; Mahindi 6.50.
Kuteremka damu... ..	Kahawa 6.16.
Malaria	Artemisia 5.2; Cinchona 6.13; Majani machungu 6.48;Papai 5.5; Majani ya mlimao 5.9.
Edema... ..	Mahindi 6.50; Embe 5.12.
Makohozi ya utando kinywani yaambukizayo... ..	Embe 5.12.
Kiseyeye (upungufu wa vitamini C)-	Limao 5.8; Pera 5.14.
Ukosefu wa usingizi	Maua ya passion 6.37; Karanga 6.6.
Uvimbe Kooni... ..	Embe 5.12.
Kuumwa tumbo	Pera 5.14

4.3 Dawa ya Mafuta

Mwongozo: MMEA+MAFUTA+JOTO = DAWA YA MAFUTA

Kwanza andaa maji ya kuoga: Jaza robo ya maji kwenye chungu na weka kwenye stovu. Chungu kingine kidogo kiwekwe kwenye chungu hiki. Viambatanisho vipashwe kwenye chungu ndogo. Weka mfuniko kwenye vyungu vyote viwili. Maji na kuoga yanadhamini kwamba joto halipandi juu ya C 100°. Hakikisha kwamba hakuna maji yanayoweza kuingia katika chungu kidogo licha ya kuchemka –kama mafuta kwenye chungu cha ndani kusibika., na maji, mafuta yanapata harufu haraka ya kuoza. Majani ni lazima

yakauke kamili, ili kwamba hakuna maji yanaingia kwenye mafuta yako toka majani. Tumia mboga bora za kienyeji zilizopo za mboga za mafuta ya chakula: mafuta ya mchikichi, mafuta ya kernel jamii ya mchikichi siagi na shea, mafuta ya alizeti, mafuta ya karanga au aina yoyote ya mafuta ya kula ambayo yanafaa kwa ngozi. Weka mchanganyiko katika maji ya bafu na acha maji yachemke kidogo kidogo kwa dakika 60, koroga kila dakika 15. Chuja na uache yapoe bila kukoroga. Dawa hii ya mafuta inahitaji kukingwa na jua, joto na hewa. Kwa Hiyo hifadhi mafuta yako na ointimenti katika konteina iliyofungwa kamili. Ujaze karibu hadi juu kushusha kiasi cha hewa. Ni marufuku kamwe usichanganye matengenezo ya zamani na mapya! Kama mafuta yanatoa harufu ya kuoza tupa mbali moja kwa moja. Wewe mwenyewe usivutiwe na bidhaa za biashara kwa ajili ya rangi au marashi. Uwekaji rangi na kuhifadhia inaweza kusababisha mzio.

Mafuta yaliyotengenezwa nyumbani na ointment, kwa hakika ni bora zaidi kwa afya yako. Yaliyomo ndani ya mwongozo huu yamepewa kipimo cha uniti(k.mf. kikombe kikubwa, kopo, kikombe). Kipimo cha mimea daima kinaendelezwa kwenye kukaushwa kwa unga hasa.

A. Mafuta ya watoto

- majani ya mlimao(uk. wa 5,9 uniti 1
- mafuta ya kula... ..unit 9

B. Mafuta ya urembo

- Majani ya mlimao au majani toka mti wa mlimao au toka mti wa machungwa... .. uniti 2
- mafuta ya kula... ..uniti 8.

C. Mafuta ya kuchua

- majani ya mkalitusi... ..uniti 2
- majani ya mlimao (sehemu ya 5.9) .uniti 2
- mafuta ya kula... ..uniti 8

D. Mafuta ya baridi ya bisi

- matunda ya mpilipili, yaliyokauka, kupondwa uniti 1
- (kama inapatikana) elemi resi(sehemu ya 6.10) ..uniti 1
- mafuta ya kula... ..uniti 4

Epuka kugusa macho! Usitoe tiba hii kwa watoto kama unachua sehemu ambapo ngozi ni nene sana, ongeza kaolini ili kuleta nguvu zaidi kuleta joto(angalia jalada).

E. Mafuta ya mfutuko.

Inategemea uwepo wake, tumia vipande vilivyochongwa vizuri na mimea iliyokauka toka nyenzo au katika yafuatayo:

majani ya mlimao(sehemu ya 5,9) Aloe vera leaves (ni lazima yawe yamekauka vizuri, 6,3), majani ya mpera (5,14) maua ya chamomile (6,29), majani ya basi (6.35), majani ya artemisia (5.2)

- mafuta mazuri ya kula, k.mf. siagi ya shea.

Jamii ya mafuta ya mchikichi ya mafuta ya kernel au mafuta ya mzaituni ..uniti 1

F.Ointmenti ya futuri

- mafuta ya futuri (angalia uk.4.3) ... uniti 9
 - nta ya nyuki... ..uniti 1
- pasha vyote viwili mafuta na nta, tumia maji ya bafe kwa mafuta, na changanya.

4.4 .Ointmenti kwa vidonda na kuungua

- Vitunguu vilivyokatwakatwa, kausha kwa siku moja kivulini... uniti 1
 - mafuta mazuri ya mboga... ..uniti 10
 - Asali safi(iliyotengenezwa nyumbani)... ..uniti 10
- Pasha mafuta na vitunguu kwa dakika 30 kwenye maji ya bafu na chuja. Kwa mujibu wa kuimarisha uthabiti, unaweza kuongeza uniti 1 ya nta ya nyuki iliyoyeyushwa. Usiongeze zaidi nta ya nyuki hata hivyo, kwa sababu inaweza kupunguza nguvu ya kuponya kwa kiasi cha kupeleka oksijeni, kwenye kidonda. Sasa ongeza asali na koroga taratibu.

E Ointmenti ya Upele.

Changanya sehemu 1 ya salfa katika sehemu 20 ya vaselini au Lard ili kupata asilimia 5 za ointmenti ya salfa.

F. Maski ya urembo

- nyama ya kila tunda la parachichi lililoiva sana ... uniti 6
 - Jinsi ya limao... ..uniti 1
- Uniti moja inaweza kuwa kijiko cha chai 1. Changanya wakati wa jioni weka kwenye uso wako au kwenye ngozi iliyoharibiwa na asubuhi safisha bila kutumia sabuni.

G. Grisi ya kinga au polishi ya viatu.

- Mafuta ya mboga yaliyo rahisi sana, uniti 7
 - Nta ya mshumaa iliyo rahisi sana , uniti 3
- Pasha pamoja, acha ipoe. Unaweza kutumia hii badala ya vaselini. Kwa ajili ya polishi nyeusi ya viatu,ongeza uniti moja ya unga wa mkaa mweroro wa unga uliopondwa.

4.5. PODA

A. Poda ya watoto

Tumia mizizi ya mhogo ambayo imekaushwa vizuri na iliyo nyeupe kamili. Kausha tena kwa siku moja katika jiko la sola. Iponde na ichuje kwenye kitambaa cha nailoni. Kama huna jiko la sola, kausha kitambaa kimoja cha mhogo (manioc) weka kwa utaratibu katika bakuli hadi ikauke kabisa na kuonyesha rangi ya udongo. Chuja moja kwa moja baada ya kupasha kwenye kitambaa cha nailoni. Kama unataka, unaweza kuweka tone moja la marashi kwa kikombe kimoja cha poda hii. Hifadhi kwenye chombo kilichofungwa vizuri.

B. Poda ya mkaa

Mbao toka mti, ambao lazima utakuwa ama wenye sumu au utomvu (k.mf. bila kunata enye utomvu), imechomwa katika mkaa, katika njia ifahamikayo katika nchi za kitropiki. Kwa sababu mbao mara nyingi huwa bidhaa adimu, ungependa kuchukua matawi ambayo yanastawi katikati mwa miti ya miembe, kwani matawi haya kamwe hayatazaa matunda. Vinginevyo pasha maganda ya karanga kwenye sufuria iliyofunikwa hadi zimebadilika kuwa mkaa. Ujihadhari kwani unga unaweza kuunguza. Ondoa watoto wawe mbali. Ponda mkaa na chuja kwa kutumia kitambaa.. Kwa kusafisha mkaa wako kwa kuua vijidudu kutokana na mbao ya muembe au maganda ya karanga, pasha tena poda hiyo kwenye sufuria hadi uone spaki nyekundu: sasa wadudu wote wamekufa. Hifadhi kwenye chombo kilichofungwa vizuri kisichopitisha hewa. Poda hii ya mkaa inafyonza sumu na gesi. Kwa upepo, hewa mbaya na kuharisha, watu wazima lazima watumie kijiko kikubwa cha mezani 1 mara tatu kwa siku. Hata hivyo ikiwa watoto wanaharisha, Jambo muhimu ni kuzuia upotezaji wa maji kwa ORS, angalia sehemu 4.6, kwa nje kwa kidonda kinachotoa usaha unaweza kusikia harufu, lakini ikiwa tu kama hasa ni juujuu.

Kwa mimea ya sumu: Ikiwa mtu amemeza mmea wa sumu wakati hospitali/ Kituo cha afya kiko mbali sana, jaribu kumtapisha mtu aliyepata sumu (kwa kuingiza kidole kooni mwake). Kwa nyongeza unahitaji kumpa mara nyingi vijiko, k.mf. 50-100g(!) Poda ya mkaa pamoja na chai ya kuharisha (angalia kahawa senna, sehemu ya 5.7) . Na kama ni sumu pamoja na parafini, petroli au diseli, usimfanye mtu atapike kwa sababu ya hitaji kubwa ya niuomnia, lakini mpeleke mgonjwa kwenye kituo cha afya kilicho karibu haraka iwezekanavyo. (tazama pia mafuta ya mmea wa mbono, sehemu ya 6.42)

C.Poda ya Madini (Bolus rubra)

Katika D.R.Congo, nchi ya Zaire, udongo mwekundu kawaida huitwa ‘itsama’. Kwa wenyeji hupatikana karibu na mito. Kimila wanawake wajawazito wanakula mchanga huu kuridhisha mahitaji yao ya madini.

Uchambuzi wa udongo kama huo ni kama ifuatavyo:

-Caliciamu...	mg/kg	2450
-magnesia... ..	mg/kg	1400
-Chuma... ..	mg/kg	1400
-manganizi... ..	mg/kg	152
-Shaba... ..	mg/kg	16
-Zinki... ..	mg/kg	18
-Kobahi.....	mg/kg	3

Ukweli wa wingi wa madini! Wingi wa watu wenyeji hawawezi kumudu kupata vidonge vya madini kulingana na kiwango kiuzwacho katika maduka ya madawa. Tunashauri ya kuwa kausha udongo, chuja na pasha katika sufuria ili kuua wadudu wote.

Kipimo: Watoto wenye upungufu wa damu kijiko cha chai 1 kwa siku kama inawezekana, kusaidia kutengeneza kwa kunyonya madini katika mwili, tumia jinsi ya limao, saa limoja kabla ya chakula.

C. Madini ya chuma

Kwa kinaganaga kausha kilo 1 ya chumvi na ifanye ya unga. Changanya taratibu pamoja na mg. 30 za potasiumu za madini (kuepuka goita).

D. Chakula cha unga cha watoto

Kutoka umri wa miezi 6 mtoto wako anahitaji chakula kama nyongeza ya maziwa ya mama. Zuia ulaghai wa matangazo na usinunue chakula chochote cha watoto toka madukani! Chakula cha sasa siku zote ni bora! Ikiwa hakuna chakula cha sasa (k.mf. kwa safari), hata kuna ushauri kwa chakula cha watoto kilichotengenezwa nyumbani ambacho ni kitamu na chenye rutuba.

-nafaka(mtama,mchele, mahindi, ngano,nk.) vyote viwe vikavu sana(tumia sanduku la jua, vinginevyo kaanga kwa dakika 20), halafu saga(maharage ya soya, maharage,, njegere, dengue) chemsha kwa dakika 20 hivi, kausha vema na ponda matunda ya mafuta karanga bila maganda, ufuta,) kausha majani mabichi ya moringa oleifera ikiwa yanapatikana,ikiwa ni kwa ajili ya utapiamlo(inaweza kuharibu meno yako!) sukari.

Changanya kwa utaratibu uliotolewa na uhifadhi kwenye chombo kilichofungwa kisichoingiza hewa. Inategemea na nyuzi za joto za ukavu (angalia sehemu ya 2.7) itawekwa katikati ya juma moja na mwaka 1. Kama unga haukukauka vya kutosha huenda ikawa hatari fangasi kukua na kuhatarisha afya ya mtoto.

Kwa mlo mmoja chemsha kipimo cha vijiko 2 vya mezani vya mchanganyiko huu pamoja na ml 350 za maji (nusu ya lita chupa ya 0.7) au changanya poda pamoja na maji baridi yasiyochemshwa.

F.Poda ya meno

1.Kwa matumizi ya kila siku:

-majani makavu ya mkalitusi... .. uniti 1

-chumvi kavu ya mezani... .. uniti 1

Hebu angalia mti wa mkalitusi globus ulio katika mazingira safi (k.mf. msituni) na chuma majani mazuri zaidi ya meta moja kwenda juu toka chini,safisha,kausha na Ponda kwa makini. Pasha chumvi kwa nguvu kwenye sufuria. Bado ikiwa moto Mimina mwishoni kwenye moto safi, wakati huohuo ponda majani ya mkalitusi. Ponda pamoja na uchuje kwa kitambaa cha nailoni. Hifadhi kwenye chombo Kisichoingiza hewa. Weka kiasi kidogo kwenye mswaki wa meno.

2.Poda kwa ajili ya kuoza meno: Changanya uniti moja ya chumvi uniti moja ya unga safi wa mbao. Weka kitawi cha mwarubaini (au kitawi cha mkalitusi) katika mchanganyiko huu na sugua taratibu juu ya doa lenye rangi ya udongo ya jino. Fanya hivi mara tatu kwa siku. Hii itakuwa msaada tu ikiwa doa linaonyesha kuoza bado juu sana.

4.6 ORS (ORAL REHYDRATION SOLUTION)

Katika aina zote za kuharisha (kama zinaambatana na malaria, basilari za maambukizo, homa la tumbo nk.)siku zote toa ORS! Endelea kutoa chakula cha kawaida, kuepuka ukosefu wa vitamini. Unaweza kutengeneza ORS mwenyewe, hakuna haja kununua pakiti ghali;Pia mapakiti huru yanafanya watu kujitegemea!

A. Kiambatanisho:

Pamoja na kuharisha, jambo muhimu litakuwa kuondoa ukosefu wa maji. Kwa watoto au watu wazima, siku zote toa ORS ya kutosha. ORS inazo aina tatu shiriki. Maji, Sukari na chumvi.

- **MAJI:** Tumia maji mazuri, kama hakuna maji safi ya chemchemi yapatikanayo, tumia maji ya kuchemsha. Au tengeneza chai itokanayo na majani ya Mpera.
- **SUKARI:** Kimaoni tumia asali. Vinginevyo tumia sukari ya nyumbani (katika Hospital glukosi). Kama huna sukari, au mgonjwa ana kisukari, unaweza kubadili g.30 Za sukari ya nyumbani kwa:
 - a) Kiasi cha g. 100 ndizi tamu za kisukari zilizopondwa (usichemshe).
 - b) Kiasi cha g. 100 viazi vitamu –chemsha kwa dakika 5.

c) Kiasi cha g.30 (vijiko vitatu vya chai) unga wa Ngano, Mchele au Mtama uliopondwa. Chemsha hivi katika muda mrefu wa kawaida.

- **CHUMVI:** Kimaoni, tumia iitwayo ‘chumvi ya asili’(iliyotengenezwa kutokana na majivu ya matawi yaliyochomwa). Haya ni mambo mazuri, kwa sababu ndani yake mna potasiumu. Vinginevyo tumia chumvi ya matumizi ya ndani (Sodium chloride).
- **POTASSIUM-** Kwa nyongeza kiambatano ambacho ni lazima kuongezwa kama kuharisha kunaendelea kwa siku zaidi. Hii inaweza tu kuongezwa , ikiwa mgonjwa anaweza kukojoa. Potasiumu inasaidia msuli wa utumbo na Tumbo kufanya kazi kawaida.

Nyenzo nzuri za Potasiumu zinahusika na Spinach, Parachichi, Ndizi, Maboga, Maji ya nazi, Karoti, Maharage ya soya, Karanga, mvuke mweusi uliofunikwa na mboga za majani.

Kama watoto wadogo wanahitaji potasiumu:-

- a) Toa aina hizi za vyakula.
- b) Toa chumvi ya asili.
- c) Ongeza kijiko cha chai, safisha jivu (kutoka mbao au majani yasiyo na sumu, au kutoka maji ya hyacinth yaliyokaushwa. Elchhornia crassipes, ambayo ina utajiri katika potasium)kwa lita moja ya maji inafanya ORS (angalia chini). Baada ya Madakika chuja maji.

Ikiwa moja ya nyenzo hizo (chumvi, sukari na maji) haikukamilika kuwa safi, fanya kifupi, mchanganyiko kuuchemsha na kuua wadudu.Mpangilio na harufu huhudumia madhumuni yoyote!

B. Uzalishaji wa ORS katika kipimo cha nyumbani.

- a) Kwa lita moja la maji, ongeza vijiko vidogo vya chai 4 asali au vijiko 2 vya sukari vilivyojaa zaidi g. 30, na kijiko kimoja cha chumvi.
- b) Kwa magi kubwa (ml 500) ya maji, ongeza vijiko 2 vya chai asali au kijiko kikubwa cha sukari na chumvi, kidogo (kiasi cha chumvi ambacho unaweza kushika kwa kidole gumba na kidole cha kuonyesha).
- c) ORS: Kipimo:

Toa kwa siku: ml 200 (glasi moja) kwa kila kilo uzito wa mwili wa mtoto wako.

Kama hujui uzito wa mtoto wako, na huwezi kupima ml, lakini una chupa safi ya kawaida ya maji yaliyochemshwa, orodha ifuatayo itasaidia:

Umri	Kwa siku ml.	Kiasi cha chupa			
		0.33 lita	0.5 lita	0.7 lita	Lita 1
Chini ya miezi 6	700	Chupa 2	1.5 chupa	Chupa 1	$\frac{3}{4}$ chupa
Miezi 6 hadi miaka 2	1400	Chupa 4	Chupa 3	Chupa 2	1.5 chupa
Miaka 2-5	2100	Chupa 6	Chupa 4	Chupa 3	Chupa 2
Zaidi ya miaka 7	2800	Chupa 8	Chupa 6	Chupa 4	Chupa 3
Mtu mzima	3500	Chupa 10	Chupa 7	Chupa 5	Chupa 3.5

D. Uzalishaji wa ORS katika Hospitali:

Ni ujinga kuingiza vifurushi vilivyoye na dozi 1 ya ORS: Duka lolote la madawa linaweza kutengeneza. Kiasi muhimu kwa lita moja la maji:

- Sodium chloride (kijiko cha mezani 1) NaCl g. 3.50
- Potasiumu chloride KCl... ..g.1.50
- Glukose (k. mf. Dextrose). Anhydrous.....g. 20.00
- Sodiumu bikoboneti NaHCO₃.....g. 50

g. 2.5 za sodiumu chloride zinaweza kubadilishwa pamoja na g. 3.0 za trisodium citrate dihydrate.

Kausha chumvi ya mezani na potasiumu chloride kwa makini sana (k. mf. Katika sanduku la jua) ponda na chuja: Chanyanya chumvi ya mezani, potasiumu chloride na bikaboneti, halafu ongeza glukosi (unga wote wa nafaka ni lazima uwe wa kipimo kimoja). Hifadhi kwenye boksi lililofungwa bila kupitisha hewa kwa kila dozi 30 kila moja. Kama hakuna glukosi ipatikanayo, tumia g. 30 za sukari (sukari ya miwa) badala ya g. 20 ya glukosi. Hii haiwezi kuharibu umadhubuti wa ORS.

E. ORS: Tatizo la uhifadhi.

Kama chombo cha kuhifadhi kisichopitisha hewa isiyo kawaida katika nchi za joto na chumvi haraka kuwa na mabongebonge au kuwa ya maji maji, tunaendeleleza mwongozo ufuatao katika Farmasi zetu:

- Potasiumu chloride.....g. 33
- Chumvi ya mezani.....g. 100
- Sukari ya miwa kibiashara.....g. 600
- Majiml 400

Yeyusha potasiumu chloride, halafu chumvi ya mezani, halafu sukari (shikilia mwongozo ulioonyeshwa) katika maji moto; acha yachemke na chuja. Hii pia ina usafi usio na vijidudu vyenye maradhi ya kwamba sukari na chumvi, wakati wa matayarisho inapochafuka au wakati wa kusafirisha kwenye malori ikiwa haina madhara ya vijidudu vya kuambukiza.

Dozi: Chukua vijiko 4 vya chai katika lita 0.7 la maji.

4.7 JIWE JEUSI

Jiwe jeusi hutumika baada ya kuumwa na nyoka na sumu ya kuumwa na mdudu yeyote k. mf. Nge. Kufaa kwake zaidi ni katika ubora wa kufyonza ni ajabu ya uwezo wa maji. Ndani yake kuna njia ndogo sana zisizohesabika: Kwa kupitia mfuatano wa utendaji wa kapilari, shinikizo chini ya hewa ya shinikizo litokanalo na kidonda na matokeo yake ambayo jiwe jeusi linadhibiti sehemu iliyoathirika hadi kwa juhudi zote maji yote iwezekanayo. Kama jaribio weka jiwe jeusi kwenye ulimi wako: Inafyonza kwa kubana na kama haliondolewi ghafla, linaweza kufanya ulimi wako kutokwa damu wakati unaliondoa.

Utunzi wa jiwe jeusi bado lina siri yake, ambayo linasababisha baadhi ya wakristo kuwa na mashaka ya uchawi. Uweza wake wa kufyonza sumu nyingi na aina nyinginezo za hatari ambazo zinatokana na kuuma inaelezwa kwenye vitabu vya uganga. Ni lazima kutumia mara moja baada ya kuumwa. Kwa uhakika damaji ya nyoka ni yenye nguvu zaidi, lakini katika baadhi ya vituo vya afya mara nyingine haipatikani au ghali kuzidi.)

Jinsi ya kutengeneza jiwe jeusi:

Chukua katikati ya tatu ya paja la mfupa wa ng'ombe kata kata katika vipande (takribani vinavyolingana. cm 4 zidisha kwa cm 1.5) vichemshe katika maji safi mara mbili, halafu tena kwa maji yaliyo na sabuni au vizuri zaidi, NaOH, kuondoa grisi yote. Chemsha mara nyingine katika maji safi kuondoa sabuni. Kausha kwenye jua kwa siku 5 au kwenye jiko la sola kwa siku moja. "Jiwe jeusi" ni lazima kuliweka katika hali ya uangalifu: usilitupe kwenye maji yanayochemka wala kuliweka kwenye joto linalobadilika, kwa sababu, kwa hali ya mazingira,

kwa sababu ndani ya jiwe nguvu ya kufyonza inaharibiwa . Liache likauke ama kwa siku 3 juani na halafu kwenye kikaango juu ya moto;au kwa siku 1 kwenye jiko la sola. Hata hivyo tunapendekeza kutengeneza au kutumia jiwe jeusi1, na hilo ,jiwe “lazima sasa lionekane kama pembe. Funga kila kipande katika sehemu 2 za aliminiumu. Weka kipande hicho katikati ya moto unaowaka kwenye mkaa na funika kwa chengachenga za mkaa. Kagua kipande kimoja baada ya dakika 40: kitakuwa cheusi na imara rudisha kwenye mkaa, bali usiunguze. Tengeneza katika njia hiyo iliyo sawa, jiwe jeusi litabana kwenye ulimi, kama haiwi hivyo itahitaji kupashwa tena kwenye moto. Ikiwa jiwe litavunjika au kubadilika kuwa jivu, litakuwa limechomwa zaidi na haraka.

Jiwe jeusi litakuwa tayari kwa matumizi ya mara moja.

Jinsi ya kutumia jiwe jeusi:

- Kuumwa na nyoka: Minya kidonda ili kupata maji. Mara tu jiwe litakavyoungana na damu, litafyonza lenyewe na kukaza kwenye kidonda na halitaondoka hadi limefyonza sumu yote. Hili linaweza kuchukua siku nzima.
- Jipu na majipu madogo: Vunja jiwe jeusi kulingana na kipimo cha jipu. Kamua kwenye jipu au vijipu ili kuleta uhusiano na maji maji. Jiwe jeusi litakwisha kwenye jipu. Kwa hilo kiufundi litaondoa vijidudu vyote.

Kuzaliwa tena

Baada ya kutumia jiwe jeusi litapashwa moto katika maji na kuchemka kwa dakika 10 kwanza katika maji ya sabuni, halafu tena dakika 10 katika maji safi, kufanya jiwe liwe tupu na kwa kinaganaga kusafisha ili kuepuka maambukizo yoyote toka mtu mmoja hadi mwingine.

4.8 Mvinyo ya asali

Mvinyo ya asali hutumika kama maji ya msingi kwa ajili ya tiba kiuganga, mvinyo na (sirapu) shira. Kama imeandaliwa vema itakuwa asilimia 12%-14% alikoholi.

- Asali... ..lita 2.5 i.e lita moja ya chupa 2.5
- Maji... ..lita 2.25 i.e lita moja ya chupa 2.3
- Juisi ya matunda 0.25 i.e chupa au kikombe 1.3

Ikiwa asali inapatikana :

- Sukarikg 2
- Maji lita 2.75
- Juisi ya matunda lita 0.25

Unaweza kutumia Juisi ya matunda yoyote, kama mfano Maembe, Machungwa na Malimao. Juisi ni lazima kutawanya chachu kwa madini yanayohitajika. Chemsha mchanganyiko kwa dakika 15, chuja na mimina kwenye chombo cha lita 5 (bora zaidi kwenye glasi, vinginevyo plastiki).Acha ipoe, Ongeza nusu ya kijiko cha chai cha hamira (kuna hamira pekee kwa pombe, bali hamila ya kawaida ya kuoka mikate inafaa vile vile).

Toboa tundu dogo kwenye kifuniko cha chombo hicho na weka mrija mdogo (k. mf. Mrija unaotumika kiuganga kuingiza) katika upande mwingine wa mrija umeingizwa kwenye magi na kujazwa na maji. Hii inasababisha kwamba, zaidi ya kabonidioksidi inaweza kutoroka lakini hewa ya oksijeni inaweza kuingia kwenye chombo na kuharibu mvinyo.

Weka chombo hicho mahali penye joto na tikisa taratibu kila siku. Baada ya wiki 2-3 mfuatano wa chachu utakwisha. Chuja mvinyo kwa kutumia kitambaa. Hifadhi mvinyo wako katika chombo kisichopitisha hewa katika mfuniko wa chupa, na weka kwenye chumba kilicho na giza.

4.9 KIKOHOZI KIOEVU

Mvinyo ya asalilita 5

Mkalitusi, Majani yaliyokauka na kuondwa... .. g. 250

Changanya na yaweke mahali penye joto, yafunike lakini usiyabane kwa nguvu kwa muda wa siku 5. Chuja na hifadhi kwenye chupa isiyolingiza hewa na weka mahali penye baridi na weka kwenye chumba chenye giza.

Dozi: Mtu mzimalita 5

Watoto (mwaka 1 na kuendelea)... .. matone 20-40 mara tatu kwa siku.

4.10 VITAMINI NA MADINI

Ni vibaya ya kwamba kwa sababu ya kukosa fedha watu wengi katika nchi za joto wanateseka kwa kutokana na njaa. Lakini pia ni vibaya zaidi ya kwamba wanateseka ya kuwa jibu la kupata matangazo yanayoshawishi kununua vitu vilivyotengenezwa kama “kiamsha hamu” (appetizer)” juisi ya vitamini nk. Vitu hivi havina faida na sio lazima. Nyama ni rahisi na inakupata nguvu zaidi kuliko kichupa cha “sana-vita-liver extract”. Vitamini za kurutubisha za E” majani yake yana nguvu zaidi kuliko “Paradiaso – impotex” vidonge vyake.

Mama mmoja kutoka kijiji chetu D.R. Kongo alitumia mshahara wake kwa wiki nzima, kwa ajili ya chupa moja ya sirapu nyekundu iliyotengenezwa bandia, akiamini itamsaidia binti yake kumwimarisha damu. Mwanamke huyu alikuwa kirahisi mwanakijiji? Hebu tuangalie kwa karibu katika jiji na Hospitali za kanisa, hata katika miji mikubwa. Kuna ufujaji katika bajeti, katika bajeti vitu kama hivyo kama “sindano za vitamini” vitamini B za vidonge”, “vitamini E torte” “haemo-vit-orange” na vingine vitolewavyo na kupendwa kwa majina. Watu wahusika wangepanya vizuri zaidi kuweka machungwa na karanga katika mashelfu yao maduka ya madawa!

a) Vitamini A: Muhimu kwa ajili ya macho na kwa ajili ya utando na ngozi (skin).

Inapatikana katika rangi zote nyekundu na rangi ya manjano, matunda na mboga; Mapapai, Karoti, Nyanya na Maembe; katika mayai na katika matunda ya mchikichi. Mafuta ya mchikichi ni tajiri sana katika vitamini A. Huko Afrika ya magharibi, mahali ambako kuna wingi wa mafuta ya mchikichi, watu wachache wanateseka na upofu. Katika mashariki na kusini mwa Afrika ambako mafuta ya mchikichi ni haba, tunapendelea kukuza na kula machungwa, viazi vitamu, kuepuka mahitaji ya vidonge vya vitamini A.

b) Vitamini B kompleks: Muhimu kwa ajili ya wale wenye matatizo ya usumbufu wa mishipa na kudhoofika. Vitamini hizi ni za lazima kwa ajili ya kuyeyusha na kufyonza kabonhaidreti kama sukari, unga. Vitu vilivyotengenezwa kienyeji vipatikanavyo, kama Karanga, Maharage ya soya, Maharage, Nyama, Samaki, Hamira, mboga za majani na mchele makapi au maziwa ya mama yaliyo na kiasi kikubwa cha vitamini hizi. Ni kosa kubwa, kwa sababu hii kuuza Karanga ili kununua “vitamini B” biskuti.

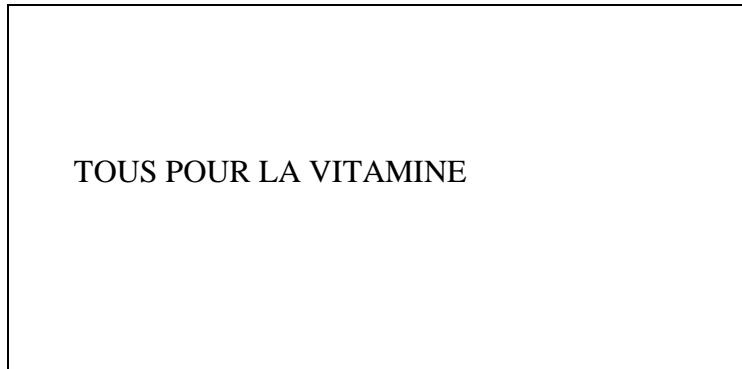
c) Vitamini C: Kinga asili ya mfumo wa miili yetu, ambayo inatukingia maambukizo alimradi vitamini C. Watoto wa umri hadi miezi 6 wanapata ya kutosha maziwa ya mama zao. Zaidi ya umri huu mmoja ni lazima ale aina zote za matunda (hasa machungwa, matunda ya karakana na malimao) na mboga za majani (mboga za majani, vitunguu na viazi n.k). Mtunda yasiyopikwa na mboga ni bora zaidi kwani yakipikwa yanapoteza vitamini C. Tofauti yake na vitamini A, vitamini C haiwezekani kuhifadhika mwilini, kwa sababu hiyo ni lazima kula matunda na mboga kila siku.

d) Vitamini D: Inasaidia katika kukua kwa mifupa. Mwili wenyewe unatengeneza kutoka jua. Mayai na mafuta pia ni chanzo kizuri toka vitamini D.

e) Vitamini E: Inapatikana kutoka majani mabichi na mafuta ya chakula. Utendaji kazi kiafya bado haueleweki kamili. Katika utangazaji inaitwa “vitamini ya uzazi wa watoto” lakini hata hivyo, hakuna mgumba aliyepata watoto na kushukuru vitamin E kimadawa!

Katika vitamini tuna chaguo!

PICHA A



PICHA B



PICHA C



- A. Unapewa sampuli bure ya vitamini.
- B. Halafu inakupasa kununua kwa kiganja kilichojaa noti kwenye Famasia.
- C. Ni wapi asili inapatikana bure.

- g) **Vitamini K.** Inasaidia mambo ya damu kuganda. Inapatikana katika aina zote za mboga za majani pia hutengenezwa katika viini tumboni. Kuna mila zisizofaa ambazo hutumiwa na wakunga kwa kuwapa wakina mama waliojifungua sindano za vitamini K kila mmoja mara baada ya kujifungua. Hii inaidhinishwa tu kama kuna ukosefu wa vitamini K.
- h) **Foliki Esidi:** Ni muhimu kwa upungufu wa damu. Inapatikana kwa kiasi kikubwa katika maini na mboga za majani.
- i) **Kalisiamu:** Kalisiamu ina nafasi muhimu kutengeneza chembechembe mwilini kipekee katika mishipa na mifupa. Kidonge cha Kalisium toka kwenye famasia kina uzito wa mg 200 za kalisiamu ni kama g 10 za samaki mkavu, g 30 maziwa ya unga, g 100 za mboga za majani, g 200 maharagwe.
- j) **Chuma:** madini ya chuma husaidia kutengeneza hemoglobini, chembechembe kamili nyekundu za damu. Kujaribu kutibu upungufu wa damu na wekundu kwa limao ni bure! Ni vizuri zaidi kula aina zote za mboga za majani. Fanya kila liwezekanalo kukinga sababu za upungufu wa damu, kama Malaria, kuharisha muda mrefu, na minyoo. Matumizi ya vikaangio na sufuria za chuma zinapendekezwa-bali sio zile zinazotengenezwa kienyeji kutoka mabaki ya vyuma vya magari vya zamani, kwani hivyo vina aina nyingine ya chuma yenye sumu.
Ili kupata utajiri wa vyakula vyenye chuma, kila siku unaweza kuweka vitu vyenye kutu (lakini safi !) Misumari kwenye sufuria wakati wa kupika. Kwa njia hii kiasi kidogo cha chuma kinaingia kwenye chakula na hivyo mwili wetu unanyonya kiasi fulani cha madini ya chuma kwa siku. Au unaweza kuingiza msumari wenye kutu ndani ya chungwa au limao. Baada ya siku tatu utoe na kula au kamua juisi yake. Juisi itakuwa imebadilika kuwa madini ya chuma ambayo yana dawa (asili iliyobadilika katika matunda, madini yaliyo na myeyuko wa madini ya chumvi abayo yameyeyuka katika matunda
- k) **Madini ya joto :** Katika umbali na mikoani kutoka baharini watu wengi wanapata Ugonjwa wa Goita kutokana na ukosefu wa madini ya joto, ambayo yanapatikana kipekee toka mazao ya baharini. Kwa hiyo tunatoa ushauri kununua mg 30 za 'Ingol 0.1 % kutoka famasi na ongeza matone 1-10 kila siku kwa mtu katika chakula chake. Mwongozo wa famasia: changanya mg 100 za madini ya chuma pamoja na mg 200 za potasiumu iodide, na yeyusha mchanganyiko huo katika ml.100 kwenye maji yaliyochemshwa na kuchujwa. Hifadhi na gawanya katika chombo cha glasi, nasiyo cha plastiki wala chuma

4.11 MATENGENEZO KWA MIFUGO NA MATUMIZI YA KILIMO

A. Jiwe la kulamba la mifugo.

Sementi mifuko 2 kg 50 kila mmoja, Copper sulfeti kg 1

Udongo mwekundu ... toroli 2, Magnesium sulfeti kg 100

Chumvi ya mezani kg 35, Magnesie sulfeti kg 100

Sulfeti ya chuma kg 2

Mawe ya kulamba yametengenezwa kwa tofali la kufyatua. Kama vitu mbalimbali vya sulfeti havipatikani, chukua sementi, udongo mwekundu na chumvi tu. Kama hata sementi haipo, tengeneza mchanganyiko wa udongo mwekundu, unga wa mbao na chumvi tu. Kama hata sementi au chombo cha kufyatulia, tayarisha vinginevyo mchanganyiko wa udongo mwekundu, majivu ya mbao na chumvi. Kama hivi navyo havipatikani toa majivu ya mbao kwa mifugo.

B. Upele na Kupe:

Wakati kupe au chawa wamejiingiza kwenye ngozi kikamilifu kwa hali yoyote tumia mafuta ya upele, angalia ukurasa wa 4.3.F au ponda majani ya tephrosia kama zamani na (uvae glavu) usugue pamoja na maji kidogo au mafuta kwenye ngozi.

C. Baridi ya bisi angalia ukurasa 4.3.D

D. **Mkaa kwa kuharisha katika wanyama:** angalia sehemu ya 4.5.B. Toa g 0.1 hadi 0.5 kwa kg na uzito kila siku. Kibiashara mkaa unatoshereza sana.

E. **Madawa kwa viroboto na ufugaji** katika nchi za joto hasa wakati wa mvua ni vigumu kufuga vifaranga. Mara tu baada ya vifaranga kuanguliwa maelfu ya viroboto kutoka kuku huwashambulia. Viroboto hung'ang'ania kuzunguka kwenye macho ya kuku na vifaranga. Matokeo yake kuku wanapunguza utagaji wa mayai na vifaranga wanapoteza damu, wanakuwa wadhaifu na mwishoni wanakufa. Kemikali ya kuua wadudu kama DDT na Lindane ni hatari sana na mwishoni watatupa sumu wakati wa kutumia mayai ya kuku zilizopewa sumu.

Kuepuka haya:

-kuku ni lazima waoge majivu wakati wote

-viota ni lazima vifungwe kwa majani ya mikalitusi, majani ya mlimao au majani ya tumbaku pia majivu.

-Vifaranga ni lazima viruhusiwe kuzunguka kwa uhuru nje kwenye majani.

-Weka mafuta ya mchikichi kwenye vichwa vya vifaranga mara 1-3 katika majuma 3 ya mwanzo wa kuishi kwa vifaranga hivyo. Kwa vifaranga vilivyo na umri mkubwa na kuku, tumia mchanganyiko wa uniti 1 ya mafuta ya taa. Kwa shukrani, kuku wako watataga mayai zaidi!

F. Dawa ya minyoo kwa wanyama.

Angalia ukurasa 5.5, mipapai: toa juisi ya mipapai mibichi (ml .3 kwa uzito wa mwili kg 10). Walishe kawaida kwa mbegu za mipapai. Mbwa wetu (kg 10) alikula papai lote kwa mara moja! Mbwa pia hupendelea kula majani ya mlimao kukabili minyoo. Nguruwe anapaswa kula papai bichi moja kila siku.

G. Tiba ya vidonda (kwa wanyama tu):

1. Kemikali ya kuzuia bakteria kwa tiba

Mafuta ya chakula rahisi g 140 (kopo 1 dogo)

Nta... ..g 20 (1/2 mshumaa)

Kibihashara creosote... ..g 5 (kijiko cha chai 1)

Chemsha mafuta ya mchikichi na nta, acha kupoa kidogo ongeza kijiko kidogo

Cha creosote na koroga hadi imechanganyika kuwa ointmenti. Badala yake, ponda

Tumbaku changa na / au majani ya mkalitusi na banaa kwenye kidonda.

2. Tiba ya kemikali kwa wanyama wadogo.

Tumia sukari au vipande vya papai vibichi eleza kwa watu. Mchanganyiko wa mafuta na majani ya mkalitusi (angalia sehemu ya 5.10) inasaidia kufukuza inzi.

3. **Kemikali ya Tiba kwa wanyama.** Kuua vijidudu kwenye kidonda, tumia mkaa uliopondwa na kuchujwa, unga utokanao na majani ya mkalitusi na tumbaku, chumvi kidogo, au mchanganyiko wa vyote. Kiasi kidogo cha mafuta ya gari kinaweza kutumiwa.

H. UKOSEFU WA VITAMINI NA MADINI KATIKA KUKU

Kama kuna aina ya kuku waliothibitishwa na wapo maeneo yake ni vizuri. Lakini unaweza kushauri kununua tu kibiashara chakula cha kuku, kwa kuthibitishwa ya kwamba chakula hicho kina vitamini zote na madini yanayohitajiwa, hasa kuhitajika “kwa kuku.

Protini: Kuku na vifaranga vyako vinahitaji (nyama) lakini sio maziwa ya unga, ingawaje haya yataelezwa katika kitabu kifuatacho. Katika nyakati za alasiri ruhusu kuku wako kuzunguka kwa uhuru ili waweza kujipatia wadudu. Wape majani yoyote ya kijani kama wanavyohitaji. Weka kilima cha mbolea kwenye zizi. Hii itawavuta inzi wengi na minyoo, protini zote mbili ni nzuli kuliwa kwa utamu na kuku!

Vitamini: Kawaida wape aina zote za matunda. Mapapai, Maembe, Nazi, Vitunguu, Pilipili kichaa n.k. Matunda ambayo yako chini ya mti na yanaoza, hayo yanaweza kuchukuliwa na kutupwa kwenye zizi la kuku.

Wakati ukilisha mahindi usiyasage lakini yaloweke kwenye maji kwa usiku mzima. Siku ifuatayo mwaga maji na uache mahindi yatoe machipukizi kwenye unyevunyevu, weka kivulini kwa siku 2-3 (yasafishe mara mbili kwa siku) hadi machipukizi yawe na urefu wa sentimeta 3 hivi. Lisha mahindi haya yaliyochipuka kwa kuku zako –itakuwa na vitamini nyingi!

Madini: Wape kuku wako uhuru wa kufika kwenye majivu karibu na mahali palipochomwa moto na wape mchanganyiko wa kg 1 ya mchanga mwekundu, g. 100 za chumvi na kama inapatikana chokaa g. 100, ambazo wanaweza kuzipata siku zote. Wape maganda ya mayai kuku hao, bali yawe yamepondwa vizuri na kuchemshwa, au yachemshe kwenye jiko la sola, ili kukinga kutapakaza magonjwa.

1. Dawa kuua wadudu kwa matumizi ya kilimo.

Epuka kemikali ya kuua wadudu kila iwezekanavyo. Hatari ni kwamba ikiwa wadudu wamepata sumu ni kwamba wanyama pia watakuwa wameambukizwa. Sio ndege tu ambao wangeuwawa, ambao wanadhibiti wadudu na mbu, lakini kemikali inaweza kuua watu. Kama mfano E605; na kukaa katika mazingira kwa miaka mingi. Kama mfano DDT. Kemikali ya kuua wadudu inaweza kutengenezwa toka neem (*Azadirachta indica*, angalia sehemu ya 5.3), tumbaku (*Nicotiana tabacum*, 6.34 na tephrosia), (*Tephrosia vogelii*, 6.46). Manufaa ya tumbaku na tephrosia ni kwamba wadudu wote wanakufa mara moja, na mmea uliopigwa dawa hauwezi kuliwa kwa muda wa wiki mbili. Neem ina sumu pungufu, mtu anaweza kula mboga zilizonyunyiziwa Neem moja kwa moja na wadudu wanaotumiwa vile nyuki ambao wanakuja kwenye mmea baadaye hawauwawi.

SURA YA 5

MIMEA 15 MAALUMU, MANUFAA YAKE NA MADHARA YAKE:

Ukurasa huu unayo maelezo ambayo yanapendekezwa kabisa. Tunakupa moyo kupanda na kutumia mimea hii 15 yenye madawa asili, ni yenye manufaa sana na inatumika. Karibu yote inatumika kwa Farmasia za ulaya viwandani ili kutengeneza biashara, ambazo wakati mwingine zinazwa katika Afrika kwa bei ya juu.

Kwa kuchagua Tiba bora kwa ugonjwa maalum au manung'uniko, tafadhari angalia ukurasa 8. Pale mimea na maelezo yake, kutokana na uzoefu wetu katika uagizaji wa utendaji wake. Kwa kutumia mimea hii, pia jamaa maskini inaweza kutengeneza dawa hii na kutibu baadhi ya magonjwa yao wenyewe kwa gharama ndogo kabisa.

Hivyo ushauri wetu ni kwamba, anzisha shamba lako la madawa, anza na mimea hii 15. Utaweza kutumia mimea yote pungufu ya mwaka mmoja baada ya kupanda au kupandikiza. Katika ukurasa huu, tunaorodhesha kwa kilaini kwa majina kawaida ya kiingereza.

Chini yake yanafuata majina kawaida ya kifaransa (F), Kijerumani (D) Kihispania (SP) na Kiswahili (SW).

Tunatoa kwa kila mmea:

.Maelezo ya kibotania.

.Kudokeza katika upalilizi.

.Sehemu ya mimea itumikayo.

.Matumizi kutoka nchi nyinginezo. Kwa sababu ya kutokuwa na uzoefu na ujuzi, hata hivyo hatuwezi kutoa mapendekezo.

.Magonjwa maalumu kinaganaga tunayofohamu kwamba tunaweza kuyatibu, na kwa kupanga maandalizi yake na usimamizi wa madawa ambayo tuna uzoefu.

.Mpangilio wa uwezekano wa madhara.

Watumishi wa Afya na waelekezaji wanaelekezwa kutoa uwazi, kwa makini kuonya kwamba mwongozo huu hauna maana ya kutotumia tena maikroskopu au chombo cha kiufundi kilichotumika katika kituo cha Afya kutambua magonjwa. Pia mwongozo huu hautaweza kamwe kubadilisha chanjo.

Miongozo hii inakusudia kutia moyo uhusiano mzuri kati ya wagonjwa na madaktari na wengineo watumishi wa Afya.

Pia wataongeza kupita kiasi namna ya Tiba iliyopo katika Hospitali, vituo vya Afya na nyumbani. Lakini tafadhali jiadhari. Baadhi ya mimea iliyoelezwa katika kitabu hiki, pia siyo sumu na inaweza kwa makini kujibu kama ukibadilisha maelezo, au kutumia mmea kwa njia isiyofaa.

Chini yake yanafuata majina kawaida ya kifaransa (F), Kijerumani (D) Kihispania (SP) na

5.1 ALLIUM CEPA: KITUNGUU SAUMU AiL (F); Knobl auch (D) ajo(Sp), Kitunguu saumu(SW).

MAELEZO YA KIBOTANIA: Family: Liliaceae.

Kitunguu saumu ni mmea mgumu wa kudumu. Unastawi kwa urefu wa cm 30 hadi 90, na kitunguu chake hulingana kati ya 5 na 15 kupata fundo. Wenyeji wake ni katika mkanda wa mashariki na Afrika kusini, na sasa inajigezea kawaida pia katika nchi za joto.

UKULIMA:

Vitunguu vinapenda rutuba, mchanga mzuri. Tenganisha fundo taratibu kutoka kitunguu saumu, na upande kwenye sehemu ya kivuli kama cm 5 kina, cm 15 kimraba cm 30 shina hadi shina. Katika wakati wa hatua za mwanzoni za kustawi, kitunguu saumu kinahitaji maji

mengi. Kama mmea utaanza kutoa maua kata ncha ili mmea upate nguvu kwenye fundo. Vuna wakati majani yakibadilisha rangi ya udongo na kunyauka. Acha kitunguu kukauka kwenye kivuli palipo na hali ya hewa nzuri, na halafu taratibu futa udongo na majani ya nje (ikiwa hilo limefanyika bado kuna unyevu, fundo litaharibiwa). Hifadhi kwenye chombo cha udongo (kukinga unyevu).

Kama mmea utaanza kutoa maua kata ncha ili mmea upate nguvu kwenye fundo. Vuna wakati majani yakibadilisha rangi ya udongo na kunyauka. Acha kitunguu kukauka kwenye kivuli palipo na hali ya hewa nzuri, na halafu taratibu futa udongo na majani ya nje (ikiwa hilo limefanyika bado kuna unyevu, fundo litaharibiwa). Hifadhi kwenye chombo cha udongo (kukinga unyevu).

MATUMIZI KATIKA NCHI MBALIMBALI:

kitunguu ni kiambatanisho muhimu kidishi kimaendeleo katika sehemu nyingi ulimwenguni. Zamani Egpta iliheshimiwa kuwa ya hadhi ya kimungu.

MAANDALIZI YA KITUNGUU SAUMU KIMADAWA:

Kitunguu saumu na asali. Jaza chupa ya glasi na vitunguu saumu vilivyomenywa na kukatwa katwa polepole mwaga katika asali ya kwamba inajaza nyufa katikati ya fundo ya kitunguu. Weka glasi kwenye sehemu ya joto yenye c 20oc. Katika siku mbili hadi wiki nne, asali itanyonya juisi ya kitunguu saumu na kitunguu hicho kitachechemea na kutoingiza mwanga usichuje. Tumia katika muda wa miezi 3.

Kitunguu Saumu dawa ya kikohozi

Ponda kijiko cha chai cha kitunguu saumu katika kipimo hicho hicho cha sukari au asali.

Tumia mara moja k.mf. kwa kikohozi.

Kitunguu saumu mafuta. Weka g 200 za vitunguu vilivyokobolewa saga kitunguu saumu na kuweka kwenye chombo cha glasi na ongeza mafuta ya kutosha (au vizuri mafuta ya chakula) funga. Funga jagi kwa kubana vizuri, na weka ikae kwenye sehemu yenye joto kama C 20 kwa siku tatu. Tikisa mara chache kila siku. Halafu weka kwenye sehemu ya baridi, bila kuchuja. Tumia katika muda wa mwezi mmoja.

Kitunguu saumu „tinkcha“: Loweka g 200 za vitunguu vilivyomenywa na kukatwakatwa katika lita moja ya brandi au alikoholi 40-50%, kwa siku 14 kwenye C 20° katika chupa yenye kufungwa vizuri bila kupitisha hewa. Tikisa chupa hiyo mara nyingi kwa siku. Chuja vipande vya kitunguu saumu. Tinkcha inakaa muda wa mwaka.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI

- **Kula kitunguu saumu kibichi-** hii ni bora.
- Tumia **katika kupika.**

Kula vitunguu saumu vingi kuzuia magonjwa. Kitunguu saumu ni safi sana kwa mfano kuna usemi kwamba, chakula chako kiwe ndiyo dawa yako, na dawa yako chakula chako. Hii ni kweli tu, hata hivyo, kwa kitunguu saumu kibichi, kama ilivyo vitu vingi vyenye nguvu vinaangamizwa katika kupikwa. Vitunguu saumu vibichi vinatia nguvu katika mfumo wa kinga ya maradhi. Matumizi kawaida ya vitunguu saumu yameonyeshwa katika kupunguza madhara ya magonjwa ya moyo, kiharusi, kansa, msukumo wa damu na homa ya mafua makali (flu). Tunashauri kwa nguvu ya kuwa wanaoteseka kwa UKIMWI (AIDS) waweke kitunguu saumu katika chakula chao cha kila siku, kupunguza nguvu ya magonjwa mengine. Kwa sababu inafanya mara mbili, kwa matumizi ya nje na kwa ndani kama dawa ya kuua wadudu, vitunguu saumu ni masaada wa kutibu magonjwa yote ya kuambukiza; Toifodi, minyoo, bilhazia, malaria, damu yenye maambukizo na sumu n.k. Zaidi yake vitunguu saumu vinaimarisha kumbukumbu, hupunguza shindikizo la damu na Homa, na vinafanya kazi kupinga ugumu wa kuta za ateri (hardening of arteries). Vitunguu saumu pia vinapinga virusi na dhidi ya kinyume cha mambo ya fangasi.

1. Majipu au uvimbe na chunjua.

Saga vitunguu saumu vibichi na funga vilivyopondwa kwenye sehemu ya jipu, uvimbe au Chunjua mara mbili kwa siku na gandamiza. Anza matibabu haya mapema iwezekanavyo.

2. Amiba.

Katakata vitunguu saumu sawasawa vipande vidogo na chukua kijiko kikubwa 1 pamoja na Chai mara tatu kwa siku (usitafune, kusaidia kupinga kutoa harufu mdomoni). Endelea na Matibabu haya kwa siku 5. I (H-M Hirt) aliponywa mwenyewe toka Amiba kuharisha damu kwa Tiba hii.

3. Malaria.

Katakata vitunguu saumu sawasawa. Meza kijiko kimoja cha vitunguu hivi mara tatu kwa Siku na kunywa lita 2 za limao glasi ya chai kwa siku. Endelea na tiba hii kwa siku 5. Angalia pia ukurasa wa 8 kwa ajili ya malaria.

4. Kisukari, shindikizo la damu, kinga ya ugumu wa kuta za arteri (hardening of the arteries).

Kula vitunguu saumu kwa wingi, vitunguu saumu na vitunguu vinapunguza sukari katika damu na kusawazisha damu ya kolesterol, na shindikizo la damu. Badala yake chukua matone 20 ya vitunguu tinkcha mara 3 kwa siku, basi hii ni pungufu ifuatayo:

5. Kikohozi, homa, sinusitis na kuvimba koo.

- a) Kula klovu ya vitunguu saumu mara tatu kwa siku.
- b) Chukua kijiko cha chai cha kitunguu saumu asali kila masaa machache.
- c) Watoto wanaweza kutumia kijiko cha chai cha kitunguu saumu mchanganyiko kila baada ya masaa machache.
- d) Chukua kijiko cha chai cha kitunguu saumu mafuta mara 6 kwa siku.

6. Kandika.

Chukua kijiko cha chai cha kitunguu saumu au kitunguu saumu yenye asali, kila masaa machache. Weka mdomoni kwa muda mrefu iwezekanavyo.

7. Fangasi inayoambukiza pamoja na ugonjwa wa ukungu kwenye vidole vya miguu.

Funga sehemu zilizoathirika kwa juisi ya vitunguu saumu vibichi vilivyopondwa au mafuta.

8. Homa ya matumbo na maambukizo mengine.

Kama itatokea homa ya matumbo, bacillary, kuharisha damu, kifua kikuu, kipindupindu, trypanosomiasis (ugonjwa wa kusinzia): Siku zote ongeza kitunguu saumu kwa tiba ya kawaida.

9. Kinga ya mishipa ya damu.

Kitunguu saumu siku zote kinafanya damu kuwa laini na kukinga kutengeneza damu kuganda ambayo inasababisha shida ya thrombosis. Hii ni muhimu kwa wagonjwa wanaolala kitandani kwa muda mrefu.

10. Kuota meno utotoni.

Futa ufizi kwa fundo la kitunguu saumu.

MADHARA YAKE:

Kitunguu saumu kinaweza kukera ngozi hasa baada ya kutumia kwa muda mrefu. Epuka kuhusisha kwenye macho.

5.2 Artemisia anamed (A3): Sweet annie. Sweet worm Wood. chinesisches Beifuss (D)

MAELEZO YA KIBOTANIA

Armoise chinoise (F),: Family Composite.

Wild species of Artemisia annua inastawi kutokana na hali ya hewa ulimwenguni pote.

Tunaita Chotara Artemisia annua anamed imejiendeleza kutoka mimea ya kienyeji kule china na Vietnam. Inayo sifa ya kwamba inastawi katika nchi za joto, inatengeneza majani kwa wingi na majani haya yana utajiri katika artemisinin, umaalumu wa viambatano ambavyo

vinafaa katika kutibu malaria. Chotara hii inastawi hadi meta tatu kwenda juu, lakini haiwezi kuhimili baridi na inahitaji uangalifu katika ukulima.

UMUHIMU WA ARTEMIMISIA ANNUA

Kwa sababu vimelea vya malaria vimeanza kuwa sugu kibiashara kwa vidonge ambavyo vimetumika kutibu malaria kwa miaka mingi, vidonge hivi vimekuwa havina nguvu, na zaidi mara kwa mara kushindwa kuponya ugonjwa huu. Mmea wa Artemisia annua umetumiwa zaidi ya miaka 2000 kwa wachina hutibu ugonjwa wa homa na zaidi sana siku hizi hutibu ugonjwa wa malaria. Tumeweza kuona wenyewe mmea huu kuwa tu wa mafanikio katika kutibu malaria kama dawa ya kimila na kutokuwa baadaye na madhara. Artemisia annua anamed (A3) inaweza kuwezesha Hospitali au jumuiya kutibu malaria kikamilifu kwa kuwa na uhuru- inahitaji tu kufanya kazi kwa bidii!

UKULIMA

Mbegu na miche ni midogo na nyeti. Zinahitaji uangalifu mno. Ni lazima kuwa na muda wa kutosha kila siku, pamoja, Jumamosi na Jumapili. Kuandaa ardhi, changanya sehemu 10 kwa volumu ya mbolea au hasa udongo mweusi pamoja na sehemu 10 za mchanga. Ongeza sehemu 20 za maji na chemsha mchanganyiko huo kwa dakika 5 ili kuua magugu mbegu. Baadaye kama inapatikana, pia ongeza sehemu 1 kwa volumu za polystyrene, kitu cheupe cha plastiki iliyoandaliwa katika kifurushi cha vitu vya umeme, hivyo vinafanya udongo kuwa mwangavu. Inasaidia kufanya kitalu kidogo kinachobebeka. Hii inaweza kuwa nusu ya dumu, (kata wima), au trei ya mbao yenye cm 5 kwenda juu. Mbegu 1000 zinahitaji kama skwea au meta. Jaza mbegu kwenye trei yenye kina cha cm 5 kwa udongo. Nyweshea , Toboa matundu chini ya trei ili kuwezesha maji kudondoka. Sambaza mbegu juu yake, usifunike mbegu kwa mchanga kwa sababu zimekwisha funikwa kwa kuchanganywa na kaolini ambayo imekingwa vya kutosha.

Artemisia inachipua kwenye mwanga! Weka trei hiyo kwenye sehemu iliyo na mwanga, lakini sio kwa moja kwenye jua kuinga udongo kukausha kabisa. Kama inawezekana weka trei yote nzima kwenye mfuko wa plastiki wenye kuonyesha mwanga, toboa matundu machache kufanya udongo uwe na unyevunyevu. Vinginevyo nyunyizia maji kwa sprej, sio kwa kubadili kwa keni.

PICHA

Kwa ulaini sana unachipuka na kujitokeza baada , ya kati ya siku 4 na 7. Wakati unaofuata wiki 6 weka sana maji kwa uangalifu, kwa kutumia sprej nzuri, au kwa kuruhusu maji yatiririka toka kando, au kwa wima trei kwa madakika katika trei kubwa kuacha maji, na kulowesha kuanzia chini.

Mche wa mbegu yoyote inayokuwa pamoja karibu na sehemu wazi katika trei ya miche hiyo hutumia pea ya twiza. Miche ikiwa imekuwa cm3 kwenda juu, hiyo itakuwa kama wiki 6 baada ya kusia, kupandikiza kwenye chungu na baadaye zikiwa cm 15 kwenda juu, ni kama wiki 10 baada ya kusia na kupanda kwenye sehemu wazi. Sehemu hiyo ni lazima iwe yenye rutuba na yenye mwanga kimpangilio, kwa hiyo kwanza changanya udongo na matawi acha majani, vijiti n.k.

Ruhusu skwea meta kwa moja kwa mmea mmoja hadi mimea mitatu. Ikiwa wakati wa kiangazi unatazamiwa mapema, hiyo miezi 4 au 5 zina weza kuwa karibu pamoja. Kiangazi ni wakati mgumu kwa mimea, inaanza kutoa maua, na ni lazima moja kwa moja kuvunwa.

Changamoto ni kuacha mmea kutoa maua kirefu iwezekanavyo! Mara tu maua ya kwanza kujitokeza ondoa majani toka shina la mmea uliozimwa na kausha. Shina na mmea unabaki na uweza kubaki mbolea.

Kutoka mmea uliopo, ukataji unaweza kufanyika, mimea zaidi inastawi na pia wagonjwa kutibiwa na mimea inaweza kuzaliana toka mwaka mmoja hadi ufuatao. Tunapendekeza ya kuwa unataka kila mwezi na kuweka katika sehemu mbalimbali. Kwa njia hii hakuna hatari ya mimea yako kutoa maua kwa wakati mmoja. Na kwa uhakika utajifunza ni sehemu zipi zinastawi zaidi.

Kata vipande kama ifuatavyo: Kata matawi katika vipande vingi kila kimoja urefu wa cm 2 . Ondoa majani yote na vipande centimeta moja kwenda ndani kwenye udongo wenye unyevu kwenye kitalu cha damu, andaa kama ilivyoelezwa hapo juu. Weka kitalu katika mfuko wa plastiki unaoonyesha mwanga, na karibu funga ili hali iwe ya unyevunyevu. Endelea kama ilivyoelezwa kwa miche.

Kutokana na mmea mmoja tu, kwa mfano miezi miwili kabla ya mvua za msimu wa kwanza, unaweza kuchukua hadi vipande 1,000! Kama kila ya hivi vipande ilikuwa kutoa mimea tu meta 1 kwenda juu, kila mmea ni lazima kutoa mazao kiasi cha g.200 za majani yaliyokauka. Kutoka mimea 1000 itakuwa kg 200. Kwa vile kila matibabu ya malaria yanahitaji kadiri ya g. 35, hii inatosha kwa watu wazima wagonjwa wa malaria kwa mmea mmoja tu „mama “

SEHEMU ILIYOTUMIWA: MAJANI: Kwa majani mabichi uzito unaohitajika ukubwa wake ni mara tano.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI

1. Malaria .

Ufuatao ni uataratibu wa kipimo cha dawa kama chati hiyo hapo, fanya dripu kwa kumimina Maji yaliyochemshwa juu ya majani yaliyokauka ya A3, acha yapoe kwa dakika 15 na halafu yachuje. Gawanya matokeo ya chai katika kiasi cha usawa wa 4 na kunywa katika muda wa masaa 6 kwa vipindi. (unahitaji mizani mizuri! Au g. 5 ni kiasi ambacho kinatosha, kwa nguvu baina kwenye mfuko wa plastiki mm35 chombo kilichowazi). Unaweza kutumia g. 25 majani mabichi badala ya g. 5 ya majani yaliyokauka.

Dozi ya chai ya Artemisia katika tiba ya malaria		
	Volumu ya chai	uzito wa majani yaliyokauka
Watu wazima	Lita 1	95
Watoto zaidi ya miaka 13	MI 500	94
Watoto wenye umri zaidi 11	MI 500	93
Watoto wenye umri zaidi 7	MI 500	92

Toa dozi hii kwa siku 7 katika eneo, homa karibu siku zote inarudi katika muda wa wiki 3 (inazuka tena), hapo kuna njia mbili za matibabu. Ya kwanza ni kutoa chai ya Artemisia kwa jumla ya siku 12. Uwezekano wa pili ni kutoa Artemisia kwa siku 7 na siku ya tatu ya matibabu pia chukua vidonge 3 vya Fansider au aina nyingine ni kuchukua dawa zinazopinga malaria. Chai ya Artemisia inaweza kufanywa tamu kwa asali au sukari. Wakina mama wajawazito wasichukue chai hii hasa katika muda wa wiki ya kwanza hadi miezi mitatu ya ujauzito! Watoto wachanga wapewe tu chai hii kufuatia uangalizi na ushauri wa daktari.

Zingatia unaweza kupika chai hii yenye nguvu kwa kutumia unga wa majani makavu kabla tu ya kumwaga maji yaliyochemka juu yake. Acha mchanganyiko huo kuwa sawa kwa dakika 15. Usichuje, bali tikisa na kunywa kila kitu.

2. Futuri (Nyama inayoota kwenye haja kubwa).

Fanya kiziduo kwa kuchemsha kijiko cha chai 1 (ni kama g. 1.5) majani makavu katika lita la maji kwa dakika 10 hivi. (zingatia tofauti kutoka maelezo hapo juu 1). Acha ikae kwa dakika kumi tena, chuja na kunywa kwa vipindi wakati wote wa siku.

3. Uvimbe.

Fuata maelezo namba mbili lakini tumia g.5 za majani makavu. Matibabu yasitolewe si zaidi ya wiki 3.

4. AIDS (UKIMWI).

Wagonjwa wa ukimwi wenye kupunguza kinga ya maradhi na kuongeza kinga ya maradhi ya Artemisinin yenye kuongeza kinga na kupunguza maradhi mengine, na kuwa tayari kwa kitu kilichovumbuliwa kwa matumizi ya wagonjwa wa ukimwi. Kwa hiyo tunashauri ya kwamba wagonjwa wa ukimwi wanywe chai iliyoelezwa katika 1, kutumia g.5 kwa siku kwa kipindi cha mwezi au g.1 kwa siku zaidi ya vipindi kwa mwaka.

5. Kichocho.

Maagizo kama ya malaria.

6. Maambukizo ya macho na viumbe.

Andaa chai kama iliyoelezwa kwa Futuri juu. Chuja kupitia karatasi na loweka vitambaa viwili katika chai iliyochujwa. Baada ya kuiacha kupoa, weka kitambaa kimoja kwa kila upande wa jicho kwa dakika kumi.

7. Maambukizo ya candida katika mdomo.

Kila mara tafuna majani ya artemisia kati kati ya maakuli. Wakati ukienda kitandani weka majani kiasi kwenye mashavu.

8. Kikohozi, homa na uvimbe ndani ya pua.

Vuta mvuke kutoka chai ya artemisia kwa dakika kumi mara tatu kwa siku. Kama inawezekana weka chai katika joto punguza wakati wa kuvuta mvuke.

9. Majipu.

Kwa majipu yaliyo wazi; Safisha majani machache na yachemshe katika maji kidogo kwa muda wa dakika 20. Yaponde na uweke juu ya jipu. Kwa ambalo halijapasuka chemsha majani mara mbili kwa siku halafu yaponde uweke juu ya jipu hilo kisha funga kwa kukaza majani hayo yaliyopondwa.

10. Kama asili ya dawa ya kuua magugu.

Jaribu kutawanyisha majani ya artemisia chini inawezekana kuzuia umeaji wa majani.

11. Tengeneza kinywaji chenye afya kujiburudisha.

Chukua ml 50 ya chai ya artemisia iliyotayarishwa kama maelezo ya 2 juu, ongeza ml 959 ya maji baridi, Juisi ya malimao mawili ongeza g.50 za sukari. Koroga vizuri, kinywaji hiki ni bora badala ya soda ya kibiashara.

ATHARI:

Kwa matumizi ya ndani, kwa dozi zilizo sawa hakunaathari zijulikanazo. Kwa matumizi ya nje, inawezekana kusumbua ngozi.

5.3 Azadirachta indica:neem

Neem (F,D), nim, margousier (F), pulsiana /Sp), mwarubaini (Sw).

(picha ya Mwarobaini)

MAELEZO YA KILIMO: Family Meliaceae.

Mti wa neem ni wa kijani na unastawi kwa urefu sana meta 25 hadi 30. Kawaida hutoa matunda ya miaka 3 hadi 5 na huzaa sana baada ya miaka 10. Katika maeneo mazuri, mti mmoja unaweza kutoa kama kg. 350 za majani mabichi, kg.50 za matunda zinatoa kg.30 za mbegu, ambazo zinatoa kwenye kg.6 za mafuta ya kg.24 za mbegu za mafuta ya keki. Mti wa neem unaishi miaka 100 na 200, na unakua hadi meta 300 urefu na upana meta 20. Neem mara nyingi hutumika kwa ajili ya kuotesha misitu na inafaa kama mbao za kujengea, kwa sababu haishambuliwi na wadudu. Mti huu ambao unastawi kasi unapatikana katika Afrika, Asia na Amerika ya kusini. Mbegu iliyokauka ya matunda zinawekwa chini na kukamuliwa na kutoa mafuta. Kwa upande wa majaribio kwa wanyama, neem imethibitishwa kutoa dhidi ya kisukari, antibiotik k.mf. (dhidi ya kifua kikuu), antivirali, diuretiki, kuulia mbegu za kiume. Pia zinafanya kazi dhidi ya protozoans(malaria, ugonjwa wa kusinzia). Zinapunguza homa dhidi ya wenga.

Kwa matumizi ya kilimo, dawa ya kuua wadudu imetengenezwa toka mbegu au majani (angalia chini). Wadudu ambao wanahusiana kutoa neem hawafi haraka, vinginevyo kwa mfano, baada ya matibabu kwa tephrosia au tumbaku (angalia sehemu ya 4.11), lakini wanazuiwa katika njia ya kuendelea na hivyo kufa katika muda wa siku chache. Pamoja na wadudu wengine, dawa ya kuua wadudu neem inafanya kufukuza, na wadudu kwa urahisi wanakimbia. Mimea ambayo inapigwa dawa hii ya maji mara kwa mara ni vigumu kushambuliwa na wadudu. (Wakati wa balaa la nzige miti ya neem inabaki yenye afya.

UKULIMA

Miti ya neem ni bora kwa kuzaliana kutoka mbegu zake. Chagua mbegu mpya- zinaota tu pungufu ya umri wa miezi 3. Weka mbegu juu ya gazeti, laza juu ya plastiki: kwenye kivuli, na nyunyiza maji kila siku ili ziwe na unyevu. Badilisha gazeti kila baada ya siku mbili. Baada ya siku 4 hadi 7 mbegu zinapasuka na kuanza kuchipua. Panda katika mbolea ambayo ina udongo 50% ya mbolea ya ng'ombe iliyochanganywa vizuri 50% katika mfuko wa plastiki. Panda kwenye sehemu yao ya kukua baada ya miezi 3. Kwa ajili ya kuzaliana kutoka kitawi, ondoa sehemu ya kitawi majani ya kuchomeka ardhini.

Zinaweza kupandwa sehemu za juu milimani, isiyo na rutuba iliyokaa bure, kando ya barabara au haba na mchanga wa mawe. Miti ya neem inastawi sehemu za chini na za juu toka usawa wa bahari. Kwenye changalawe, mawe na mchanga wa mboji.

Inaota vema kwenye hali yenye unyevunyevu, lakini inaweza kuvumilia wakati mrefu wa ukame. Inastawi pia kwenye mchanga wenye chachu ambazo zinasaidia kusawazisha pamoja na majani ya neem.

SEHEMU ZITUMIKAZO: Majani, mbegu, matawi na mafuta ya mbegu.

Kutegeneza mafuta ya neem, ponda kokwa zilizokauka, halafu ongeza maji kidogo ili kufanya pai. Baada ya kukanda kwa muda mafuta yataanza kuchirizika.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

India: Mafuta yanatumika kwa minyoo na majani ya pombe kwa malaria na baridi ya bisi.

Katika India watu pia wanaoga kwa maji moto ambapo majani ya neem yanaloweshwa, ili kutibu njia zote za ugonjwa wa kuambukiza wa ngozi. Neem, s dhidi ya juhudi za malaria zimeandikwa katika kitabu cha Ayurveda kama kilivyotumika kuanzia huko nyuma 2000B.C Jina lake katika Kiswahili, maana yake arobaini, kwa sababu inadaiwa kwamba inaweza kutibu magonjwa mengi. Huko uingereza dawa ya mswaki Neem ina biashara.

Katika Jamhuri ya Kongo na Angola, uhusiano wa neem Melia azedarach (angalia sehemu ya 6.32) mara nyingine imeitwa ya uongo ‘heem’. Mmea huu uliorekebisha ni bora, unazaa matunda baada ya mwaka mmoja tu na kwa kuonyesha pale chini 5-10, hiyo tu kuwa ni vizuri zaidi, kwa kuonyesha hata 1-4 Melia azedarach ni lazima kuepuka, kwa sababu ni sumu.

Tofauti kati ya hayo mawili ni:

	Neem (Azadirachta indica)	Melia (Melia azedarach)
Mbegu	ndefu	duara
Maua	nyeupe	Pinki kwa zambarau
Majani	pinnate	Bipinnate (matawi)

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI:

Zingatia: Katika maelekezo hayo yote, tunaposema juu ya jani, tunarejesha majani 10 kwa maelekezo yetu.

- 1. Malaria:** Mimina lita ya maji yaliochemka juu ya majani mapya madogo 40, au g.5 za majani yaliyokauka, na kunywa chai hii katika mtiririko kwa siku. Usitumie kwa wajawazito.
- 2. Kuinga karisi:** Piga mswaki kila siku meno yako kwa kitawi mara mbili kwa siku. Mbinu hii inachangia sio tu usafi kiufundi, bali pia gome la neem lina antibiotiki kwa ajili ya wadudu wa karisi.
- 3. Ugonjwa wa kusinsia: (trypanosomiasis)**

Kawaida ya nyongeza ya iba kwa kunywa chai ya majani ya neem kila siku (tazama maelezo 1 juu).

4. Chawa za kichwa:

Safisha nywele zako kila siku: Tumia moja ya maelezo yafuatayo:

- i) Acha g.10 za maji ya neem yaliyokauka katika ml.100 za alkoholi (45%, k.mf. gini au vodka) kwa siku 7. Chuja na tumia kama losheni ya nywele mara 3 kwa siku au kwa siku 5.
- ii) Chuja na tumia kama losheni ya nywele, chukua kiasi cha matone ya mafuta ya neem weka kwenye nywele kwa siku tano mara tatu.
- iii) Ponda kiasi cha mbegu za neem kutengeneza mkando. Kila jioni baada ya kuosha nywele zako, sugua kama kijiko cha mkando kwenye nywele zako, na uache hivyo hadi kesho yake jioni.

5. Matatizo ya ngozi:

Neem inayo nguvu kutibu maambukizo ya ngozi kichwani kama vile chunusi, maambukizo ya fangasi na ukurutu. Inawezekana kutumia pia kutibu hisia ya wenga.

- Unaweza kuoga: Kimila watu wa India wanaooga katika majani ya neem kwa maji moto.
- Tengeneza Ointimenti: Chukua g.100 kiurahisi za Ointimenti ya kienyeji na ongeza g.10 za mafuta ya neem.
- Tengeneza tinkcha: Loweka g.20 za majani yaliyokauka katika ml.100 na 70% Alkoholi (inaweza au kutoweza na asili).

Baada ya wiki moja chuja solusheni. Mara moja kabla ya kutumia changanya kijiko cha chai pamoja na kijiko cha mafuta changanya na pakaa sehemu zilizoathiriwa.

a) Ugonjwa wa ukungu kwenye vidole vya miguu

Unaweza kusugua majani sehemu zilizoathiriwa au mafuta ya tinkcha/ mafuta yaliyochanganywa.

b) **Tiba ya ngozi kwa ndui au tetekuanga.** Mafuta ya neem au tinkcha inaweza pia kutoa tiba ya anti viral kwa ndui na tetekuanga. Hii ni kwamba inazuia virusi kutopakaa.

c) **Chunjua (warts) pakaa moja kwa moja mafuta (oil) kwenye ngozi.**

d) **Upele. Kuna njia nyingine zenye uwezekano**

- i) Ponda majani hadi kuwa rojorojo na maji kidogo na pakaa sehemu iliyoathiriwa.
- ii) Pakaa mafuta ya neem kwenye sehemu iliyoathiriwa ya ngozi.
- iii) Saga hadi kuwa unga mchanganyiko wa majani ya neem na bizari katika uwiano 4:1 kwa uzito (au kiganja cha majani ya neem kwa kipande cha bizari urefu wa ½ wa kuonyesha kidole). Pakaa kila mahali mwilini na kuacha kukauka.

e) **Scrofula, vidonda, minyoo, ugonjwa wa mabaka kwenye ngozi pakaa mafuta ya neem.**

Ikiwa hisia ni ya nguvu, zimua kwa mboga za mafuta ya neem. Zimua kwa nguvu ya kutosha kwa dakika 15, na halafu laza majani yalivyo na moto kwenye jeraha kwa dakika 15 asubuhi na jioni. Watu wengine wanapendekeza tiba hii hata kwa vidonda vya ukoma, lakini fuata ushauri wa daktari wako.

f) **Maambukizo ya kuchomwa moto**

Chemsha kiganja cha majani katika lita moja ya maji kwa dakika 20, chuja ikingali moto (epuka sibiko la maji), poza na tumia mara moja kusafisha kidonda kilichoambukizwa kwa moto. Andaa na tumia chai mpya kwa njia hii mara tatu kwa siku. Mweke mgonjwa ndani ya chandarua kuepuka maambukizo mapya.

g) **Boils.** Ikiwa boils ni kipofu, poultice ya majani inaweza kuwekwa. Kwa jipu lililo wazi, kidonda na ukurutu, majani haya ni lazima yachemchwe vizuri katika maji kidogo kabla ya kuwekwa kama poultice.

h) Candida. Changanya sehemu moja ya mafuta ya neem pamoja na sehemu 9 za vitu vifuatavyo:

kwa kandida katika mdomo, asali kwa kandida katika vagina, yoghurt au mafuta ya mboga kwa kandida katika ngozi, mafuta ya mbarika au aina yoyote ya mafuta ya mboga. Pakaa mchanganyiko huo kwenye sehemu iliyoathirika.

6. Kuharisha na kuharisha damu

Mara moja kwa siku tayarisha chai ya neem kwa kuchemsha majani freshi 40 safisha majani ya neem kwa kikombe kikubwa cha maji kwa dakika 5. Watu wazima lazima wanywe chai hii kwa kozi ya siku, pamoja na kiasi kikubwa cha fluidi. Endelea na tiba hii kwa siku 3. Kila mara ongeza dripu (DRS) (tazama sehemu ya 4.6)

7. Kilimo: dawa kuna wadudu kutoka matunda

Vuna matunda yaliyoiva, ondoa nyama ya tunda, safisha mbegu kwa makini kwenye jua. Hifadhi kwenye gunia linaloingiza hewa. Kwa ajili ya ugonjwa mbaya unaoua ponda kikombe kimoja cha mbegu na kiweke katika lita moja ya maji na kuchukua baada ya masaa sita. Chuja na piga dawa au nyunyizia myeyuko juu ya mimea katika shamba lako siku hiyo hiyo, kwa sababu haikai muda mrefu. Rudia tiba hiyo baada ya siku 6. Kukinga ugonjwa mbaya (pest) katika mbegu zako, chukua mkusanyiko hafifu (chukua ½ kikombe cha mbegu kwa lita moja ya maji) kwa mimea kila wiki.

8. Dawa ya kuua wadudu kwa majani.

Kama hakuna matunda, chukua kg 1 ya majani mapya na yachemshe kwa dakika 10 katika lita 5 za maji, acha yapoe kwa masaa 3, chuja na tumia.

9. Spey kwa wadudu.

Mapendekezo ya maelezo ya nyumbani:

Ponda g 100 za neem za mbegu iliyokauka, unga mimina ml 500 za alkohol iliyokamili (au kama haipatikani, mafuta ya taa), juu yake, hifadhi kwenye chombo kinachofunga vizuri kwa siku 10. Halafu chuja mara mbili kwenye karatasi na kuweka kwenye chupa ya sprej.

10. Dawa ya kuhifadhi vyakula

Chakula kama mchele, maharage au mahindi n.k changanya vijiti vidogo pamoja na majani kwenye sehemu ya kuhifadhi vitu. Au ponda g 250 za majani yaliyokauka, changanya pamoja na kg 1 ya jivu lililokauka na ongeza mchanganyiko kwa kg .50 za chakula (au mbegu). Safisha vyakula kabla ya kuvitumia.

11 Kwa kufukiza (kama insectifufe).

Kwa ajili ya kuwavuta wadudu toka kwenye nyumba, weka majani ya neem kwenye makaa.

12. Kwa kupigana na minyoo (minyoo isiyoonekana yenye madhara inakaa katika udongo).

Weka majani kiasi ya neem pamoja na miche au mbegu katika mashimo yaliyotayarishwa kwa kupanda. aada ya kurefusha, matumizi ya ndani, usumbufu wa ini au mapafu inawezekana.

MADHARA: Kwa sababu ya uzoefu matumizi ya ndani haiwezekani kushauriwa kutumiwa kwa wanawake wenye mimba.

5.4 Capsicum frutescens: Pilipili hoho, pilipili kihispania

Poivre d Inde, Piment capsique (f)

Cayenne- Pfeffer (D)

Aji-guaguao (SP)

Pilipili- (SW)

MAELEZO YA KILIMO

Jamaa: Solanaceae

Mmea huu hustawi hadi m 2 kwenda juu. Matunda yake ni madogo, cm 1-2 urefu na cm 5 Kwenda mbele.

Mwanzoni ni kijani na baadaye hubadilika kung 'aa na katika kuiva huwa lekundu. Kitu Cha utendaji wake kinaitwa capsaicine.

UKULIMA

Utajiri unaofanana, mchanga mzuri ulioondolewa uchafu katika jua. Unahitaji kiasi cha chini cha c° 18-21, kutoka mbegu bora iliyootehwa kwa kutawanya g.1 kwa kila pembe mraba meta. Panda kwa mapumziko kwa cm 40 kwa mistari na hatua za cm 60. Vuna baada ya miezi .

SEHEMU ZILIZOTUMIKA(used parts) - Picha

MATUMIZI KATIKA NCHI NYINGINE:

Katika ulimwengu wote, pilipili hutumika kutibu baridi ya bisi. Katika Jamhuri ya Kongo zaidi hutumika kutibu meno na kuumwa tumbo. Katika Hawaii inafahamika dhidi ya mambo ya Bakteria. Katika Kameruni na kusini mwa pasifiki pilipili hutumika kienyeji kwa magonjwa ya ngozi.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI:

Pilipili iko pamoja na papai, ni mojawapo ifaayo na kwa hiyo kawaida mmea wa kimadawa unaosafirishwa nje. Katika Uswizi unaweza kuona aina sita tofauti za ointmenti kwa baridi ya bisi kavu. Kuwa na kitu kutoka Capsicum frutescens. Utoaji uliofanyika kutoka majani na matunda unaonyesha nguvu ya dawa ya kuua wadudu, k.mf. kinyume schistoma mansoni, kimelea kinachosababishwa na kichocho.

Inafikiriwa yakuwa mwenyeji wa Thailand ambaye chakula chake kiasi kikubwa ni pilipili ni mara chache huteseka kutokana na matatizo ya moyo kwa sababu ya fibrinolytic action (m.f. inayeyusha mgando wa damu) wa kimengenya cha capsaicine.

1. **Baridi ya bisi:** Mteguko, maumivu ya mishipa, ugonjwa wa bisi kavu, maumivu ya mgongo na sciatica kwa nyumbani: Ponda kijiko kimoja cha pilipili iliyokauka pamoja na kijiko cha mafuta ya mboga. Mchue mgonjwa kwa mchanganyiko huo kwa nguvu hadi awe na maumivu. Baada ya hapo acha viuongo kuwa na joto.

Katika Hospitali: Tazama sehemu ya 4.3 “mafuta kwa baridi ya bisi” na sehemu ya 4.4 “bintimenti kwa baridi ya bisi” tazama pia picha ya jarada.

2. **Miguu ya mwenye kisukari:**

Tumia maelezo juu 1, lakini tibu miguu au nyayo kwa uangalifu mkubwa. Usikate ngozi.

3. **Maumivu ya miguu:**

Pilipili (iliyopondwa)	kijiko kikubwa 1.
Unga (mf. Unga wa muhogo)	kijiko kikubwa 1.
Mafuta ya mboga	vijiko vikubwa 3.

Koroga kufanya rojorojo. Tandaza hivi kwenye kipande cha kitambaa na zungushia kwenye sehemu ya mguu iliyoathirika kuzuia usumbufu wa ngozi ondoa mpako baada ya masaa 12-24.

4. **Gesi tumboni na Futuri:**

Ongeza pilipili kwenye chakula. Ndivyo, hata ikiwa kuna Futuri! Sababu ni kwamba Futuri mara nyingi kukuzwa kwa fangasi kwenye utumbo, na fangasi hizi huangamizwa kwa pilipili.

5. **Magonjwa ya ngozi, mkanda wa jeshi (Herpes zoster):**

Pakaa mafuta ya pilipili au ointimenti ya pilipili kiasi ya kwamba mgonjwa aweze tu kuvumilia juu ya maumivu.

6. **Kutuliza maumivu ya kujifungua:**

Mwanamke anapewa tunda la pilipili anauma katikati ya meno wakati akijifungua. Usikivu wake unaondoa kwa kikamilifu toka kwenye maeneo ya tumbo.

7. **Kupoteza nywele:**

Chukua madini (madini ya dunia yaonyayo, sehemu ya 4.5)! kuimarisha mzunguko wa damu kwenye kichwa, kaa kwenye kiti na inamisha kichwa chako kwa nyuma, msaada pekee utapata taarifa kwenye kichwa chako kwa mafuta ya baridi ya bisi (tazama sehemu ea 4.3) na safisha baada ya dakika 30. Kuwa mwangalifu usije ukapata mafuta yoyote kwenye macho yako; yafunge!

8. **Kwa ajili ya uhifadhi:**

Katika ointimenti pilipili inafanya kazi asili ya kuhifadhi.

ATHARI:

Tahadari! Capsaicine ni zaidi yenye maana ya ugomvi inayojulikana katika mimea. Siku zote safisha mikono yako kwa uangalifu baada ya kutengeneza au kutumia madawa yenye Capsicum frutescens. Epuka uhusiano wowote kugusa macho, pua, mkundu au kidonda kilicho wazi. Capsaicine inaweza kusababisha upofu ikiingia kwenye macho. Unapotoa dawa hakikisha unaeleza kwa kila mtu juu ya hili.

5.5 Crica papaya:Pawpaw. Papaya:

Papayer(F), Papaya(D), Papaya, fruta bomba(SP), mpapai(SW).

MAELEZO YA KILIMO: Jamaa Caricaceae.

Papai ni tunda la asili na mmea wa dawa. Unakua hadi m.7 kwenda juu. Mmea huu ulianza Amerika, sasa unapatikana katika nchi zote za kitropiki za ulimwengu, popote udongo wenye rutuba ya kutosha ulipo.

PICHA YA MPAPAI

UKULIMA:

Kuna mipapai ya kiume (ambayo haizai matunda)na miti ya kike.Siku zote weka mbegu 3 kwenye udongo na baadaye ondoa mbegu ya kiume: Wa kiume 1 panda kwa 10-20 kwa ule wa kike inatosha. Panda ardhini pamoja na vitu au mbolea. Panda upya mti wa papai kila mara baada ya miaka 4-5 kabla haijawa mirefu sana kushindwa kuchuma matunda.

SEHEMU ZILIZOTUMIKA: Matunda yaliyokomaa na yasiyokomaa, mbegu, maua, majani na mizizi.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

Mti wa mpapai peke yake ni mti wa madawa. Maelezo yake katika sehemu mbalimbali za matumizi yanaweza kujaza kitabu kinene. Mifano michache tu: Katika Ulaya na Asia mpapai hutumika kutibu Minyoo na Kuharisha damu. Katika Afrika, Kikohozi, Kuharisha damu, Malaria, Kisonono, Kifua na Ini. Marekani Minyoo, Amiba na Asma. Juisi ya matunda yasiyokomaa yameorodheshwa katika nchi za Marekani Pharmacopocia 1985 kwa matumizi na vidonda necrotic.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI:

Sehemu zote za mimea mna vitu vya maana kimadawa, kama vile flavonoids, antibiotiki, fungicides, vitamini na enzymes. Enzyme papaine inajulikana kimsingi kama inayona minyoo, inapatikana katika sehemu zote za mimea, lakini hasa katika mbegu za matunda yaliyokomaa na nyama ya tunda lisilokomaa.

1. Kusafisha vidonda vichafu:

Safisha vidonda vichafu kwa maji ya ulimbo, mfano. Baridi, maji yaliyochemshwa pamoja na matone ya utomvu kutoka papai lisilokomaa ambalo bado limening ĩnia kwenye mti. Kupata utomvu kwa makini safisha tunda halafu fanya kukata wima

kwenye nyama ya tunda la kijani. Kusanya matone ya utomvu mweupe katika kijiko safi au kikombe. Kisu na kijiko vinavyotumika lazima viwe vya ‘stainless steel’ kwa sababu kutu inaharibu papai.

2. Minyoo:

Papai linafanya kazi kiujumla, lakini hutofautiana kidogo katika kuondoa aina mbalimbali za minyoo tumboni, pia tegu. Utomvu (sap) umevunwa kwa kufanya mkato katika tunda lisilokomaa ambalo bado limening’nia kwenye mti

Dozi ya utomvu wa papai kutibu minyoo	
Umri - Mwaka	Vijiko vya chai
Miezi 6- mwaka 1	Nusu kijiko cha chai
Mwaka 1-3	Kijiko kimoja cha chai
Mwaka 1-4	Vijiko viwili vya chai
Miaka 7-13	Vijiko vitatu vya chai
Miaka 14 na kuendelea	Vijiko vinne vya chai

Utomvu unatolewa mara moja asubuhi kabla ya kula chochote pamoja na dawa ya kuharisha (k. mf. Tazama penye 5.6). Tiba ya minyoo inaweza kufanyika wakati mgonjwa akiwa tayari anaugua kuharisha. Papai haliondoi minyoo yote, kwa sababu hiyo tunapendekeza kurudia matibabu baada ya wiki moja kama kipimo cha tahadhari.

3. Kama uzuiaji wa minyoo na amiba:

Tafuna kipande cha majani ya papaya (saizi cm 5xcm5) kila siku au chukua kwa mdomo kijiko kikubwa 1 cha mbegu. Minyoo wanachukua testi yake kama pia wanadamu hivyo itakuacha yenyewe! (mwanamke mmoja wa maendeleo katika Jamhuri ya Kusini mwa Kongo, ambaye aliugua amiba, aliweza kuendelea na kazi kwa sababu ya zoezi hili!)

4. Upungufu wa vitamini A, B au C:

Kula kwa wingi mapapai yaliyoiva kuhakikisha kupata ya kutosha vitamini: vitamini A kwa ajili ya macho kuona, vitamini B kwa neva nzuri, vitamini C kuimarisha sistemu ya kujikinga mwili kupingana na maambukizo.

5. Aina rahisi za amiba na kuhara damu:

- a) kwa ajili ya aina rahisi za kuharisha damu, mizizi na majani vinafaa peke yake bila kuongeza lolote. Kwa makini safisha na katakata majani kiganja kizima. Ongeza lita 1, chemsha kwa dakika 5 na halafu acha yapoe dakika 15. Chuja na kunywa kwa kipimo cha siku.
- b) Tafuna mbegu kijiko cha chai mara 3 kwa siku, kwa siku 7.

6. Amiba kali na kuharisha damu:

- a) Tazama sehemu 5.11 euphorbia hirta, unashauriwa kutumia namba 2. Tumeisha tumia tayari Tiba hii kwa mafanikio kwa maelfu ya wagonjwa. Au

- b) Daktari amefanya kazi na anamed amefanikiwa pekee majibu kwa kutoa kijiko Kikubwa cha mbegu za mapapai mara 3 kwa siku, kwa siku 7.
7. **Malaria: (ya kawaida)**
Mimina lita moja ya maji yaliyochemka katika majani mapya ya mpapai. Yachuje baada ya dakika 15. Watu wazima wanakunywa volumu hii kwenye siku, watoto kwa kupunguza kutokana na umri wao. Sio kwa wanawake wenye mimba.
8. **Kuvimbiwa:**
Papai ni kimeng'anya (enzyme) chakula. Pamoja na chakula chako chukua aidha matone machache ya utomvu wa papai, au kipande kidogo cha majani ya papai au tafuna mbegu tatu za papai.
9. **Kikohozi:**
Cahimba mizizi ya mpapai kiganja kizima (sio mzizi mkubwa!)safisha kwa makini na chemsha kwa dakika 15 katika lita moja ya maji. Chuja Dozi, watu wazima kikombe 1 mara 3 kwa siku, kwa watoto punguza, inategemea umri na uzito wa mwili.
10. **Ini, manjano:(yellow fever)**
Pombe imekataliwa kabisa! Kula matunda kwa wingi. Halafu pia aidha:
a) Kula kawaida chakula cha kupikwa, matunda ya papai yasiyokomaa kama mboga, au
b) Chemsha kiganja cha mizizi katika lita moja ya maji kwa dakika 10, acha yapoe kwa dakika 15 na kunywa kwa siku, au
b) Kila siku kunywa rojorojo kwa kutumia lita moja ya maji ya kuchemsha kwenye Kiganja cha maua ya mpapai au maganda.
11. **Maambukizo ya mfumo wa mkojo :**
Tafuna kijiko kimoja cha mbegu za papai mara 3 kwa siku, kwa siku 7 hadi 14. Tiba hii haitoshi hata hivyo kutibu magonjwa ya zinaa.
12. **Mashambulizi ya pumu :**
Kukupa nafuu kwa mashambulizi ya pumu, vuta majani machanga ya papai katika Mtemba au sokota kama sigara, au choma majani karibu na kitanda chako na uvute mvuke wake.
13. **Kidonda cha kilichoambukizwa**
Alkoholi iliyotoka majani ina nguvu kuangamiza bakteria, hasa staphylococci. Vimelea hivi huwa vinaonekana wazi katika uambukizaji wa ngozi iliyopatwa na maambukizi.

Changanya : Majani ya mapapai, kausha na tengeneza unga g.10
Alkoholi iliyoharibiwa ya asilimia %70 ml.100

- Baada ya wiki moja kamua na kuchuja. Paka kwenye kidonda mara kwa mara kwa Siku. Tafuna pia mara 3 kwa siku kijiko cha mbegu za papai kwa siku 3.
14. **Jipu wazi, kidonda cha kuambukiza, kidonda kitoacho usaha cha moto :**
Safisha papai lisilokomaa ambalo lipo bado kwenye mti kwa kitambaa na maji yaliyochemka. Safisha kisu weka kwenye maji yanayochemka, halafu kata vipande vya papai unene wake wa kidole kidogo cha mtoto. Weka juu ya kidonda na funga kwa bandeji. Acha kwa masaa 4. Kama inaleta maumivu ondoa mara moja. Fanya tiba hii mara 4 kila siku kwa siku nyingi hadi usaha wote umetokomea. Vinginevyo tiba hii kwa asali tiba ya sukari imeelezwa kwenye sehemu 6.31. Baada ya kila asali / tiba ya sukari, tumia vipande freshi vya papai lisilokomaa kwa hiyo majani, matunda yamening'ania kwenye mti.

15. **Kidonda kikubwa kitoacho usaha cha moto:**

Safisha kidonda hicho cha moto mara nyingi kwa siku kwa kutumia “utomvu wa maji ya papai” tazama maelezo 1 juu. Tafuna pia kijiko cha mbegu ya papai mara tatu kwa siku 3. Mgonjwa ni lazima aende kwenye kituo cha afya. Acha kidonda cha moto wazi, na umuache mgonjwa alale chini ya chandarua.

16. **Kuambukiza kwa Fangasi:**

a) Ulimbo wa tunda lisilokomaa unafaa kutibu maambukizo ya fangasi (k. mfano magonjwa ya minyoo). Changanya matone 10 ya ulimbo pamoja, na mafuta ya kupikia kijiko kimoja. Sugua sehemu iliyoathirika pamoja na mchanganyiko huu mara tatu kwa siku. Tengeneza mchanganyiko huu kwa siku.

b) Ongeza majani ya *Cassia alata* (minyoo ya porini) kwa mchanganyiko huu (tazama sehemu 5.6 mapendekezo 2).

17. **Minyoo ya Guinea:**

Kwa makini ponda viambatanisho vifuatavyo pamoja katika chombo kisafi:

Ulimbo wa papai matone... .. 10.

Tunda ambalo ni zima lisilokomaa (*datura stramonium* tazama ukurasa 6.20) kijiko cha chai... .. 1.

Chumvi iliyo safi (Sterilized by heating) kijikio cha chai ½.

Weka kwenye sehemu iliyoathirika mara tatu kwa siku 2-3, karibuni andaa mchanganyiko huo kila mara. Kutokana na uzoefu wetu katika Sudani ilikuwa kwamba siku ya tatu minyoo ilipooza na kwa urahisi kuondolewa.

18. **Kutengeneza nyama imara laini:**

Vitanda hutumia majani ya mapapai kufanya nyama iwe laini. Kwa matumizi ya nyumbani nyama ngumu hufungwa kwenye majani mabichi ya mpapai na kulazwa usiku mzima.

19. **Badala ya sabuni:**

Kwa vile sabuni inakuwa ghali kila siku, isingekuwa bora kukuza sabuni yetu wenyewe? miti ya mipapai inaweza kutupatia sabuni bure. Sugua mikono na mwili kwa majani yaliyopondwa lakini usiharibu miti ya jirani yako.

ATHARI:

Matumizi ya ndani: Papai linaweza kusababisha kuumwa na tumbo.

Matumizi ya nje: Mwenye matatizo na mzio (allerg) anaweza kupatikana na utumiaji wa muda mrefu. Jihadhari kugusana na ulimbo wapapai kwenye macho.

5.6 **Cassia alata (swn. Senna alata): ringworm bush** Dartrier (F). Flügelkassie (D),
guacamaya francesa(sp):

MAELEZO YA KILIMO:

Jamaa: Caesalpinicea.

Awali mmea wa Bush ulitoka kusini mwa Marekani na umetapakaa kila mahali katika mikoa ya kitropiki. Unakua kufikia meta 2-3 pamoja na majani ya manyoya makubwa. Hali ya kuwa na maua inaonekana kama mshumaa. Matunda yamenyooka kama ganda ni cm25. Cassia alanta inafunga majani kwenye giza: hebu jaribu kwa ndoo kufunika tawi kwa dakika 30.

KULIMA:

Cassia alata inakuwea kwenye mwinuko mdogo, kwenye udongo ulio na rutuba inazaliwa wakati wa msimu moja kwa moja ardhini.

SEHEMU ZITUMIKAZO: majani na mizizi

PICHA

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

Katika New Guinea, *Cassia alata* inatumika kama dawa ya kuharisha na fangasi, katika Ufilipino kwa upele wa malengelenge na maambukizo mengine ya fangasi. Katika Mali inatumika kutibu upele, huko Kongo kama kwa kutuliza. Katika senegali mmea huu unatumika kwa minyoo ya mawe, maambukizo ya fangasi na kutuliza. Watu wa Aivori wanatumia kama dawa ya minyoo na wakongo pia kwa kutibu ukoma.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI:

Katika mikoa ya kitropiki ya dunia (minyoo ya bush) punye linafahamika vema kwa mapana kwa mambo ya udhubutu kimadawa. Katika New Guinea hata hivyo huitwa “mimea ya Famasia”. Katika vitu vingine inayo asidi ya kimanjano ya Chrisophane, ambayo imejulikana miaka 100 katika ulaya kwa umaarufu katika fangasi.

Cassia alata inapambana na staphylococci, bakteri zionekenazo katika vidonda vya kuambukiza. Imethibitishwa katika umaarufu wa kupambana na kuharisha.

1. Kufunga choo:

Mimina kikombe 1 cha maji yaliyochemka juu ya majani yaliyokauka kijiko cha chai 1 au magome ya mizizi, na chuja baada ya dakika 10. Kunywa kabla ya kwenda kitandani; itaanza kufanya kazi baada ya masaa 8. Pia kunywa lita 3 za maji kila siku.

3. Maambukizo ya fangasi, upele wa malengelenge, mapunye, upele (psoriasis) ugonjwa wa ngozi:

Mwongozo wetu bora ni kama ifuatavyo: Saga majani mapya katika mota, ili kupata aina ya ‘pamba la kijani’. Changanya na kiasi cha mafuta ya mbarika (kama hayapatikani, mafuta ya mchikichi au aina yoyote ya mafuta ya kupika). Suguu kwenye sehemu iliyoathirika mara 2-3 kwa siku. Weka dawa hii kwa siku 1 tu. Maambukizo ya Fangasi na upele wa malengelenge, kama unapatikana ongeza matone 10 ya ulimbo wa mapapai, tazama ukurasa 5.5.

3. Kidonda kilichoambukizwa:

Changanya kinaganaga pamoja:

Majani makavu yaliyosagwa ya *Cassia alata*... .. g.10.

Alkoholi iliyoharibika uasili 98%... ..ml.70.

Maji yaliyochemshwa ml.30.

au:

Majani yaliyosagwa ya *Cassia alata*... .. kikombe 1.

Spiriti (k.mf. lika, konyagi kama 50%. Alkoholi... .. chupa 1.

Acha kwa wiki 1, chuja na tumia kama dawa ya kuulia vijidudu. Vidonda vikubwa vinahitaji kutibiwa Hospitalini.

ATHARI:

Zuia matumizi ya ndani kwa kipindi kirefu na usitumie kwa ndani wakati wa kutoa Maziwa au ujauzito.

5.7 *Cassia Occidentalis* (sym.senna occidentalis): Coffee senna

Cafe senna (F) Sennakaffee (D), yerba hedionda (sp), Mwingajini (sw).

MAELEZO YA KIBOTANIA: Jamaa: Caesalpiniaceae

Mmea wa kichaka wenye urefu meta 0.8-1.5. Majani yake even-pinate na kupokezana, maua yake ni ya kimanjano. Maganda yake ya cm 15 urefu kidogo na yamepinda ya mbegu 10-20. Yanapatikana kila mahali katika vijiji vya tropiki.

UKULIMA

Cassia occidentalis inadai ardhi ambayo ina utajiri wa mbolea. Otesha moja kwa moja kwenye ardhi na nyweshwa vizuri.

SEHEMU ZA KUTUMIA: majani, mizizi, mbegu.

MATUMIZI KATIKA NCHI NYINGINE

Katika Sudani, *cassia occidentalis* inatumika kwa magonjwa ya ngozi; katika Ufilipino kwa ufungaji choo na shinikizo la damu; katika Kongo kwa futuri na kisonono. Wazulu Afrika ya kusini wanatumia kwa ajili ya minyoo: Katika jamhuri ya Afrika ya kati, Benin na Cote d'Ivoire inatumiwa kama dawa ya Malaria, Uvimbe wa ini na kisonono. Katika Burkina Faso

mbegu ghafi zilizosagwa hutumiwa kwa kunywa kwa minyoo ya Gine. Katika jamhuri ya Kongo utomvu wa mizizi unasaidia kusinyaa katika kuzaliwa kwa mtoto (oxytocicum). Mbegu hupoteza sumu yake wakati ikikaangwa. Wakati uliopita, cassia occidentalis ilitumika katika Hospitali za kikoloni kutibu ugonjwa wa manjano na blackwater fever

PICHA

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI

1. Ufungaji choo, Futuri

chukua kijiko cha chai 1 majani makavu na glasi 1 ya maji yaliyochemka, loweka kwa dakika 15 halafu chuja. Tumia kabla ya kwenda kitandani. Kwa kufunga choo, kunywa lita 3 za maji kwa siku.

2. Kuvimba

Chemsha kijiko kikubwa cha majani makavu au mizizi katika lita 1 ya maji kwa dakika 15. Chuja na kunywa kwa sehemu kwa siku.

3. Magonjwa ya ngoja:

Saga kiganja kimoja cha majani mapya, tawanya unga wake kenye ngozi na fungua kwa benedeji. Badilisha mara mbili kwa siku.

4. Badala yake kama kahawa:

Kaanga mbegu kidogo na andaa "kahawa" kwa kuchemsha g.30 katika lita moja la maji. Chuja.

ATHARI:

Kutoa majani kwa matumizi ya ndani; kupitisha dozi kunaweza kusababisha msokoto. Usitumie zaidi ya wiki moja hadi 2, wala sio wakati wa ujauzito au kutoa maziwa.

5.8 Citrus limoni:lemon

Citronnier (F), Zitrone(D), Cidra limon(Sp), Ndimu(Sw)

MAELEZO YA BOTANIA: Jamaa:

Rutacene

Mti mdogo, kiasi cha meta 6-9 kwenda ju

PICHA

UKULIMA:

Unahitaji ardhi nyepesi, bora zaidi mchanga wa mboji na ufinyanzi. Otesha moja kwa moja mahali mti unapotakiwa uwe. Kupandisha kuwe moja kwa moja. Matunda ya miti yanapatikana kuanzia miaka miwili hadi sita.

SEHEMU ZINAZOTUMIKA: Majani, matunda yaliyokomaa na yasiyokomaa, menya (The volatile oils ni ya hali ya juu kwa maini katika kumenya).

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE

Katika Ulaya kinywani cha moto pamoja na Juisi yenye ndimu hutayarishwa kwa mwenye homa, kuongeza perspiration. Huko Asia utomvu wa majani mapya yanatumika kwa masikio yaliyoathirika, na chai ya maganda mapya yanatumika kwa kichefuchefu. Katika Côt d'Ivoire chai kwa kikohozi na mafua inapikwa kutoka majani machanga.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI:

1. Kikohozi:

Chemsha viganja viwili vya majani machanga (makavu au mapya) pamoja na lita moja ya maji. Chuja na kunywa katika sehemu kwa siku.

2. Ugonjwa wa kifua

Katakata kiganja cha maganda ya limao. Ongeza lita moja ya maji yaliyochemshwa na uyaache yatulie dakika 15, halafu chuja.

Watu wazima: Wanakunywa kiasi katika kozi ya siku. Watoto wanapunguza kutokana na uzito wa mwili.

3.Kiseyeye (scurvy)

Kila siku kula angalau limao 1, balungi 1, machungwa 2 au machenza 5.

4. Homa

Badala ya kuchukua asprini bora kutafuta nguvu kwa upande wa mfumo wa kinga! Mara tatu kunywa juisi ya lemoni 1 katika jagi moja (mg 500) ya maji moto. Usipike juisi, kwani utaharibu vitamini C.

5. Homa, kuzimia

Minya kipande cha maganda mapya vuta na volatile oil ambayo imeachiwa.

6. “Herpes labialis” Ugonjwa unaoletwa na Virusi na kufanya vidonda vinavyouma

Herpes labialis huleta vidonda vidogo kwenye mdomo au ndani ya mdomo. Mara nyingi kwa siku, minya kipande cha limao freshi (au chungwa au chenza) menya ama:

- a) moja kwa moja kwenye vidonda au
- b) kwenye kipande cha plastiki nyembamba ambayo utaweka kwenye vidonda. Kama hivi vinauma sana, ongeza tone la mafuta ya mboga.

ATHARI

Epuka kugusana na macho. Watoto wadogo na watu wenye kuumwa na tumbo wanaweza kuumwa na tumbo wakati dawa ya limao inatolewa katika kipimo kikubwa.

5.9 Cymbopogon citratus: Lemon grass, Indian melisa

Herbe-citron, Fausse citronelle (F)

Lemongras (D), cana de limon (limoncillo) (sp)

MAELEZO YA KIBOTANIA

Jamaa :Poaceae.

Majani yanastawi kwenda juu kiasi cha cm 50.

PICHA

UKULIMA

Gawanya mmea uliopo. Ponda katika udongo wenye rutuba katika sehemu ya kivuli: Nyweshea vizuri nyakati za mwanzoni.

SEHEMU ZITUMIKAZO: Majani.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE

Katika maeneo yote ya kitropiki chai huandaliwa kutoka majani ya limao kutibu homa. Katika Asia mimea inatumika kuwa kiungo kwa mvinyo na viungo vya kuisimua kwenye chakula. Mmea unasaidia kutibu kuumwa na meno, kipindupindu na gesi tumboni pia inatumika kama kwa kupunguza maji mwilini. Katika Afrika Magharibi mmea huu unatumika kwa ajili ya homa, mafua, kisonono. Majani ya limao mafuta hutoa sabuni na marashi

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI

Majani ya limao yanahitaji uangalifu mdogo na ni lazima kupewa nafasi katika kila shamba. Tunashauri kwa nguvu zote ya kwamba kila kituo cha afya na hospitali kipewe majani ya limao kama uzio ili kukinga mmomonyoko wa udongo. Mistari ya kontua katika shamba la madawa yanapandwa kuunganisha majani ya limao pamoja na vichaka na miti.

Majani ya mlimao yana myicene kwa wingi na citral, kufaa kitu katika kutibu misuli na kuamsha kumengenyua njaa. Kunywa maji ya chai ya majani ya mlimao huongeza kutathmini ambapo mwili unajulikana mara kwa mara kwa mkojo ambapo inasaidia kusafisha pyrogens, mfano utengenezaji wa microbial (unaosababisha homa).

Kwa ujumla kunywa maji mengi ni jambo linaloshauriwa kwa magonjwa mengi, kwa sababu inasaidia mwili wote kufanya kazi kwa nguvu. Hili lina maana muhimu katika hali ya joto ambapo kupungukiwa na maji mwilini ni hatari kubwa. Majani ya limao yanatoa maji haya kwa kupendeza inavyofaa.

1. Ugonjwa wa kifua, uvimbe katika pua, na mafua

Chemsha kiganja cha majani katika lita moja ya maji na vukiza mvuke wake.

2. Homa, Malaria

Wakati ukiwa na malaria, kunywa lita 2 za chai ya majani ya limao. Andaa dripu pamoja na majani ya limao viganja 2 na lita 2 za maji. Kama ni lazima, kwa kuongezea kunywa dawa kali za kupambana na chai ya malaria, k.mf. artemisia (5.2) au majani machungu (6.48).

Kunywa ikingali moto kwa vipindi kwa siku. Watoto wanatumia pungufu kutokana na uzito wao.

3. Futuri

Majani yaliyokomaa yana tannins zaidi kuliko yasiyokomaa. Kwa hiyo, chemsha kiganja 1 cha majani yaliyokomaa ya muembe au mkalitusi katika lita 2 za maji kwa dakika 15. Halafu, ongeza majani ya mlimao kiganja kizima na endelea kuchemsha kwa dakika 2 tena. Lowesha kwa muda wa dakika 15. Chuja na ongeza maji ya moto zaidi na oga kikamilifu dakika 20.

4. Kuumwa jino; Kutoa harufu mbaya

Tafuna majani mapya, safisha majani na tumia mara 2-3 kwa siku.

5. Kama insectifuge

Kwa mujibu wa kuzuia wadudu weka kwa wingi majani makavu kwenye mkaa ndani ya nyumba (Juu ya moto kidogo), au kuza mmea kwenye chungu ndani ya nyumba.

6. Mafuta ya watoto na mafuta ya kuchukua: Tazama kipengere cha 4.3

7. Ointment ya kutunza mwili: tazama kipengere cha 4.4

8. Ointment ya kupambana na Futuri: tazama 4.4

9. Utengenezaji sabuni: tazama 4.1

ATHARI: hazijulikani.

5.10 Eucalyptus globulus: eucalytus tree, gum tree, fever tree

Arbre a fièvre (F), Eukaliptus(D), Eucalipto(Sp), Kalafuu(Sw)
MAELEZO KIBOTANIA:Jamaa mytaceae.

Urefu (m30) mti wa slenger umetambulishwa kutoka Australia. Kuna aina 150 zinazotumika kwa mambo mbalimbali (E.globulus na E.robusta ni “offinalis” katika madawa, E. citriodora inatumika katika utengenezaji wa marashi). Majani ya E.globulus ni ndefu na nyembamba na zinatoa nguvu kali za harufu.

UKULIMA:

Mbegu huzaliana. Panda miti katika rutuba iliyoandaliwa mifereji vema huru kwa mchanga ulio na chachu kwenye jua. Inaweza
kustahimili baridi kali isiyo na barafu. Picha
Mkaritusi unafanya udongo kuwa na
chachu zaidi, ya kwamba mbegu
haziwezi kustawi karibu nayo.

SEHEMU ZITUMIKAZO: majani na
magome.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINEZO:

Katika Marekani na Ulaya chai ya mkaritusi hutumika kwa ugonjwa wa kifua, kuhariharisha damu, mfumo wa uambukizaji mkojo. Katika Afrika chai hii inatumika kuzuia wadudu na kusaidia upumuaji katika mafua. Katika Afrika kusini inapakaliwa kwa vidonda. Katika Asia ni dawa kwa kikohozi, homa ya mafua makali, ifua kikuu, asma na minyoo.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI:

Mkaritusi una aina mbalimbali muhimu za mafuta. Hasa la kuangaliwa ni eucalyptol na cineol, ambazo zina disinfektanti zinafaa kwa kikohozi. Majani pia yana phenol ni disinfektanti yenye nguvu na vitamini, ambazo zinasaidia utando kuhimili mashambulio toka katika wadudu.

1. Kikohozi, mfumo wa uambukizaji wa mkojo, koo lenye maumivu:

- a) Chai ya mkaritusi: Ponda kiganja kimoja cha majani mapya yaliyokauka chemsha kwa pamoja na lita moja ya maji kwa dakika tano. Chuja na kunywa katika sehemu kwa siku. Chai hii inaweza pia kuongezea tiba ya kifua kikuu.
- b) Sirapu ya kikohozi:
Mimina ml.250 za maji yaliyochemka juu ya g.20 za maji yaliyokauka, yafunike loweka kwa muda wa saa moja. Chuja, kikombe kimoja cha hii ongeza kikombe kimoja cha sukari, leta taratibu huku yakiwa yanachemka na chuja. Watoto wa umri wa miaka 7 wapewe kijiko cha chai kimoja mara tatu kwa siku, na watoto wadogo pungufu

kutokana na uzito wa mwili wao. Watoto wakubwa na watu wazima wanapaswa kunywa chai kuliko kuchukua sirapu. Tiba hii sio kwa watoto chini ya miaka miwili.

c) **Matone kwa kikohozi:**Tinkcha ya mkaritusi:

Mimina mchanganyiko wa ml.700 alkoholi kamili (95%) na ml.300 za maji yaliyochemshwa na kuchujwa zaidi ya g.100 majani ya mkaritusi yaliyokauka. Baada ya wiki moja, kamua na kuondoa majani. Watu wazima watumie matone 30 mara tatu kwa siku.

2. Koo lenye maumivu:

Tafuna ½ ya jani taratibu kwa masaa, mara tatu kwa siku.

3. Homa, kusaidia Tiba kwa malaria :

Chemsha kiganja cha majani pamoja na lita mbili za maji kwa dakika tano. Kunywa katika sehemu kwa siku. Majibu yake ni kuongezeka katika uchemkaji, ambao unasaidia kupambana na wadudu kwa lolote linalosababisha homa.

4. Kusaidia Tiba ya kisukari na mfimo wa uambukizaji wa mkojo:

Fuata maelezo hapo juu kwenye sehemu ya tatu. Nyongeza katika kukojoa kutaleta jibu. Katika maelezo ya kisukari ni kwamba kipimo cha damu ya sukari inashuka . Kwa hiyo punguza Tiba hii kwa siku chache tu.

5. Mafua, Baridi ya bisi: mafua ya mkaritusi:

Pasha moto kiganja kimoja yaliyokauka unga katika ml.100 ya mafuta ya mboga katika maji ya kuoga kwa saa moja chuja. Sugua kifua kikamilifu kwa mafuta haya.

6. Kufunga vidonda:

Kuua wadudu kwenye kidonda, weka kitambaa pamoja na mchanganyiko wa maelezo 5 (chuja kabla ya kupata) juu yake. Au chemsha kijiko cha chai kimoja cha majani makavu yaliyokatwakatwa pamoja na ml.100 ya maji kwa dakika 15, chuja na tumia kusafisha vidonda. Kila wakati andaa kwa upya.

7. Pumu, kifua:

Ponda kiganja kimoja cha majani mapya yaliyokauka na chemsha katika lita moja ya maji. Vuta mvuke weka kwa dakika 15 bado ikiwa moto, pamoja kichwa chako kiwe chini ya chungu uwe na taalo.

8. Usafi wa meno:

Tumia kijitawi kidogo kama brashi ya meno.

9. Mainzi na Mbu: kufukuza wadudu:

- a) Tengeneza mafuta ya mbu. Changanya g.100 na ponda majani makavu pamoja na ½ lita ya mafuta ya mboga. Pasha kwa saa moja katika maji ya kuoga na chuja. Mafuta haya yanakaa vizuri kwa mwaka mmoja.
- b) Au rahisi zaidi, sugua mwili wako pamoja na majani au choma majani makavu ndani ya nyumba.

ATHARI:

Kwa sababu ya umathubuti wa hali ya juu, kwa matumizi ya ndani haipendekezwi kwa watoto chini ya miaka miwili. Watu lazima kupunguza matibabu kwa siku chache.

5.11 *Euphorbia hirta*:asthma weed:

Euphorbe indienne(F), *Indische Wolfsmilchkraut*(D), *Gohondrina*(Sp), *Mwache* (Sw).

MAELEZO YA KIBOTANIA: Euphorbiaceae.

Majani ya kawaida katiak Tropiki, mara nyingi hupatikana katika vijiji cm.30-40 urefu, mara nyingine kwenye ardhi, pamoja kinyume majani yenye meno meno yenye miti mifupi.

Inakakamaa, midogo, yenye nguvu ya rangi ya njano. Utomvu wake mweupe, maua madogo sana ya kijani na yako mashina mafupi. Matunda yana aina tatu za mbegu za redishi-rangi ya udongo, tatu zenye ukingo na mm.0.8 urefu.

UKULIMA:

Inazaliana kwa mbegu. Mmea unapendelea ukavu, mchanga wenye rutuba kiumbe hai katika jua.

SEHEMU ITUMIKAYO:Mmea wote:

Wakati wa kuvuna, siku zote kata mmea kwa kutumia mkasi, ya kwamba mizizi inabaki kwenye mchanga. Vinginevyo utaangamiza haraka mimea yote katika eneo na usibakishe lolote.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

Katika Senegali, Malindi, Burundi, Benini na Jamhuri ya Kongo, mmea kiasi kikubwa umetumika kwa ajili ya kuharisha na kuharisha damu; katika Nchi za Afrika magharibi mmea huu unajulikana kwamba unafaa katika kuchochea utoaji wa maziwa kwa akina mama. Katika Asia

mmea huu wa pumu umetumika kwa kiasi kikubwa kwa ajili ya pumu na magonjwa mengine ya kukosa pumzi. Katika India chama cha kitabu cha Ordha ya madawa, wamependekeza mmea huu kwa ajili ya minyoo kwa watoto na kuchangia kutoa maziwa kwa akina mama: utomvu kwa ajili ya msokoto wa tumbo na kuondoa warts. Mmea huu umeorodheshwa katika kitabu cha orodha ya dawa na matumizi (OAU,1985).

Kama ingekuwa rahisi kulima na kushughulikia ingekuwa vilevile kutumika kwa mambo ya uganga katika Ulaya vile vile – lakini mmea huu hauwezekani kulimwa kwa kiasi kikubwa! Katika kisai, katika Jamhuri ya Kongo, mmea huu unaitwa „kinyume – mtoto wa jicho“ Wakati mtoto wa jicho la ugonjwa huu ukiwa katika nyakati za kwanza, watu wanaweka tone moja la utomvu la mmea huu katika macho yao mara tatu kwa siku, kwa majibu mazuri. Hata hivyo hatuju juu ya athari ya tiba hii. Ukifanya hivyo, uwe na uhakika ya kuwa mmea unasafishwa vizuri kuepuka uambukizaji wa macho.

Katika majaribio pamoja na wanyama utoaji wa freshi E. hirta inaonyesha yafuatayo :
anxiolytic (releasing anxiety), analgesic (relieving pain), anti –inflammatory and sedative.
Utoaji pia ni muhimu katika kuharisha (hata ikiwa hii imesabishwa na kemikali).

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI:

Magugu ya pumu yanahusika na Jamaa Euphorbiacea, wajumbe wengi ambao ni wenye nguvu sana na wengine ambao ni wenye sumu na au kusababisha kansa. Kwa sababu hii unahitaji kuwa na uhakika ya kwamba kuna mmea wa uhakika. Tumia mmea ukiwa bado mpya, kwa sababu wakati wa ukame mahitaji yanayofaa yanapotea. Tofauti na mimea mingine, kwa ajili ya E. hirta unahitaji kuchukua kiasi hicho cha uzito wa mmea uliokauka kama unatumia mmea freshi.

1. Amiba kuharisha damu:

Chemsha g.15-30 (kiganja kimoja) nyingine, safisha mmea (au mmea uliokauka kama unahitajika) pamoja na chupa moja ya maji kwa dakika 15. Chuja na kunywa katika sehemu kwa siku. Rudia tiba hii kwa siku 8 mfululizo. Pia kunywa ORS(tazama sehemu 4.6).

2. Amiba kali na kuharisha damu, bacially dysentery

kwa maambukizo makali, safisha na changanya:

Magugu ya pumu (mmea wote) kiganja kizima 1.
Majani ya papai kiganja kizima 1.
Majani machanga mabishi ya muembe kiganja kizima 1.
Majani ya mpera kiganja kizima 1.

Chemsha kwa dakika 15 katika lita moja ya maji, halafu chuja. Kunywa kwa sehemu katika siku. Dozi kwa watoto, tazama ukurasa 2.6. Wote pamoja, watu wazima na watoto ni lazima kila mara pia kuchukua ORS(tazama sehemu 4.6).

Endelea kunywa chai hii kwa siku 8, hata kama dalili hazionekani baada ya siku 2, kutokana na uzoefu wetu .

Maelezo hayo yamesaidia anamed kuokoa mamia ya maisha, hasa watu :

. Wenye maambukizo ya amiba wanateseka kutokana na mkakamao wa kuumwa tumbo baada ya kutumia dawa za kawaida (metronidazo), na hivyo kutumia hii ‘tiba ya kisasa.

. Wenye baccillara dysentery ambayo ilisababishwa na wadudu ambao walikuwa sugu dhidi ya antibaioitiki.

Yote yaliyoelezwa hapo juu kuhusu mmea huu, yanafaa kupambana na amiba na pia kwamba inawezekana kutumia, kwa kutenganisha. Kwa wagonjwa wenye kichefuchefu, au kwa watoto, usiongeze (vitu visivyo na utamu) majani ya mpapai siku za mwanzoni.

3. Uambukizo wa mfumo wa mkojo, maambukizo ya figo, mkakamuo wa Tumbo.

Kunywa drip kutoka maelezo 1; hakuna uponyaji kwa kisonono hata kama tahadhari usitumie zaidi ya siku 8. Kwa ajili ya kisonono, siku zote tumia ORS(tazama sehemu 4.6).

4. Minyoo ya tumbo.

Safisha na changanya:

Magugu ya pumu, mmea wote bila mizizi kiganja kizima 1.

Majani ya mapapai kiganja kizima 1.

Chemsha kwa dakika 15 katika lita moja ya maji, halafu chuja. Kunywa katika sehemu katika siku. Ikiwa mtoto anakaa kunywa chai hii, iandae pamoja na kiganja kizima cha magugu ya pumu tu.

Tiba nyingine iliyofanikiwa ni utomvu wa papai, tazama ukurasa 5.5.

5. Pumu.

a) Vuta majani yaliyokauka yasokote kama sigara, au

b) Weka karibu na kichwa kiganja kizima kimoja cha majani kwa usiku, au

c) Tumia maelezo ya kwanza juu.

6. Eleza wasiwasi.

Tumia maelezo ya namba moja hapo juu.

7. Chunjua (warts).

Pakaa ulimbo kwenye sehemu za chunjua (warts).

8. ATHARI:

Hazijulikani. Kama ni amiba au bacillary dysentery na pumu, E. hirta siku zote ni ya kwanza kwa sababu inafaa sana: lakini usizidishe dozi iliyopendekezwa.

5.12 Mangfera indica: mit wa maembe

Manguier(F) Mango(D), Mangueira(Sp), Maembe(Sw).

MAELEZO YA KIBOTANIA: Jamaa: Anacardiaceae. Mti unakua mrefu m25, unakua popote katika Tropiki.

UKULIMA:

Mti wa maembe unamea katika mikoa ya joto kwenye mwinuko wa chini. Kuza mbegu katika mfuko wa plastiki katika chungu, na baadaye panda meta 8 kwa vipindi. Matunda yanapatikana baada ya miaka 4-6.

SEHEMU ZITUMIKAZO:

Majani machanga, Magome, Maua, Matunda, mbegu. Ili kuhifadhi maisha ya mti, chukua magome kutoka matawi tu (na ni kutoka upande mmoja), kamwe toka shina la mti.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

Katika Australia wanafanya chai kutoka majani wanachukua kwa ajili ya Amiba na kuharisha damu. Katika mali na Nija wanachukua magome na majani yanatumikaa kwa ajili ya kuvimba koo, kuumwa meno kiseyeye na homa. Katika Senegali utomvu toka majani unajulikana kama dawa ya ugonjwa wa akili. Na Côte d'Ivoire majani yametumika kwa ajili ya ugonjwa wa kifua, pumu na michubuko.

MAPENDEKEZO YA MATUMIZI:

Majani ya mti wa mwembe una hadi 10% ya tannins kitu ambacho kinawajibika kwa umathubuti wake dhidi ya kuharisha. Zaidi sana kuunganisha pamoja na hatua ya kupunguza maji inapatikana.

1. Kuharisha; amiba kuharisha damu.

Chukua g.30 (kiganja 1) cha majani mapya, chemsha na lita 1 ya maji kwa dakika 30, chuja na kunywa kwa vipindi kwa siku. Changanya na magugu ya pumu kwa kuleta mafanikio, tazama sehemu ya 5.11.

PICHA

2. Kufunga choo.

Kula matunda ya maembe kwa wingi kila siku.

3. Kukohoa, maumivu ya kifua

chukua g.30(kiganja 1) cha majani mapya na chemsha katika lita moja ya maji kwa dakika 10. Chuja na kunywa katika sehemu katika siku.

4. Homa.

Tumia maelezo 3, lakini chukua lita 2-3 za maji. Kunywa wakati wa siku katika sehemu ndogo. Hii inaongeza kiwango ambacho mwili unatambua mazoea ya kukojoa, yote mawili yanasaidia kusafisha pyrogens k. mf bidhaa za microbial ambazo zinasababisha kupata homa.

5. Futuri.

Chukua viganja vya majani yaliyokomaa 5 na chemsha katika lita 5 za maji kwa dakika 30. Chuja na tumia mchemsho wa bafe.

6. Kuvimba koo.

Andaa maelezo 2, sukutua na ½ Kikombe wa myeyuko kila saa.

7. Uvimbe wa fizi, kiseyeye.

Fizi zinaweza kuvimba kwa ajili ya kukosa vitamini C. Kuepuka hilo kula matunda mengi! Kama hakuna, kula maembe 3 majani mabichi ya muembe kila siku, ambayo yana vitamini nyingi C, na pia tannins.

8. Minyoo.

- a) Kwa kinaganaga kausha embe 1 kokwa, halafu ikaange na kuponda. Chemsha unga pamoja na chupa 1 ya maji. Fanya sehemu 2 na kunywa siku hiyo hiyo.au
- b) Weka kiganja 1 cha unga katika lita 0.7 ya maji na uache kutulia katika jopto la chumba kwa usiku. Chuja, kunywa katika sehemu mbili siku ifuatayo.

Tunapendelea hata hivyo, tiba kwa papai(sehemu ya 5.5) au magugu ya pumu(sehemu ya 5.11).

ATHARI:

Embe lililokomaa majani yake ni sumu, usichukue kwa matumizi ya ndani.

5.13 Moringa oleifera: drumstick or horseradish tree.

Babano del arbo(Sp).

MAELEZO YA KIBOTANIA: Jamaa: Moringaceae.

Moringa oleifera: ni ndogo, inayokauka haraka kupukutisha miti au kichaka ambapo kinafikia m.12, kwa urefu unapokomaa. Asili yake ni India. Mbao yake ni laini, magome yake ni mepesi na mizizi yake inakwenda ndani sana. Unakua vizuri mahali hali ya hewa inapokuwa kati ya 26-40 °C,

mvua kwa mwaka ni

PICHA

zaidi mm.500 na mwinuko

wake ni pungufu ya m. 1000.

Ni uvumilivu kwa ukame.

Sio mkundekunde.

UKULIMA :

Mti unakua haraka kutoka

mbegu au kwa kukata hata

kwa udongo usio na rutuba.

Inategemea mifereji

iliyo tengenezwa vizuri,

mchanga wake. Mti

unavyokua, kukatia kwake,

majani yake yanatoa zaidi.

SEHEMU ILIYOTUMIKA :

Majani, maganda, mbegu,

magome, mizizi, maua, mafuta

na ulimbo.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI:

1. Majani na maganda, kwa utapiamlo

Panda mti wa motinga nje ya jiko lako ukiona toka dirishani! Majani yataonekana vizuri kama chanzo cha vitamini A,B na C. Zinayo madini mengi, hasa kalisiamu, chuma fosforasi na ni tajiri kwa protini. Mara tatu zina chuma kwa ajili ya mchicha na mara ya nne vitamini A kwa ajili ya karoti. Katika programu ya Senegali majani yamekuwa ya mafanikio ya hali ya juu kutumia kupingana na utapiamlo, hasa kwa watoto.

Zinaweza kuliwa freshi au zinaweza kukusanywa wakati mzuri wa kukauka, kupondwa na kuhifadhiwa. Zinaweza pia kuvunwa wakati wa ukame, ambapo wengine wana mboga.

Kukausha majani: Vuna baada ya siku tatu kukauka, kama inawezekana kwenye kivuli.

Wakati wa kuchomoza jua zinapoteza vitamini A.Ziponde na kuhifadhi kwenye chombo kinachofanya vizuri bila kupitisha hewa. Kama inawezekana, cheki mvuke kadiri na hygrometer ili ufahamu kamili ni kwa muda gani unaweza kuzihifadhi.

Majani haya ya unga yanaweza kuongezwa kwa mchele, nafaka, mchuzi, ukweli ni kwa kila kitu chochote. Kwa watoto ambao wanateseka kwa utapiamlo na matatizo mengine kiafya, kijiko kilichojaa vizuri kuongezwa kwa mlo maalum mara tatu kwa siku. Maganda pia yanaliwa. Yanaweza kukatwakatwa katika vipande vidogo na kupikwa na kuliwa kama maharagwe mabichi.Yakiwa makubwa, chemsha na yachote toka mbegu na nyama. Wakati yakiwa makubwa na yaliyokomaa, tumia mbegu tu zilizoitwa njegere za moringa. Zikaange

katika mafuta na kula kama karanga. Utamu wa mizizi ni kama radishi za farasi. Maua ya moringa yana chanzo kizuri cha asali.

2. Mafuta: kwa utapiamlo na matumizi katika vipodozi mbegu ya moringa ina chembe laini nzuri kwa hayo mafuta yana weza kutolewa kwa mkono kutumia skrubu ya kuminya (pia inajulikana kama "spindeli" au "daraja" bonyeza). Kwanza mbegu inapondwa, Idadi ya maji inaongezwa 10% ikifuatwa na joto kidogo kwa dakika 15 kiasi ya kwamba mbegu haiunguzwi. Testi kama hiyo inaingiza lita 2.6 za mafuta kutoka kg.11 za chembe. Mara baada ya hali ya upangaji kufanyiwa kazi, utoaji wa ufanisi wa kazi 65% huenda ukatazamiwa.

Mafuta ya moringa yaweza kutumika:

- a) Kwa kupika. Ni kama mafuta ya olive oil yenye nutrition. Ni mafuta yaliyo taratibu kama yanaelekea kuharibika yana uvundo. Ila ni safi kwa salad.
- b) Kwa ulainishaji wa mashine nzuri.
- c) Kwa kutengeneza sabuni.
- d) Kama kitako cha vipodozi.
- e) Katika taa.

3. Matumizi kwa magonjwa mengine.

Hatuna uzoefu sisi wenyewe wa madawa ya moringa. Kutokana na maandishi, hata hivyo, baadhi ya sehemu za mimea, ukiunganisha mizizi, magome, shina, majani, maua na maganda, vinatumika kimadawa katika nchi nyingi:

- a) Majani yanatibu, kuharisha, upungufu wa damu, vidonda.
- b) Kisukari; chai kutoka majani inanywewa mara nyingi kwa siku.
- c) Mafuta ya mbegu ya moringa inafaidika kutibu nyongo, shida za tumbo na baridi ya bisi.
- d) Mizizi ni michungu na toniki kwa mwili na mapafu. Zinaweza kutibu kuharisha, kupunguza maji mwilini, na kutayarisha damu. Ni nzuri kuponya wekundu, kifua, vidonda na kikohozi rundika (futuri) na kukosa njaa.
- e) Maambukizo ya ngozi yanaweza kutibiwa kwa mchanganyiko wa unga kutokana na mbegu.

4. Matumizi ya kusafisha maji.

Maganda ya mbegu ni lazima yaache yakomae katika mti na kuvunwa baada ya kukauka. Mbawa nyepesi na magamba ya mbegu yanaweza kuondolewa kwa urahisi, na kuacha kiini cha mbegu nyeupe.

Hatimaye mbegu hizi zimefanyiwa vizuri kupondwa na kusagwa kwa kutumia mchi na mota. Kiasi cha mbegu kinahitaji kutibu mto wa maji inategemea ni kiasi gani cha mambo yamening'inizwa na yaliyomo. Watumiaji wanang'amua haraka mabadiliko ya mahitaji yao hasa kiasi cha maji kama kiasi cha badiliko la matope na msimu.

Kutibu lita 20 za maji (kiasi kilichobebwa kwa wastani katika ndoo kubwa) kiasi cha mbegu 10 zilipondwa zinahitajika (hii ni kwamba mbegu 2 zinachuja lita 2 za maji). Ongeza kiasi kidogo cha maji kwa ajili ya mbegu iliyopondwa kutengeneza kidogo cha maji kwa ajili ya mbegu iliyopondwa kutengeneza mchanganyiko. Weka mchanganyiko katika chupa safi ya soda ni wazo zuri. Ongeza kikombe (ml.200) za maji na tikisa kwa dakika 5. Tendo hili linaamsha kemikali iliyopondwa katika mbegu.

Chuja myeyusho huu kwenye kitambaa cheupe kwenye lita 20 za maji kwenye ndoo ambayo unapenda kusafisha. Kiwango kilichomo kinakorogwa ghafla kwa dakika 2 halafu inafuatwa taratibu kukoroga kwa dakika 10-15.

Katika wakati huu mchanganyo wa taratibu, mbegu ya moringa inaunganisha(ganda) chembe nzuri na bateria katika chembe kubwa ambayo inajitosa na kukaa chini ya ndoo. Baada ya siku moja hadi mbili ondoa maji kabisa.

Mfuatano utaondoa 90-99.9 asilimia ya bakteria ambazo zinashikana na chembe na pia kurekebisha maji kuwa safi. Ikiwa maji yamechafuliwa vibaya, hata hivyo, vijidudu vyenye madhara haviwezi kuondolewa. Kwa ajili ya maji ya kunywa inapendekezwa zaidi kutakasa maji, aidha kwa kusafisha maji(kama inawezekana kwenye jiko la sola) au kuyachuja kwenye filta ya mchanga.

Zingatia: Mbegu ya moringa inaweza kutumiwa kwanza kwa kutoa mafuta. Iliyobaki kugandamiza keki ambayo inaweza kukaushwa na kuhifadhiwa, inafaa kwani mbegu yake ni freshi kwa tiba ya maji.

Kuhifadhi: Mbegu iliyokaushwa (ondoa zilizobadilika rangi) na weka poda. Hata hivyo mchanganyiko unahitaji kuandaliwa kila siku.

5. Matumizi katika kilimo:

- a) Kilimo-misitu: Moringa ni wa kufaa sana kwa matumizi ya kukinga upepo na uzio-unakua haraka baada ya kukatwa. Ukweli ni kwamba, ukataji wa mara kwa mara unaongeza kuongeza kukua kwa majani. Uzio bila mashaka ni njia nzuri kuongeza faida ya moringa, k. mf. Kuongezeka kwa majani, kuni, kivuli na mpangilio wa kukua kwa mimea, kupanga kukinga upepo, kukinga mmomonyoko wa ardhi na kugawanya mashamba.

Jalada la wanyama na mbolea: Majani na keki ya mbegu.

5.14 Psidium guajava: guava.

Goyavier(F) Guave(D), guayaba(Sp)
mapera(Sw)

MAELEZO YA KIBOTANIA:

Jamaa:myrtyceae.

Mti mdogo wa porini, urefu m.3-5.

Majani yake yamekakamaa, yana shina fupi na lenye harufu ya kuridhisha. Inategemea namna na matunda yake ni duara au umbo la yai na lekundu lenye nyama tamu.

UKULIMA:

Hali kamili baridi: linahitaji mvua zaidi ya meta moja kwa mwaka, au kunyeshwa na ardhi yenye rutuba. Maua baada ya mwaka mmoja. Linazaliana kutoka mbegu.

SEHMU ZITUMIKAZO: majani machanga, matunda, mizizi.

MATUMIZI KATIKA NCHI ZINGINE:

Katika Ulaya na Asia chai inatengenezwa kutoka majani na inajulikana kama dawa ya kuharisha, katika Egipta na Hongkong kwa kikohozi, katika Senegali, kwa ajili ya kurekebisha kuingia mwezini, katika Hawai kwa ajili ya maambukizo ya bakteria.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI

Majani ya mpera yana aina nyingi ya vitu vinavyofaa kusaidia kwa kuharisha: tannins, ambazo zina uweza kuinga sababu za utando: Utamu ulio na antispasmodic na antibiotiki na mafuts vukivu ambayo ina dawa ya kuulia wadudu.

1. Kuharisha kwepesi katika watu wazima na uvimbe, uchungu tumboni.

- a) Kwa urahisi kula matunda yasiyokomaa ya mapera, au
- b) Tengeneza chai ya mapera; chukua kiganja cha majani ya mpera (kama mfano kiasi ambacho mgonjwa anaweza kushika, au kuficha katika kiganja chake) na ongeza lita moja ya maji. Chemsha kwa muda wa dakika 20 katika chungu kilichofunikwa, halafu chuja. Ongeza maji zaidi kuifanya volumu kwenda juu hadi lita moja tena. Kunywa kwa sehemu kwa siku.

2. Kuharisha katika watoto, na kuharisha kukali- watu wazims.

Kwa lita moja la chai mapera (tazama maelekezo ya kwanza). Ongeza vijiko vya mezani vinne vya asali au vijiko vya mezani viwili vya lundo la sukari, na kijiko cha chai cha chumvi. Kama hakuna majani ya mpera, chukua maji, chumvi na sukari tu.

Dozio: Kila siku mpe mtoto ml.200 (glasi moja) kwa kila kg. Kwa uzito wa mwili. Kama hujui uzito wa mtoto toa chini ya miezi sita ml.700, miezi sita hadi miaka miwili ml.1400,

miaka 2-5 ml.2100, zaidi ya mika 7, ml.2800 na watu wazima ml.3500.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI

Majani ya mpera yana aina nyingi ya vitu vinavyofaa kusaidia kwa kuharisha: tannins, ambazo zina uweza kuinga sababu za utando: Utamu ulio na antispasmodic na antibiotiki na mafuts vukivu ambayo ina dawa ya kuulia wadudu.

3. Kiseyeye. (upungufu wa vitamini C)

Kula kwa wingi matunda yaliyoiva sana.

4. Amiba kuharisha damu.

Kwa maumivu yasiyo na nguvu fuata maelekezo b 1 hapo juu. Kwa wenye zaidi makini, tengeneza mchanganyiko wa chai pamoja na mimea mingine (tazama ukurasa 5.11.2).

5. Kukohoa.

Fuata maelekezo 1b, au kwa urahisi tafuta jani 1 la mpera mara 5 kwa siku.

6. Kisukari.

Kwa wengine matumizi ya chai ya mpera au juisi inweza kuteremsha damu ya sukari. Fuata maelekezo 1b. Chukua majibu kuhakikisha katika maabara.

7. Vidonda vinavyotoa damu.

Chemsha viganja viwili vya majani freshi pamoja lita la maji hadi lita moja kujaza majani (ml. 500) la mchanganyiko uliobaki. Chuja na utumie kwa kusafisha vidonda.

8. Jipu lililo wazi.

Safisha kiganja kilichojaa 1 cha majani freshi, ponda ongeza kijiko 1 cha chai na 1 kijiko cha chai chumvi cha sukari. Pasha kwenye sufuria bila majai hadi mchanganyiko unabadilisha rangi kuwa kijivu (sio nyeusi). Tumia yote fanya kukandia.

9. Kusafisha kuma.

Tumia mchemsho wa majani baada ya mtoto kuoga.

ATHARI :

Hazijulikani.

5.15 Zingiber officinalis: ginger

Gigembre(F), Ingwer(D), Jengibre(Sp), Tangawizi(Sw).

MAELEZO YA KIBOTANA: Zingibraceae.

Asili ya kitropiki huko Asia, mmea wa tangawizi unakua hadi meta moja urefu, unakua kutoka freshi harufu nzuri rhizome. Rhizome ina mafuta ya vukuvu ambayo yanachangamsha nevu, kuzifanya nyeti kwa uvuguvugu na kusababisha kujisikia kuwa na joto.

UKULIMA:

Tangawizi inachukuliwa kama mmea wa mwaka au unaochukulika miaka miwili kukomaa. Inastawi bora kenda ndani, kwa udongo uliotengenezewa vizuri na naitrojeni, na inahitajika jua la kutosha sehemu kivuli. Inawezekana kuzaliana kwa kugawanya rhizomes wakati wa mvua za kwanza kunyesha.

MAANDALIZI YA DAWA YA TANGAWIZI

Unga wa Tangawizi unatengenezwa kwa kuosha, kuponda na kuchuja rhizome. Tangawizi iliyopondwa nyembamba, weka kijiko cha chai uzito wa g. 1.5.

Tangawizi tincha: Safisha na ondoa maganda toka mizizi. Chukua g. 25 freshi za tangawizi iliyokatwakatwa vipande vidogo, ongeza 80% ya alokoholi ya kutosha ili kupata ml. 100 volumu, majani acha kwa wiki moja na kukamua. Mafuta ya Tangawizi: Pasha g. 10 safisha, kausha na katakata tangawizi g.50 za mafuta ya mboga kwa dakika 60 kwenye maji ya bafe, kamua na ondoa mabaki.

MAPENDEKEZO KWA MATUMIZI

1. Kichefuchefu cha safari.

Chukua kijiko kimoja cha unga wa tangawizi dakika 30 kabla ya kuondoka.

2. Kuepuka kutapika kabla ya shuguli.

Chukua vijiko vya chai 1-2 vya unga wa tangawizi dakika 30 kabla ya shughuli.

3. Kuepuka kichefuchefu na kutapika wakati wa ujauzioto.

Chukua mara tatu kila siku ½ kijiko cha chai unga wa tangawizi.

4. Bacillary –kuharisha damu.

Chukua g. 4.5 ya freshi tangawizi kiasili wakati wa siku.

5. Minyoo ya tegu.

Chukua g.60 freshi tangawizi mara 2-3 kwa siku, kwa watoto punguza na changanya na kiasi kidogo cha asali.

6. Kikohozi, kifua, kuvimbiwa .

Chukua kwa kumeza matone 10-20 ya tangawizi tincha mara 3-4 kwa siku.

7. Baridi ya bisi.

Fuata maelekezo 6 Nyongeza, paka mafuta ya tangawizi kienyeji.

8. Kidonda.

Tumia tangawizi tincha kama antiseptiki kwa vidonda vidogo.

9. **Aina rahisi za Maralia** kula kiganja kizima kimoja cha tangawizi freshi kila siku au chemsha kiganja kizima kwa dakika 10. Usichuje, lakini kula kitu hadi homa iishe. Kwa homa kali tumia majani machungu(vernonia anygdalina, sehemu ya 6.49) au Artemisia annua(sehemu ya 5.2).

SURA YA SITA:

MIMEA 50 ZAIDI NA BIDHAA ASILI

Mimea iliyoenezwa kwenye sura ya tano ni ya kufaa kabisa, na ni mimea ambayo mtu angeweza kufanyia mazoezi katika madawa ya asili. Katika tropiki kwa ukweli kuna madawa ya mimea mingi. Baadhi yake imekuwa vigumu kuitaja katika lugha ya kifamasia (k.mf. kalanchoe).

-Zinajulikana kama vikolezo (mf.pilipili)

-hutolewa kama chakula(mf. Machungwa, karanga)

-inafahamika kama sumu (mf. Thorn apple)

-inatumika kwa ajili ya kupamba(m.f tageta za kiafrika)

-hutumika kuponya ardhi au kuinga mmomonyoko wa udongo. K.mf. Cassia spektabilis.

Katika sura hii tutaelezea juu ya hayo. Pia tumeongeza baadhi ya yafaayo kutumiwa ambayo kama siyo mimea bado ni asili, k.mf. asali, sukari, chumvi, n.k.

Majadiliano katika sura hii ni tofauti na sura ya 5. Katika sura hii tumepiga mstali chini ya tiba ambayo hasa tumependekea, ama tunazitumia sisi wenyewe au kwa sababu

zinaheshimiwa katika lugha ya kifamasia. Lakini siku zote **UZOEFU WAKO MWENYEWU UWE NI UONGOZI BORA.**

6.1 Adasonia digitata: Mkate wa manyani, Baobab

Baobab (F, SP), Affenbrotbaum (D),
mbuyu (SW). Jamaa: Bombacea.

Mit huu umepandwa mara chache.

Unastawi hasa katika mazingira ya
ukame na unaweza kuishi miaka mingi

maelfu. Mti huu unafaa na una yanayofaa
kupingana na ugonjwa wa moyo, kuharisha
pumu, homa na shinikizo la damu.

PHOTO

KWA UJUMLA KATIKA TROPIKI

Tunda linaliwa na linaweza kutumiwa
kutengeneza juisi. Inatumika kutibu

homa na kuongeza mlizo. Kuanzia
mwaka 1848 gome limetumika katika

ulaya badala ya ganda la cinchoma
kutibu homa. Kutibu kuharisha kwa

watoto chukua g 20 za nyama ya tunda

na chemsha katika maji. Mbegu zina mafuta ambayo yanatumika kwa kupika bidhaa za marashi.

Majani machanga yanaweza kupikwa na kuliwa kama mchicha, au yanaweza kukaushwa, kuwekwa unga na kutumika kwa mchuzi. Mbegu nyeusi zinaweza kukaangwa, kuandaliwa na kuliwa kama karanga.

6.2 Allium cepa: Kitunguu

Oignon (F), Zwibel (D), Cebolla (SP), Kitunguu (SW)

Jamaa: Amaryllidaceae

Mmea wa mwaka pamoja na tofauti za rangi.

Asili: Asia. Kitunguu kinakua vizuri katika hewa baridi, ndiyo sababu huko Afrika vitunguu vinapandwa mwanzoni mwa (wakati wa baridi) msimu wa ukame.

ASIA: Wanatumia kwa kikohozi, kuvimba

Koo na shinikizo la damu, pia kama dawa

Ya kupunguza maji mwilini.

Afrika mashariki: Wanatumia kwa ajili ya

Homa. Waarabu. Waarabu wanatumia

Vitunguu kwa ajili ya majipu. Kitunguu

Saumu kinatumika kwa magonjwa hayo

Hayo kwa dozi pungufu.

1. Avitaminosis (upungufu wa vitamini A, B na C): Ongeza vitunguu katika mlo maalumu vitunguu vinaweza kuliwa wakati wowote wakati wa kukua na hatua zake. Kama inawezekana kula vibichi na freshi.

2. Kuimarisha kumbukumbu: Kula kwa wingi Vitunguu freshi mara kwa mara, au bora zaidi, vitunguu saumu.

3. Kukohoa na kuvimba koo: Changanya ½ kikombe cha vitunguu vilivyokatwakatwa pamoja na ½ kikombe cha maji, koroga, kunywa kwa sehemu katika siku.

4 Kuathirika katika tumbo

Kula kwa wingi vitunguu freshi vilivyokatwakatwa.

5. Shinikizo la damu, mfumo wa mkojo maambukizo.

Kisukari :Kwa kawaida kula ½ kikombe vitunguu vilivyokatwakatwa katika siku. Usisahau kwenda kwenye kituo cha Afya kupima hali yako.

6. Kuambukizwa ugonjwa wa fangasi, Majipu:

Ponda ½ kiganja kizima vitunguu vilivyokatwakatwa na safisha kidonda au sehemu iliyoathiriwa kwa juisi ya vitunguu; au weka ½ kitunguu kwenye jipu na funga kwa bandeji. Tiba hii inafaa. Katakata kidole cha kitunguu saumu. Hata hivyo inafaa lakini pia inasumbua.

7. Uvimbe wa sikio, sikio lililojaa usaha

Katakata kiganja vitunguu kimoja vizuri. Viweke katika kitambaa chembamba. Tumia kitambaa hiki bana na weka nyuma ya sikio. Funga imara kwa bandeji zungushia kichwani; weka joto; badilisha vitunguu asubuhi na jioni.

ATHARI: Kwa watu ambao wanateseka na wenga au baada ya kutumia kwa muda mrefu, wanaweza kupata shida ya ngozi. Epuka kugusa macho.

6.3 Aloe Vera (syn. Aloe barbadensis), Aloe ferax and arborescens; aloe

Aloe(F,D); Sâbila babosa(Sp), msibili(Sw). Jamaa: Liliaceae.

Aloe Vera(ilustrated is a Sessile (i.e. it matawi moja kwa moja kutoka kwenye kitako)

Mmea wa kudumu, majani yake machanga yana alamaNdogo ndogo nyeupe, na yana maua ya njano mapana Aloe ferox katika kinyume ni kichaka pamoja na shina, inakuwa kwa urefu meta 2-3, na majani yake ni ya njano, ya machungwa au nyekundu. Aloe arborescens ina mtimrefu majani yake yanakuwa wakati wote kwenda juu. UPANA WA ULIMWENGU: Utonvu wa njano unapatikana Kutoka mkato haba kutoka majani yanayotumika kama dawa Ya kuharisha. Safisha jani kwa maji moto likiwa bado kwenye mmea, kausha na likate. Weka katika kikombe hadikugusa chini. Baada ya dakika 15 pima uliyopata majani utonvu na changanya Mara 3 vyote na sukari. Kausha hivi "aloe suger" kwenye jua, chini Ya chandarua. Matumizi ya ndani. Watu wazima wachukue g.3 jioni kama kinga ya kuharisha lakini sio wakati wa mimba, wala kutumia kwa muda mrefu.

2. Kuungua: Kata na safisha kabisa jani la mmea. Safisha kisu kikali kwa kukiweka katika maji ya kuchemka. Kata mwisho wa kwenye jani na mwisho kata katikatika uso kutoka ndani ya jani. Sugua juisi kando ya jani la aloe(aloe gel) kwenye sehemu iliyoungua. Rudia mara nne kwa siku. Muweke mgonjwa ndani ya chandarua kwa ajili ya inzi. Tiba hii ya kuugua inatoa jibu badala ya njia ya kawaida ya kufunga kwa vasiline.

3. Vidonda, majipu na majipu ya kisukari.

Fuata maelekezo. Baada ya matibabu tumia vipande vilivyokatwa vya papai, asali au sukari kama ilivyojieleza katika sehemu ya 5.5 na sehemu ya 6.30.

4. Uvimbe. Kwa ajili ya wekundu wa jicho fuata maelekezo ya 2. Weka jani juu ya jicho kwa dakika 5, mara nne kwa siku.

5. Kupoteza nywele. Ondoa baadhi ya aloe gel kutoka jani. Changanya kijiko cha chai pamoja na kiini freshi cha yai na kutoa taarifa kwa nywele kila jioni. Au tumia aloe gel peke yake.

6. Magonjwa ya zinaa(uvimbe) Tibu mara 3 kwa siku kutokana na maelezo yalivyo katika sehemu ya 2. Tumia antibiotikum kwa kinywa.

6.4 Amaranthus gracillis amaranth.

Amaranth(F.D), amaranto(Sp), mchicha(Sw).
 Jamaa: Amarantaceae kuna aina tofauti za Maelezo juu ya amaranth, ambazo zote zina Vitu vinavyofanana. Ni mmea wa mwaka na wa lishe ya mmea, na unakua vizuri katika naitrojen. Majani ni yenye utajiri katika vitamini C na chuma na proteini na inafanya vizuri katika kutengeneza mboga. Mbegu pia ni zenye utajiri mkubwa kwa lishe ya proteini kwa wingi. **TROIPIKI:** Majani yanatumika kwa mboga na kutibu kiseyeye na upungufu wa damu.

Amaranth ni mmea ambao si lazima uchukulike kuwa kama magugu tu, lakini uthaminiwe na kupaliliwa zaidi sana: Mahali ambapo kuna nafasi iliyo wazi kwenye shamba(K.mf. katikati ya mihogo), panda amaranth!

6.5 Ananasi Comosus:Pineapple

Ananas (F,D), ananas(Sp), Mnanasi(Sw). Jamaa: Bromeliaceae.

Nanas: Lina kimengénya kinachoitwa „bromeline “ambayo inapunguza wekundu. Tunda lililoiva lina vitamini C kwa wingi.

1. Chovya(oedema) na wekundu wa nje: funga kipande cha tunda ambacho hakikuiva kwenye sehemu ya wekundu (k. mf. Kwa uzi wa bandeji).
2. Amenorrhoea(ukosaji wa hedhi). Uambukizo wa mfumo wa mkojo, na shida ya minyoo, changanya kiasi cha g.500 cha matunda yasiyokomaa ya nanasi lita 0.7 kiasi kidogo cha maji, chemsha pamoja na kunywa kiasi hiki kwa wakati fulani katika siku. Kama inawezekana rudia kwa siku kadhaa.
3. Kiseyeye na Homa:
 Kunywa kwa wingi juisi ya matunda yaliyokomaa kuimarisha mfumo wa kinga ya mwili wako. Juisi ya matunda yafuatayo yana pia utajiri katika vitamini C. Malimao, Machungwa, Mapapi, Machenza na matunda ya Mokakakaa (passion fruit) n.k.
4. Kuvimbiwa: Juisi ya matunda yasiyokomaa ni ya msaada sana.
5. Kama papai la mpapai, bromeline inafanya kuwa na nyama laini. Funga nyama iliyo komaa kwa ngozi ya mtunda mchanga kwa siku mmoja. Epuka juisi ya nanasi kwenye macho. Juisi ya matunda yasiyokomaa haipendekezwi kwa waja wazito au kwa wagonjwa wenye vidonda vya tumbo.

PICHA

6.6 Arachis hypogaea: penut

Arachide(F), Erdnuß(D), Cacahuete,mani(Sp), Njugu(Sw).

Jamaa: Papilionaceae.

Mmea una urefu wa cm20-30 matunda yanakomaa chini ya ardhi. TROPIKI: Njugu zina proteini na vitamini nyingi. Proteini zina maziwa ya unga zinalinganishwa na karanga zilizokauka, laini.

6.7 Bixa orellana:annato, lipstick tree

Roucouyer(F), Annato(D). Jamaa : Bixaceae.

Bixa ni mmea unaokua haraka ni wa kitropiki na mbegu zake zina rangi kali nyekundu. Kuwa na rangi nyekundu (annato, Tera indica), inategemea na carotinoids, kikamilifu haina madhara na inatumika Duniani kote kuweka rangi kwenye jibini, siagi, mchanganyiko wa unga wa keki, rojorojo ya nyanya, lipstick, pamba na silki(chungwa) . Marekani kusini : Rangi inatumika kwa kuweka rangi kuinga ngozi dhidi ya kutembea kwa muda mrefu katika jua.

1. Ili kuinga kidonda kwa dawa ya kuu wadudu (UFILIPINO) wanachemsha vijiko vya chai kumi vya mbegu ya Bixa (bora huchukua toka kapsuli ambazo zinakaribia kupasuka wazi) katika vijiko kumi vya maji, chuja na ongeza kijiko kimoja cha juisi za vitunguu saumu.
2. Kuungua : Pasha moto dakika kumi uniti za mboga za mafuta uniti moja ya mbegu ya bixa safi kwa dakika kumi kwa mzunguko wa C° 100 na chuja.
3. Tunatumia bixa kuweka sabuni rangi (tazama sehemu 4.1.7) na ointimenti kwa kuongeza mbegu freshi kwa kuchemsha kwa mafuta.
Myeyuko wa maji pia, unaweza kuweka rangi kama ifuatavyo:
Acha mbegu g100 na g.0.5 NaOH katika ml.200 weka maji kwa masaa 6, chuja na zimua kwa jinsi uwezavyo. AU kutengeneza wino mwekundu, ongeza chumvi g.20 Myeyuko huu (kama kuhifadhi). Hii pia itakuwa vizuri kwa kalamu ya kujaza kwa kuweka alama.

6.8 Brassica oleracea: Cabbage

Choux(F), Weißkohl(D) col(Sp). Chyu(Sw).

PICHA

Jamaa: Brassicaceae.

Mboga zina kiasi kikubwa cha madini ya chuma zinaweza kuliwa mbichi au kwa kupikwa. Utomvu wa mimea ambayo bado haijakomaa ndio unaolinda utando tumboni dhidi ya vidonda.

tumboni.JAMHURI YA KONGO KIVU.

ULAYA: Mboga zinaliwa kwa kiseyeye na kuliwa mbichi kwa ajili ya vidonda tumboni.

Majani machanga yanawekwa kwenye vidonda kutibu magonjwa ya ngozi, hasa kwa aina za ukurutu usiofahamika chanzo chake.

6.9 Cajanus cajan: cajan, pigeonpea

Cajan(F), Straucherbse(D), Mbaazi(Sw). Jamaa: Fabaceae.

Kichaka cha mkundekunde urefu ml.1-2, maua yake kimanjano na cm1.5 urefu. Ganda lina mizizi mingi cm.4-7 urefu na lina mbegu. Majani yake ya kijani ni mazuri kwa mbolea.

Yanakua katika nchi za kitropiki kutoka usawa wa bahari hadi mwinuko wa m.2,400.

PICHA

Ni mmea wa mfano kwa ajili ya kuinga mmomonyoko wa udongo.

Kwa sababu hii mmea wa cajan katika upeo kufuatiwa na umbo la mstari.

Fanya nafasi za cm20 kwa vipindi katika mistari meta 3 hadi 5 kuweka nafasi, katikati ya mistari hii panda mimea ya vyakula na mimea ya madawa.

ASIA: Kwa majipu wakati wa mwanzo mchanganyikowa kitambaa cha ndizi zisizoiva na mbegu ya cajan inapakwa katika sehemu iliyoathiriwa na kufungwa kwa bandeji.

AFRIKA: Ardhi nzuri inafunika, mbegu ni tajiri katika proteini, na inawezekana kuliwa. Ziloweke kwa masaa kadhaa, ponda na pia kaanga au pika kwa mvuke, Ganda lisilokomaa lichemshwe na kuliwa kama mboga.

6.10 Canarium shweainfurthii elemi.

PICHA

Elemi(F,D), Arbôl de la Bien(Sp).

Mbafu/Sw). Jamaa : Burseraceae.

Misitu mikubwa ya miti yenye kujaa magamba nyenye

Nyufa. Kupikwa na kuwekwa chumvi, zaituni kama tunda ni tamu. Muda fupi baada ya kukata. Kwenye ganda utomvu, mawingu membamba na mazito hukusanyika. (elemi) imeibuka pamoja na nguvu kali yenye harufu kama terpenes.

AFRIKA : Elemi inatumika katika tochi au mwanga moja kwa moja kama badala ya mshumaa. Katika makanisa ya wakatoliki inatumika kama ubani.

Kimadawa inatumika katika ointimenti na mafuta kwa baridi ya bisi

Na ugonjwa wa yabisi kavu.(tazama sehemu ya 4.3) na upele. Katika Kongo mchemsho wa maganda umetumika kwa ajili ya kuumwa tumbo, baada ya maumivu ya kujifungua na katika mambo ya kubakia kondo.

ULAYA: Maandalizi ya ‘elemi depurative’: Pasha utomvu kidogo, chuja kwa kitambaa halafu hifadhi kwenye chombo kisichopitisha hewa. Iliyotumika katika plasta ili kuchochea utendaji wa ngozi. Imetumika katika useremela kutengeneza vanishi. Vanishi ya kawaida ni mafuta tu ya ‘castor’, iliyo mbegu au ufuta. Kama hii ni ghali mno, changanya (volumetric) 1 uniti ya

Elemi na uniti 2 za nta (mishumaa) katika uniti 7 za Dieseli, pasha katika jiko la sola (kamwe sio kwenye moto!) na chuja bado ikiwa na moto. Kwa sababu za mlango wa nje, mafuta ya ingini badala ya diesel.

PICHA

6.11 Cannabisi Sativa:hemp, marijuana

Chanvre(F), Hanf(D), Cánamo(Sp),

Bangi(Sw):Jamaa: Cannabaceae.

Mmea wa porini unapatikana popote ulimwenguni.

Kilele cha kitawi cha mmea wa kike unavunwa na kutumika. Hali ya ukame wa joto usivuke C°50.

AFRIKA: Bangi hii inavutwa mara kwa mara kwa wagonjwa wa akili au wanaume waliofukarishwa.

Limetumika kama dawa ya maumivu na ‘kupata juu’ kawaida ya kutunza na biashara ambayo kwa ukali imekatazwa.

TROPIC: Kama morphia, kannabisi, mahali pake ni katika opioidi analjesiki. Kama hakuna biashara ya opioidi ipatikanayo; au ikiwa ziko ghali zaidi, hivyo pamoja na kansa au wagonjwa wa UKIMWI kannabisi wanaweza kupata nafuu kwa maumivu. Lakini hakikisha unawataarifu wenye mamlaka kwanza.

Wagenia (watu wa kabila fulani) katika Kongo wanatumia chai ya majani kwa kusuuza uke wakati mapacha wanapotazamiwa kuzaliwa.

Kutapika kwa ugonjwa wa Kansa au Ukimwi ni maumivu ya kupita, ni kulia kiuenda wazimu: Toa sigara ya kannabisi. Utendaji ni karibu mara moja, bora baada ya dakika 30 na kupokea baada ya masaa 3. Badala yake chai ya kannabisi au tinkcha inaweza kutumika. Hii inachukua saa moja kufanya kazi, lakini inafaa na inachukua kama saa 8.

Tahadhari:

Athari inaunganishwa na mafua, kwa sehemu kupoteza ufahamu, wasiwasi, kufunga choo na schizofrenia.

6.12 Cassia Spectabilis

Jamaa: Caesalpiniaceae.

PICHA

Ingawaje mti huu kwa shida hutumika kwa matumizi ya kimadawa, tumeunganisha hapa kwa sababu ya thamani yake kubwa kama “nguzo ya kuishi” kwa ajili ya misitu na kukinga mmomonyoko katika shamba la madawa. Inastawi katika kiasili katika misitu ya nchi za joto, ina maua makubwa na mapana ya kimanjano kama mwamvuli, aina yake inafanana na maua ya ulaya mti wa kifua cha farasi. Pamoja na kukata ni kiasi cha meta 1 urefu unaweza kuanzisha msitu. Chini ya matawi yake unaweza kulima. Kuzuia mmomonyoko weka aina hii ya kukatia ya cm 50 kina kwenda ndani ya udongo, kwa kuacha nafasi ya cm 20. Mwanzoni mwa mvua katia kwa kupruni urefu wa meta 1, na chimbua matawi ndani ya udongo kama mbolea ya kijani.

Kuambukizwa fangasi:

Kama cassia alafu (ringworm bush), tazama sehemu ya 5.6) haipo, hivyo badala yake tumia Cassia spectabilis.

6.13 Cinchona officinalis:cinchona

Quinquina(F), Chinabaum(D), Quina(Sp). Jamaa: Rubiaceae.

Aina nyingi za Spishi zinahusika kwa cinchona officinalis, k.mf. Cinchona succiruba, mti ambao unakua hadi kufikia urefu wa m.24 , mti wa Cinchona ambao asili yake kutoka Andes unastawi popote katika nchi za tropiki na unakua bora katikati ya mt.1000 na 2,400 katika mwinuko. Ganda la Cinchona linavunwa kwa kukata kwa mti wenye miaka 8 na kuchukua maganda, au kuendelea kukata vipande vyembamba vya magome wakati mti unaendelea kukua. Vidonda vya mti vinafunikwa kwa ufinyanzi au kuvumwani.

Magome yaliyovunwa yanakaushwa kwenye jua. Miti ya porini ya Cinchona imeangamizwa kutokana na kutohibitiwa na uharibifu. Kama unayo bahati ya kuishi kwenye hali ya mwinuko, panda miti 3 katika shamba lako. Magome ya Cinchona yanatumika kwa zaidi ya miaka 300 kwa kutibu Homa na malaria.

Inatengenezwa kwa spishi, magome yana kati ya asilimia 1 na 3 kwinini, na kama asilimia 4 quinidine na nyingine alkaloid. Katika utendaji wa viwanda, kwinini ambayo inafanya kutibu maralia, inatoa na kutengenezwa katika vidonge (kila siku dozi kwa watu wazima g.1-2) Quinidine inatumika kwa wagonjwa wa « tachy-cardiac ». (mfano kwenda mbio mapigo ya moyo).

1. Maralia: Chaguo la kwanza tumia Artemisia annua (tazama sehemu ya 5.2), kwa sababu zina athari pungufu. Tumia Cinchona kama hii haifanyi kazi. Chemsha g.10 au vijiko 3 vya chai vilivyo jaa zaidi unga wa magome katika maji lita 1na chemsha kwa dakika 10, chuja na kunywa kwa sehemu zaidi ya masaa 24 kwinini. Watoto wapewe pungufu, inategemea uzito wa mwili.

PICHA

2.Kama unapenda kutoa zawadi ya limao kwa wageni wako, chemsha g. 1 au ¼ kijikocha chai cha magome katika maji 1 kwa dakika 10. Ongeza juisi na malimao makubwa 3 yaliyomenywa, kwa mara nyingine chemsha kwa muda mfupi na chuja. Sasa ongeza g.300 au vikombe 2 vya sukari na lita 3 za maji baridi. Hudumia wakati ikiwa baridi.

3.Myeyusho wa nywele. Chukua upimaji kama ilivyo katika 1 juu kwenye nywele.

ATHARI:Kutumiwa kwa ndani(kunywa): kuumwa kichwa, kutapika au kuharisha. Kuchochea uchungu wa uzazi, kwa hiyo usitumie maelekezo 1 kama kuna hatari au kuharibu mimba. Kama ukizidisha muda, kuharibika kwa mbegu, kuharibika macho na ukiziwi unaweza kutokea.

6.14 Citrus sinensis: orange tree

Oranger(F), Orange(D), naranja de China(Sp), Machungwa(Sw).

Jamaa: Rutaceae.

Mti unakua hadi kufikia m.5 kwenda juu,
pamoja na harufu nzuri sana, maua meupe.

PICHA

Matunda yanakuwa njano au ya chungwa
yakiiva. Ganda ni tajiri katika kuwa na mafuta.
Juisi yake ina asidi, sukari na vitamini C.

UPANA WA ULIMWENGU

Ganda lake linapendekezwa kuwa la kumfanya
mtu awe na njaa na kusaidia kufunga: Tosa
maganda:Chemsha vijiko vya sukari 10 katika
lita 1 ya maji kwa dakika 2 chuja na kunywa
kwa siku nzima. Chuja na kunywa kwa siku nzima.

AFRIKA: Kwa pumu, kikohozi, kipandauso:

Chemsha kiganja 1 cha majani katika litera 1 ya
maji kwa dakika 2, na kunywa kwa siku.

Kwa herpes labialis lesions, fuata maelezo
hayo hayo kama yalimao sehemu ya 5.8.

6.15 Cocoa nufifera: coconut palm

Cocotier(F), Kokos(D), Cocotero(Sp), Nazi(Sw),
Jamaa: Mnazi.

Nazi ni mmea wa chakula chalishe. Wakati wa vita
ya II ya dunia, Askari wa Kiingereza
walitumia juisi ya nazi kama nyongeza ya glukosi
(inayo asilimia 5% safi, pyrogen-free glukosi lakini hii
haipendekezwi!).

AFRIKA:

Juisi hii hutupwa mbali mara kwa mara. Baada ya
kuongeza ncha ya chumvi inaweza kutumiwa kama
rehydration kwa watoto ambao wanasumbuliwa na
kuharisha.

Jamhuri ya Kongo inatumika kama lotion ya nywele
na kutunza ngozi.

6.16 Cottea sp: Coffee

Cafetier (F), Cafe (SP) Kahawa (SW) Jamaa: Rubiaceae.

Katika mwinuko wa chini ‘robusta’ kwa namna hulimwa, katika hali ya mwinuko wa juu hulimwa ‘arabica’. Uzalishaji mpya wa ‘arabusta’, unafanya vizuri kwa wingi katika hali ya mwinuko.

DUNIANI KOTE: Kahawa hunywewa

PICHA

- a) Kwa uhakika aina ya kipandauso
- b) Kwa kichefuchefu
- c) Kwa ufufuaji na
- d) Kwa kiasi kikubwa, lakini zaidi
Kuzimuliwa kama dawa ya
Kumfanya mtu akojoe zaidi
Isitolewe kwa mtu mwenye
Matatizo ya vidonda tumboni:
Kahawa inaongeza mapigo ya
Moyo.

6.17 Cola acuminata, Cola nitida: Cola

Cola (F, SP) Kola (D) ngongolia (SW) Jamaa: sterculiaceae.

Miti yote ni ya kienyeji kwa Afrika Magharibi.

Kokwa ina asilimia kama 2% catechine-kafeini (colanine). Uongezekaji wa mapigo ya moyo na kupunguza mkojo ni hafifu kwa kola zaidi ya kahawa (baadhi ya waafrika hawawezi kunywa kahawa, lakini kiasi hicho hicho cha kofeini katika kola hakiwapi matatizo yoyote!)

PICHA

Kokwa freshi ni lazima iwekwe katika Unyevunyevu au mchanga. Kokwa zinakaushwa Kwa kuzikata katika vipande na kuruhusu Vikauke kwa masaa 24 juu ya C° 80. Ili kuzikausha lazima zikatwe katika vipande Na kuzirosti kama kahawa.

ULAYA : KICHOCHEO CHA NGUVU

Kwa ajili ya kipandauso, ugonjwa wa neva, Kuharisha, na matumizi kama kuchochea au Cardiatonic : chukua

g.1-4 kavu, kokwa 1 iliyopandwa kila siku.

6.18 Cucurbita maxima : pumpkin

PICHA

Courge (F), kürbis (D), calabaza
Amarila (SP), liboke (SW). Jamaa :
Cucurbitaceae.
Mmea upandao, mwaka.

DUNIANI POTE. : Nyama, mbegu na
majani ni chakula chenye thamani. Mbegu
inafaa kwa kutibu minyoo na ugonjwa wa kibofu (wekundu katika kibofu unaosababisha
matatizo ya kukojoa, hasa kwa wanaume wazee).

1. Kwa ajili ya tegu: chukua g 100 (au vijiko vya mezani 20) mbegu za kokwa mbichi pamoja na dawa ya kuharisha kwenye tumbo wazi. Dawa ya kuharisha ni ya maana sana, kwa sababu minyoo haikuuawa, bali imepoozeshwa. Kama madawa asili ya kuharisha, kula kwa wingi mapapai yaliyoiva sana au maembe.
2. Kuchochea utoaji wa maziwa baada ya kutoa, kuzaliwa:chukua vijiko vya mezani 2 vya mbegu iliyopondwa pamoja na maji ya kutosha kwa siku 7 mara mbili kwa siku (asubuhi na jioni).
3. Ugonjwa wa kibofu: Mchanganyiko huo huo katika sehemu ya 2 juu, chukua kwa miezi 1-2.

6.19 Curcuma longa: turmeric

Faux gingembre (F) Gelbwurz (D),
yaquila (SP), dawa mchuzi (SW)
Jamaa: Zingiberaceae.
Perennial herbaceous mmea, majani 15
Kwa cm 40, inuka kutoka miezi iliyochongwa
(Rhizome). Maua yake yanakua kwa uhuru
kutoka majani moja kwa moja kutoka
rhizome, ambayo ni njano na ina tangawizi
kama tahadhari yake.
Kuhifadhi, kata katika vipande, na ruhusu ikauke,
na hifadhi kwenye ubaridi kwenye sehemu kavu.

ULIMWENGUNI POTE HUTUMIA:

1. Kwa ajili ya baridi bisi kavu: kula
Mara 3 kwa siku g.0.5 unga wa bizari.
Hii imethibitishwa katika kliniki.
2. Kwa ajili ya gesi tumboni, kufungiwa choo,
kwa hedhi isiyotokea sawasawa na kuchochea
(sekretion) mchozo
Kutoka kibofu au kifuko cha nyongo.

- a) kula g 1 ya unga wa bizari mara 3 kwa siku, au b) ponda g 3 zilizokauka au g 10 za rhizome fresh, zichemshe katika 0,7 ya lita ya maji kwa dakika 5, na kunywa kwa siku. Rudia mara nyingi kwa siku kadhaa. Au c) changanya g 50 za mizizi ya bizari iliyokaushwa na kupondwa pamoja ml.100 vizuri asilimia 50% za alkohol; chuja baada ya wiki moja.
- b) Dozi kwa watu wazima:matone 20 mara tatu kwa siku.

3. Kwa Kikohozi: Tumia g.6 za iliyokauka, au g.20 za rhimzme freshi, ponda, chemsha katika lita 0.7 za maji kwa dakika 5, kunywa kwa siku na siku kadhaa. Binzari pia imetumika kama kiambato kikubwa katika kuunga kuunganisha viungo. Curciumin ambayo inaweza kutolewa toka binzari, imetumika kama rangi kwa ajili ya nguo cotton na silk, nta, siagi, poda na krim.

6.20 Datura stramonium: thornapple, jimson weed. Devil's apple.

Pomme épineuse(F), Stechafe(D), Estramonica(Sp), Mraana(Sw).

Jamaa: Solanaceace.

Mmea wenye sumu sana m.1 urefu kwenda juu unapatikana katika nchi za kitropiki kwenye mwinuko toka m.0 hadi 2000, kama dokezo la vifusi. Maua yako kama urefu wa sentimeta 8, ni kama tarumbeta na nyeupe au bluu. Datura ina atropine na aina ya kupinga kustukizwa alkaloid. Kwa sababu hii inatumika katika dawa za kienyeji kukatiza mkakamuo.

AFRIKA: Yaliyochemshwa, majani yaliyopondwa yanawekwa kwenye sehemu zilizoungua kupunguza maumivu. Hii inafanyika tu ikiwa sehemu zilizoungua ni ndogo, kwa sababu ya hatari ya sumu. Majani ni lazima yachemshwe kuepuka uambukizo wa bakteria katika kidonda cha kuungua.

1. Kuumwa na wadudu: Safisha sehemu iliyoathirika ya ngozi na utomvu freshi kutoka majani (safisha mikono yako baadaye!).

PICHA

2.Pumu: Majani yanayotoa moshi kutibu pumu. Kwa pumu zenye nguvu sigareti zinatengenezwa kama ifuatavyo:

Majani makavu ya datura.....mg.150

Majani ya mkaritusi... ..mg.150

Majani ya mpapai... ..mg.700

Tengeneza sigara kwa kutumia karatasi au vuta kwenye mtemba.

3. Magonjwa mbalimbali: Datura Tinkcha (kwa kutengenezwa katika Hspitali tu).

- mbegu ya datura, kausha(sio juu C°50) na ya chinig.8

-alkoholi kamili 95%ml.45

-maji yaliyochujwa.....ml.55

Changanya: Baada ya wiki moja kamua na ondoa mbegu. Dawa hii inalingana na dawa iliyoingizwa nchini belladona tincture katika atropine (0.03%), na kulinganisha na matumizi na dozi (watu wazima kiasi cha matone 30 mara uzito wa mwili, mara 3 kwa siku.

- A. Mshtuko wa tumbo, figo au msokoto wa nyongo, shambulio la pumu: Matone 30 kila baada ya masaa 2, sio zaidi ya matone 90 kwa siku.
- B. Pumu sugu, vidonda vya tumbo, matone 5-10 mara 3 kwa siku.
- C. Pre-medication kwa ajili ya upasuaji.
Dozi: Inategemea kutokana na daktari. Kwa mgogoro pamoja na chai ya bangi.
- D. Ugonjwa wa Parkinson's: anza kwa matone 5 mara 3 kwa siku, na ongeza dozi hadi athari inakuwa kubwa kuliko manufaa yake.
- E. Paison with organophosphates: chukua matone 30 (au zaidi kuliko maelekezo ya daktari) kila dakika 30 hadi mapigo yawe kawaida.
- F. Katika hali ya mgogoro k.mf. Vita, unaweza kutafuna mbegu moja kwa moja badala ya kutumia tinkcha. Matone 2 ni kama mbegu 1. Kwa hiyo, Watu wazima: Wanatumia kawaida ya mbegu 15, mara 3 kwa siku, i.e sio zaidi ya 45 kwa siku.
Watoto: Mara 3 kwa siku, kawaida ya mbegu 1 kwa kila kg.2 ya uzito wa mwili.

Tahadhari: Datura stramonium ni mmea ulio na sumu sana. Maarifa ya kutibu na dozi ya sumu ziko karibu kwa kila upande. Kiwango cha alkaloids katika majani hubadilika wakati wa siku, lakini mbegu tulizokusanya ziko palepale kuwa 0.4% alkaloids inafahamika kama atropin/hyoscyamine. Kwa sababu hii tunatumia mbegu na sio majani.

6.21 Daucus carota: carrot

Carrotte(F), Karotte(D), Zanahoria(Sp): Jamaa: Apiaceae.

Katika Tropiki, karote zinastawi kawaida katika miinuko. Mizizi inaliwa (na ni yenye afya mbichi kuliko kupikwa), kwani zina karotene mf. Provitamin A (ambayo inabadili katika mwili kwa vitamini A).

ULIMWENGUNI POTE: Karoti mbichi zinatumiwa kuimarisha tumbo, utumbo na gesi. Hivyo ni za manufaa kwa mwili kuharisha na kufunga choo, hasa kwa watoo kwa gesi tumboni na kuwa na zaidi ya gastriki asidi. Karoti zinafaa kwa kutibu minyoo, hedhi isiyo sawa na ugonjwa wa kibofu. Kula karoti kila siku kunapunguza kolesteroli na pia kuwa kinga ya kipimo kwa ugumu wa kuta za ateri (arteriosclerosis).

6.22 Elaeis guineensis: oil palm

Palmier á l'huile(F), Ölpalme(D), Palme de azeit(Sp).

Jamaa: Palmaceae

Asili ya mafuta ya mchikichi ni Afrika, na sasa yapo popote katika tropiki. Mafuta ya mchikichi yanapatikana katika maduka, yakiwa ni sehenu maalumu katika Afrika katika karne nyingi. Yanaweza pia kuandaliwa kutokana na matunda ya miti ambayo inakua msituni, lakini inatoa mafuta ya mchikichi ambayo yanapatikana katika miti inayolimwa. Inastawi bora mahali pale palipo na joto kwa mwaka mzima katikati ya C°25 na 28 pale mvua inaponyesha kwa nguvu na ardhi kuwa yenye rutuba kwa undani. Hivyo kuna haja ya kuweka mbolea. Kwa hali hii mti wa mafuta utanza kutoa matunda miaka 3-4 baada ya kupandwa. Kutokana na mti wa mafuta ya mchikichi, mtu unaweza kutoa mafuta ya mchikichi na mafuta ya palm kernel:

1. Mafuta ya mchikichi: Kutoa mafuta bora ya mchikichi, fanya siku hiyo hiyo wakati mbegu inavunwa.

PICHA

Tumia mafuta mekundu ya mchikichi jioni kwako, au vizuri bado, tumia matunda freshi ya mchikichi, wakati ukipika kwa mafuta. Nguvu ya rangi nyekundu ni kwa ajili ya corotene ya juu ambayo pia huitwa provitami A". Ikiwa utachukua tu kijiko cha chai cha mafuta ya mchikichi kwa siku, unaweza kutupa vitamini zote A Kapsuli na dawa! Pamoja na mambo mengine, vitamini A inakinga macho. Katika nchi zingine inapostawi miti ya mafuta ya mchikichi, watu wachache wanateseka kwa upofu.

Unasafirishaji bidhaa ya Dunia mafuta ya mchikichi ni ya pili kwa ule wa mafuta ya Soya! Kiasi kikubwa kinasafirishwa kutoka Afrika na kufanyiwa utaratibu wa kuingizwa tena kama "masafi" au bila ya mafuta ya mchikichi. Katika ukweli vitamini zimeondolewa, kwa hiyo mafuta haya ni lazima yaelezwe kama "mafuta yasiyo na vitamini" au mafuta yaliyofanywa maskini"! mafuta haya achana nayo, na kama inawezekana tengeneza yako mwenyewe!

Mafuta haya ni ya matumitzi katika kutengeneza sabuni, ontimenti na kosmetiki. Kwa hiyo jina lake Polmovile.

Kama kweli unapenda mafuta ya mchikichi yawe bila rangi, labda kufanya sabuni nyeupe, hivyo chemsha mafuta ya mchikichi katika chungu kwa nguvu ya kwamba carotene inaangamizwa (itakuwa tayari wakati kipande cha karatasi cheupe kitumbukizwe ndani ya chungu hayatabadilika kuwa njano). Kuwa mwangalifu. Yananuka sana, na kuna hatari ya kwamba mafuta yanaweza kushika moto. Vaa na watoto waweke mbali.

2. Palm kernel oil: Tengeneza kwa kuondoa magamba, kaanga kokwa za kernel katika peni, saga kokwa kwa kufanya rojo ongeza maji, pasha na hatimaye kutokea kirimu mafuta juu ya chungu. Mafuta lazima kwa uungwana yapashwe kutenganisha uwezekano wa maji. Hakuna rangi katika mafuta, na kosmetiki ni nzuri. Inatumiwa kutengeneza chokolade.

na kama msingi wa kutengeneza vitu, kutengeneza vidonge (suppositories) yeyusha uniti za palm kerne oil pamoja na uniti 4, kama unakaa sehemu zenye hali ya hewa ya baridi, au uniti 5 (hali ya joto) nta ya nyuki.

Baada ya kutengeneza palm kernel oil, palm kernel oil cake, ni tajiri katika proteni na kuwezekana kulisha wanyama.

6.23 Harungana madagascariensis: **harungana**

Harungana (F; sp) Haronga (D) mdura
(SW)Jamaa: Hypericaceae.

Juisi na kemikali za mmea huu hutumika kwa tiba ya magonjwa ya ngozi vidonda na matatizo ya damu ,haemostatic (kuzuia utokaji mwingi wa damu) kwa mfano baada ya kutahiri. Kwa mujibu wa vipimo vya maabara, magome ya mmea huu hutoa dawa dhidi ya minyoo, magojwa ya mfumo wa mkojo na madhara ya kizazi na malaria. Sehemu au juisi nyekundu ya mmea huu hutumika kupaka rangi nguo.KATIKA KONGO: Mbegu hutumika kuchochea uchungu wa kuzaa au kutoa mimba.

AFRIKA MASHARIKI: Dawa toka mizizi au magome ya mmea huu hutumiwa mara mbili kwa siku kusimamisha au kupunguza siku za hedhi. UJERUMANI: Dawa toka majani na magome ya mmea huu hutumiwa kwa ajili ya kurahisisha usagaji wa chakula tumboni na kurekebisha kibofu cha mkojo. Watu wazima wanapashwa kutibiwa kwa tinkcha ya mg 35 ya majani ya Haronga na magome kwa kijiko cha chai cha cha alkoholi (45%) mara moja kwa siku.MADHARA: Kuwa kwenye mwanga wa jua wakati wa matibabu ni hatari, hivyo jizuie kuwa juani wakati wa matibabu.

PICHA

6.24 Helianthus annuus:sunflower

Tournesol(F), Sonnenblume(D), giraso(Sp), maanwa(Sw). Jamaa: Asterraceae. „Alizeti“: Kawaida Alizeti hupandwa kwa makusudi ya mapambo. Yanastawi vizuri kila mahali katika Tropiki. Mafuta ya thamani ya juu yanaweza kukamuliwa kutoka mbegu.

Miongoni mwa mambo mengine, hutumika katika margarine na kosmetiki . Mmea ni wa kurutubisha wanyama, na nzuri kama mbolea.

UFILIPINO: Mchemsho kutoka mbegu unatumika kwa kutibu kuumwa na kichwa.

ULIMWENGUNI POTE:

Mbegu inahudumia kama chakula (zinaprotineni na mafuta) hasa katika safari.

25. Hibiscus sabdariffa: African malve, Jamaica sorrel, roselle

Hibiscus african(F), Afrikanische malve(D), sereni(Sp), ufuta(Sw). Jamaa: Hibisceae. Schrub native to Sudan, sasa linapatikana popote katika Tropiki.

TROPIKI: Chai kutoka ua la haibiskasi ina harufu ya kufurahisha kidogo ladha ya kuchacha. Imetumika kama chai ya kuburudisha na chai na stafstahi. Katika upana kwa kiasi kikubwa ina namna ya kupunguza maji mwilini na kusababisha uongezekaji utengenezaji wa nyongo na ugemkaji. Katika majaribio Hospitalini imeonyeshwa kukua kwa utendaji mara kwa mara kwa nyongeza kwa maelekezo yoyote ya matibabu ya kifua kikuu.

ULAYA: Huwa wanatoa machozi ya mitishamba inayovutia ambayo ina rangi.

6.26 Ipomoea batatas: sweet potato

Patate douce(F), Süßkartoffel(D), boniato(Sp), viazivitamu(Sw). Jamaa: Convolvulaceae.

Mmea usio na msimu wa mwaka wenye maua meupe na bluu. Ni mmea unaofaa kwa kufunika udongo. (udongo ulio wazi kwa jua umeshushwa hadhi kama ilivyo katika mihogo hivyo ni lazima kuipa kipaumbele. Viasi vyenye rangi ya machungwa vinasaidia kuinga upofu, hasa kwa watoto, kwa sababu zenyewe, pia majani ni tajiri katika vitamini A. Majani yanaliwa yakipikwa ni matajiri katika vitamini C na madini ya chuma, ambayo yanafaa kupambana na ukosefu wa damu.

PICHA

6.27 Kalanchoe pinnata: kalanchoe

Kalanchoe(F,D), kinetenete(Sw). Jamaa:
Crassulaceae.

PICHA

Mmea wa mapambo unaokua hadi m.1
kwenda juu. Mmea mpya unaweza kutolewa
kwa kukata majani na kuyapanda.

INDIA: Unaitwa „mmea wa kuuma kichwa”:
Mchanganyiko wa unga unaotengenezwa toka
majani unawekwa mbele ya kichwa.

TROPIKI: kwa kuungua: majani yaliyoondwa
yachemshwe dakika 20 katika maji kidogo na
kuwekwa kwenye sehemu iliyoungua dawa
tepetepe ya kubandika. Kwa kidonda: Ponda
kiganja 1 cha, majani ongeza kijiko kimoja
cha chai, sukari au asili, na pasha moto hadi
yote yabadilike kuwa kahawia (kama karameli).

Imetumika kufunga kidonda na ni lazima
kubadilisha mara mbili kwa siku.

SENEGALI: Wanafanya mchanganyiko wa majani kwa ajili ya baridi ya bisi.

NCHI NYINGI ZA TROPIKI: Kwa ugonjwa wa kuumwa masikio (otitis). Kwa kubana jani
lenye joto weka matone machache ndani kwenye sikio lililoambukizwa mara 3 kwa siku.

6.28 Leucaena glauca: leucena

Leucena(F,D), aroma blanca(Sp),
lesena(Sw).Jamaa: Mimosaceae

Jamaa: Mimosaceae

Mti mdogo m.2-6 kwenda juu na kama manyoya
majani yaliyoondwa. Mti ni mzuri kwa
kufanya msitu, kuni na kuweka vichaka kwa
kulima ardhi.

Kama cajani (6.9).

Tunashauri kupanda Lukina ili kukinga mmommonyoko wa udongo. Kama miti ya Lukina inapandwa kuzunguka shamba na eneo, na majani kama yanakatwa na kuwekwa kwenye ardhi hivyo rutuba ya ardhi itakuwa imetengenezwa. Majani yanahudumia kama mbolea, na kutengeneza madini ambayo mti utaleta kutoka ndani ya ardhi na kwa sababu mti ni mkundekunde, mizizi ina fixi nitrogen katika ardhi.

UFULIPINO: Kwa ajili ya tegu na minyoo: kausha mbegu zilizokomaa 30 zifanye unga na chukua unga kwa kinywa na magi 1 kwa maji moto masaa 2 baada ya kustaftahi. Watoto wanapaswa kuchukua pungufu, inategemea uzito wao. Hairuhusiwi kwa watoto chini ya miaka 7.

Athari: Matatizo ya tumbo, kuharisha.

6.29 Matricaria chamomilla (syn. M. recutita): German chamomile, scented mayweed

Camomille vraie or camomille allemande(F),
Echte kamille(D), manzanilla (Sp).

Jamaa: Asteraceae.

Mmea wa mwaka wa nguvu na harufu,
ndogo, wenye kubonyea na kichwa cha
maua. Kijerumani chamoline pia yanakua
katika nchi zinazoelekea kufanana na za tropiki
na katika sehemu za mwinuko za kitropiki.
Na kiziduo cha maua ya chamoline kinatumika
kwa ndani na nje ; kinafaa kwa ajili ya gesi
tumboni ; kinatuliza tumbo, kinalegeza
kukaza mishipa, kuua wadudu na kinapambana
na wekundu.

1. Tumia kama chai kwa uvimbe, uchungu wa
tumboni au kwa ajili ya kuosha macho kwa uvimbe :

Mimina lita moja ya maji ya kuchemsha juu ya
kiganja 1 cha maua. Kwa kuosha macho, kwanza
chuja chai kupitia karatasi.

2. Hutumika kama ointimenti kwa vidonda.

Wekundu wa ngozi, kusumbuliwa ngozi na
watoto, ugonjwa wa uvimbe ukurutu na
maradhi ya kutokwa damu: Pasha g.100 ya
maua ya camomile katika ml.500 za mafuta
ya mboga katika maji ya bafu kwa dakika 60,
na halafu chuja. Ongeza g.60 ya nta ya nyuki, kwa
kifupi pasha tena na acha majani kupoa. Tumia
mafuta bora uliyonayo, k.mf. Mafuta ya
mzaituni, siagi, mafuta ya kernel.

3. Kutengeneza kidonge cha kutia kwenye utupu wa nyuma (suppositories) kwa kutokwa
damu, fuata maelekezo 2, lakini badala ya g.60 za nta za nyuki, tumia g.200 za nta ya nyuki,
na kwa mafuta, tumia nusu pekee ya mafuta ya grisi. Mimina katika mould.

6.30 Mel:honey

Miel(F), Honig(D), miel(Sp)

Asali ni mchanganyiko wa aina mbalimbali za sukari (70-80% glukos na fructose; saccharose below 5%, maji kama 22%) yenye kitu chenye harufu nzuri, uwekaji wa rangi na antibiotiki.

Uzalishaji: Hata ikiwa ya kwamba asali ni ya juu na thamani kuliko sukari, katika nchi za mikoa ya kitropiki mara nyingi huuzwa nafuu. Kuwa na uhakika ya kwamba kuna aina nzuri ya asali, nunua mfuniko wa nta, na bila larvae) na tengeneza asali mwenyewe.

Kama huna vyombo kamili, saga masega ya nyuki kwa kutumia mashine ya giza, vinginevyo utapata hatari ya kuvamiwa na nyuki!

Sambaza mchanganyiko katika kipande cha kitambaa, kifunge juu ya ndoo ya aluminium. Weka ndoo kwenye kasha juani. Kwani joto hutoka juu, asali na nta vitadondoka kwenye kitambaa. Baada ya masaa 24 ondoa asali pia vipande vya nta, ambavyo unaweza kuvitumia kutengeneza ointmenti (tazama sehemu ya 4.4). Mchanganyiko unaobaki kwenye kitambaa unaweza kuchanganya na maji katika uwiano wa 1 kwa 1, chemsha na endelea kutengeneza asali ya mvinyo (tazama sehemu ya 4.7). Asali ya mvinyo inatumiwa kwa kuandaa sirapu ya kikohozi na dawa nyingine za mvinyo. Kinachobaki kinawekwa katika kikapu ndani, na kuning'inizwa kwenye miti, kulindwa dhidi ya mvua na kipande cha bati, na sasa tayari kuhudumia kama msingi wa mzinga mpya.

Tunashauri kwamba, palipo na uwezekano weka sukari pamoja na asali k.mf katika dawa ya sirapu, kwa oral dehydration solution (ORS) na kwa matibabu ya utapiamlo. Katika baadhi ya nchi uwekaji dripu unatumika kufanyika kwa asali iliyoyeyushwa na kusafishwa. Asali hutumika kwa utamu wa tumbaku na kwa nje katika sabuni, ointmenti, krimu ya kunyolea na krimu ya kulainisha ngozi. Tunashauri kwamba asali inatumika kwa ndani kwa magojwa ya moyo, kuharibika kwa ini, uchovu na kikohozi (tazama sehemu ya 4.8).

Kwa nje, kwa sababu ya osmotiki na vitu vya antibiotiki, asali ni nzuri kwa kuponya vidonda, kama alivyoeleza Dr. Efreem kutoka Nigeria katika „Jeune Afrique“ 2/89. „Asali ina kitu cha kiuwadudu kinachoitwa inhibine. Kitu hiki huondoa vijidudu kutoka kidonda. Asali inafyonza maji na kukausha jeraha. Baada ya wiki chache inaleta uponyaji wa vidonda ambavyo vina upinzani kwa kila aina ya tiba ambayo inakaa muda mrefu“.

Kutibu kidonda: Kwanza safisha na halafu weka mchanganyiko kwa usawa kiasi cha sukari na asali. Sukari inakinga asali kutiririka. Kuwa upinzani wa vijidudu, asali inafanya kidonda kiwe safi. Kidonda ni lazima kitibiwe kwa asali/sukari mchanganyiko mara nyingi kwa siku, bila kusafisha tena. Kama unatengeneza asali mwenyewe, haikisha ya kwamba kila kitu unachotumia kiwe safi sana.

Halafu unaweza kutumia asali moja kwa moja: vinginevyo unahitaji kupasha kwa dakika 10 kuua wadudu- lakini hii inasababisha kupoteza utendaji wa antibiotiki.

6.31 Melia azaderach: Melia chinaberry, bead tree, Persian

Persiches Flieder (D) Santa Barbara (SP)

Melia ni yenye uhusiano wa karibu na neem, tazama sehemu ya 5.3. Ni mti unaokua haraka na ni mzuri kwa misitu, hasa katika maeneo.

PICHA

Somo kwa uvamizi wa nzige (mti haukuvamiwa), au pale mchwa unapozuia mbao inahitajika kwa ujenzi. Maua yake ni mapana na urujuani katika rangi, majani yako yenye matawi mengi kuliko neem, mbegu na matunda yako kinyume na neem, yako kwa ukamilifu wa mzunguko. TROPIKI: Chai iliyotengenezwa kutoka majani kwa kiasili ilitumika kwa minyoo na malaria. UNITED STATES: Wamesaga magome kwa kawaida ulitumika kutibu minyoo tumboni. Melia azedarach bado haujafanyiwa utafiti.

Kwa ukubwa kama kwa Neem na ni lazima kwa sababu ya sumu yake, umetumika tu kwa mambo ya kilimo uliyopewa kwa neem, tazama sehemu ya 5.3. Utengenezaji wa dawa ya kuua wadudu imetengenezwa kutoka Melia na ni zenye nguvu pia kuliko zilizotengenezwa kutoka neem.

6.32 Morus nigra: Mulberry

Murier (F), maulbeere (D), mora negra (SP), mforsadi (SW) Jamaa: Moraceae Kichaka m 2-3 urefu, majani pamoja yenye meno upande matunda ya kuliwa ya mzunguko cm 1.5-3 urefu, mapana mekundu yanabadilika kuwa meusi na urujuani yakiiva. Yana nyama na yenye utamu (yanafanana na forosadi za ki-ulaya). TROPIKI: Lililolimwa kwa matunda amabayo yana vitamini vya hali ya juu vitamini C, forsadi pia inakua kulisha funza au minyoo kwenye aina maalum ya kilimo Katika madawa ya kienyeji mizizi ya magamba imetumika kama dawa ya kuharisha na tegu. Kuliwa kwa wingi matunda yana wepesi katika kuthibiti kuharisha na kusaidia kikohozi. Zimetumika kuweka rangi katika mvinyo na asali ya kujikutua.

PICHA

6.33 Natrium chloratum: Sodium chloride, table salt. Chemical formular: NaCl

Seldecuisine (F), Kochsalz (D), sal(SP)

Katika Tropiki chumvi ni ya maana. Kama haipatikani watu wanaoishi ndani ya mikoa ya Afrika wanatengeneza chumvi. Wanachukua jivu la mbao, wanachemsha na maji wanachuja na halafu wanachemsha maji yaliyochujwa kwa dhati hadi vitu vyeupe kutokea. Wanakausha viwavi ambavyo huliwa, vina chumvi ya hali ya juu pia.

1. Kama kirutubisho mtu mzima anahitaji g 4 za chumvi kila siku.
2. Kama dawa itumikayo:
 - a) in saline solution inatumika Hospitalini kama dripu.
 - b) Kama dawa ya kupulizia ya kuvuta pumzi kwa ugonjwa wa kifua (weka vijiko vya chai vya chumvi viwili katika lita 1 la maji. Weka kwenye kipulizo na vuta pumzi).
 - c) Kama iodized salt (maandalizi sehemu ya 4.5 D)
 - d) Kwa kufunga kidonda na kuungua. Chumvi ina vitu vya kuponyesha.

A. Safisha kidonda, aidha kwa utengenezaji wa mapera au saline solution (vijiko 2 vya chai au g 9 chumvi kwa lita ya maji yaliyochemka) . Ikiwa kidonda au kuungua ni kidogo na hakuna usaha, asali inaweza kutumika kwa tiba (tazama sehemu 6.30) . Kama kidonda au kuungua ni kidogo lakini kuambukiza, fuata maelekezo na ushauri sehemu ya 5.5. Carica papaya. Ikiwa kidonda au kuungua ni kukubwa, mgonjwa anahitaji kupelekwa kwenye kituo cha afyaq kilicho karibu haraka iwezekanavyo.

B. Yeyusha vijiko vya chai 2 chumvi katika lita 1 ya maji. Chemsha kipande cha kitambaa, kuja kutumika kama bendeji, kwa dakika 20 katika myeyuko wa chumvi. Baada ya kuüoa, weka bendeji kwenye kidonda au kuungua. Acha kidonda katika hali ya unyevu kwa saline solution. Rudia maandalizi ya saline kila siku (tazama pia sehemu 6.30 asali na 5.5 Carica papaya).

Kwa kuungua, epuka ointimenti. Ni vizuri kuweka myeyuko wa chumvi juu yake mara kadhaa kwa siku. Kwa njia hii unaruhusu oxygen kwenye mazingira kuua vijidudu kwenye kuungua Tumia chandarua kuepuka maambukizo kwa kuungua kutokana na mainzi. Tazama sehemu ya 6.3 Aloe vera.

3. Katika madawa kwa wanyama: Toa g.50-100 kama dawa ya kupunguza maji kwa wanyama.
4. Kama dawa ya kuhifadhi: Kata nyama yenye mafuta kidogo au samaki kwa wembamba iwezekanavyo, funika kwa uzito huo huo wa chumvi kwa masaa 24. Halafu kausha katika kasha la jua kwa siku 1-2, pamoja na maji ya chumvi yaliyojitokeza. Hifadhi nyama iliyokaushwa ya samaki katika chombo kinachofunga vizuri kisichopitisha hewa. Chumvi kwenye kasha la jua inaweza kutumika tena, k. mf kwa kufanya bloki zijuazo kwa wanyama.

6.34 Nicotiana tabacum: tobacco

Tabac(F), Tabak(D), tabaco(Sp), tumbaku(Sw) Jamaa: Solanaceae.

Tumbaku ni moja ijulikanayo na mmea pekee wenye madhara duniani. Hakuna miji mikuu katika Tropiki ambayo haina kiwanda chao wenyewe cha sigara. Lakini tafadhali zuia gharama zote kwa majaribu ya kuanza kuvuta. Nikotini ina nguvu kuzoesha tabia mbaya, na kuongeza kuvutia nafasi ya kuendeleza kansa ya mapafu na matatizo ya kuvuta pumzi.

Katika madawa ya kienyeji, katika VIETNAM majani huliwa kama dawa ya kuharisha na katika UFILIPINO hutumiwa kama kitulizo, pale ambapo mchemsho kutoka majani pia unatumika kwa minyoo. Hata hivyo tunakuonya kwa makini kinyume cha maelekezo kama hayo: Mchemsho wa sigara moja ni wenye nguvu kuu mtoto! Tunaweza kupata manufaa kutokana na kufaa kukubwa kwa tumbaku kama kina wadudu (hata hivyo majani ya neem ni bora kwa sababu zina pungufu ya sumu, sehemu ya 5.3 weka kama g.10 majani makavu ya tumbaku katika lita 1 ya maji.

Kwa masaa 12, chuja na mwagilia mboga zako kwa myeyuko huu (subiri wiki 2 kabla ya kuvuna au hadi mvua imesafisha kabisa). Wanyama wanaoshambuliwa kwa wadudu wanatibiwa kwa kupaka myeyuko huu huu kwenye sehemu za ngozi zao, au unaweza kwa urahisi paka sehemu hizo kwa majani ya tumbako. Weka majani kiasi kwenye kuku zako viota, hasa wakati wakiwa wameshambuliwa na viroboto: badala yake tumia majani ya neem au mkaritusi.

PICHA

6.35 Ocimum basilicum: basil, sweet basil

Basilic(F), Basilikum(D), albahaca moruna(Sp), kurimbasi(Sw). Jamaa: Lamiaceae.
Mmea mdogo wa mwaka, unastawi karibu
TROIPIKI NA ULAYA: Basil unatumika kama mmea katika kupika .JAMHURI YA KONGO: kwa homa na gesi tumboni andaa dripu: Mimina lita 1 ya maji ya kuchemsha kwa g.20 za mmea freshi, ruhusu dakika 5, vuta na kunywa kwa sehemu kwa siku.

6.36 Oryza sativa: rice

Riz(F), Reia(D), arroz(Sp), mpunga(Sw) Jamaa: Poaceae. Mmea unaweza kukua hadi m.2. ‘mpunga mkavu’ unalimwa katika udongo wa kawaida. K. mf. Katika Kameruni na Uganda ‘mpunga maji’ (mpunga wa matope) unastawi katika shamba la maji ambayo yanaelekezwa na mwanadamu katika majaruba (hasa katika Asia). Katika mashariki, mpunga unatambuliwa kama mmea wa madawa. ASIA: kutibu kuharisha kwa watu wazima mpunga unakaangwa vizuri na kufanywa unga. Kwa kuharisha katika watoto supu kutoka unga wa mpunga unafanya vizuri kama hakuna sukari na chunvi kuwepo kuandaa ORS.

TROPIKI: Mpunga-makapi ni dawa nzuri kutibu ukosefu wa vitamini B 1 (beri-beri).

Kila mara tumia kienyeji ‘kahawia’ mpunga, kwa hiyo katika upendeleo kwa kuang’arisha mchele mweupe.

6.37 Passiflora incarnata: Passion flower/fruit

Karakara, maracuja(F,Sp), Passionsblume(D), Karakara(Sw) Jamaa: Passifloraceae.

PICHA

Passiflora coerulea pia inatumika. Yote mawili spishi yana matunda ya njano, ukubwa wake ni kama wa mayai. Mmea ni wa mvinyo ambao unakua hadi kufikia m.10 urefu. Tunda lina utamu wa kufurahisha. Ilikuwa mara ya kwanza umelimwa na wenyeji wa hapo kusini mwa Marekani (wa Azteks), halafu wamisionari wa kihispania waliutapakaza.

Kila panapowezekana mkarakara ni lazima upandwe kwenye fensi ili kwamba fensi yako iwe nyenzo nzuri kwa vitamini. Ina kitulizo *marakwigine*. Katika TROPIKI, mizizi inatumiwa kama kwa kupunguza maji mwilini.

Kiganja 1 cha mizizi kinachemshwa katika lita 1 ya maji kwa dakika 10, ambayo itanywewa kwa vipindi kwa siku. Kwa pumu, majani yaliyokauka yanavutwa kwenye mtamba.

1. Kwa kukosa usingizi, hali ya wasiwasi, mshtuko (kukaza mishipa), tengeneza tinkcha kutoka g.10 za majani yaliyokauka katika ml.100 ya 70% alkoholi.

Dozi: matone 30 mara 1-3 kwa siku.

2. Kwa mkazo wa mishipa, hali ya wasiwasi, pumu, wasiwasi na kama kitulizo: Chemsha kiganja 1 cha majani machanga katika lita za maji 0.7 kwa dakika 10. Kunywa kutwa.
3. Kwa kukosa usingizi: Chemsha kiganja 1 cha majani, makavu au freshi, katika kikombe 1 cha maji kwa dakika 10 chuja na kunywa jioni.
4. Kwa kiseyeye: Kula matunda kwa wingi kwa sababu ya vitamini vyake vya hali ya juu iliyo na vitamini C.

6.38 Persea americana: avocado

Avocates(F), Avocado(D),
aguavate(Sp), mparachichi(Sw).

Jamaa: Lauraceae.

Mti ambao unakua hadi m.20 urefu.

Matunda mara nyingine yanaitwa matunda ya siagi, yana mafuta ambayo yanafaa kwa matumizi ya watu. Pakaa kwenye mkate nyama yake ni bora zaidi kuliko margarine ya kawaida, ambayo ina dawa ya kuhifadhia. Ni mavizuri kwa watu wanaoteseka kwa utapiamlo. Katika JAMHURI YA KONGO: kwa kikohozi mchemsho hutengenezwa kutoka majani machanga (kiganja 1 kwenye lita moja ya maji). ASIA: Kwa kuharisha: Mjani makavu meusi,

yanachemshwa katika lita 1 ya maji kwa dakika 15. Dozi: Kwa watu wazima tumia g.20 za majani, kwa watoto wakubwa g.10 na watoto wadogo sana g.5. Mchemsho uchukuliwe katika vipindi kwa siku. (Ushauri: Changanya na ORS, tazama sehemu ya 4.5).

6.39 Phaseolus vulgaris: bean

Haricot(F), Gartenbohne(D) frijol comun(Sp), maharagwe(Sw).

Jamaa: Fabaceae.

Mmea huu unapatikana karibu kila mahali ulimwenguni: kuna aina mbalimbali 500. Katika nchi nyingi ni mbegu ndiyo inayoliwa, lakini maganda pia ni ya chakula cha thamani! Tumia kama kutoa maji mwilini kwa jongo, baridi ya bisi, magonjwa ya figo na kusaidia vipimo kwa kisonono: Ganda la maharage

g.10 yanalowekwa kwenye maji lita moja kwa siku nzima, halafu yanachemshwa, na baadaye kuchujwa. Kunywa kwa siku. Kwa wagonjwa wa kisukari tiba hii kidogo inashusha kiwango cha damu ya sukari. Fanya unga, maharage yaliyokauka yanatumika kwa kubana utoaji maji wa ukurutu na kama poda kwa kutunza mwili.

6.40 Piper guineense:(West Afrika) pepper

Poivries(F).Duineápeffer(D),
pimienta(Sp),kechu(Sw).

Jamaa: Piperaceae. Mzabibu katika
Tropiki na mvua zinazonyesha msitu.

Matunda yaliyoiva na makavu ni ya
hali ya juu kama kiungo na kuleta ladha.

Kuna baadhi ya aina 700 za pilipili katika
Tropiki. JAMHURI YA KONGO:

Hutumika kama viungo na dawa ya Tumbo.

Kwa kufunga choo kinywaji hutayarisha
kuchanganywa na Curcuma longa. Kwa

maumivu ya mgongo na baridi ya bisi; kijiko kimoja cha unga wa pilipili pamoja na kijiko 1
cha mafuta ya mboga halafu kwa hivi mara moja mpe mgonjwa taarifa nzito.

AFRIKA: Kwa baridi ya bisi na magonjwa ya zinaa rojorojo kutoka mizizi hunywewa; kwa
kikohozi mchemsho hufanywa kutoka majani.

6.41 Rauwolfia vomitoria: swizzle stick tree. Afrian serpentwood

Rauwolfia(F.D).-Kikongo), kimusukulu(Sw).
Jamaa: Apocynaceae.

Mti mdogo (m.3-4) unastawi katika vitongoji vya vijiji na mashamba. Matunda yako katika mfano wa red berries. Wakati wa ukoloni maganda ya mizizi ilikuwa ya kawaida. Rauwolfia ina aina nyingi ya alkaloids, baadhi yake ni sumu. Kiwanda kinachotengeneza vidonge wanatumia mmea huu kutengeneza dawa ya kutuliza na madawa ya shinikizo la damu.

1. Poda ya Rauwolfia: kupunguza shinikizo la damu na kitulizo kwa wasiwasi, (hallucination) kuona kitu kisichokuwepo na kiwendawazimu kulia: kausha na ponda mizizi ya magome ya Rauwolfia vomitoria.

Katika ASIA, Rauwolfia serpentina. Dozi: Chukua kwa kunywa mg.100-150 mara mbili kwa siku. Kama ilivyo vigumu kupima kiasi kidogo kama hicho, Hospitali zinaweza kufuata maelekezo haya: changanya g.100 Ruwolfia ponda na g.900 ujazo wa vitu hii inawezekana kuwa maziwa ya unga, sukari, unga wa kibiashara wa ngano, au mahindi yaliyokaushwa vizuri ambayo yamepata joto hadi kuanza kubadilika rangi kuwa brauni na kufanywa unga. Ni muhimu kwamba ujazo wa vitu una chembechembe kama za poda ya Rauwolf.

Sasa jaza gram 1 , kapsuli, au mfuko wa karatasi uliotengenezwa nyumbani, pamoja g.1 ya mchanganyiko huu.

Watu wazima wachukue g.1 ya mchanganyiko huu mara 3 kwa siku.

2. Upele: Katia sehemu ndogo tu, kwa mfano kwenye mikono; sugua majani freshi kiasi kwenye sehemu zilizoathirika mara 3 kwa siku, kama ni lazima pamoja na matone kiasi ya mafuta ya mboga.

Tahadhari: Kuzidisha dozi itasababisha kuwa na musuli thaifu, wasiwasi na huzuni. Dozi iliyo sawa ni kwa hiyo, muhimu sana, na dai uzoefu mkubwa katika matumizi.

Hata kwa matumizi ya nje ni lazima kutumia kipimo kidogo!

6.42 Ricinus communis: castor oil plant.

Ricin(F), Ricinus(D), higuereeta(Sp), mbono(Sw).

Jamaa: Euphorbiaceae.

Mbarika ni kichaka chenye nguvu unapatikana kwenye kilele cha vifusi au sehemu za chini ya ardhi.

Baada ya kupanda kichaka kinaweza kukua kwenda juu hadi m.3-4 katika mwaka. Sehemu zote za mmea ni za sumu, na mbegu ina ricin, protini iliyo na sumu zaidi.

Unga wa mbegu, unga wa mizizi au majani mabichi hutumika kutibu magonjwa ya ngozi; kwa hiyo unaweza kusugua majani mabichi kwenye sehemu zilizoathirika mara 3 kwa siku.

Mbegu iliyopondwa kuwa unga, kimila hupakaliwa kwenye kidonda kama kuzuia damu kutokana na disinfektanti.

Kamwe mbegu zisinywewe kwa kinywa kwani zina sumu.

1. Mafuta ya mbarika kwa matumizi ya ndani: Mafuta ni lazima kutolewa kutoka mbegu baridi. Hili linaweza tu kufanyika kwa kutumia vifaa vya juu, hivyo mafuta yatahitaji kununuliwa kutoka duka la madawa. Ni kwa matumizi ya kimadawa tu.

- a) Kama dawa ya kutuliza. Inafanya kazi kama kufunga choo ni bado kukali. Dozi: Watu wazima vijiko vya chai 1-2 mara mbili kwa siku. Kwa watoto kijiko cha chai ½-1 mara mbili kwa siku. Tumia hivyo hadi kuharisha kuanze.
- b) Kama inatokea kupata sumu na paraffin au mafuta ya Petroli au dizeli. Kwa hali hiyo ni marufuku kumfanya mgonjwa atapike, ni hatari mno. Dozi kama ya kufunga choo (tazama (a) juu).

2. Mafuta ya mbarika kwa matumizi ya nje: Kwa matumzi ya nje mafuta ya mbarika yanaweza kutengenezwa nyumbani. Ponda vikombe 2 vya mbegu freshi kutoka mmea wa mbarika lakini usitumie moto uliotumia kwa chakula ! Tengeneza kikombe kimoja cha siagi ya karanga kama mchanganyiko ongeza kikombe cha maji na kikombe kimoja cha mafuta ya mboga. Koroga yote pamoja katika sufuria na pasha moto kirefu hadi maji yote yamegeuka kuwa mvuke (hii inaangamiza uajenti wa uvunjuaji). Sasa jihadhari ongeza vikombe 10 vya maji, weka mfuniko kwenye sufuria na chemsha kwa dakika 10 (hii itaangamiza yote ya risin). Mimina kila kitu kwenye chupa kwa chombo chenye mrija, na ongeza maji moto ya kutosha kujaza chupa. Baada ya siku ondoa utando wa mafuta kwa sirinji. Mafuta haya yana kitu cha asilimia 30% za mafuta ya mbarika na yanaweza kutumiwa:
- a) Kwa ngozi na utunzaji wa nywere
 - c) Kwa neuro dermatitis
 - d) Peke yake au pamoja na utomvu wa papai (Sehemu 5.5) au majani ya cassia alata (sehemu 5.6) hutumika kutibu uambukizo wa fangasi ya ngozi pamoja na minyoo.

3.INDIA: Mafuta ya mbarika yanatengenezwa kama ifuatavyo: Chemsha kg 2 za mbegu katika lita 10 za maji kwa saa 1. Kamua mbegu kwa kutumia KW 3 (au kinachofanya kazi kutumia mikono) au kukamua mafuta. Ruhusu kukaa kwa wiki na halafu baki na mafuta na kutupa vitu vya chembe. Mafuta yametumika kwa ajili ya ngozi na kutunza nywere na kidogo sana na kiasi kikubwa, kuhifadhi mbegu.

4.Kuhifadhi mbegu zako za mahindi au mbegu za maharage (k.mf mbegu tu ya kupanda), ponda kiganja kizima cha mbegu ya mbarika, na changanya na kg 20 za mahindi au mbegu za maharage.

5. Kwa sababu mbegu ya mbarika ni ya sumu sana, unaweza kuitumia kama sumu kwa panya. Changanya uniti moja ya karanga pamoja na uniti ya mbegu ya mbarika, ponda pamoja na weka mchanganyiko sehemu ambapo panya wanapita. Tahadhari: Weka mbali na watoto, na kwa wanyama wote kama vile kuku au ndege wote watakufa kama watakula mchanganyiko huu.

6.43 Sesamum indicum: Sesame

Sesame (F) sesam(D), sesamo(SP), ntungo (SW). Jamaa:Pedaliaceae. Mmea cm 50 hadi 80 kwenda juu, urefu na majani yake yenye meno -meno, maua kidogo, au pamoja na rangi ya zambarao na njano. Matunda ni kama kapsuli kama cm 2.5 urefu. Mbegu hii inafahamika kama Chakula.

JAMHURI YA KONGO:Upikaji
Kutoka majani unatumika kwa Kutozaa kwa wanaume na wanawake.
ASIA: kwa kufungiwa choo:chukua
Kwa kinywa vijiko vya chai 3 vya ma-
Futa ya ufuta. Kwa ajili ya baridi ya
Bisi g 20 majani makavu yachemshwe
Katika lita 0.7 za maji, chuja na
Kunywa kwa kozi ya siku.

6.44 Tagetes erecta: African/ Aztec marigold

Tagéte(F), Tagetes(D), chambergo(Sp) tururu(Sw)

Jamaa: Asteraceae.

Mmea wa Mashariki, wenyeji wa Mexico, umetapakaa popote katika mikoa ya kitropiki na kaitika Ulaya. Maua na majani yanabainika, harufu kali.

ULIMWENGUNI POTE: Mafuta muhimu ya kushusha shinikizo la damu na kupanua umio la koo; pia zina (anti spasmodic) kinyume cha kushtukiza, kinyume cha wekundu ulio na uvimbe, na mambo ya kutuliza. Majani yanafanya kazi kama ya kupunguza maji na kuongeza ugemkaji. Siku hizi zinatumika kibiashara katika kutengeneza vipodozi. Mbegu zinaua wadudu na zinafanya kazi ya kuharisha. Mmea wote unafaa kwa kuua minyoo (minyoo midogo ikaayo chini ya udongo, ya kawaida na mibaya sana inua katika Tropiki) – hivyo ushauri ni kupanda morigold kwenye shamba mwishoni mwa mvua za msimu!

ASIA:

1. Kwa kikohozi na kifua.

Kwa ajili ya kuumwa
meno, Hedhi isiyo
kawaida. Weka
vikombe 2 vya
maji yaliyochemka
juu ya g.10 ya majani
makavu, yaache
kwa dakika 20,
yatulie. Kunywa
kikombe 1 asubuhi
na jioni.

2. Kwa macho

yanayoambukiza
kitambaa cha majimaji
kandia, myeyusho huu
unatumika.

3. Kwa kifaduro:

Weka lita ya maji
yaliyochemka 0.7 juu
ya maua 15, freshi
au makavu na kunywa
kwa sehemu kwa siku.

4. Kutokwa na usaha mweupe kwenye Tezi, majipu : Leta kiganja 1kizima cha maua na kijiko 1 cha chai cha chumvi na ½ kikombe cha maji chemsha. Fanya kitambaa cha kukandika.

6.45 Tamarindus indica: tamarind, Indian date

Tamarinde(Sp).

Jamaa: Caesalpiniaceae

ukame mzuri wenye mti

wa upinzani ulio na matawi

yaliyotawanyika kwa shida,

magome meusi na kijani

(una majani kiasi cha 9-2

majani yasiyo na kitu).

Wakati wa majira ya joto,

unapukutika kuwa njano,

maua mekundu red-veined

yakifuatwa na maganda ya

rangi ya udongo ya magamba

yaliyo na ncha ya umbo

la figo mbegu katika kunata

rangi ya udongo ya unga.

Matunda yana utajiri katika

vitamini C, na yanaliwa freshi

au yanatengenezwa maji

matunda. ASIA NA AFRIKA:

Matunda freshi au yaliyokauka

ya kama chachu kama juisi ya

malimao au vinega viungo,

dishi la samaki na msosi.

Baada ya kuondoa ganda

la nje, mbegu yaweza kuliwa

na kukaanga unga, pia kama

chakula cha wanyama.

Mafuta ya mbegu yanaweza

kutumiwa katika sabuni.

Mti unayo mizizi yenye mfumo wa eneo kubwa na ni vizuri hivyo kwa ajili ya kukinga mmomonyoko wa ardhi. Ingawaje kupanga nitrojeni, inadondosha majani ya asidi, kwa hiyo sio vizuri kwa mwingiliano wa mbegu. Mbao zinatumiwa kutengeneza mashua, fanicha, mche na mota, gurudumu, nguzo za fensi na mkaa.

Kimadawa, matunda yanaliwa kwa ajili ya kuzuia kufunga choo na kwa ajili ya kupunguza homa, kuponya ugonjwa wa umbo, kutibu pumu, kuleta nafuu kwa kichefuchefu katika mimba, na kiambatano katika madawa kutibu maradhi ya moyo na kupunguza sukari katika damu. Hutumiwa kwa nje kama „astringent“ ya maambukizo ya ngozi.

6.46 Tephrosia vogelii:tephrosia

Tephrosia(F,D), Kibaazi(Sw). Jamaa:Papilionace
Kichaka m.1-2 kwenda juu, hupatikana kwenye vijiji
popote katika Tropiki. Hatua ya kuwa na (maana nyeti
kupasha) majani ni lazima, kwa ajili hiyo kukausha
katika kivuli. Tumia kwenye uzio kuinga
mmomonyoko wa udongo! Ng'ombe na mbuzi
wasiharibu uzio huo. JAMHURI YA KONGO:
Magome ya mizizi yanafanyiwa unga, na
kuchanganywa na pilipili na kupakuliwa kwa
meno yanayowasha. TROPIKI: Hutumiwa kinyume
cha sheria kuwalemaza samaki ili kuwakamata kwa
urahisi. Tephrosia inafaa katika kutibu upele:
Sugua majani juu ya ngozi.

Tephrosia inafanya kuwa na nguvu kuua vijidudu: andaa uzinduzi baridi kwa kuloweka kg.1
ya majani freshi yaliyovunwa katika lita 10 za maji kwa masaa 8. Ruhusu kwa wiki mbili
kupita kabla ya kuvuna mimea iliyonyunyizwa kwa vyakula. Kutengeneza poda ya kuulia
vijidudu, kausha majani yaliyokomaa, yaponde na yachuje. Ama pekee au changanya pamoja
na unga wa pilipili inawezekana kutumika ndani ya nyumba kupambana na wadudu, lakini
weka mbali na watoto! Unga g.100 za unga uliokauka wa majani ya tephrosia
yanachanganywa na kg.50 za mahindi kuhanika mahindi kwa kipindi cha miezi 3. Safisha
mahindi kabla ya kuyatumia.

6.47 Tithonia diversifolia: tithonia

Tithonia(F,D), Jmamaa: Asteraceae.

Mmea huu unafufuliwa kushushwa hadhi
ya udongo, na hasa ina umuhimu wa
kutumiwa wakati mmomonyoko wa
udongo ukipatikana. Ni vizuri zaidi
mbolea ya kijani kuwepo kwa ukosefu
wa nitrojeni. Tumia kwenye uzio
kujiamini na mmomonyoko wa udongo!
Mara baada ya kuanzishwa "tithonia"
ni ngumu sana kupotea: hivyo panda
"tithonia" kuzunguka lakini sio ndani
ya shamba. Kazi ya kufanya kata
matawi kwenye ardhi mahali unapotaka
kukuza mazao yako, angalia ya kwamba
hakuna mbegu na hivyo panda mazao
yako mara moja.

AFRIKA MASHARIKI: Chai

iliyotengenezwa kutoka majani inatumika

kutibu maumivu ya tumbo na ini, na maumivu ya tumbo wakati wa uja uzito; unatumia nusu
ya mchemsho au jani moja linatumika kwa siku. JAMHURI YA KONGO: Chai
inatengenezwa kutoka maua yanayotumika kutibu bacillary kuharisha damu. Majani
yaliyopondwa yanatumia kwa "dermatitis" na kuwashwa ngozi.

6.48 Vernonia amygdalina: bittes lief

Vernonia (F,D), mtukutu(Sw).

Jamaa: Asteraceae

Mti unaokua haraka, m.3-8

kwenda juu; rangi ya maua
yake yanatofautiana kati ya
meupe na kidogo kibluu. Mmea
unaweza kwa urahisi kuzaliana
na kuto kukatwa.

UGANDA: Watu wenyeji

wanachemsha majani mara 3 katika
maji na halafu wanakula mchicha.

Mawazo haya ni ya maana kabisa
mmea huu wenye uchungu unatumika
popote Uganda kutibu malaria. Baadhi
ya wauguzi wametuingia ya kwamba
wanapendelea vernonia kwa kwini au
klorokwini kwa sababu wagonjwa
wanateseka kutokana na athari- tunaweza
kuulizia hili.

Tunapendekeza maelekezo yafuatayo
kwa malaria: Chemsha kiganja kizima
cha majani au kwa chai ya nguvu, kiganja
kizima 1 (g.15) cha magome yaliyokauka.
Katika lita moja ya maji kwa dakika 20;
chuja, na kunywa katika kozi ya siku.

Kutokana na fasihi ya kimadawa, mmea huu pia una nguvu kutibu surua, kisukari, pumu,
kuharisha, kifua kikuu, ugonjwa wa kusinzia, aina za kansa, minyoo na kukosa choo.
Inavyoonekana Chimpazi wanatumia vernonia kwa kichocho (schistosomiasis), wagonjwa wa
kuchafuka tumbo na vimelea.

Kama ilivyo na neem (sehemu ya 5.3) na melia (sehemu ya 6.31), vernonia amygdalina
inaweza kutumika kwenye kilimo kuangamiza ,nematodes “na majani kuhifadhi chakula.

NIGERIA: Hutafuna matawi machanga ya vernonia kukinga kuoza au karisi. Maji hutoa
majani ya vernonia yana nguvu ,anti-oxidising effect: inawezekana hivyo kuwa asili ya
hifadhi ambayo ingeweza kukinga madawa kutoka kwenda harufu ya uozo.

Athari: Mmea una ,cytotoxic “substaces 2, cernodalin na vernomyadin. Mmea huu wenye
nguvu bila mashaka unazo athari, lakini hadi sasa kuna utafiti mdogo uliofanyika kwa somo
hili.

**6.49 Vinca rosea(syn.Catharathus roseus):
palm, periwinkel**

Vinca-rose(F), Afrikanisches, Immergrün
(D), vicaria(Sp), vinka(Sw). Jamaa:

PICHA

Apocynaceae

Mmea wenye nguvu, cm.60 urefu.

Ua lake leupe na pinki pamoja na
petali 5 upande majani. Ni lenye sumu!

Kwa hiyo tumia tu katika hali ya mgogoro.

Kulima hasa mimea ya mapambo, hufanya

vizuri udongo wenye mchanga. Unaweza

kuzaliana kwa mbegu au kukatia machipukizi.

Majani yachumwe wakati wa kutoa maua.

Katika SENEGALI, MALI NA TOGO

mmea wote unatumika kwa dhidi ya kuharisha:

Katika VISIWA VYA KOMORO dhidi ya

kisonono, katika NIGER kwa ajili ya bakteria

na kuharisha damu. Katika kitabu cha orodha

ya madawa na matumizi yake ya kiingereza

chai ilitengenezwa kwa majani na kuandikishwa

kama madawa kwa kisukari. Zaidi ya kipindi

cha miaka 15 vinca rosea ilikuwa ni somo la

utafiti zaidi ya mmea wa madawa wowote ule kwa sababu ina aina 65 mbalimbali za

alkaloids. Shukrani kwa mmea huu maelfu ya maisha ya watoto wanaoteseka kwa ajili ya

sarakani ya damu wameokolewa kwa sababu alkaloid 2 (vincristine and vinblastine)

wamehakikisha hasa nguvu katika kupambana aina hii ya kansa kwa watoto.

ULIMWENGUNI POPOTE

1. Kisukari : Weka g.5 za majani yaliyokauka au kiganja kizima 1 (kiasi kile mgonjwa
anaweza kuficha katika kiganja) ya majani freshi katika lita moja ya maji yaliyochemka
halafu yaache yatulie kwa dakika 15. Chuja na kunywa kwa sehemu kwa siku. Vipimo vya
damu na mkojo no lazima vichambuliwe kila mara katika kituo cha Afya.

2. Shinikizo la damu : Kausha mizizi ya mmea, menya magome na yaponde magome haya.
Chukua kijiko chai 1 na chemsha vikombe 2 vya maji kwa dakika 10, chuja na kunywa
asubuhi kwa tumbo wazi.

3. Bacillary kuharisha damu

a) Andaa maelekezo 1 kila siku. Mmisionari kutoka Jamhuri ya Kongo taarifa
kwamba wakati wa mlipuko wa « antibiotikic resistant bacillary dysentery ». Kwa kutumia maelekezo haya aliweza kuokoa kiasi cha asilimia 50% cha
watoto walioathirika, ambao ina maana maisha ya mamia katika maeneo haya
peke yake.

b) Tumia mchanganyiko wa chai hii pamoja na chai iliyotengenezwa kutoka
magugu ya pumu na majani ya miembe inayotumika kutibu amiba kali,
kuharisha damu (tazama sehemu 5.11).

4. Kansa : Pekee ! kama hakuna dawa yoyote inapatikana jaribu maelekezo 1. Unaongeza aloe
na papai bichi kwa chai. Kwa nje tumia lolote lililothibitishwa kuwa la manufaa: kufunga
vidonda nje ya aloe, au papai bichi, au majani yaliyopondwa kwa kifupi kuchemshwa kwa
vinca rosea

Athari: Wakati inatumiwa kwa kipindi kilichoongezwa, shinikizo la damu linaweza kupungua. Kuumwa na tumbo kunatokea. Vinca rosea kamwe isitumike kwa wanawake wajawazito, na matumizi yake yasitumiwe muda mrefu. Kama iliyoweza kuleta kansa.

6.50 Zea mays. Maize

mais(F,D), maiz(Sp), mahindi(Sw). Jamaa : Poaceae.

Mahindi awali yalikuja kutoka Marekani ya kusini. Jambo la muhimu katika sehemu ya mmea ni nywele za mahindi. Nywele zimekusanywa kabla ya uchanuaji wakati unatoa maua. Yaweke katika sehemu ya kivuli na ruhusu yakauke haraka. Yana ‘alkaloid allantoin’(kubembeleza maumivu) hatua kwa ajili ya maambukizo katika kibofu imethibitishwa vizuri.

UFARANSA: Nywele za mahindi zimetumika kwa ajili ya kubembeleza na kupunguza matatizo ya maji.

GUINEA, ULAYA NA MAREKANI: Wamechukua kwa ajili ya ambukizo la mfumo wa mkojo;

ANGOLA: Dawa ya kumfanya mtu akojoe sana.

ASIA: Kama tiba kwa kisukari, chovya na shinikizo la damu.

1. Kisukari: Chukua g.15 nywele za mahindi zilizokauka na zichemshe katika lita 1 ya maji kwa dakika 5. Kunywa kwa sehemu kutwa. Zingatia: Fuata masharti ya vyakula vya kisukari. Punguza utumiaji wa chumvi na epuka kikamilifu sukari katika chakula chako cha kila siku. Changanua pamoja na mimea mingine ambayo inasaidia kushusha sawa sukari katika damu, kama vile vitunguu(tazama sehemu ya 6.2) au magome ya harage(tazama sehemu ya 6.39):

2. Uambukizo wa Figo, shinikizo la damu na vijiwe katika figo: Ifuatayo ni maelezo kwa kisukari. Unaweza kunywa chai hii kwa zaidi ya miezi 6 bila kuwepo na athari. ZINGATIA: Kiasi kikubwa cha nywele za mahindi, hakika, uwezo mdogo: Baada ya kuondoa kiini cha mahindi unaweza kutumia bata halikadhalika badala ya nywele, lakini ina upungufu wa kitu cha utendaji. Badala ya g.15 za nywele, uchukue g.100 za bata. Hakuna athari zijulikanazo lakini kama utatumia kwa kipindi kirefu wakati wa uangalizi kwenye kituo cha Afya kama ni lazima, hasa kwa kisukari na shinikizo la damu.

SURA YA SABA

VIDOKEZO ZAIDI KWA AJILI YA NYUMBANI, WAFANYAKAZI WA HUDUMA ZA AFYA NA HOSPITALINI

7.1 UTUNZAJI WA NYUMBA NA JAMAA

„Tusibadilisha miili yetu kwa madawa!“(molière)

1. Kula vizuri!

Chakula chetu inabidi kiwe dawa yetu! Chakula kilicho sawa kinajenga nguvu na kutupa mfumo wa kinga-hii ina maana kutupa uweza kupigana na kupinga maambukizo na magonjwa. Chakula kisicho sawa kinaongoza kwa utapiamlo na kutusaidia uwezekano kukamatwa kila maambukizo ya magonjwa.

Umuhimu wa chakula	
Kwa chanzo cha nishati rahisi	Wanga wa mizizi: mihogo, viazi, taro. Wanga wa matunda: ndizi, mgomba, mkate wa matunda.
Kwa aina nzuri ya nishati na proteini	Nafaka na ngano: ngano, mahindi, mpunga, mtama, mkate wa mtama. Mkate wa ngano asilia, mkubwa mzuri kuliko mkate mweupe. Viazi na viazi vitamu pia vina protini.
Chakula zaidi cha umakenika	Mbegu ya mafuta: boga, tikiti maji, ufuta, alizeti. Mmea wa mkundekunde: maharage, shoten, kunde, soya. Kokwa: karanga, korosho, lozi. Bidhaa za wanyama: maziwa, mayai, jibini, samaki, kuku, nyama zote.
Kwa ajili ya vitamini na madini	Mboga: majani ya mmea mweusi, majani ya mihogo, viazi vitamu na majani yake, nyanya, karoti, maboga, majani ya moringa na zaidi ya yote. Matunda: maembe, machungwa na malimao, mapapai, mapera, matunda ya makarakara na mengi zaidi. Juisi ya matunda.
Kwa ajili ya mfumo wa kinga ya nguvu.	Kula pilipili mbichi.

Panda matunda na mboga mwenyewe! Panda miti ya matunda na mimea - maembe, mipapai, mananasi, migomba, matunda ya makarakara n.k.
Panda moringa na kula majani.

Watoto ni lazima walishwe mara nyingi kwa siku aina mbalimbali za vyakula. Wanahitaji kidogo kidogo mara kwa mara. Kwa mfano wakila mtama au mihogo, wanateseka kwa sababu ya kupungukiwa aina nyingine ya vyakula vyenye protini, nguvu, vitamini na madini. Kunywa juisi ya matunda ya asili- Afrika ina matunda mengi! Soda na aina nyingine za vinywaji vya kibiashara vina nyongeza na utamu bandia ambao ni bure kwa afya yako. Vyakula vya haraka pia vina mafuta na madawa ya kuhifadha ambayo si afya. Ikiwa inawezekana, nyonyesha mtoto wako –usikubali majaribu ya utengenezaji wa kunyonyesha kwa chupa. Uchafu na maambukizo yana chukuliwa kiurahisi kwa njia ya chupa, ambayo yanaongoza kwa kuharisha na magonjwa mengine. Jaribu kuepuka kununua chakula cha watoto kinachouzwa. Kinadhoofisha uchumi nyumbani kwako.

2. Uchumi mzuri wa nyumbani.

Kama wewe na jamaa yako mnakondeana na kukondeana, inawezekana mnateseka kwa magonjwa kama vile, minyoo au kifuakikuu. Lakini huenda mnateseka kutokana na “ugonjwa” mwingine, uitwao “uchumi duni nyumbani”.

Kwa mfano, katika vijiji unahitaji kuuza kg.20 za karanga ili kununua kilo 1 tu ya maziwa ya unga. Protini ina aina 2 za bidhaa, uzito kwa uzito ni sawa (protini g.270 katika kg.1) mtu mzima anaweza kuishi katika kg.20 za karanga kwa siku 46, lakini katika kg. 1 ya maziwa ya unga kwa siku 2 tu!

Mifano zaidi mingine:

- unauza machungwa yenye wingi wa vitamini C ili kununua chupa ya maji ya limao, ambayo imetengenezwa kwa maji, sukari na rangi tu.
- Unauza ndizi, ambazo kwa kweli zina vikombe 3 vya sukari ndani yake kiasili ili ununue kikombe 1 cha sukari dukani.
- Huwezi kupata asali yoyote kuandaa ORSA kwa sababu Baba ametumuia yote kutengeneza mvinyo.
- Mwanao wa kiume anayesoma katika Sekondari sasa, anafikiri kwamba amelimishwa sana kusaidia mama yake kazi shambani, hata wakati wa likizo. Mama anfanya kazi kuzidi kipimo, hawezi kutoa maziwa kwa mtoto wake zaidi; mtoto anaugua, ya kwamba Baba analazimisha kuuza gunia lake la mwisho la karanga ili aweze kulipa gharama ya Hospitali. Njaa inatoka kijijini. Sasa unaelewa ya kwamba, “hamu” hatasaidia udhaifu wa Jamaa?

3. Angalia juu ya maji yako!

Uwe na uhakika ya kwamba maji unayokunywa ni safi. Inategemea juu ya aina yako ya maji, unaweza kujenga kichujo cha mchanga au unaweza kutumia mbegu iliyopondwa ya moringa kama ilivyoelezwa katika sehemu ya 5.13. Chemsha maji labda kwenye jiko la sola ikiwa ni mbinu inayofaa. Kama watu wanaosha nguo zao, au baisikeli na magari, katika maji yale wengine watayatumia kwa kunywa, basi wanasababisha shida!

4. Weka ardhi yako venye rutuba –asili.

- a) Panda mazao ya mkundekunde(ambao kwa asili una weka nitrojeni ndani ya udongo). Mazao ya mkundekunde yanaunganisha mboga kama vile maharage , karanga, na miti

kama vile lukina. Lukina unaweza kupandwa katika kontua kusaidia kuhifadhi mmomonyoko wa udongo, na kila mara hupunguza kwa uzio. Matawi yanayokatwa yatasaidia kuweka mbolea kwenye udongo.

- b) **Mboji upotezaji wa nyenzo asili.** Maganda yote ya matunda, mboga za majani, (lakini epuka mbegu ya magugu), mbolea ya kuku au wanyama wengine lazima irundikwe kichuguu(sio karibu na nyumbani. Kama itawekwa joto na unyevunyevu, udongo mzuri mweusi utazalisha katika muda wa miezi 3 ambao utachimbiwa kwenye shamba lako utaachia kirutubisho(nitrogen na madini) polepole ndani ya udongo.
- c) **Epuka matumizi ya kemikali ya kilimo.** Usitumie kiasi halisi cha mbolea bandia au ya kuulia wadudu. Inachafua maji, inaua mara nyingi mimea na maisha ya wanyama,na kudhuru asili ya rutuba ya udongo.

5. Vyoo vya kienyeji ni safi na kimatendo!

Mavi na mkojo vinabeba maambukizo. Chimba shimo na jenga nyumba juu yake. Shimo ni lazima siku zote lifunikwe. Simika “bomba” k.mf. bomba la wima (lifunikwe kwa chandarua ya waya) ambayo itachukua hewa inayonuka moja kwa moja kutoka kwenye shimo la choo, kutoka chini na kwenda juu kwenye hewa freshi. Baada ya hapo hakitanuka. Shimo likijaa, funika kwa udongo na panda mmea wa mti wa muembe! Na jenga choo kingine cha kienyeji mahali pengine. Vyoo vya kienyeji ni vizuri zaidi kuliko vya maji. Vina hifadhi: virutubisho kwa mpando wa daadaye, ambapo vyoo vya maji vinasababisha mtiririko na mito kuleta uchafuzi wa hewa. Maji yakiwa haba vinakuwa vichafu sana, maana vinahitaji maji mengi. Choo hiyo ni mara 1000 bora kuliko vile vyoo vya kisasa vilivyo vichafu kwa ajili ya ukosefu wa maji!!!

6. Thibiti utupaji wa takataka kwa uangalifu

“Moto wa milele” ambao mara chache unazima na kuwaka ambapo takataka yote itatupwa, ni hatari kwa afya. Kwa uhakika vitu k.mf. PVC na aliminiamu vitachomwa pamoja kwa joto la chini, sumu ya gesi sana iitwayo dioxini inatengenezwa. Pia takataka isiachwe isibakishwe popote. Inaonekana vibaya, vitu vikali vyenye ncha vinaweza kukata nyuma, betri na vitu vingine vya umeme vina sumu na maji ya mvua yanakusanya katika vitu kama matairi ya zamani na kufanya sehemu ya kuzalia mbu kuleta malaria.

- a) Metali, vioo, plastiki, mabetri. Kama kuna uwezekanao wowote, kutumia upya au rejaleja vitu hivi, fanya hivyo. Vinginevyo kusanya pamoja kwa uangalifu na kila mwezi fukia kwa ndani zaidi. Betri zina sumu hasa. Usipande mboga zako juu ya shimo!
- b) Karatasi: Kusanya zote pamoja katika wiki na choma Jumamosi alasiri katika dakika tano tu! Funikia jivu pamoja na metali n.k.
- c) Mbao: Choma na weka jivu kwenye shamba –lina madini.
- d) Vitu vya asili. Weka mbolea.

7. Tabia ya usafi na usafi.

Desturi ya kiafrika siku zote wanaosha mikono kwa sabuni kwa maji ya kutiririka kabla ya kula au kuandaa chakula, na baada ya kutoka chooni, ni muhimu na safi sana. Kama huna sabuni, fanya mwenyewe, au tumia majani ya mpapai.

Nawa mwenyewe kutoka kichwani hadi kwenye vidole jioni weka mwili wako na kitanda safi.

8. Katika kinywa na usafi wa meno.

Kwa kirefu karis sio pekee ugonjwa wa wazungu; katika nchi za Tropiki pia hasa katika miji zaidi na zaidi watu wanateseka kwa ajili ya uozo. Soda nyingi ambazo zinatolewa kwa ukarimu kupewa kila mgeni kwa mapana zinashutumwa. Matunda mengi na mazuri ya kienyeji na juisi maskini haileti shida inasababisha uongezekaji wa matumizi ya mikate myeupe inasababisha uongezekaji wa shida ya karis, ambapomihogo ni rahisi kwa meno, kwa sababu wanga uliomo kwenye mihogo hauwi na sukari kwa mate. Kama una bahati kuishi katika kijiji, unaweza kuendelea kutumia matawi hayo: (kama vile neem, tazama sehemu ya 5.3) usafi wa meno. Kama unaishi mijini utumie brashi ya mswaki kila baada ya mlo, hasa jioni. Kama hakuna mswaki, usijali, kwa sababu mambo ya muhimu ni ufundi wa usafi, kubrashi. Badala ya brashi ya meno unaweza kutumia chumvi kidogo, au unaweka kidogo sana sabuni ya mtindi (iliyotengenezwa nyumbani) au sabuni yoyote nzuri (angalia sura 4) kwenye hilo. Ungeweza kutumia poda ya meno (tazama sehemu ya 4.5).

9. Kwa kupika ndani ya nyumba weka bomba kutolea moshi!

Kama mara kwa mara uko katika chumba kilichojaa moshi, hivyo unapata hatari ya kuendelea kupatwa na shida ya ugonjwa wa mapafu. Njia bora ya kupata uamuzi kwa shida hii, kujenga jiko la mafuta (ambalo lita maana ya kufanya safari kwa kutafuta kuni) kwa bomba la kutolea moshi, ya kwamba moshi wote unatoka nje.

10. Mazoezi na uzima.

Watu wengi wana mazoezi mengi, k.mf. wanawake wanaotembea kilometa nyingi kila siku kutafuta maji, na kuni. Wengi kwa uchache. Fanya uamuzi wako kama familia yako ni ya „maendeleo“ au „chini ya maendeleo“! katika „maendeleo“ familia, wanaume na wanawake wanashirikiana kazi za mikono hivyo wana kazi zinazofanana. Kwa njia hii mke hawi dhifu na mwanaume hawi mkubwa! Kama tuna uzima tuna kinga zaidi bora kwa magonjwa.

11. Epuka kufanya mapenzi kusambaza magonjwa ya ukimwi.

Hakuna ushahidi kwamba mmea usiojulikana wenye sumu ambao unaweza kuponya kaswende au magonjwa ya zinaa, lakini kwa uhakika kuna mimea inayoweza kusaidia dalili.

kuzirahisisha. (k. mf. Kuwashwa). Antibiotiki ni lazima kutumika ikiwa hali ya kifedha inaruhusu. Tumewatembelea mbilikimo ambao waliponywa kwa mafanikio (pia antibiotiki inazuia) magonjwa ya zinaa pamoja na mimea ya madawa- lakini kwa hali ya juu kuhatarisha magonjwa kwa sumu. Tunatoa ushauri kwa nguvu kwako kuwa na majibu ya kujenga kwa tiba yoyote (kisasa au kamili) thibitisha kwenye maabara!

UKIMWI: Hakuna dawa ya kisasa au ya kienyeji inayoweza kuponya UKIMWI. Ni juu yako kuepuka UKIMWI au virulent ya kuambukiza:

1. Uwe mwangalifu kwa mwenzako.

2. Usitegemee matibabu kutoka („wauguzi wanaosafiri“) (wanaotoa sindano wanaotahiri)
3. Uwe na uhakika wauguzi hawatoi chanjo kwa mtoto wako kwa sindano hiyo hiyo au kwa sindano hiyo hiyo iliyotumika kwa mtoto mwingine (kuna hatari ya maambukizo katika vitu ambavyo havijasafishwa kuua wadudu).
4. Zuia upungufu wa damu kuepuka kulazimishwa kwa kuwekewa dripu la damu, kwa ajili ya magonjwa, baada ya ajali au kwa ajili ya uzazi.

7.2 WATUMISHI WA AFYA VIJIJINI

Kwa kawaida kituo kimoja cha Afya au dispensary vinasaidia kutoa huduma kwa vijiji 20-30 katika mzunguko wa eneo. Kimawazo, katika vijiji hivi, kuna mwanaume mmoja (mtumishi wa Afya) na mwanamke mmoja (k.m mkunga wa kienyeji) ambaye anafanya kazi ya kujitolea (!) kuimarisha Afya katika kijiji chao.

Vifaa kwa aina ya utunzaji wa mtumishi wa Afya vinajumuisha:

Vifaa vya bandeji, aspirin, krorkwini (kwa malaria), mebendazole (kwa minyoo) iodine tinda au maambukizo mengineyo. Watumishi wa afya ni lazima wawe na uwezo wa ufahamu katika madawa ya kienyeji, na ni lazima waruhusiwe kuyatumia katika njia ya kujitegemea. Ufuatao ni mfano wa jinsi gani mtumishi wa Afya vijijini anaweza kuwa na mazoezi kwa madawa ya asili:

- a) Kufunga vidonda na kuungua kwa kutumia papai, asali, sukari au aloe vera.
- b) Kutumia zoezi la madawa: tazama sehemu ya 4.2.
- c) Kukinga na kutibu kuharisha katika watoto kwa kuonyesha wazazi jinsi ya kuandaa sukari na myeyuko wa chumvi wenyewe kwa kutumia kontena ya sukari, kontena ya chumvi na magi.
- d) Kufundisha watu juu ya njia ya afya kwa maisha kwa kufanya mabango pamoja k.mf kwa kuweka somo “usafi” au “usitumie kamwe iitwayo “sabuni ya kuua wadudu” (kwa sababu katika tropiki sabuni hizi zina mercury ya 1-3%).
- e) Kwa jitihada kutumia shamba la madawa! Hii, ni lazima kutumia kwa mawili kama kufundisha ukimwi na uthabiti kutawanya vitu kusaidia kutengeneza madawa.

7.3 KITUO CHA AFYA:

Kutoelewa vizuri juu ya Dispensary: Neno Dispensary kawaida kwa ukubwa halikueleweka. Linatokana na neno la kilatini “dispesere” maana yake kutawanya, kutoka mkono, utawala, msaada. Hii kwa mara moja inatoa maoni potofu. K. mf. Juu ya nyumba ambayo madawa (kawaida yameingizwa) yanatolewa au zawadiwa. Nimeona Dispensari nyingi ambapo magonjwa yamesimamiwa, kiasi kuliko kuwa sehemu ambapo mambo ya afya yanafanyiwa mazoezi! Muuguzi amenionyesha Dispensary yake, ambayo ilijengwa kama shimo: “hapa katika chumba cha kwanza wagonjwa wanapimwa katika chumba cha pili wanalipa katika cha tatu wanapewa sindano na kuondoka kwa mlango wa nyuma.”

Kutolewa kuhusu sindano: sisi wazungu tumefanya nini kwa nchi za kitropiki? Sindano zimefananishwa na madawa ya ng'ambo yanayotumainiwa na nchi za magharibi, sindano zinatumainiwa kuwa na dhamana ya kupona haraka. Sasa ni juu ya wauguzi kupambana na mawazo potofu juu ya nguvu ya sindano. Sindano itolewe tu mgonjwa akiwa mahututi, au ikiwa madawa hayapatikani kwa njia ya aina ya kidonge cha kutia kwenye utupu wa nyuma au vidonge k.mf. chanjo).

Kutoelewa kwa kufikiri kwamba homa ni ugonjwa: Utoaji wa aspirini ni kawaida katika vituo vya Afya katika Afrika. Vidonge kama aspirini, metamizol au paracetamol vinaweza kutuliza dalili za kuumwa kichwa lakini kamwe haiwezi kuponya ugonjwa (aspirini haiwezi kamwe kuuwa wadudu au kijidudu).

Homa siyo ugonjwa lakini katika kinyume, zawadi kutoka Mungu! Homa hutusaidia kusikia pale pasipoenda sawa katika miili yetu na hivyo kushughulikia tatizo. Homa inashurutisha kupumzika. Unaweza kulinganisha homa na taa ndogo nyekundu kwenye gari ikituonyesha maneno yasemayo 'simama kuna kitu kilicho na makosa kwenye mashine'. Unafikiri dreva ataharibu taa ndogo nyekundu kwa nyundo atafurahia gari lake kwa muda mrefu? Hakika hapana. Lakini mfano huu unaonyesha kioo hasa kama hali yetu ya kawaida kunywa aspirini na dawa zingine na kwenda nayo kawaida katika maisha.

Tunajua leo ya kwamba homa siyo tu alama nzuri, ishara ya kutuonyesha hali ya afya lakini pia kutuonyesha umuhimu wa zana zetu kwa "kuungua" vijidudu na usafiri wao ufujaji wa bidhaa nje ya miili yetu. Lakini unaweza kuunguza ufujaji ikiwa mtu ataendelea kuzima moto? Utadhuru kwa uhakika mwili wako (hasa tumbo lako) kama utachukua vidonge vya homa mara tu utakapovamiwa na kitu kama malaria au baridi ya bisi.

Imeonyesha kwamba wauguzi waliopata mafunzo yao ndio wamependelea kuandika aspirini! Chini ya C° 38.5 katika watoto na C° 39 kwa watu wazima hakuna haja kushusha joto la kemikali: Katika kinyume, kama joto la mwili liko chini tunashauri kusaidia kuinua kwa chai ya moto ya mitishamba (mapera, mkaritusi au glasi ya limao). Ongezeko la ugemkaji unapandisha mfuatano wa usafishaji. Ufujaji zaidi wa utoaji wa taka mwilini kwa kutoa jasho kuliko kukojoa! Kama joto linapanda zaidi, taulo yenye unyevu inaweza kulishusha kama limewekwa kwa mwili wote. Toa vidonge tu ikiwa utaratibu huu haukufanikiwa.

Madawa ya asili: Inategemea katika kutumainiwa na ufundi wa watumishi kwa yale wanayoongeza kutoka hospitali famasia iliyo karibu, lililomuhimu zaidi ni kwamba wauguzi wawe na uwezo kuandaa madawa yao wenyewe. K.mf. machozi, mafuta kwa baridi ya bisi, ointmenti kwa upele. Ni la muhimu pia ya kwamba mikutano kwa waponyaji unapangwa kwa watumishi wa afya katika kawaida kimsingi ili kupata kuondokeana mbali na imani ya kuwa dawa zinazolingizwa ni nzuri.

Alama bora kwa kituo kizuri cha afya siyo idadi kubwa ya wagonjwa wanaotibiwa kwa mwaka, lakini idadi kubwa ya wale ambao hawakutibiwa kwa mwaka, shukrani kwa ajili ya majibu ya afya yao nzuri walivyofundishwa katika semina!

7.4 FAMASIA ZA HOSPITALI

A. Nini la kuzalisha

1. Hazina na kuzalisha madawa yale tu ya manufaa.

Nimeona kiamsha hamu kwa wingi, dawa ya kuchangamsha mwili (iitwayo) sirapu ya vitamini n.k. Ufujaji gani wa wakati na fedha! Angalia pia dawa zako zinazolingizwa: kiasi gani cha sukari, chumvi, maji, mafuta kutoka ulaya yaliyomo. Ninahisi kiasi kama asilimia 80% zilizo na maelekezo katika kitabu hiki, unaweza kupunguza 50% uzito wa madawa yanayoingizwa, akiba kama 30% ya fedha yako, toa akiba ya neva na nguvu zako na uwe ulidhike kwa kuzalisha kwa hali ya juu bidhaa zako mwenyewe!

2. Zalisha sirapu tu pale kweli inapohitajika. Mara nyingi sirapu inasaidia wafamasia kuwa matajiri! Watu wazima hawahitaji sirapu. Kwa watoto kidonge kinaweza kugawanywa tu kabla ya kutoa na hutolewa na maji (au asali), ambayo kwa wakati inaokoa hadi 95% ya gharama. Kwa watu wazima machozi na matone yanatosha. K.mf. matone dhidi ya kikohozi (tazama sehemu 5.10). Kwa watoto wanaokohoa, kunywa maji mengi au chai inasaidia zaidi kuliko sirapu ya kikohozi!

Chini ya hali ya kitropiki hata kwa wafamasia “sirapu rahisi” haikai lakini inahitaji kuhifadhiwa. Matumizi ya jambo kama hilo kuhifadhiwa inaongoza kwa kuongezeka katika mwongozeko wa kiwango cha wenga.

3. Zalisha kilicho na uzito. Kwa hiyo ni lipi lenye gharama kuingiza na kusafirisha. Pia usitumaini zaidi toka ng'ambo, kwa sababu siku moja zawadi hizi zinaweza kusimama, na utakuwa umesahau jinsi ya kuzalisha mwenyewe!

4. Zalisha liwezalo kupunguza matumizi ya fedha. Vitu vingine ni rahisi kuzalisha, lakini ghali kununua k.m badala ya chai ya artemisia kwa vidonge ghali kutibu malaria au ointmenti kwa ajili ya futuri. Mara nyingi nimeona kinyume, wafamasia wamezalisha vidonge ambavyo ni ghali lakini nafuu kununua.

5. Zalisha yaliyo ya maana, lakini hamna katika orodha ya “vidonge muhimu”, na kwa maana hiyo ghali. Hospitali nyingi zimeshuriwa juu ya umadhubuti wa madawa asili walipoona vidonda vyenye kuambukiza vinatibiwa kwa vipande vya papai lisiloiva, tena amiba kuharisha damu kwa chai iliyotengenezwa kutoka Europhorbia hirta, malaria kwa chai ya artemisia annua na arhritis pamoja na baridi ya bisi ointmenti (iliyotengenezwa kwa pilipili).

B. Madawa yaliyotengenezwa kutoka mimea hatari

Zalisha yale wengine hawawezi kuzalisha. Baadhi ya maelekezo ni lazima tu yaandaliwe katika famasi za hospitali, k.mf. Datura tinkcha, unga wa rauwolfia, tinkcha ya bangi. Haya ni lazima tu kuzalishwa na watumishi waliofudhu katika mahospitali.

C Baadhi ya vidokezo jinsi ya kupata kemikali.

C. I Sodium haidroksaidi

Kiasi kidogo kimeuzwa katika maduka makubwa kwa ajili ya kusafisha mifereji. Lakini hakikisha kwamba hakuna kemikali zilizoongezwa. Kwa ajili ya kiasi kikubwa uliza kwenye viwanda vya pombe, au jaribu kununua moja kutoka viwanda vya sabuni.

C. 2 Pombe

Unaweza kuandaa myeyuko kuwa na kiasi cha 10% ya alkoholi mwenyewe (tazama asali mvinyo, sehemu 4.8) spiriti ya mahindi ya kienyeji yanayoandaliwa katika vijiji yana hadi 30% au 40 %, lakini kwa sababu ya usalama, tumia kwa matumizi ya nje tu. Kupata 70% za alkoholi kutoka spiriti ya mahindi unahitaji kufanya mvuke tena. Tumia hii tu kwa tinkcha kwa nje au kuulia wadudu. Unaweza kupata 95% ya alkoholi katika mapipa, k.mf. kutoka viwanda vya sukari katika miji mikubwa

C.3. Nta

Kwa kiasi kidogo tumia mishumaa. Nunua kiwango kikubwa kutoka viwanda vya petroli. Wanauza nta katika mifuko ya kg 50. Hii ni „kiufundi“ nta, tulipotumia hakuna aliyelalamika kusumbuliwa ngozi.

Vinginevyo tumia nta ya nyuki (kwa kuvuna na maandalizi tazama sehemu 6,31). Tumia kwa ointmenti, plasta, nta-karatasi, mishumaa, vanishi, rangi, polishi ya viatu. Nta ya nyuki inang'arisha kwa kunyunyizia katika nguo na kuweka kwenye jua na viwanda kwa maana ya kloraidi ya ndimu au potasium permanganati, lakini kamwe hatukuingarisha. Hakuna haja kabisa.

Picha kutoka Ukraine!

Mgeni wa kizungu anasaidiwa na mponyaji wa kiafrika