

anamed

**DAWA ZA ASILI KATIKA NCHI ZA
JOTO II: UZOEFU**

**MATIBABU YA MAQON JWA YA KAWAIDA
NA MATUMIZI YA BAADHI YA MIMEA MUHIMU
KATIKA NCHI ZA JOTO**

**MTUNZI: Dr.Hans - Martin Hirt
Dr.Keith Lindsey**

**Mimea kutoka nchi za joto ni chanzo cha utunzaji wa afya bora kwa binadamu,
pamoja na utengenezaji wa madawa na vipodozi.**

Sura ya kwanza inazungumzia jinsi ya kuzuia baadhi ya matatizo ya magonjwa yanayojitokeza katika nchi za joto. Sura ya pili inahusu jinsi ya kuyatibu. Sura ya tatu inahusu usitawishaji wa aina tano za miti na mimea muhimu ambayo inaweza kupatikana au kupandwa. Kwa kutumia mimea hii mitano magonjwa mengi na matatizo mengi ya kiafya yanaweza kutibiwa. Kwa nyongeza unaweza kusafisha maji, kula mlo kamili, kurutubisha ardhi na kuzalisha madawa mazuri ya kuulia wadudu.

Kwa vile hatuna uzoefu binafsi wakila mmea ulioelezewa, tutafurahi kujifunza uzoefu wako. Lengo letu ni kwamba katika kubadilishana mawazo, ujuzi na uzoefu wa watu wengi uwezekanavyo, hali ya watu kujitengemea katika mahitaji yao ya kiafya inaongezaka zaidi, hasa wale waishio maeneo ya vijijini.

KITABU HIKI KIMEWEZESHA KUKAMILIKA KWA USHIRIKIANO WA
DHATI WA HAWA WAFUATAO:

anamed Congo-Bandundu: Bindanda M'pia, Emmanuel Mufundu
anamed Congo-Kinshasha: Konda Ku Mbuta, Anney Ibanda
anamed Congo South Kivu: Innocent Balagizi
anamed Congo-Haut Congo: Dieudonne, Umo Bombibambe
anamed Uganda Kusini: Sister Sarah, Grace Nakazibwe
anamed Uganda Kaskazini: Samual Mundua, Buzu Venensko
anamed Nigeria: Hannelore Bachmann
anamed Ukraine: Andrij Kyrtchiv
anamed Kusini Sudan (Magharibi): Daniel Gumwel, James Tor, David Adalla, Dr
Elijah
anamed Kusini Sudan (Mashariki): Mary Yangi, Adrian Lough
anamed Tanzania: Gideon Kibambai, Peter Mabula
anamed coordination: Hans-Martin Hirt, Keith Lindsey, Prof. Dr
Christoph Schäfer.

KIMEPIGWA CHAPA 2002



Copyright©

Medizinische Missionshilfe e.V. /
Medical Mission Support
Christian Intercultural Health
Ministries
Huduma Ya Madawa ya Kimissioni
Berliner Straße 57
35435 Wettenberg
Germany
Tel: 049(0)6406-75111
E-Mail: info@mmhinfo.de
www.mmh-mms.com

**Printing: TMP (Tanganyika
Mission Press), Tabora / Kipalapala,
Tanzania**

Tafsiri katika Kiswahili Ndugu Samson Bishati, Dada Sarafina Zabron, Hussein Kulandea, Prisca Bishati and Prosper Ziragera, - walimu katika Shule ya Sekondari Kigoma. Lugha imesahihishwa na - Rev. Richard Hermas pamoja na Rev. Buya N.A. Kwa msaada wa Medical Mission Support / Medizinische Missionshilfe.

Ni matumaini ya waliotajwa hapo juu kuwa habari zilizo ndani ya kitabu hiki zitaenea kwa upana iwezekanavyo. Hata hivyo hakuna sehemu ya kitabu hiki inayoweza kuchapishwa na kuuzwa tena.

Vitabu na majarida ya "anamed" vinauzwa kutoka anuani hii hapa chini: Anamed, Schafweide 77, D - 71364 Winnenden, Ujerumani Fax : +49 7195 65367, E-mail: anamed@t-online.de Web page: <http://www.anamed.org>

Nb. Tafadhali usiwaandikie watunzi na waasisi wa kitabu hiki walioko Ujerumani ukiomba nakala za kitabu hiki au msaada wa pesa. Kama unaishi Afrika, Bara la Asia au Amerika ya Kusini, mwandikie mwakilishi katika eneo lako ambaye atalipa gharama za ununuzi na utumaji.

YALIYOMO

SEHEMU I NA SURA YA 1:

KUZUIA MAGONJWA YA KAWAIDA 5

SEHEMU II: MATIBABU KWA YA MAGONJWA YA KAWAIDA

Sura ya2. VIDONDA, KUUNGUA, MAJIPU NA UVIMBE	7
Sura ya3. MAGONJWA YA NGOZI	9
Sura ya4. KUHARA	11
Sura ya 5. MALARIA	15
Sura ya 6. UKIMWI	18

SEHEMU III: MATUMIZI YA BAADHI YA MIMEA MUHIMU YA KITROPIKI (NCHI ZA JOTO)

Sura ya7. <i>Allium sativum</i> (VITUNGUU SWAUMU)	22
Sura ya 8. <i>Artemisia annua anamed</i> (A3)	24
Sura ya 9. <i>Azadirachta indica</i> (MWARUBAINI, NEEM))	31
Sura ya 10. <i>Carica papaya</i> (PAPM)	40
Sura ya 11. <i>Moringa oleifera</i> (MLONGELONGE)	42

FAHIRISI 45



MWANZO

Kitabu hiki husaidia watu katika Nchi za joto kuweza kujitegemea iwezekanavyo, hasa kwa kuangalia afya zao ili waweze kuishi kwa raha katika mazingira yao.

Kazi nzuri zaidi na muhimu katika kitabu hiki ni kusaidia katika kuendesha semina za juma moja moja. Hizi huhusisha utambuzi na usitawishaji wa mimea inayo tibu, utengenezaji wa dawa za asili, na matumizi yake katika kutibu matatizo ya kawaida ya kiafya na magonjwa.

Katika kushawishi mipango yake "Anamed" ameshafanyakazi na watu wengi katika Nchi za joto hasa katika Afrika. Kutokana na uzoefu huu "Anamed" ameendelea kuongeza ujuzi wake wa madawa ya asili.

Kitabu hiki kimeandikwa kama hazina kwa wale wenye nia ya kuwa na afya wenyewe, wenye nia ya kuwasaidia wenzao kuendeleza ujuzi wao wa afya na uponyaji, na wale wenye nia ya kukubali na kuendeleza mazingira ya asili.

SEHEMU I NA SURA YA 1: KUZUIA MAGONJWA YA KAWAIDA

Mazingira safi na maisha ya afya hutoa mchango mkubwa kwa afya ya familia zetu na wanyama.

I. KULA VIZURI!

Chakula chetu hakina budi kuwa sehemu ya dawa kwetu . Chakula cha kufaa kinajenga nguvu zetu na mfumo wa kinga - yaani uwezo wa mwili wa kupigana na kutopokea uambukizo wa magonjwa. Chakula kisichofaa husababisha utapiamlo, na huleta uwezo wa kuambukizwa na kupata magonjwa.

CHATI 1: KANUNI ZAVYAKULA

Chakula chakulia nguvu kwa urahisi	Mizizi ya wanga : - Mihogo, - Viazi, "Taro" Matunda ya wanga: - Ndizi, - Mgomba na
Kwa kuongeza nguvu na protini	Mbegu za mafuta: -Ngano, Mahindi, - Mchele, - Mtama, - Uwele. Mkate wa ngano ya asili ni mzuri kuliko wa ngano nyeupe.
Kwa mlo kamili zaidi	Mbegu za mafuta : - Maboga, Tikiti, -Ufuta na Alizeti. Maharagwe : - Maharage, - Njegere, - Soya, Mbaazi. Kokwa : - Karanga, - Korosho. Mazao ya wanyama : - Maziwa, - Mayai, - Mtindi, - Samaki,- Kuku na Nyama yoyote.
Kwa vitamini na madini	Mboga : - Mboga za majani, - Kisamvu, - Viazi vitamu na Matembele, - Nyanya, - Karoti, - Maboga, Majani ya mlongelonge, n.k. Matunda : Maembe, - Machungwa, - Malimao, - Mapapai, - Mapera, - Matunda damu. Maji ya matunda.
Kwa kinga kamili	Kula vitunguu swaumu vibichi.

Panda matunda na mboga mwenyewe ! Panda miti ya matunda na mimea - maembe, mipapai, minanasi, migomba, matunda damu, n.k.

Panda mlongelonge na ule majani yake. Watoto lazima walishwe mara nyingi siku kwa siku vyakula mbalimbali. Wanahitaji kula kidogo kidogo lakini mara nyingi. Kama kwa mfanö wanakula mtama na mihogo watapata shida ya ukosefu wa nguvu, vitamini na madini.

Kunywa maji ya matunda ya asili - Afrika ina matunda ya asili mazuri sana ! Soda na vinyaji vingine vya biashara vina aina mbalimbali za viini ambavyo si vya asili na utamu usio wa asili ambao hauna faida yoyote kwa afya yako. Vyakula vya kukaushwa pia hutumia madawa ya kuhifadhia ambayo siyo mazuri kwa afya.

Watoto hawana budi kunyonya maziwa ya mama. Unyonyeshaji wa chupa siyo mzuri. Uchafu na uambukizo ni rahisi kuwapata watoto wakati wa kunyonya chupa na huweza icsababisha kuharisha na magonjwa mengine. Jaribu kuzuia matumizi ya vyakula vya watoto vya madukani. Vinaharibu uchumi wa nyumbani kwako.

2. ANGALIA MAJI YAKO

Hakikisha maji unayokunywa ni masafi. Unaweza kutengeneza maji safi kwa kutumia mbegu za mlongelongo zilizosagwa. Kuchemsha maji kwenye jiko linalotumia mionzi ya jua ni kuzuri zaidi. Watu wanapofua nguo, kusafisha baiskeli na magari, watu wengine hutumia maji hayo hayo kunywa na kusababisha matatizo.

3. RUTUBISHA UDONGO WAKO KIASILI

- a) **Panda mazao ya jamii ya kunde** (ambayo huweka nitrojeni kwenye udongo). Mazao ya jamii ya kunde huhusisha mboga kama vile maharage na karanga miti kama "lukina". "Lukina" inaweza kupandwa pembezoni mwa shamba ili kuzuia mmomonyoko wa udongo na mara kwa mara ipunguzwe ka kukatwa ncha zake ili kutengeneza uzio. Malawi yaliokatwa yakioza husaidia kurutubisha udongo.
- b) **Ozeshia takataka** : Maganda ya matunda na majani ya mboga (epuka mbegu za magugu), Samadi za kuku na wanyama wengine vinatakiwa virundikwe (siyo karibu na nyumba). Vitawekwa katika hali ya joto na unyevunyevu, ardhi nyeusi itatengenezwa baada ya miezi mitatu. Ikichimbiwa bustanini itatoa vinilisho kwenye udongo hasa nitrojeni na madini.
- c) **Acha kutumia madawa ya kilimo** : Tumia mbolea za kisasa kwa uchache au usitumie kabisa. Zinachafua maji, huua mimea na wanyama na huathiri rutuba ya asili ya udongo.

4. VYOO VYA KIENYEJI NI VISAFI NA VINAFAA

Kinyesi na mkojo hubeba minyoo na maambukizo mengi. Chimba shimo na jenga nyumba juu yake. Choo kinatakiwa kiwe kimefunikwa. Kama ukiweka njia ya kutolea hewa kwenye choo hakitanuka. Shimo likijaa fukia na udongo kisha upande mwembe juu yake ! Tengeneza shimo jipya sehemu nyingine. Vyoo vya kienyeji ni vizuri kuliko vyoo vya maji. Huhifadhi viini lishe kwa ajili ya kupandia mimea wakati vyoo vya maji huchafua vijito na mito. Vyo vya kienyeji hutumia maji kidogo ukizingatia kuwa maji ni tatizo katika sehemu nyingi.

5. TUPA TAKATAKA KWA UANGALIFU

Moto unaolipuka mara chache kwenye maeneo yanayotupwa takataka ni hatari kwa afya. Kama aluminium na TVC' vimechomwa pamoja katika joto la chini hutoa gesi ya sumu sana inayoitwa dayoksini. Pia takataka zisiachwe zimezagaa ovyo. Zinaonekana vibaya, vitu vyenye makali vinaweza kujeruhi, baten na vitu vyenye umeme vina sumu, na maji ya mvua hujikusanya kwenye vitu kama matairi mabovu na kusababisha mazalia ya mbu wa malaria.

- a) **Vyuma, vioo, plastiki, bateri.** Kama kuna uezekano wa kutumia vitu kwa njia nyingine vitumike. Unaweza pia kuvikusanya kwa uangalifu na kuvichimbia kila mwezi. Bateri zina sumu. Usipande mboga zako juu ya shimo.
- b) **Karatasi.** Zikusanye pamoja kila juma na uhome. Sambaza majivu kwa chuma n.k.
- c) **Kuni.** Choma na weka majivu kwenye bustani na mbolea.
- d) **Mabaki ya vyakula.** Yaozeshe.

6. USAFI NA ELIMU YA AFYA

Mila za Waafrika za kunawa mikono kwa sabuni na maji ya kumwagia kabla ya kula au kupika chakula na baada ya kutoka chooni, ni muhimu na safi sana, kama huna sabuni jisaidie mwenyewe tumia majani ya papai. Oga mwili mzima kila siku jioni hufanya mwili na kitanda vyote viwe visafi.

7. JIKONO WEKA NJIA YA HEWA/MOSFI

Kukaa kwa muda mrefu kwenye chumba chenye moshi husababisha ubovu wa macho na ugonjwa wa mapafu. Suluhisho la tatizo hili ni kujenga jiko linalotumia mafuta. (ambayo itapunguza matumizi a kuni).

8. MAZOEZI NA KUFAA

Watu wengine hufanya mazoezi mengi. Kwa mfano wanawake lazima watembee kilomita nyingi kila siku ili kutafuta kuni na maji. Wengine wana mazoezi kidogo. Chagua kama familia yako imeendelea au la! Katika familia zilizoendelea wanawake na wanaume hufanya kazi zote pamoja, hivyo kuwa na mazoezi sawa. Kwa njia hii mke hawi mdhaifu na mwanaume hawi mnene mno. Ukijiweka katika hau nzuri hii utajijengea viziwi vya magongwa.

SEHEMU YA II: KUTIBU MAGONJWA YA KAWAIDA

2. VIDONDA, KUUNGUA. MAJIPU NA UVIMBE

A. VIDONDA VYA WAZI. VISAFI VISIVYO NA USAHA

A.1. ASALI / SUKARI MCHANGANYIKO

Asali lazima iwe halisi. Njia nzuri ni kununua masega na kutoa asali peke yako. Kamua masega, hii inaweza kufanyika kwa kutumia mashine ya kusaga nyama bila kisahani cha kusagia. Unaweza kufanya hivi baada ya giza kuanza ili nyuki wasikuume. Mwangia kwenye kitambaa cha pamba cheupe, kisafi kilichowekwa juu ya ndoo ya bati. Weka kwenye jiko linalotumia nguvu ya jua kwa siku moja. Asali na nta vitatoka na kujitenga sehemu tofauti. Usiku unaofuata fungua jiko utoe nta na viweke pembeni ili kutengeneza dawa za mafuta.

Asali iko tayari kwa matumizi. Kwa kutibu vidonda, osha kwanza, kisha weka mchanganyiko ulio sawa wa sukari na asali. Sukari husaidia asali isiyeyuke. Asali huzuia bakteria na kuacha kidonda kikiwa safi. Kidonda kitibiwe kwa asali na sukari man nyingi kwa siku bila kuosha tena.

A.2. SUKARI PEKEE

Weka sukari juu ya kidonda. Tumia bandaji au kitambaa safi kufanya sukari isitoke sehemu hiyo. Sukari hukausha kidonda. Weka kutwa mara tatu.

A.3. PAPAİ BİVU (*Carica papaya*)

Weka kipande cha papai ambalo halijaiva sana kwenye kidondo.

B. KUUNGUA

B.1. UTOMVU WA PAPAİ

Kama kidonda ni kichafu safisha na maji safi pamoja na matone ya utomvu wa papai bichi ambalo bado liko juu ya mti. Ili kupata utomvu, osha tunda kwanza halafu kata mistari ya wima kwenye ngozi ya tunda la kijani. Kinga utomvu kwenye kijiko au kikombe kisafi.

Kama hakuna papai bichi tumia maji yaliyochemshwa na chumvi kidogo. Panda mapapai mengi kwenye bustani yako. Kama "*aloes*" zipo endela na hatua ya B.2.

B.2. Aloe barbadensis or Aloferox

Osha vizuri jani la mmea. Safisha kisu kikali na uweke kwenye maji yanayochemka. Kata ncha za pembe za jani, halafu kata katikati na uache nafasi kubwa ndani ya jani. Paka maji ya jani la "*aloe*" sehemu yote iliyoungua. Rudia kutwa mara nne. Mgonjwa alale ndani ya chandarua ili kuzuia mbu.

B.3. CHUMVI YA MEZANI

Yeyusha kijiko kimoja cha chai kwenye maji ya lita moja. Chemsha kwa dakika 20 na acha ipoe. Oga kutwa mara tatu. Kwa dharura kama hakuna chumvi chemsha mkojo wa mgonjwa utumie. Huwa una chumvi.

C. VIDONDA VIDOGO VYA MOTO

C. 1. PAPAİ (*Carica papaya*)

Osha kidonda kama B.1. hapo juu. Osha papai bichi ambalo bado liko kwenye mti kwa maji ya moto na kitambaa. Osha kisu, weke kwenye maji yanayochemka, kata vipande vya papai vya upana wa kidole chamtoto mchanga. Weka vipande hivyo juu ya kidonda kisha funga kwa bandeji. Acha kwa masaa mawili. Kama inauma toa haraka. Fanya hivyo mara tano kwa siku, kwa muda wa siku nyingi mpaka usaha utakapokauka. Badilisha matibabu hayo na yale ya asali na sukari kama katika AI juu. Kama kidonda au jipu lina usaha mwingi asali naz mchanganyiko wa sukari vitumike. Mweke mgonjwa kwenye chandarua kuzuia nzi.

D. SEHEMU KUBWA ZILIZOA THIRIWA

D.1. UTOMVU WA PAPAİ NA PAPAİ BİVU

Osha kidonda kwa utomvu (rejea B.1.) mara tatu kutwa. Weka kijiko na beseni kwenye maji ya moto kwa dakika 10, kisha vitumie kupata papai bivu na kulisambaza juu ya kidonda. Rudia matibabu kutwa mara tatu. Kidonda kikiwa na athari zaidi papai livive sana.

E. MAJİPU YA NJE

E.1. Tumia kipande cha **papai** kusafisha vidonda.

E.2. MAFUTA YA VITUNGUU SAUMU

Tumia mafuta ya vitunguu saumu (*Allium sativum*). Tumia mara nyingi kwa siku. Ili kutengeneza mafuta kidogo ya mafuta ya vitunguu saumu, changanya kijikocha chai cha mafuta ya vitunguu saumu na vijiko viwili vya chai vya mafuta ya mboga. Weka kwenye kikombe au glas na tikisa vizuri kisha weka sehemu yenye joto. Tumia bila kuchuja. Weka sehemu yenye baridi kwa miezi mitatu.

E.3. MAFUTA YA VITUNGUU MAJI (*Allium cepa*).

Tengeneza mafuta kutokana na Vitunguu maji, mafuta ya mboga na nta. Kata gramu 30 za vitunguu kisha changanya kwenye mafuta ya mboga gramu 375. Chemsha juu ya maji ya kuoga kwa saa moja. Joto lisizidi nyuzi 100 za sentigredi. Yeyusha gramu 40 za nta na kama haipo yeyusha mshumaa mmoja, weka kwenye mchanganyiko wa mafuta koroga vizuri, mwaga kwenye vyombo "Mafuta ya vitunguu maji" tarehe ya kutengenezwa, tarehe ya mwisho kutumika (ambayo ni baada ya mwaka mmoja) na jina la aliyetengeneza. Weka sehemu isiyo na joto.

E.4. TUMIA JIWE JEUSI

Baada ya kutumia jiwe liweke kwenye maji ya moto kwa dakika 10 pamoja na maziwa au sabuni. Chemsha tena kwa dakika 10 kwenye maji safi. Mwisho lioshe kwa maji safi, liache likauke kwa siku moja kwenye jua. Liko tayari kwa kutumika tena. Mawe ya nyoka hutumika kutoa sumu ya nyoka na nge sehemu iliyomwa.

F. MAJIPU YASIYOPASUKA NA VIDONDA VYENYE

UVIMBE NA USAHA

Vitunguu saumu (*Allium sativum*) au **Vitunguu maji** (*Allium cepa*). Kitunguu saumu kina nguvu zaidi. Twanga Kitunguu saumu au kitunguu maji, bandika sehemu iliyoathirika au kata vipande vya kitunguu saumu au kitunguu maji ufungie kwenye sehemu hiyo. (Ni vizuri kufanya hivyo usiku). Unaweza pia mafuta ya vitunguu saumu au ya vitunguu maji (Rejea sura ya 7.5 na E.2 juu, E.3). Vitunguu saumu ni imara na mgonjwa anaweza kupata madhara yake kwa kuungua ngozi au kupata rangi nyingine yaani kubadilika rangi. Kubandika vitunguu saumu kwenye ngozi huleta matokeo haraka, lakini pia ina kero. Ukitumia mafuta ya vitunguu saumu au vitunguu maji utapata nafuu taratibu lakini bila madhara.

3. MAGONJWA YA NGOZI

A. MAAMBUKIZO YA KOVU

Kovu zinaweza kutokea sehemu yoyote ya mwili, lakini mara nyingi katikati ya vidole vya mikono na miguu na katikati ya miguu. 'Ringworm' ni aina ya kovu. Sehemu zilizoathirika lazima zioshwe kila siku kwa maji na sabuni. Wakati mwingine ziachwe kavu na kupakwa mafuta (Rejea hapa chini). Kama inawezekana ziachwe wazi ili zipate hewa na jua. Vaa nguo za pamba.

A.1. VITUNGUU SAUMU (*Allium sativum*)

Paka mafuta ya vitunguu saumu kwenye sehemu iliyodhurika. Tumia mafuta hayo pia kwa wakimbiaji au weka vitunguu saumu vibichi katikati ya vidole.

A.2. "RINGWORM BUSH" (*Cassia alata*) NA MAFUTA YA MBARIKA AU MAWESE

Twanga majani ya "Ringworm bush" (*Cassia alata*), changanya na kiasi sawa cha mawese au mafuta mengine ya kupikia Udwa mafuta ya mawese hayapatikani, tumia mafuta ya nazi au mafuta mengineyo ya kupikia. Tumia kutwa mara tatu. Tengeneza kila siku.

A.3. RINGWORM BUSH

Kama ikiwa huna mafuta kabisa, ponda majani mabichi na uyapake kwenye sehemu ya donda mara tatu kila siku.

A.4. "RINGWORM BUSH", PAPAI NA MAWESE

Twanga majani yaliyojaa kiganja kimoja cha mkono, ongeza matone 10 ya papai bichi na kijiko kimoja cha mawese. Changanya na paka kwenye sehemu iliyoathirika kutwa mara tatu. Tengeneza mpya kila siku asubuhi kwa upya.

B. UPELE

Upele huweza kutokea mwili mzima, katikati ya miguu na kwapani. Huu ni ugonjwa wa kawaida kwa watoto. Mara nyingi hutokea katikati ya vidole, kuzunguka shingo na kwenye sehemu za siri.

Upele husababisha maumivu yanayoletwa na viuvimbe vidogo vidogo ambavyo hujijenga chini ya ngozi. Huambukia sana. Hivyo mtu mmoja nyumbani akivipata, karibu wote watapata, na itabidi watibiwe.

Usafi ni muhimu. Oga mwili mzima mara moja kila siku na ubadilishe nguo zako kila siku. Nguo zote na matandiko zifuliwe na kuanikwa kwenye jua. Njia na haraka ni kuziweka kwenye jiko la nguvu ya mionzi ya jua pia kuzitakasa. Safisha chuma au sehemu za mbao za kitanda kwa mafuta ya taa (kama yale yonayotumika kwa taa).

B.1. MAFUTA YA TAA NA MAFUTA YA MBOGA

Changanya kikombe kimoja cha mafuta ya taa kwenye kikombe kimoja cha mafuta ya mboga, kisha paka sehemu zilizoathirika mara tatu kwa siku. Kliniki nyingi hutengeneza dawa hizi.

B.2- VITUNGUU SAUMU (*Allium sativum*)

Rejea AI juu.

B.3. MWARUBAINI (*Azadirachta indica*)

Rejea *Azadirachta indica*, sura ya 9.5B.

C MATATIZO MENGINE YA NGOZI

Upele wa aina hii huacha ngozi ikiwa na vivimbe vyekundu kama malengelenge. Malengelenge hayo hutoa majimaji hasa kwa watoto. Mara nyingi hutokea mikononi na miguuni na unaweza kutokea kila mahali.

C.1. "ECZEMA" NA MATATIZO YA NGOZI YASIYO JULIKANA CHANZO :

"Artemisia annua"

Tengeneza mafuta kutokana na majani-ya *Mitemwfa annua* ya gramu 10, gramu 100 za mafuta ya mboga na gramu 10 za nta. (Rejea sura ya 2.E.3.). Pakaa mara nyingi kila siku.

C.2. "ECZEMA" NA MATATIZO YA NGOZI YASIYOJULIKANA CHANZO :

KABEJI (*Brassica oleracea*)

Tengeneza bandeji kutokana na majani ya kabeji yaliyooshwa, fungia kwenye sehemu yenye madhara.

C.3. KUN'GARISHA NGOZI

Kupaka maparachichi mwilini kunalainisha na kutakatisha ngozi kavui. Hü pia inaweza kwa njia ya kupitishia utomvu wa mimea mingine ya dawa. Kwa mfano utomvu wa majani ya mti wa mwarubaini au utomvu wa kikonyo cha kitunguu saumu kibichi. Kufunga kufanyike siku hiyo hiyo baada ya matengenezo.

4.KUHARA

Mtu anapoharisha kinyesi huwa ni cha majimaji. Kama kinyesi kina makamasi na damu tatizo litakuwa la kuhara damu. Kuharisha kunaweza kuzidi. Ni hatari hasa kwa watoto wenye utapiamlo. Kuhara pia inaweza kuwa sababu ya magonjwa mengine. (Rejea Chati 4:1) hapa chini.

Wakati watoto wanapoharisha, wape maji ya chumvi (hutolewa kliniki). Watu wazima wanaweza wakajaribu kuchanganya vitu kama vile dawa za mkaa, mapera mabichi n.k Kama hali ni ngumu/mbaya tumia maji ya chumvi kwa lazima. Mgonjwa aendelee kula vyakula vya vitamini na madini.

4.1. JINSI YA KUZUIA KUHARA

- a) Nawa mikono yako na sabuni (au majani ya mpapai) na maji yatiririkayo kabla ya kula na baada ya kutoka chooni.
- b) Usitumie chupa za watoto za kunyonyeshea na mipira ya kuinikia. Uambukizo unaweza kutokea.
Watoto wanyonye maziwa ya mama.
- c) Oga kila jioni na ulale mahali safi.
- d) Tumia choo kwa haja kubwa na ndogo. Uambukizo ni wa haraka kutoka kwenye kinyesi hadi kwenye mdomo wa mtu mwingine. Acha mila zinazokataza matumizi ya choo.
- e) Kula vizuri, mlo kamili wenye wanga (kama vile mahindi na mtama) protini (nyama au mayai) Vitamini (Mboga na matunda).
- f) Kula vitunguu saumu na wakati mwingine jani la mpapai lenye ukubwa wa sentimita tano za mraba üi kuzuia minyoo na amiba.

4.2. JINSIYA KUTIBU KUHARA

CHATI 4.1. JINSI YA KUTAMBVA NA KUTIBU KUHARA

DALILI	SABABU ZIWEZEKANAZO	Matibabu
Hakunadamu kwenye kinyesi Hakuna homa.	Sumu ya chakula Virusi vya kuhara Kipindupindu (Kuhara majimaji kama ya mchele)	Watoto wapewe maji chumvi Watu wazima wapewe majichumvi au mkaa Maji chumvi kisha hospitalini Hakuna hospitali - jaribu antibiotiki Hakuna antibiotiki - jaribu chai ya " <i>Euphorbia hirta</i> " na mwembe
Hakunadamu kwenye kinyesi Homa	Malaria	Maji ya chumvi, chai ya majani ya mlimao, na dawa za malaria (Rejea Sehemu ya 5).
Kunadamu kwenye kinyesi Hakuna homa	Kuhara damu	<i>Euphorbia hirta</i> / <i>mpera</i> na chai ya mwembe (Rejea F chini)
Damu kwenye kinyesi au mkqjo Hakuna homa	Kichocho	Maji ya chumvi, jaribu chai ya "artemisia annua". Nenda kliniki au hospitali kwa matibabu.
Damu kwenye kinyesi Homa	"Bacillary"	Maji ya chumvi. <i>Euphorbia hirta</i> mpera na chai ya mwembe (Rejea F chini) Nenda hospitali. Hakuna hospitali ? Tumia antibiotiki Hakuna antibiotiki ? Tumia chai ya maua na majani ya " <i>Vinca rosea</i> ".

A. MAJICHUMVI

Jambo muhimu wakati wa kuhara ni kurudisha maji yanayopotea. Kwa watoto na hata watu wazima wape majichumvi kwa wingi. Unaweza kutengeneza mwenyewe, siyo lazima kununua. Maji chumvi huwa na sukari, chumvi na maji.

MAJI : Tumia maji safi. Kama hakuna chemchemi tumia maji yaliyochemshwa, au tengeneza chai ya majani ya mpera.

SUKARI : Tumia asali. Wakati mwingine tumia sukari ya kawaida (hospitali kuna glukosi). Kama huna sukari au mgonjwa ana kisukari tumia gramu 30 za sukari na : -

- Karibu gramu 100 za ndizi za kuponda zilizoiva
- Karibu gramu 100 za viazi vitamu vilivyochemshwa kwa dakika tano
- Karibu gramu 30 (vijiko vitatu vya chai vilivyojaa) za ngano (unga), mchele na mtama uliotwangwa. Chemsha vyote kwa muda wa kutosha.

CHUMVI : Tumia chumvi ya asili ambayo hutengenezwa kutokana na majivu ya miti iliyoungua. Hü ni nzuri kwa vile ina Potasiumu. Unaweza pia kutumia chumvi ya nyumbani.

POTASIMU : Huu ni mchanganyiko unaotakiwa kuwekwa kwenye ule wa awali kama kuhara kumechukuwa muda mrefu. Hü itaongezwa endapo mgonjwa anao uwezo wa kukojoa. Potasium inasaidia mishipa ya tumboni na matumbo kufanya kazi vizuri. Viini vizuri vya potasiumu ni spinachi, parachichi, ndizi, maboga, maji ya madafu, karoti, soya iliypikwa na mboga za majani.

Kwa watoto wadogo wasioweza kula chakula cha kutosha ongeza kijiko kimoja cha majivu kwenye lita moja ya maji yanayotumika kutengeneza (rejea chini). Baada ya dakika kidogo chuja maji. Kama moja ya mchanganyiko wako siyo safi (sukari, chumvi na maji) chemsha ili kuua bakteria. "Colorants" na dawa sä harufii nzuri hazisaidii lolote.

A.2. KUTENGENEZA MAJICHUMVI

NYUMBANI: Kwenye lita moja la maji, ongeza vijiko 4 vya asali au vijiko viwili vya sukari vilivyojaa na kijiko mfuto cha chumvi. Au kwa kikombe chenye ujazo wa nusu lita ongeza vijiko viwili vya asali au kijiko 1 cha sukari kilichojaa na chumvi robo kijiko au chumvi inayoweza kushikika kati ya kidole gumba na kinachofuata.

HOSPITALI : Ongeza glukosi gramu 20 au sukari ya kawaida gramu 30 "Tridodium Citrate Dibydrate" gramu 2.9 ; chumvi gramu 3.5 na chumvi ya potasiumu gramu 1.5.

AJ. MATUMIZI YA MAJICHUMVI

Mpe mtoto glasi moja kwa kila kilo ya uzito wake. Kama hujui uzito wa mwanao na huwezi kupima miligramu chati ifuatayo itakusaidia.

CHATI 4.2. MATUMIZI YA MAJteHUMVI

UMRI	•MIL				
		LITA 0.33	LITA 0.5	LITA 0.7	LITA1
Chini ya miezi 6	700	2	1 ¹ / ₂ *	1	³ / ₄
Miezi 6 - miaka 2	1400	4	3	2	1 ¹ / ₂
Miaka 2-5	2100	6	4	3	2
Zaidi ya miaka 7	2800	8	6	4	3
Watu wazima	3500	10	7	5	1 ¹ / ₄

B. MPERA (*Psidium guajava*)

B.1. Badala ya kutumia maji wakati wa kutayarisha maji chumvi, kama ili vyojadiliwa hapo juu, tumia chai ya mpera.' Ili kutengeneza chai ya mpera, chukua kiganja

kilichojaa majani ya mpera, chemsha kwenye maji ya lita moja kwa muda wa dakika 20 kisha chuja. Ongeza sukari na chumvi kama ilivyo katika A2 hapo juu.

B.2. Mfano rahisi kwa watu wazima: Kula mara nyingi mapera yasiyoiva.

C. MKAA

Mkaa hutumika kama kuna sumu ya chakula au kwa kuhara kwa kawaida. Tengeneza mkaa kutokana na mti usio na sumu, wala madhara. Au tengeneza mkaa kutokana na vifuu vya nazi kwa kuvichoma ndani ya sufuria iliyofunikwa hadi viwe mkaa. Twanga mkaa, chekecha na choma tena kuhakikisha usalama. Chukua kijiko kimoja cha chai kutwa mara tatu kwenye maji. Kabla na baada ya mkaa kunywa maji mengi au kunywa maji chumvi (Rejea A2 juu) kufidia kupoteza maji wakati wa kuhara.

D. GUGU LA PUMU (*Euphorbia hirta*)

Chemsha majani yaliyojaa kiganja cha mkono (mabichi bila mizizi). Kwenye maji ya lita moja kwa dakika 15. Chuja unywe kwa awamu siku nzima. Rudia matibabu haya kwa siku nane mfululizo. Hü ni nzuri sana hasa mtu anapokuwa na ameiba. Ni vizuri kuufahamu mmea huu kwani umeenea sana kwenye nchi za joto (tropiki) na unaonekana kama usio na maana. Una urefu wa sentimita 30-40 na una majani mafupi na vikonyo vifupi. Mashina yake hufunikwa na nywele za manjano. Ukikatwa hutoa utomvu mweupe. Maua yake ni kijani. Matunda yake yana mbegu tatu za zambarau hazijachongoka na ziko chini ya milimita moja kwa urefu.



E. PAPAII (*Carica papaya*)

Chemsha majani yaliyojaa kiganja kwenye lita moja ya maji kwa dakika 5. Chuja na kunywa kwa awamu siku nzima. Ni chungu.

F. KUHARA SANA NA KUHARA DAMU

Changanya kiganja cha:

- gugu la pumu (bila mizizi)
- majani ya mpera
- majani machanga ya mwembe au magome (kutoka kwenye matawi)

Kama hakuna mpera au mwembe unaweza kutumia majani ya mpapai. Hata hivyo majani ya mpapai wakati mwingine husababisha kutapika. Hali hü ikitokea yaache. Chemsha kwa dakika 15 kwenye lita moja la maji.

MATUMIZI:

Watoto umri mwaka 1-3 robo lita kila siku

Watoto umri mwaka 4-6 nusu litera kila siku
7-12³/₄ litera kila siku
" 13 - watu wazima litera 1 kila siku

Kunywa kwa siku 8 hata kama dalili zimeisha. Kuendelea na matibabu kutaua mayai ya amweba, kwenye utumbo. Wakati mwingine hua minyoo ya tumbo.

Katika mji wa Bukavu nchini Kongo ambako ripoti zimehifadhiwa kwa uangalifu walishinda kwa 99% katika kutibu wagonjwa 200 waliougua amweba na kuhara damu kwa kutumia chai ya gugu la pumu, mpera na mwembe.

H. MWARUBAINI (*Azadirachta indica*)

Rejea "*Azadirachta indica*" sura ya 9.5.D.

I. MLONGELONGE (*Moringa oleifera*)

Rejea "*Moringa Oleifera*" sura ya 11.5.

5. MALARIA

5.1. UTANGULIZI

Takwimu za dunia zinaonyesha kuwa karibu watu milioni 500 hupata malaria kila mwaka. Kati ya watu hao milioni 2 au 3 hufa kila mwaka wengi wao wakiwa ni watoto wenye umri chini ya miaka 5.

Malaria huenezwa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine kwa njia ya mbu aina ya anopheles. Wanapofyonza damu ya mgonjwa huchukua vijidudu vya malaria. Vijidudu hivyo huitwa plasimodiumu. Kisha humwuma na kumwambukiza mtu mwingine kwa kupitia mate yao. Plasimodiumu huingia hadi kwenye ini, kisha kwenye chembechembe nyekundu za damu. Mwachirika huanza kuugua siku 7 - 10 baada ya kuumwa.

Malaria inaweza kutokea nyuma ya dalili mbalimbali. Mfano:

- Kuharisha na kutapika
- Matatizo ya ubongo mtu kuzimia na kutojitambua
- Kuishiwa damu
- Homa.

Kila mara uliza kama ni malaria au ni kitu kingine. Mimea inaweza kuokoa maisha ya watu wengi, mfano mzuri unapatikana Congo. Mwaka 1997 askofu wa daosisi Bokungu - Ikela alikimbia kutoka kwa waasi na kujificha kwa wiki nne porini pamoja na washirika wengine wa dayosisi. Hawakuwa na nyumba, vyandarua wala dawa - Waliishi chini ya miti! Walipopatwa na homa walikunywa chai zilizoorodheshwa hapa chini "Pamoja na woga wetu hakuna aliye pata malaria makali" askofu alitambua.

5.2. JINSI YA KUZUIA MALARIA

1. Punguza idadi ya mbu :
 - Kusiwe na maji yaliyo wazi kwenye pipa au tangi
 - Kusiwe na maji yaliyosimama mahali popote.
 - Kusiwe na takataka zinazozagaa ovyo. Matairi makuu kuu na makopo ni mazalia ya mbu.
 - Kusiwe na nyasi ndefu karibu na nyumba.
2. Punguza uhusiano kati ya mbu na watu.
 - Tumia vyandarua hasa wakati wa kulala
 - Panda nyasi za kunukia karibu na nyumba. Mf "Eucalyptus", "*Cymbopogon citratus*" (majani ya mlimao) Mwarobaini na "*Tagetes erecta*".
 - Ongeza mafuta kidogo ya mwarobaini kwenye mafuta ya taa ndani ya taa.
3. Punguza idadi ya vimelea
 - Tibu wagonjwa
 - Zuia vimelea sugu. Tumia dawa tofauti (Rejea chati 5.1)
4. Jiandalie kinga nzuri ya mwili
 - Ukipatwa na malaria tibiwa vizuri
 - Kula mboga za majani na matunda kwa wingi ambavyo zina vitamini C
 - Zuia kuvuta sigara na ulevi
 - Weka vitunguu saumu vibichi kwa wingi kwenye mlo wako.

53. MATIBATU YA MIMEA

Tumia mimea mbalimbali na ufanye isiwezekane vimelea vya malaria kujenga usugu dhidi ya matibabu.

Kunywa sana. Kunywa sana kunasaidia mwili kujitenga na "pyrogens" ambazo husababisha homa. Hutolewa nje kwa njia ya jasho.

Desturi kwa watu wazima ni kunywa lita mbili za chai ya majani ya mlimao kila siku. Inaweza piakuongezwa kwenye matibabu mengine, na wakati mtu ana joto kali, iwe ni kwa sababu yoyote ile, ni nzuri sana kwa kusafisha damu na mwili. Mgonjwa wa malaria anatakiwa kunywa lita 2 za chai ya majani ya mlimao kila siku na lita moja ya mimea mingine iliyotajwa chati 4.1.

MUHTASARIJUU YA MATIBABU

1. Watu wazima wanatakiwa kunywa jumla ya lita 3 za chai kila siku. Hü inaweza kuwa lita moja ya matitabu maalum mf. Mwarubaini na lita mbili za majani ya mlimao. Watoto hutumia kulingana na uzito wao.
2. "Infusions" : Mwaga lita moja ya maji yanayochemka juu ya majani mabichi yaliyojaa kiganja cha mkono au gramu 15 za majani makavu (gramu 5 kama ni *Artemisia annua*). Acha kwa dakika 10 kisha chuja.

CHATI 5.1. MATIBABU YA MIMEA KWA MALARIA

JINA LA MIMEA	MAONI/USHAURI KULINGANA JOTO LA MWILI (°C)	SEHEMU YA MMEA	JINSI YA KUTUMIA	MATOKEO AU MAFANIKIO	MADHARA
<i>"Cymbopogon citratus"</i> (Majani ya mlimao)	Mara nyingi	Majani	"decoction" au "infusion" (Rejea n° 4)	+	Hakuna
<i>Allium sativum</i> (Vitunguu saumu)	Mara nyingi	Vitunguu	Vijiko vitatu vya vitunguu saumu vilivyokatwa kila siku	++	+ kuna maumivu ya tumbo
<i>Zingiber officinalis</i> (Tangawizi)	37.5	Mizizi	Kula kiganja kimjja au chemsha kwa kakika 10 usichuje, kula na kunywa kila kitu.	+	Hakuna
<i>Psidium guajava</i> (Mpera)	37.5	Majani	"decoction"	+	Hakuna
<i>Caricapapaya</i> (Mpapai)	38.0	Majani	"infusion"	++	+ kuna uwezekana wa kuleta athari
<i>Cassia occidentalis</i> (Mnukauvimdo)	38.0	Majani	"decoction" (Rejea 5)	++	+ kuhara
<i>Azadarirachta indica</i> (Mwarobaini)	38.5	Majani	"infusion" (Rejea 11)	++	+ kuna maumivu ya ini
<i>Veronia amygdalina</i> (Majani machungu)	38.5	Majani au mizizi	"decoction" (Rejea 6,11)	++	+ kwa vile haijulikani ina sumu kiasi fulani
<i>Cinchona officinalis</i> (Mchina)	40.0	Gome	"infusion" (Rejea 7, 11.)	+++	+H- mlio wa masikioni, wakati mwingine kichefuchefu na kutapika. Dawa zikizidi unaweza kuwa kiziwi
<i>"Artemisia annua"</i>	40.0	Majani	"infusion" (Rejea 11)	+H-	Hkuna

3. "Decoctions" 8 kiasi kama cha kwenye "Infusions" chemsha kwa dakika 20. Poza na uchuje.
4. Kama majani ya mlimao ni mabichi fanya "infusions" na kama ni makavu fanya "decoction" kwa kuyachemsha kwa dakika tano.
5. *Cassia occidentalis*. Chukua 20g ya majani mabichi bila matunda. Chemsha katika lita moja la maji dakika 15. Poza na uchuje. Kunywa katika awamu nne katika siku. Tumia tiba hiyo kwa siku tano.
6. *Vernonia amygdalina*. Majani yake ni machungu sana. Mizizi huleta mafanikio kuliko. Utumie mizizi ya pembeni, siyo mzizi na uchemshe kwa dakika 20.
7. *Cinchona officinalis*. Jaribu njia ifuatayo : Chemsha gramu 10 au vijiko vitatu vya chai na kunywa kwa awamu kwa zaidi ya masaa 24. Watoto hunywa kwa kulingana na uzito wao.
8. Sukari au hata asali inaweza kuongezwa kwenye chai zote. Malaria huua sukari mwilini kwa hiyo itasaidia kufidia sukari kwenye damu.
9. Kama mimea yote haikufaulu endelea kunywa lita mbili za maji ya mlimao kila siku na ongeza dawa za hospitali fm. Klorokwini na Fansida. Pima na uhakikishe kama kweli mgonjwa ana malaria.
10. Kumbuka kwamba hakuna wagonjwa wawili wanaofanana. Ingawa watu wanaweza kuwa na dalili zinazofanana wanaweza wasitibiwe na mmea mmoja.
11. Wanawake wajawazito, hawatumii *Azadirachta indica* au *Vernonia amygdalina* kwa wanawake wajawazito. Usitumie *Cinchona officinalis* au *Artemisia annua* katika miezi mitatu ya kwanza ya ujauzito. Wanawake walio zaidi ya miezi 3 ya ujauzito na watoto chini ya umri wa miaka mitano hawapaswi kwa kila uwezekano kutumia *Artemisia annua* ila tu chini ya uangalizi wa Daktari.

6. UKIMWI

Ukimwi ni ugonjwa mpya hatari unaoletwa na virusi ambao hauna tiba. Ingawa unapatikana nchi zote za ulimwengu lakini umeendea zaidi kwenye nchi za Afrika. Watoto wengi wamepoteza wazazi wote wawili kwa UKIMWI na wamekuwa yatima, wengine wana mzazi mmoja anayeishi, ambaye pia ni mnyonge kwa ajili ya UKIMWI.

Watu wanaougua UKIMWI wamepoteza uwezo wa kupigana na magonjwa ambukizi na hivyo mara nyingi hupata homa, kuhara, kichomi, na magonjwa mengine, na wanakufa kwa kushindwa kupigana na magonjwa hayo. Magonjwa hayo yanapotokea yanahitaji kutibiwa.

Maumivu yanayoletwa na UKIMWI ni changamoto kwa watu wenye afya. Tumeona matokeo ya kushangaza yandani (ubongo) na nje. Mfano Mradi v/a Kibisoni wa Kisiwa cha Rusinga Kenya ambako Esther Othiambo na wasaidizi wake wanasaidia watu wengi wenye UKIMWI na familia zao kwa kuwapa ushauri nasaha. Wanawapa utambuzi wa jamii na kusaidia watu kujitarutia riziki kwa kufanya matengenezo ya bidhaa ikiwa ni pamoja na sabuni za mwarobaini. Jamii yenye watu 3.500 katika

Kadami, Teso Ugandi ni mfano pia kwa wengine. Ingawa wana njaa na umaskini wamechukua yatima 300 wa UKIMWI kwenye familia zao na wengine kati yao siyo kabila lao.

6.1. JINSI UKIMWI UNAVYOENEA

- a) Kwa kujamiiana na mtu mwenye virusi vya UKIMWI
- b) Kwa kutumia sindano zisizochemshwa
- c) kutoka kwa wazazi kwenda kwa mtoto anayezaliwa.

Kwa ujumla UKIMWI huenea wakati mbegu za kiume (shahawa) damu, au maji ya ukeni ya mtu mwenye UKIMWI yanapoinjia mwilini mwa mtu mwingine. Inawezekana mtu mwenye virusi akaonekana mwenye afya kabisa. Inachukua miezi hata miaka kwa dalili ya kwanza kuonekana.

6.2. JINSI YA KUZUIA UKIMWI

- a) Njia moja nzuri na muhimu ni kuwa na mpenzi mmoja mwaminifu. Mpenzi mmoja wa maisha ni salama kabisa. Kama wewe au mpenzi wako anajamiiana na mtu mwingine basi kuwa na matumizi ya kondomu. Lakini usifanye mapenzi na mtu mwenye wapenzi wengi hasa kama wapenzi hao ni malaya.
- b) Hakikisha vifaa vya kutahiria, kutogea n.k. vimechemshwa vizuri kabla ya kutumiwa.
- c) Kama inawezekana zuia kuishiwa damu, na hivyo usiongezwe damu. Kama ni lazima uongezwe damu hakikisha imepimwa na haina UKIMWI.

6.3. KUTAMBUA UKIMWI

Dalili za UKIMWI ni tofauti kwa watu tofauti. Kwa muda mreru inaweza isitambulike kwamba kweli mtu ana UKIMWI au nana. Dalili zote ni zile za magonjwa mengine ila huwa mbaya na huchukua muda mrefu kutoweka. Baadhi yake ni:

- Kupoteza uzito kwa haraka
 - Kikohozi cha muda mreru
 - Kuhara kwa muda mrefu
 - Upele mwilini
 - Horna ya muda mreru inayopona na
 - Kuhisi uchovu.
- kurudi Ni maabara tu zinazoweza kumibitisha kama mtu ana ukimwi au la.

6.4. JINSI YA KUMTUNZA MTU MWENYE UKIMWI

6.4.1. KWA UPENDO MKUU

Kumbuka msemu "Msingi imara wa dawa ni upendo" au Mithali 17:22 "Moyo uliochangamka ni dawa nzuri. Bali roho iliyopondeka huikausha mirupa" katika uhalisia hii humaanisha:

Mweke mgonjwa kwenye familia

Mkumbatie na uwe karibu naye zaidi. Ongea naye mara nyingi. Kama hapendi kulala mweke kwenye chumba chenye shughuli nyingi nyumbani : Mpe vitu vyote

anavyovipenda. Mpe matumaini - Watu wengi wamevumilia magonjwa mengi hata UKIMWI! Hospitali iwe suluhu ya mwisho.

Chakula kizuri

Fuata maelekezo yaliyotolewa sehemu .. Matunda na mboga ni muhimu kwa kumfanya mtu awe na afya nzuri. Majani mabichi ya Mlongclonge yana vitamini na chuma ambavyo ni muhimu.

Fanya mazingira yawe mazuri iwezekanavyo

Fanya chumba kipendeze, kwa mwanga wa jua na picha za ukutani. Mpe kitanda kizuri. Kitanda kiwe na plastiki na utumie mashuka yanayofuliwa kwa urahisi. Mpe chandarua na uweke maua na majani chumbani ambayo huwafukuza wadudu mfano "tagetcs" "majani mlimao" na "eucalyptus".

6.4.2. KWA KUTUMIA MADAWA YATOKANAYO NA MIMEA

A. VITUNGUU SAUMU

Kula vitunguu saumu kwa wingi ili kuongeza kinga ya mwili.

B. ARTEMISIA ANNUA

Chai ya "artemisia" (Rejea *Artemisia annua* sura ya 8.4) inaongeza kinga katika damu na kupunguza kinga ya homoni. Kwa vile UKIMWI hupunguza kinga ya damu na kuongeza kinga ya homonie, kunywa chai ya "artemisia" kwawcza kusaidia.

C. MWARUBAINI (*Azadirachta indica* = neem)

Kenya, tuliambiwa kuwa kula keki ya mwarubaini au magome ya ndani yaliyooshwa kumeleta matokeo mazuri kwa wagonjwa wa UKIMWI. Mwarubaini unasaidia pia maambukizo yanayowapata wagonjwa wa UKIMWI. Matumizi ya sabuni ya mwarubaini husaidia kulinda ngozi na keki yake husaidia kuzuia maambukizo mengine.

6.4.3. DAWA ZA MIMEA KWA AJILI YA MATATIZO MAALUMU YA KIAFYA

MAUMIVU YA MISHIPA Kama mgonjwa ana maumivu ya mishipa au anaonekana kupungua mkande kila siku. Tengeneza mafuta ya kumkandia kama ifuatavyo.

Majani ya mkaratusi gramu 10 (au kiganja kimqja)

Majani ya machungwa gramu 10 (au kiganja kimoja)

Majani ya mlimao gramu 10 (au kiganja kimoja)

Chemsha mchanganyiko huu kwa dakika 10-30 kwenye gramu 375 za mafuta ya mboga. Weka mafuta kwenye chupa iliyofungwa, hifadhi kwenye giz«.

UTUNZAJI WA NGOZI Tunza mwili kwa mafuta ya mboga au kwa mafuta ya kukandia hapo juu, lakini pia tumia gramu 30 za majani ya mlimao. Kwa kuoga turnia sabuni zinazotengenezwa nyumbani kama ifuatavyo.

Chukua vipande vinne vya sabuni (ya dukani au iliyotengenezwa nyumbani), uniti 1 ya maji na unite moja ya mafuta ya mboga. Twanga sabuni uchanganye na mafuta na maji. Chemsha mchanganyiko pole pole mpaka sabuni iyeyuke. Koroga mchanganyiko mpaka upoe, kisha weka kwenye vyungu. Acha kwa wUd mbili kabla ya kutumia.

KUPUNGUZA UZITO Mpe chakula cha asili kwa wingi. Kataa matumizi ya sukari, maziwa ya unga na vyakula vingine vinavyotoka nje ya nchi. Vyakula vinavyotengenezwa kienyeji ni vizuri zaidi. Rejea chati I Sehemu I.

KUKOHOA Weka jani la mkaratusi (hasa la ile mikaratusi mirefu yenye majani membamba) mdomoni mara tatu kutwa na ulifanye taratibu. Ili kufanya "decoction" chemsha kiganja kimoja cha majani mabichi kwenye maji ya lita moja kwa dakika tano. Chuja na poza.

HOMA Kunywa lita tatu za chai ya majani ya mlimao kila siku.

MAUMIVU YA KICHWA Jaribu kahawa au chai iliyotengenezwa kutokana na kahawa au majani ya mtunda damu. Tafuna "cola nuti" kama zipo.

MAUMIVU YA TUMBO

a) Tumia tinkcha ya Datura. Changanya vifuatavyo. Mbegu za datura kavu zilizosagwa gramu 8. Gramu 45 za alikoholi laini na maji yaliyochujwa miligramu 55.

Acha kwa wiki moja kisha ukamue na kuchuja. Dawa hii ni sawa na dawa inayoitwa belladonna ingawa ina atropini.

MATUMIZI: Watu wazima: Matone 30 mara tatu kutwa. Watoto tone moja kwa kilo kutwa mara tatu.

b) Tumia dawa za madukani zinazoweza kupatikana.

c) Kama (a) au (b) inawezekana, tafuna na umeze mbegu 10 - 15 za "*Datura Stramonium*" kutwa mara tatu. Kwa sababu mmea huu una atropini matibabu yake huleta madhara ya kukausha mdomo, mapigo ya moyo kuongezeka na chakula kutosagwa tumboni. Tumia kwa uangalifu, ni sumu.

VIDONDA, MAJIPU NA VTOONDA VILIVYOATHIRIKA; Tibu kama ilivyoshauriwa sura ya 2.

MATATIZO YA NGOZI: Rejea Sura ya 3.

KUHARA : Rejea Sura ya 4.

LAKARUA : Rejea Sura ya 5.

KUVIMBA KWA MAPAFU, MATUMBO NA MACHO Kunywa chai iliyotengenezwa kutokana na maua ya "*Camomile*" au "*Artemisia annua*". Ili kutibu macho, chuja chai hizi kupitia karatasi na uoshe macho kwa kutumia chai iliyopoa, na kitambaa kilichochemshwa ili kuua vijidudu.

MAUMIVU Kama mgonjwa ana hali mbaya na anahisi maumivu mwache mgonjwa avute majani machanga makavu ya bangi ili kupunguza maumivu. Omba ruhusa kwa mganga, kwani nchi nyingine ni marufuku kuvuta madawa hayo.

SEHEMU YA TATU: MATUMIZIYA BAADHIYA MITI NA

MIMEA YA KITROPIKI (NCHIZAJOTO1

7. VITUNGUU SAUMU (*Allium sativum*)

7.1. MAELEZO YA KIBOTANIA : Familia: Liliaceae

Vitunguu saumu ni zao linalopatikana mwaka mzima. Inakuua kwa urefu wa sentimita 30-90 na vitunguu vyake huwa kuanzia vitunguu 5-15. Asili yake ni Ulaya na Afrika ya kaskazini ni yakawaida katika nchi za joto.

7.2. UKULIMA

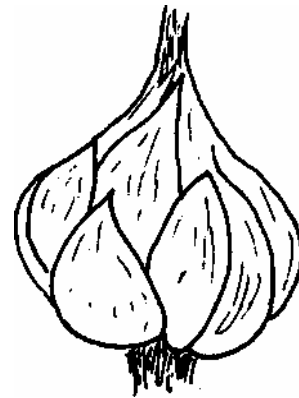
Vitunguu saumu hupenda sehemu yenye rutuba na maji ya kutosha, lakini pia udongo uwe na uwezo wa kupitisha maji. Tenganisha vikonyo kwa uangalifu panda kwenye udongo uliotifuliwa kina sentimita 5, sentimita 15 kati ya mche na mche na sentimita 30 kati ya mstari na mstari. Mimea ikianza kutoa maua, kata ncha nguvu yote iende kwenye vitunguu. Vuna majani yanapobadilika rangi kuwa ya rangi ya udongo na kuanza kupukutika. Weka vitunguu kivulini ili vikauke kisha toa udongo na majani ya nje (kazi hii ikifanyika kabla havijakauka vikonyo vitaharibika). Hifadhi chini kwenye chungu cha udongo.

7.3. NGUVU YA TIBA YA VITUNGUU SAUMU

Imesemwa kuwa vitunguu saumu ni mfano mzuri wa filozofia, kwamba dawa iwe chakula chako na chakula chako kiwe dawa.

Kuna hadithi ya nguvu ya dawa ya vitunguu saumu tangu miaka ya mwanzoni mwa mwaka 1700. Wezi wanne walipata njia ya kujilinda dhidi ya tauni na walifanya maisha yao kuwa mazuri kwa kuiiba miili ya watu waliokufa kwa tauni. Walipokamatwa walijitetea kwa kutoa siri zao. Walikuwa wamekunywa kiasi kikubwa cha siki kilichochanganywa na vitunguu saumu.

Watafiti wanaamini kwamba "allicin" ni asili ya vitunguu saumu na asili ya harufu. Inatengenezwa na mchanganyiko wa "allicin" na mmegeyo wa "allicinase" ambao hutokea vitunguu vinaposagwa, kukatwa au kuchongwa vipande vidogo vidogo.



7.4. KUJENGA MFUMO WA KINGA

Matumizi ya mara kwa mara ya vitunguu saumu yameonyesha kupunguza matatizo ya:

- ugonjwa wa moyo
- shinikizo la damu
- kifafa
- mafua

Hufanya hivi kwa:

- kupunguza kiasi cha cholesterol kwenye damu
- kuvunja "Yabrin" ambayo ni moja ya mchanganyiko ulio kwenye mgando wa damu.
- kupigana na vijidudu au mikrobu, kuwa virusi. Wakati mwingine antibiotiki huwa na nguvu zaidi, lakini vitunguu saumu vina nafasi kubwa ya kufanya kazi kwani huingia kwa urahisi kwenye sehemu iliyoathirika.

7.5. KUTENGENEZA DAWA ZA VITUNGUU SAUMU

- Kula **vitunguu vibichi**. Hivi ni vizuri zaidi
- Tumia wakati wa kupika
- **Asali ya vitunguu saumu**. Jaza glasi kwa vilivyomenywa na kukatwa. Mwaga polepole asali ili yajaze nafasi zote kati ya vikonyo. Weka glasi sehemu yenye joto. Baada ya wiki mbili au nne asali itafyonza majimaji ya vitunguu na vitalegea na vigumu kabisa visivyopenyezeka. Usichuje. Tumia kwa miezi mitatu.
- **Dawa ya kikohozi ya maji**. Kamua maji kutoka kwenye vikonyo. Changanya kijiko kimoja cha maji na kiasi hicho hicho cha sukari au asali. Tumia mara moja.
- **Mafuta ya vitunguu saumu**. Weka gramu 200 za vitunguu vilivyomenywa na kukatwa kwenye chombo na ongeza mafuta ya mizeituni ya kutosha kufunika. Funga vizuri kisha weka sehemu yenye joto kwa siku tatu. Tikisa mara kwa mara kila siku. Weka sehemu iliyo poa bila kuchuja. Tumia kwa miezi mitatu.
- **Tinkicha ya vitunguu saumu** : Loweka gramu 200 za vitunguu saumu (vikonyo) vilivyomenywa na kutenganishwa, ndani ya mvinyo wa lita moja kwa siku 14 kwenye joto la nyuzi 30 ndani ya chupa iliyofungwa vizuri. Toa vipande vya vitunguu. Tinkicha inaweza kutumika mwaka mzima.

7.6. MAGONJWA AMBAYO VITUNGUU SAUMU HUSAIDIA

A.KIKOHOZI, BARIDI NA TEZI

1. Kula vikonyo vya vitunguu saumu kutwa mara tatu
2. Kunywa kijiko cha chai cha asali ya vitunguu saumu kila baada ya masaa kadhaa.
3. Watoto wanywe kijiko cha chai cha maji vitunguu saumu kwa kikohozi kila baada ya masaa kadhaa
4. Kunywa mafuta ya vitunguu saumu mara kwa mara.

B.MADHARA YA "SINUS" ISIYOPONA. Weka tone moja mara kwa mara.

C. "SPRAINS" MAUMTVU NA MATATIZO YA NGOZI. Paka mafuta ya vitunguu saumu kwenye sehemu yenye madhara.

D.KISUKARI. Kula vitunguu saumu vibichi mara kwa mara pia hata vitunguu hupunguza sukari kwenye damu na shinikizo la damu.

E. SHINIKIZA LA DAMU. Tumia kati ya matone 5-25 ya tinkicha ya vitunguu saumu mara nyingi kwa siku kama inavyohitajika.

F. MAJIPU YA NDANI, VTOONDA VILIVYOFUNGWA VYENYE USAHA NA UVIMBE.

Reieasura 2.F

G.MALARIA. Katakata vitunguu saumu vizuri. Kunywa kijiko kikubwa kimoja cha vitunguu saumu mara tatu kwa siku na kunywa lita mbili za majani ya chai ya malimao kwa siku. Endelea na tiba hiyo kwa siku 5.

H.UKIMWI. Kula vitunguu saumu kwa wingi kwenye mlo wa kila siku ili kuongeza kinga. Inasadikiwa vitunguu saumu vinaweza kutibu matatizo mengi, ikiwa ni pamoja na kifaduro, matatizo ya kupumua, matatizo ya njia ya mkojo, chakula kutosagwa, matatizo ya ngozi, magonjwa ya mlipuko na homa. Wakati wa vita ya kwanza ya Dunia ilitumika kuzuia kuoza kwa sehemu ya mwili na uambukizo. Huko China inatumika kwa kuhara, kuhara damu, kifua kikuu, dondakoo, homa ya matumbo, trachoma "hepatitis na ringwonn". Huko Magharibi imetumika kutibu matatizo ya kifua. Siku hizi inasaidia kupunguza ukali wa ugonjwa kwa mtu mwenye malaria na UKIMWI.

8. ARTEMISIA ANNUA ANAMED (A-3)

8.1. MAELEZO YA KIBOTANIA **FAMILIA: Compositae**

Artemisia annua ya porini huota dunia nzima. Chotara yake inayoitwa *Artemisia annua 'anamed'* imezalishwa kutoka mmea wa asili mpaka China na Vietnam. Ina sifa ya kustawi kwenye tropiki, inatengeneza majani mapana na majani hayo yana viini ambavyo ni vizuri kwa kutibu malaria. Mchotara huo hurefuka mpaka mita mbili, haistahimili theluji na inatakiwa kupanda kwa uangalifi.

8.2. MAANA YA *Artemisia annua*

Kwa kuwa wadudu wa malaria wameanza kuwa sugu kwa madawa ya madukani ambayo yamekuwa yakitumika kutibu malaria kwa miaka mingi vidonge hivi vinapungua nguvu na vinashindwa kutibu malaria. Mmea wa *artemisia annua* umekuwa ukitumiwa kwa muda mrefu na watu wa China kutibu homa na hivi karibuni umeanza kutibu malaria. Tumegundua sisi wenyewe kuwa mmea huu umeshinda katika kutibu malaria kama dawa halisi na bila kuleta madhara. *Artemisia annua anamed'* (A-3) inawezesha hospitali au jamii kuwa na dawa ya kutibu bure. Inatakiwa ipate nguvu au wafanyakazi wa kutosha.

8.3. UKULIMA

Mbegu na miche ni midogo sana na yenye hisia. Inahitaji sana uangalifu. Lazima utumie muda wa kutosha kila siku, bila kusahau Jumamosi na Jumapili.

Kuandaa ardhi changanya sehemu 10 ya mbolea ya samadi na kiasi hicho hicho cha mchanga. Ongeza sehemu 20 za maji kisha chemsha mchanganyiko kwa dakika 5 ili kuua mbegu za magugu. Baada ya hapo ongeza sehemu moja ya "polystrene" iliyosagwa kama ipo, plastiki nycupe inayopatikana. Kwenye vifurushi vya vyombo vya umeme, ambavyo hufanya ardhi kuwa nyepesi.

Ni msaada kutengeneza kitalu kinachobebeka. Hü hakuwa nusu keni(kata wima) au trei la mbao denye sentimeta 5 kina. Mbegu 1,000 zinahitaji kama skwea meta. Fanya matundu chini va trei va kwamba maii va ziada vaweze kutoka Jaza trei la mbegu kwa

changanyika na kaolini ambayo inahuzifunika, Weka trei la mbegu ndani ya mfuko wazi wa plastiki ambao umetoboa matundu .Weka kwenye nafasi wazi, lakini nje ya mwanja wa jua.Artemisia inaota kwenye mwanga! Katika majuma 6 yanayOfuata mwigilia maji kwa uangalifu kwa kusimamisha trei kwa dakika chache ili kuruhusu trei lenye maji mengi yanyonywe kwa chini.Kamwe usitumie bomba la kunyweshea katika wild tatu za kwanza, ama sivyo mbegu zitasafishwa (au kupotezwa) chipukizi ndogo hutokea baada kati ya siku 4-7 . Hamisha mimea inayokuwa karibu karibu pamoja kwenda sehemu wazi katika trei la mbegu ukitumia kitu cha kunyofulia (tweezers). Baada ya mbegu kuwa cm 3 kwenda juu, hiyo itikuwa kama wild sita baada ya kusia, pandikiza kwenye vyungu, na zikiwa cm 15 kwenda juu, kama wiki 10 baada ya kusia, pandikiza kwenye eneo wazi. Ruhusu mimea mitatu kwenye mita 1 ya mraba. Kama kiangazi kinatarajiwa karibuni kabla ya miezi 4 au S, mimea inaweza kuwa karibu zaidi kiangazi hudhoofisha mimea. Dcianza kuchanua lazima ivunwe haraka. Maua ya kwanza yakianza tu, ondoa majani kwenye mashina na uyakaushe. Mashina na mabaki ya mmea vinaweza kuozechwa.

Katika Madagascar zilivunwa kilo 100 kutokana na mbegu 1200. Kwa vile matibabu ya malaria mara moja huhitaji gramu 50, kilo zilizovunwa zilikuwa na uwezo wa kutibu watu 2000.

Kutokana na mimea hiyo, vipande vinaweza kuchukuliwa ili kuzalisha mimea mingine na wagonjwa wengine kutibiwa. Mimea inaweza kuzalishwa mwaka hadi mwaka. Tulishauri uchukue vipande kila mwezi na kuviweka maeneo tofauti. Kwa njia hii hatari ya mimea yako yote kuchanua wakati mmjja ni ndogo. Pia utajifunza ni wapi mimea inastawi zaidi. Chukua vipande kama ifuatavyo : Kata matawi katika vipande vidogo vidogo vyenye urefu wa sentimita moja chini kwenye ardhi tifuifu iliyotengenezwa kama hapo juu, endelea kama ilivyo elezwa kwa miche. Kama miezi miwili kabla ya masika mmea mmojawapo una urefu wa mita mbili unaweza kupata vipande 1000. Kwa njia hii unaweza kutoa mimea 1000 na kupata majani ya kutosha kutibu wagonjwa 5000 ! kutokana na mmea mama mmoja tu.





8.4. MATAYARISHO YA A-3 CHAI NA TIBA KWA MALARIA

Kwa watu wazima wenye uzito kilo 60-70: Mwaga lita moja la maji yaliyochemshwa kwenye gramu 5 za majani yaliyokauka ya A 3, acha yapoe kwa dakika 15 halafii chuja.


Gawanya chai ullyopata katika sehemu 6 na unywe kila baada ya masaa manne (Unahitaji kipimo kizuri (!) au gramu 5 ni kiasi ambacho kinaingia katika plastiki la milimeta 35.

MALARIA: KLIMO ARTIMESIA

1.  sehemu 10 za udongo laini
sehemu 10 za mchanga
sehemu 20 za maji

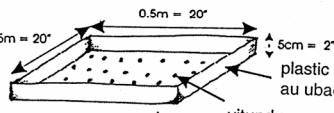
 chemsha kwa muda
wa dakika 5
(kuaa magugu)

1x polystyrene
iliyotoangwa

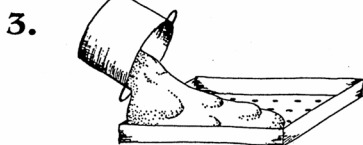
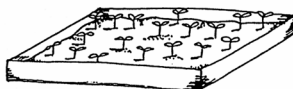
 Ikipatikana, tia
polystyrene iliyotoangwa,
ili kilainisha
mchanganyiko



kwa mara
nyingi kwa
siku utoe sanduku
lako la mbegu ndani
ya sanduku lenye maji
kidogo kwa dakika 10.


2.  0.5m = 20"
0.5m = 20"
5cm = 2"
plastic
au ubao
vitundu
 $0.5m \times 0.5m \times 0.05m = 0.0125m^3 = 12.5l$

8. baada ya siku 3-7

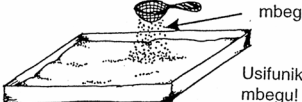


9. baada ya wiki 4

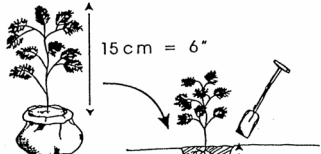


4.  1/2(nusu) sasa
1/2(nusu) miezi 6 baadaye
unga mweupe
=mbegu ndani ya Kaolin




5.  mbegu
Usifunike
mbegu!

10. baada ya wiki 10



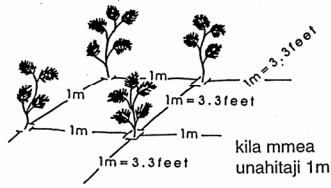
6. Usiweke ni
lakini kwenye mwangaza
temperature:
baina ya 18°C na 30°C

 plastic nyepesi
yenye vitundu

15 cm = 6"
30 cm = 12"
majani, matawi,
mdolea
(udongo laini)

NA MAVUNO YA ANNUA ANAMED

11. Weka mimea kwenye jua, kama joto ni chini ya 30°C. Kama joto ni kubwa, weka kwenye kivuli.



12. ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ ☘

Mimea michanga amboyo bado hajatoa maua: Kila mwezi ukate matawi ya urefu wa 2cm na upande ndani ya udongo. Fuata mashauri kutoka maelezo 6.

13. Tia maji kila siku kama hakuna mvua
↓
Udongo lazima uwe majimaji



14. Tia mbolea mara moja kwa mwezi.
50 cm = 20"



15. MAVUNO
Mavuno yanaanza maua ya kwanza yakitokeza



16. Shika tawi juu kwa mkono mm na purura kwa mkono wa pili

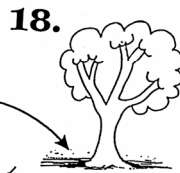


17. Kata majani vipande vipande



Utapata majani mkononi

Kausha kwa siku 3. Kama kuna ukavu, weka kivulini. Kama kuna hewa ya majimaji, weka juani.



19. Wakati wa kukausha toa vijiti vilivyobaki na chungu



Majani ya Artemisia Annua a. bila ya vijiti.

20. Weka chai mahali pa kavu na giza.



Watoto wcnyc kilo 30 weka $\frac{1}{2}$ maji yaliyochemshwa juu ya gramu 2.5 ya majani makavu.

Watoto wenyec kilo 15 weka $\frac{1}{4}$ maji yaliyochemshwa juu ya gramu 1.25 ya majani makawu.

Toa kozi hü kwa siku 7.

Kama wakati mwingine ugonjwa unaibuka katika Mkoa wako mf. homa linarudi baada ya wiki mbili hadi tatu, fiata agizo hili: Toa chai ya artemisia katika siku 1, 2, 3, 4, 5, 6 na 7. Katika nyongeza, asubuhi ya siku ya 3, ongeza vidonge vitatu vya Fansidar, au tiba nyingine yoyote kama chlorokwini, au meflokwini, au tiba nyinginc yoyote kama chai ya bark ya mti wa Cinchona, tazama sehemu ya 5.1. Usichanganyc chai ya artemisia na Halfani. Chai ya artemisia inaweza kufanywa tamu kwa kuweka asali au sukari.

Tabadhari 1: Usitengeneze chai katika birika la chuma, kwani artemisinin inabadilika katika chuma.

Tahadhari 2: Chai hü ni marufuku kupewa wanawake wajawazito katika miezi mitatu ya kwanza. Katika kipindi cha pili au cha tatu, ni lazima kutolewa chini ya uangalizi wa daktari.

Watoto chini ya miaka mitano wana kinga kidogo kwa malaria. Kama itatokea malaria, nyongeza ya dawa ya chai ya artemisia itakuwa muhimu. Hü itolewe pamoja na chai siku tatu ya matibabu. Hata hivyo kwa wale wenye kutishiwa maisha , tiba inaweza kuongezwa siku ya kwanza. Uangalizi wa Daktari unashauriwa.

DOKEZO LA MATIBABU

a) Kama asilimia 40% ya juhudi mbalimbali za artemisinin ambazo zimo katika majani, zinayeyushwa katika chai katika kuchemsha maji. **anamed** Kivu (Congo) kwa hiyo wanapendekeza ifuatavyo: Unga wa poda wa majani makavu kabla hujaweka maji yaliyochemka juu yahe, yaache yatulie kwa dakika 15; usichuje, bali badala yake tikisa mara 4 chai hiyo na kunywa kila kitu (pamoja na poda).

Sistemu ya kuyeyusha chakula mwilini itajiondoa zaidi kutokana na majani.

b) Watumishi wenzi wa **anamed** wamekuwa na mafanikio yafuatayo: Katika joto la mwili linalopanda taratibu, chukua chai ya artemisia kama tiba ya kwanza. Kama katika muda wa siku mbili hivi hakuna hali ya maendeleo, endelea kutumia chai hadi huwi na homa kati ya siku mbili (jumla ya siku 5 na 12). Na ikiwa katika siku mbili hakima dalili ya maendeleo yenye manufaa anza kama kawaida tiba mf. vidonge vya Fansidar kwa mara moja, au chlorokwini mg 150 kianzio mara nne kwa siku tatu (watu wazima) pia tumia chai ya A-3,

c) Katika kupanda joto la mwili haraka, muone daktari haraka na ufuate tiba ya "kawaida", lakini tumia pia chai ya artemisia.

d) Na kama katika tiba kama hiyo , joto linapanda na au kuna kuharisha, ni lazima kupimwa kwa magonjwa mengine kf. wadudu wa kuambukiza (enterobakteria)

kama vile salmonella au shigella, campylobakteria) amoeba (*Entamoeba histolytica*) wadudu wanaoambukiza (Dengue fever).

8.5. UWEZEKANO MWINGINE WA MATUMIZI YA ARTEMISIA ANNUA ANAMED

UFUMIAJI WA MADAWA MENGINE

A.MATUMIZI YA NDANI

Tahadhari: Kwa utumiaji kwa wanawake wajawazito, tafadhali angalia athari zilizoelezwa pale juu.

Ugonjwa w» kifua: Weka majani mabichi au yaliyokauka ya Artemisia katika maji yaliyochemshwa na vuta mvuke wake.

Bilhazia: Fuata utaratibu wa tiba kwa malaria. Hü haitaponya ugonjwa bau kuna dalili kupunguza idali ya wajidudu kwenye utumbo na kibofti. Tafadha ututumie matokeo yake.

Candida albicans ya mdomoni: Tafuna majani ya artemisia kutwa nzima. Watoto wangpendelea kuongeza asali!

Candida albicans katika tumbo: Kunywa chai ya A-3, iliyoandaliwa kama vile kwa Malaria, kwa siku 12.

Kansa (Cancer): Kuna maandishi mapya yaliyoandaliwa yenye taarifa, ya artemisia yä kuwa inawezekana kutibu aina fulani za kansa, hasa kansa ya damu (leukaemia) na kansa ya matiti. Ikiwa tu hakuna aina nyingine ya matibabu, naweza kujaribu maelezo yafuatayo: Mpe mgonjwa madini ya chuma asubuhi na katika alasiri lita mbili za chai ya Artemisia. Endelea na matibabu hayo kwa muda wa wiki moja, na rudia kwa wiki moja katika kila mwezi. Kama utatumia tiba hü tafadhali tujulishe matokeo yake uliyopata.

Malalandko yafaatayo yamenngarisha: Chemsha kijiko kidogo cha chai (mf kama 1.5 g) A-3 majani makavu katika lita moja la maji kwa dakika 10. Ruhusu kutulia kwa dakika kumi zaidi, chuja na unywe kwa vipindi kutwa nzima, Usitumie matumizi hayo zaidi ya wiki 4. Ni chungu sana.

Uvimbe wa Mshipa kwenye, au karibu na njia na haja kubwa (Haemorrhoids) inawezekana chai kuambukua utumbo.

Homa: Wakati uambikizo ukiwepo, ni vema kuchukua chai iliyotengenezwa kwa majani ya limao. Ikiwa tu homa inabaki pale pale au ikiwa mgonjwa ana mafua au kikohozi kinachoendelea, basi chukua chai ya artemisia.

Kuharisha damu sugu: Chai inaondoa maambukizo na kuimarisha sistemu ya kinga.

Macho yanayoambukiza: Andoa chai na uchuje kwa karatasi. Chemsha kitambaa safi pamoja na chai na uweke kwenye macho yako. Jihadhari kwa uwezekano wa kuwashwa.

Msaada kwa wagonjwa wa Ukimwi (AIDS): Kunjwa chai hii kawaida . Wagonjwa wa AIDS wana chini ya wastani ya wastani ya msaada wa chembe za T (saidizi) na juu yake wana hali ya juu kufahamu upesi na kushughulika . Kutokana na maandishi, artemisin inaongeza kinga ya cellular (mf. kinga ya mwili) na kupunguza humoral immunity, na hii inaweka usawa katika jambo hili.

B.MATUMIZIYA NJE:

Upele: Suga, safisha majani mwilini, lakini hili linaweza kuleta kuwashwa.

Usaha: Maelezo ya jadi ni kupika majani katika maji kwa dakika 20 katika maji kidogo na weka mchanganjiko huo katika usaha.

Kuwasha eczema na maambukizo ya ngozi:

- a.) Tumia mafuta ya artemisia. Changanya gr 10 za poda majani yaliyokauka pamoja na ml 100 za mafuta ya kupikia (safi zaidi mafuta ya minyono vinginevyo mafuta ya kupikia). Pasha kwa saa moja katika maji ya kuoga na chuja.
- b.) Tumia mafuta ya artemisia: Changanya ml. 100 ya mafuta haya ya artemisia yenye joto na gram 10 za nta ya nyuki iliyoyeyushwa, koroga na ruhusu kupoa.

MAOMBI YA MBELENI

Katika kilimo, kama ndudu akkhulda: Mkulima katika Tanzania ameona kwamba, ikiwa katika mistari ya mahindi yaliyopandwa moja baada ya moja kwenye mistari ya artemisia, mahindi hayapati madhara na wadudu waharibifu kwa ajili hiyo hakuna haja ya dawa ya kuna wadudu.

Nondo: Majani (mabichi au makavu) ya *Artemisia annua* yana uweza wa kuzuia nondo.

9. MWARUBAINI (NEEMJ (*Azadirachta indica*))

Maandishi kuhusu mwarubaini ni mapana. Hapa tutatoa ufupisho wa baadhi ya matumizi yake yanayoonekana na kukuhimiza kusoma zaidi na kujenga uzoefu wako i mwenyewe na uwe na ujuzi wa mti huu.

9.1. MAELEZO YA KIBOTAMA Familia Mologany: Meliaceae

Asili ya mwarubaini ni India. Unaota na kukua vizuri sehemu ambazo mvua zake ni kati ya milimita 250-2000 kwa mwaka na udongo wa kichanga usiohifadhi maji. Haustawi maeneo ambayo yana unyevunyevu mwingi. Huvumilia ukame, ukavu na udongo usiofaa, ambao baadaye hubadilika na kujenga rutuba nzuri. Mwarubaini hustawi katika nyuzi joto 4 hadi 40 za sentigredi na katika mwinuko wa mpaka karibu mita 2000 kutoka usawa wa bahari.

Mwarubaini ni wa kijani muda wote na hukua kufikia urefu wa mita 25-30. Huanza kuzaa matunda baada ya miaka 3-5 na huzaa vizuri mti mmoja kuweza kutoa matunda kilo 50 kwa mwaka na kilo 350 za majani ya kijani.

Kilo 50 za matunda hutoa kilo 30 za mbegu ambazo zinaweza kutoa kilo 6 za mafuta na kilo 24 za keki ya mafuta ya mbegu. Mwarubaini huishi kati ya miaka 100 na 200 na hukua mpaka mita 20 na mita 20 za upana.



9.2. UZALISHAJI

Mti wa mwarubaini ni mzuri kama ukizalishwa kutokana na mbegu. Chagua mbegu nzuri - huota kama zina umri chini ya miezi mitatu. Weka mbegu kwenye gazeti lililotandikwa kwenye plastiki kivulini, nyunyiza maji kila siku ili kufanya unyevu. Badilisha gazeti kila baada ya siku mbili. Baada ya siku 4-7 ganda la mbegu huanza kuchipuka. Panda kwenye samadi iliyotengenezwa kwa 50% ya udondo na 50% kinyesi cha ngombe, ndani ya mifuko ya plastiki. Panda shambani baada ya miezi mitatu. Kuzalisha kutokana na vipande, punguza tawi dogo na usindilie ndani ya udongo uliolowana laaweza kupandwa milimani, sehemu isiyo na rutuba pembeni mwa barabara, au sehemu yenye mawemawe.

9.3. KUVUNA NA KUHIFADHI MBEGU ZA MWARUBAINI

Matunda ya mwarubaini ni chakula cha ndege na popo. Wanakula nyama tamu ya nje na kutupa viini. Kusanya mbegu kutoka chini na uzioshe. Acha zikauke juani kwa siku chache. Hifadhi kwenye vyomvo vyenye hewa, mfano mifuko ya katani au vikapu lakini siyo kwenye mifuko ya plastiki.

9.4. KUTENGENEZA MAFUTA YA MWARUBAINI (YANATOTUMIKA KUTENGENEZA DAWA)

Lazima mbegu zikaushwe vizuri. Kama hazikukauka vizuri mafuta yatakuwa na sumu ya fungi. Kwanza mbegu zimenywa. Njia nzuri ni kuziweka kwenye kinu kikubwa na kuzitwanga polepole mpaka maganda yakobolewe kobia maganda bila kuharibu viini.

Mwaga mchanganyiko wa viini na maganda kutoka juu. Viini vitaingia ndani ya kikapu ila maganda yatapeperuka. Rudia zoezi hili mpaka maganda yote yemetoka. Toa mbegu zilizoza ambazo zimepoteza rangi yake ya udongo na zinaweza kuwa na sumu. Rudisha viini kwenye kinu, ponda mpaka ziwe unga wa kunata wa rangi ya udongo. Kanda mchanganyiko kwa mkono. Unatakiwa uongeze kiasi kidogo cha maji ili mchanganyiko uweze kukandika kwa mkono. Baada ya kukanda kwa muda mafuta yote yatoke kwa njia hii milimita 100-150 zinaweza kutolewa kwenye kilo moja ya mbegu. Mabaki ndiyo yanayoitwa keki ya mwarubaini. Ni mbolea nzuri sana.

9.5. MATUMTZI KATIKA DAWA

Mwarubaini umekuwa ukitumiwa India kama dawa na matumizi mengine kwa zaidi ya miaka 4500 ! Jina la mti huu lina maana "Mponyaji wa magonjwa yote" yaani unaweza kutibu magonjwa tofauti arobaini, Mwarubaini hutibu kuvuni antibaotiki, hutibu virusi na vijidudu vingine vya magonjwa. Pia huongeza au kuibua kinga ya mwili.

Leo, habari zilizoenea ni kuwa mwarubaini ni dawa nzuri sana ya kuzuia vidonda visioze. Kutengeneza mwarubaini (mafuta, dawa za mafuta za ngozi, tinkcha, na sabuni) zinaelezea vizuri ju ya aina mbalimbali za magonjwa ya ngozi, uvimbe ulioza na vidonda vya moto vilivyo athirika. Utafiti unahitajika kujua mafanikio ya mwarubaini dhidi ya ugonjwa wa kichaga, matende, malale, na upofu.

Tumetumia mpango ufuatao ili kuonyesha mchanganyiko ambayo sisi wenyewe tuna uzoefi nayo na inayopatikana kwenye maandishi.

*** Inajulikana ulimwengu mzima, tunasbauri hivi kulingana na uzoefu wetu

** Imeandikwa kwenye vitabu lakini hadi leo hatuna uzoefu wake - tafadhali tuambie matokeo yako.

* Marejeo kwenye baadhi ya maandishi lakini hadi leo hatuna uzoefu - tafadhali tuambie matokeo yako.

MUHIMU:

Tunapozungumzia jani tuna maana moja dogo kwa hiyo picha ya aya 9.2. inaonyesha majani 10.

MADHARA:

Matibabu hasa ya ndani hayatakiwi kuwa ya muda mrefu kuna hadithi ya kupata matatizo ya "renal" huko Ghana kwa wale waliokunywa chai ya mwarubaini kwa kurudiarudia wakati wa kutiba malaria. Kunywa mafuta ya mwarubaini kunaweza kudhuru ini, hii inaweza kutokana na uzembe uliotokea wakati wa kuanika mbegu zikapata ukavu.

A. KUTUNZA MENO NA MDOMO ***

Utunzaji wa meno unahitajika hasa katika nchi zilizoendelea ambako wanakula sana sukari. Wakati mwingine huwa kwenye maziwa au kwenye mkate ambao hubadilika kuwa sukari mdomoni. Soda pia zina kiasi kikubwa cha sukari.

Miswaki Tumia tawi dogo kutoka kwenye mti. Hü hutoa nguvu ya asili na kemikali ya asili ya kusafisha na kutunza fizi na meno. Magamba ya mwarubaini hutumiwa kwenye dawa za miswaki za madukani.

Unga wa meno. Osha gamba la mti wa mwarubaini, kata vipande vidogovidogo na uvikaushe vizuri. Twanga viwe unga. Chemsha chumvi ya jikoni kwenye sufuria ili kuondoa unyevunyevu. Mwaga ndani ya kinu kipya, kikombe kimoja cha chumvi ya moto na kikombe kimoja cha unga wa mwarubaini. Twanga na chekecha kupitia kwenye kitambaa cha nailoni. Hifadhi kwenye chupa au chombo kilichofungwa vizuri.

Licha ya kusafisha meno mwarubaini pia hutunza fizi. Ugonjwa wa fizi chafii "*pyrrhoea*" huonyeshwa na kuvimba na wakati mwingine kutoa damu hupungua au hupona kwa kutumia unga wa magamba ya mwarubaini.

B. KUTIBU NGOZI **

Mwarubaini ni mzuri katika kutibu magonjwa mengi ya ngozi yanayoambukiza kama "acne", uambukizo wa kuvu, upele na "psonasis" na "eczima". Inaweza pia ikatumiwa kutibu madhara yatokanayo na chakula au dawa.

Oga: Kwa asili wahindi waliogea majani ya mwarubaini yaliyolowekwa kwenya maji ya moto.

Mafuta: Chukua gramu 100 za mafuta ya ngozi ya kawaida uongeze gramu 10 za mafuta ya mwarubaini.

Tinkcha: Lowesha gramu 200 za majani makavu kwenye milimita 100 au asilimia 70 za alkoholi. Baada ya juma moja chuja mchanganyiko. Kabla ya kutumia changanya kijiko kimoja cha tinkcha na kijiko kimoja cha mafuta ya mboga, kisha paka sehemu yenyeathari.

Athletes foot: Paka majani sehemu iliyoathirika. Hapo hapo tumia tinkcha na mchanganyiko wa mafuta.

Tetekuwanga na nduwi: Mafuta ya mwarubaini au tinkcha inaweza pia kutoa matibabu ya virusi vya tetekuwanga na nduwi. Kama imefanikiwa ni kwa vile huzuia virusi kuenea.

"Warts": Paka moja kwa moja kwenye ngozi.

Upele: Kuna uwezekano mwingi:

- a) Twanga majani yalainike pamoja na maji kidogo kisha paka eneo lililoathirika.
- b) Paka mafuta ya mwarubaini sehemu iliyoathirika.
- c) Saga majani mabichi ya mwarubaini na tangawizi mpaka vilainike. Uwiano uwe 4:1, paka mwili mzima na acha ikauke.

MATUMIZI YA MWARUBAINI

(IMECHUKULIWA KUTOKA CHATILIYO AND ALIWA NA GTZ NA KUTUMIKA KWA RUHUSA)

MAJANI

- Dawa
- Malaria
- Kisukari
- Kuhara
- Ngozi
- Kuhifadha mbegu
- Dawa za kuulia wadudu
- Mbolea
- Dawa ya meno
- Mbolea za mwandani

MATAWI

- Kutunza meno

MTI

- Kuni
- Kuienyea
- Mkaa
- Samani

GOME

- Dawa
- Matatizo va kupumua

MTIWOTE

- Msitu
- Kivuli
- Kuzuia upepo
- Uzio
- Uzuri

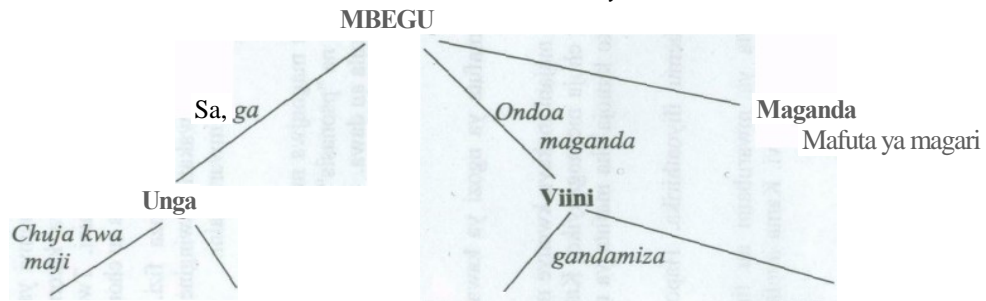
MAUA

- Asali

MATUNDA

Mbegu

- Nyama**
- Mbolea
 - Gesi



- Dawa za kuulia wadudu

- Dawa za kuulia wadudu
- Mbolea za viwandani

Mafuta

- Dawa za wadudu - sabuni
- Vipodozi - bereu/uge
- Dawa - viwanda vya dawa (magonjwa ya ngozi-"rungwarm)
- Mafuta ya taa - mishumaa

Keki ya mwarubaini

- Kausha kutengeneza "nematicide"
- Dawa za kuulia wadudu, mbolea za viwandani na chakula cha wanyama
- Tumia maji au vitu vingine vya maji maji ili kutengeneza dawa za wadudu

g

"Scrofula". "Indolent Ulcers", "Ringworm": Tumia mafuta ya mwarubaini. Kama yanaleta madhara changanya na mafuta ya mboga. Wakati huo huo chemsha majani kwenye maji ya kutosha kwa dakika 15, kisha weka majani yakiwa ya moto kwenye sehemu inayouma kwa dakika 15 asubuhi na jioni. Watu wengine wameshauri matibatu haya kwa vidonda vya ukoma lakini fuata ushauri wa daktari.

Vidonda vya kuungua vilivyoathirika: Chemsha majani mabichi yaliyojaa kiganja katika lita moja la maji kwa dakika 20. Chuja yakiwa bado moto (kuzuia uambukizo), poza na tumia haraka kuoshea sehemu iliyoungua. Andaa na tumia majani mabichi kwa njia hii kutwa mara tatu. Mweke mgonjwa chini ya chandaurua ili kuzuia uambukizo mpya.

Majipu: Kama majipu hayaonekani, maji ya moto yenye majani yanaweza kutumika. Kwa majipu ya nje, upele mbaya na "Ulcers", majani haya lazima yachemshwe kwenye maji kidogo kabla ya kutumiwa kama kibandiko.

"Candida": Ni kuvu ambayo ni chachu, iko kwenye makamasi, lakini inaweza kuzuiliwa kufuatia "lesions" wenye mdomo, ukeni na kwenye ngozi. Changanya sehemu moja ya mafuta ya mwarubaini kwa sehemu 9 ya vitu vifiatavyo kisha tumia: Kwa "Candida" ya mdomoni - asali Kwa "Candida" ya ukeni - mtindi au mafuta ya mboga Kwa "Candida" ya ngozi - mafuta ya mbarika au mafuta yoyote ya kula.

C. MALARIA ***

Tengeneza chai kwa kuweka lita moja la maji ya moto kwenye gramu 15 za majani makavu. Kunywa kutwa mara nne. Kunywa maji mengine kwa wingi hasa chai ya majani mlimao. Soma sehemu ya 4 juu ya Malaria. Tahadhari : Matumizi ya mwarubaini kwa muda mrefu yanaweza kudhuru. Chai hii pia huweza kutibu surua na kuhara.

Mwarubaini husaidia pia kuzuia malaria. Panda miarubani kijijini kwako kufukuza mbu, ongeza kiasi cha mafuta yake kwenye mafuta ya taa, na kula majani machache kila wiki kuimarisha kinga yako.

D. KUHARA NA KUHARA DAMU **

Chemsha chai ya majani ya mwarubaini 20 kila siku mara moja baada ya kuyaosha kwenye kikombe kikubwa kwa dakika tano. Watu wazima wanatakiwa kunywa chai hii wakati wowote kwa siku wakichanganya na vinywaji vingine kwa wingi. Fanya hivyo kwa siku tatu.

Unaweza pia ukala ¹/₄ kisiyo ya keki ya mwarubaini kila asubuhi na jioni kwa siku 21 kama kuna kuhara damu kwa amiba au kwa siku 3-4 kwa kuhara au kwa dharura ya kipindupindu. Katika magonjwa yote ongeza maji chumvi (Rejea seemu ya 3.2).

E. KISUKARI *

Utafiti bado unafanyika kuhusiana na matibabu haya na lazima uthibitishwe katika maabara:

a) Tafuna majani matatu mabichi ya mwarubaini kutwa mara tatu.

ü) Chemsha majani 10 kwenye kikombe cha maji kwa dakika tatu, chuja, kunywa 1/3 ya kikombe hicho kabla ya staftabi, chakula cha mchana na jioni.

F. MATATIZO YA KUPUMUA *

Kwa kikohozi au msaada wakati wa matibabu ya kifua kikuu, tafuna magamba masafi kila siku (isiwe zaidi ya 1/2 kijiko).

G. UZAZI WA MPANGO *

Kuna ripoti inayosema kwamba mafuta ya mwarubaini ni kinga ya mbegu za kiume lakini hatuna uzoefu wa habari hü. Baadhi ya wanawake nchini Tanzania husema kwamba kama wakitafuna majani matatu kila siku hawapati mimba. Hatuna uhakika !

H. UKIMWI*

Tunaambiwa kwamba nchini Kenya kula keki ya mwarubaini, au gamba la ndani lililooshwa na kusagwa kumeleta matokea mazuri kwa wagonjwa wa UKIMWI. Ni kweli kwamba nguvu ya kujamiiana ya mgonjwa hubadilika. Wakati mwingine inakuwa vigumu kwa mtu kubadili tabia kama ilivyo kwa kupona kutoka kwenye ugonjwa hatari wa UKIMWI!

Mafuta ya mwarubaini huwa mazuri kwa matunzo ya ngozi yenye magonjwa yanayoambukizwa kwa zinaa, lakini hata hivyo haiwezi kurudisha matibabu ya ndani ya antibiotiki. Kiasi fulani cha matone ya mafuta ya mwarubaini kikinywewa husaidia kuzuia baadhi ya maambukizo ambayo mara nyingi huwapata wagonjwa wa UKIMWI.

L MATATIZO YA MACHO (SIYO UPOFU)*

Wakati wa shida, ambapo hakuna daktari, weka kiasi kidogo cha mafuta kwenye ncha ya kidole, halafu weka kwenye kona ya jicho. Mafuta yataenea kwenye jicho yenyewe. Ni muhimu matumizi hayo yafanyiwe uchunguzi wa klüuki ili kuwa na hakika kuwa hakuna madhara.

9.6. SABUNI ZA DAWA ***

Chukua gramu 100 za sabuni ya kawaida. Vunja vipande vipande na ongeza maji kidogo na gramu 10 za mafuta ya mwarubaini. Twanga, umbua na uache ikauke. Mafuta ya mwarubaini huipa sabuni harufu nzuri na ni dawa ya vidonda inayozuia visioze kwa sifa za kuzuia mikrobu.

Miradi mingi ya Wazungu inatumia mwarubaini kama kiini cha asili katika vitu vingi vya urembo kama krimu ya kupakaa uso na mafutaya kuoshea nywele.

9.7. MADAWA YA MIFUGO

MATUMIZI YA NJE : ***

Tumia mazao ya mwarubaini kwa kutoa wadudu kwenye wanyama kama kupe, na kulainisha michubuko na sehemu zilizokatwa, pia kutibu upele. Kulingana na kutopona kwa ugonjwa au kuwa mkali tumia "decoction" lahi ya mjani, "decoction" nzito ya mbegu zilizosagwa (imara zaidi) na mafuta ya mwarubaini (imara kuliko yote).

MATUMIZI YA NDANI *

Mafota ya mwarubaini yanaweza- Jcutolewa kwa wanyama kama matibabu ya vimelea ("round worms na ring wonns"), kwa kutibu maambukizo (mfano "postpartum" na uvimbe wa kizazi). Kiasi sahihi bado kinafanyiwa utafiti/uchunguzi.

9.8. KUTUMIA KWA MIFUGO ***

Tumia keki ya mwarubaini kama chakula cha ziada kwa mifugo. Pia walishe majani hasa kondoo na mbuzi. Majani yana protini kwa wingi (15%) na "cellulose" kidogo.

9.9. KUTUMIA KAMA MBOLEA ***

Kilo 100 za mbegu za mwarubaini zilizochunguzwa India zilikutwa na mchanganyiko ufuato:

Mchanganyiko	Kiasi
Nitrojini Fosiporasi	3.56 0.83
Potasiumu	1.67 0.77
Kalisiumu	0.75
Magneziumu	

Angalia kuwepo kwa viini vitatu muhimu kwa ajili ya rutuba ambavyo ni nitrojini, fosiforasi na potasiumu. Hata hivyo wakati keki ya mwarubaini inapofukiwa udongoni inalinda mizizi ya mimea dhidi ya "nematodes" na panzi weupe. Pia inapunguza tindikali ya udongo.

Kwa mazao ya biashara kama tangawizi, miwa, ndizi na "cardamon" kilo 2000 za keki ya mwarubaini zinatoshwa hekta moja. Kwa pilipili nyeusi na nyanya mshumaa, gramu 250 kwa kila mche huwekwa. Keki ya mwarubaini pia hutumika kwenye malimao, yasmini, waridi na mazao ya mboga kama samadi.

Pamoja na vitu vingine keki ya mwarubaini huoza vizuri. Majani pia hutengeneza mbolea nzuri na huweza kutumika kama mfuniko wa ardhi ili kuzuia uoto wa magugu. Wakulima wa Kusini mwa India hutia majani ya mwarubaini kwenye mashamba ya mpunga yenye mafuriko kabla ya kupandikiza miche.

9.10. KUTUMIA KAMA DAWA YA KUULIA WADUDU ***

Mwaka 1959 iligunduliwa kuwa mwarubaini ulikuwa mti pekee uliobaki wakati nzi walipoivamia Sudani. Inadaiwa kuwa mwarubaini unaweza kuzuia aina 200 za wadudu waharibifu, hata hivyo kuna wadudu ambao mwarubaini hauwezi kuzuia.

Mwarubaini huweza kuzuia vizuri viluwi kivi vya jamii ya mende, vipepeo, minyoo na wadudu wengine wa jamii ya vipepeo. Pia unaweza kuzuia panzi, na wadudu wanaokula majani. Hauzui vizuri mende wakubwa, "aphids" na nzi weupe. Pia inafanya kazi katika kuua funza wa matunda, kunguni wa kwenye mahindi, kunguni wakubwa na buibui. Kama mwarubaini haujafaa vya kutosha jaribu njia hiyo hiyo kwa kutumia mwarubaini wa Kiafrika (*Melia azedarach*) ambao una nguvu au tumbaku ambayo ni sumu kwa wadudu wa aina zote.

Kazi kubwa ya mwarubaini ni kupunguza mgandamizo wa homoni kwenye wadudu, hivyo huharibu kuendelea kukua kwa viluili vya wadudu. Kwa aina nyingine za wadudu mwarubaini hufanya kazi kuwadumaza wadudu ili wasishambulie mazao.

Hata hivyo mwarubaini hauui hapohapo ; wadudu huendelea kuishi kwa majuma mengine mawili, ila kukua kwao kunasimama, wanapoteza hamu ya kula na kupata maumbile tofauti na hawazaliani tena. Baadhi ya panzi huliwa, na wakati huu watu wanaweza wakaendelea kuwala bila madhara yoyote, ambayo ni tofauti na matibabu ya dawa za madukani.

Wadudu wanaokula nyama ya mmea ndio wanaozuilika kwa mwarubaini. Wadudu wanaokula maua, na wadudu wengine wengi na viumbe wengine wanaotegemeya maisha ya mimea kama nyuki, vipepeo, minyoo hawadhuriki.

Majaribio ya muda mrefu yameonyesha kuwa mwarubaini si sumu kwa binadamu na wanyama wengine wanyonyeshao, na hakuna madhara kwa maadui wa asili wa wadudu.

Ifuatayo ni mifano ya matumizi ya mwarubaini kama dawa ya kuulia wadudu :

- a) "Stemborers" kwenye mahindi na mtama mchanga : changanya kiasi kidogo cha unga wa mbegu za mwarubaini na kiasi hicho hicho cha "an inert material" kama vile vumbi ya mbao na udongo mkavu kisha weka kwenye "whorl" ya majani.
- b) Wadudu wa udongoni, "nematodes" na wadudu wanaofyanza : keki ya mwarubaini kwenye udongo huleta mafanikio mazuri. Siyo kwamba unalinda mimea dhidi ya wadudu wa udongoni na kukandamiza kuvu karibu na mizizi, lakini pia mimea hulindwa dhidi ya wadudu wanyonyao.
- c) Wadudu wa baada ya kuvuna : kuhifadhi maharage miligramu 2-3 zinatakiwa kwa kilo moja. Hü ina maana ya miligramu 250 kwa kilo 100. Maharage lazima yachanganywe vizuri na mafuta ili kuhakikisha mafuta yameenea vizuri kwenye maharage. Changanya kiasi kidogo kwa nyakati tofauti kwenye bakuli la plastiki. Kilo moja ya mbegu za mwarubaini zilizosagwa pia inaweza kuongezwa.

9.11. MWARUBAINI KAMA DAWA YA KUULIA WADUDU:

KUTENGENEZA NA KUTUMIA MAJI YA MWARUBAINI ***

Mwanzoni utaratibu ni kama wa kutengeneza mafuta ya mwarubaini : Mbegu lazima zikaushwe vizuri. Lazima zikobolewe. Kazi rahisi ni kuweka kwenye kinu kikubwa na utwange taratibu mpaka zitoke. Kuwa mwangalifu usiharibu viini.

Mwaga mchanganyiko wa magamba na viini kwa juu ndani ya kikapu. Viini vitaingia kikapuni na magamba yatapeperuka. Rudia mpaka magamba yote yameisha. Ondoa mbegu mbovu ambazo zinaweza kuwa zimepoteza rangi yake, zinaweza zikawa na sumu.

Mikono miwili iliyojaa viini vinatakiwa kwa kila ndoo ya maji kutwa mara tatu. Twanga kiasi hicho kiwe unge na utie chote mara moja. Ongeza unga kwenye maji, kwenye ndoo, koroga, vizuri na acha itulie kwa masaa kadhaa (hata usiku mzima).

Kama mchanganyiko unatumiwa kwa bomba uchuje kabla ya kutumiwa. Kama hakuna bomba tengeneza brashi yako kutokana na majani makavu au kitu kinachofanana na

hicho. Chovya mimea, mara nyingi, huku ukijaribu kueneza maji hayo kwenye majani yote. Rudia kunyunyiza baada ya siku 4-5. Elewa kwamba siyo kila mdudu anayedhurika haraka. Wakati wa kumwagilia, pitisha kwa chini ili usiloweshe.

Kuzalisha na kutumia chai ya majani : Tumegundua kwamba chai iliyotengenezwa kutokana na majani mabichi na maji ya moto ilisaidia dhizi ya nzige ilipomwagwa kwenye mimea. Inaweza pia ikafanikiwa kwa wadudu wengine.

9.12. KULAESISHA ***

Mafuta ya mwarubaini yanaweza kutumiwa kama kilainishi kwenye matairi ya gari.

9.13. MTI NA MBAO ZAKE

*** Mwarubaini unaweza

kutumika kwa:

- Hufanya sehemu kavu kuwa na rutuba, majani yake yakiwa msingi na kwa hiyo udongo wenyetindikali unaweza kubadilishwa na udongo wote unaendelezwa. Tofauti na mkaratusi ambao hufanya udongo kuwa na tindikali. Mazao kama mihogo yanaweza kulimwa chini ya miti:
- Hufanya vijiji vipendeze
- Huweka kivuli
- Hutengeneza uzio
- Kataupepo
- Kuhifadhi maji, kuzuia mafuriko na mmomonyoko wa udongo
- Kuzuia moto. Kwa vile mwarubaini huwa wa kijani kwa muda mrefu, inafanya kazi kama kizuizi cha
- moto
- Kusafisha hewa
- Kuweka msitu kwenye maeneo ya jangwa. Inasaidia kupigana na jangwa.
- Mti unapokuwa na zaidi ya miaka 25 mti wake ni mzuri kwa samani na kujengea.

Utomvu wa mwarubaini una rangi ya maziwa na ndani ya mti ni mwekundu mwekundu. Mti wake unanukia. Huendelea vizuri. Unaweza kupasuliwa kwa mikono na mashine. Unadumu, hata kama ukiwekwa nje ni imara hata kwa wadudu wanaokula mbao. Ni nzuri kwa kujengea nyumba, uzio, madaraja n.k Mabaki ya mbao hutumika kutengeneza kuni nzuri na mkaa mzuri. Magamba yake yana tannios ambayo rangi yake inaweza kuwekwa kwenye nguo za kotoni na hariri.

10. MPAPAI (*Carica papaya*)

10.1. MAELEZO YA KIBOTANIA : Familia: Caricaceae

Asili ya mpapai ni tropiki ya Marekani. Siyo mti kwa sababu hautoi mbao. Uko kama mimea mingine isiyo miti. Unakuwa haraka na huzaa matunda zaidi ya mara moja kwa mwaka. Huendelea kutoa maua isipokuwa katika kipindi cha ukosefu mkubwa wa maji. Mara nyingi huwa wa kijani na huvumilia ukame. Mmea unaweza kuwa wa kike au wa kiume na wakati mwingine zote mbili pamoja.

Hutakiwa kuwa na mvua nzuri au umwagiliaji pia hutakiwa kupanda udongo usiohifadhi maji. Haustahimili maji yaliyosimama. Husitawi kwenye joto na hufa kama baridi ni kali. Hustawi mpaka mita 1500 kutoka usawa wa bahari.

10.2. KUZALISHA NA KUTUNZA

Kutokana na mbegu. Sia sentimita 1 kwenye udongo wa mchanga mchanga kwenye chombo, hamishia kwenye vyungu baada ya juma moja baada ya kuota ambayo inaweza kuwa kati ya juma 1 hadi majuma 4. Weka miche mitatu kwa pamoja. Baada ya miezi 6 wakati inaanza kutoa maua ondoa miche ya kiume na ya kike iliya dhaifu. Minyoo huzaliana sehemu inayopandwa mpapai. Hivi ni vizuri kubadilisha na mazao mengine na kuweka keki ya mwarabaini kwenye udongo. Uwe mwangalifu kwani mpapai hautaki usumbufu kwenye oiziizi.



10.3. MATUMIZI

A. FURAHIA MATUNDA, ZUIA UKOSEFU WA VITAMINI A, B na C

Kula matunda mabivu kwa wingi: Tunahitaji vitamini A kwa kuona, B kwa hisia na C kwa kinga ya mwili ambayo husaidia kupigana na uambukizo.

B. MINYOO

Utomvu wa papai bichi hutibu minyoo, ingawa siyo yote. Utomvu hukusanywa kwa kufanya mistari ya wima kwenye papai bichi, lililooshwa na lililo bado juu ya mti.

<u>MATUMIZI:</u>	Miezi 6 - Mwaka 1	Nusu kijiko
	Mwaka 1 - Miaka 3	Kijiko
	Miaka 4 - Miaka 6	kimoja
	Miaka 7 - Miaka 13	Vijiko 2
	Miaka 14 - Watu wazima	Vijiko 3

Dawa hii inywewe asubuhi kabla ya kula kitu pamoja na dawa ya kuharisha. Matibabu haya yanaweza kumsaidia mtu anayehara.

ONYO : Utomvu ni hatari kwa macho. Dawa za kuharisha zinaweza kuwa:

1. Kula mapapai na maembe mabivu kwa wingi
2. Mafiita ya mbarika ya viwandani
3. Ringwonn bush (*Cassia alata*) chemsha kijiko kimoja cha majani makavu au magamba ya mzizi kwa dakika 10 kwenye lita 1 ya maji. Kunywa lita yote -matokeo hupatikana baada ya masaa 8. Rudia matibatu baada ya juma moja ili kuhakikisha minyoo yote imeisha.

C. KWA KUZUIA MINYOO NA AMEIBA

Tafuna kipande cha jani la mpapai cha sentimita tano za mraba au kula kijiko 1 cha mbegu za mpapai. Minyoo hucbukia uonjo wake kuliko watu.

D. "INDIGESTION" TUMBO KUTOSAGA CHAKULA

Papai lina "papaine na enzyme" kwa ajili ya kusaga chakula. Kama una matatizo tumboni chukua matone machache ya utomvu au kipande cha jani la mpapai na chakula chako.

E. KIKOHOZI

Chimba nusu ya kiganja cha mizizi ya mpapai (siyo mzizi mkuu), osha vizuri, kata vipande vipande kisha chemsha kwa dakika 15 katika maji ya lita 1. Watu wazima wanywe kiasi hiki kwa siku nzima. Watoto kulingana na umri wao.

F. PUMU

Vuta majani ya mpapai. Kausha, usage majani machanga ya mpapai. Vuta kwenye kiko choma majani hayo karibu na kitanda uvute mvuke moshi wake. Wakati huo huo, kunywa chai iliyotengenezwa kwa majani ya mpapai au kiganja cha mmea wa pumu (*Euphorbia hirta*).

G. KUOGEA

Ukipaka majani ya mpapai mwilini na kutumia maji mengi, huacha ngozi ikiwa laini kuliko hata sabuni ya kawaida. Yanaweza pia kutumika kufulia nguo za rangi.

H. KUHARA

Rejea sura ya 4.E. I.

I. MALARIA

Rejea sura ya 5.3.

11. MLONGELONGE (*Morinea oleifera*) fDRUMSTICK OR HORSERADISH TREE)

11.1. MAELEZO YA KIBOTANIA : Familia: Moringaceae

Mlongelonge ni mti mdogo unaokua haraka na huweza kukua kufikia mita 12 ukiwa mkubwa. Asili yake ni India. Ni mti laini, magamba yake ni mepesi na mizizi yake huenda chini sana. Hustawi kwenye joto la nyuzi 26 hadi 40 za sentigredi. Huhitaji mvua zaidi ya milimita 500 na mwinuko wa chini ya mita 1000. Huvumilia ukame. Siyo jamii ya künde.

11.2. KUOTESHA

Mti huu hukua haraka kutokana na mbegu na vipande hata kama udongo siyo mzuri. Kadri mti unavyokua, unakatwa na ndivyo majani mengi yanavyozaliwa.

11.3. KULA KAMA MBOGA

Panda mlongelonge nje ya dirisha lako nje ya jiko. Majani yake ni kiini cha vitamini A, B na C. Majani haya yana madini mengi hasa kaliciumu, chuma na fosiforasi, pia ni tajiri kwa protini. Yana mara tatu ya chuma cha spirachi na mara nne ya vitamini A ya karoti. Katika programu za Senegali majani yameshinda kwa kuzuia utapiamlo hasa kwa watoto.

Yanaweza kuliwa mabichi, au yanaweza kukusanywa yakiwa makavu, yakatwangwa na kuhifadhiwa. Yanaweza kuvunwa wakati wa kiangazi, wakati wa ukosefu wa mboga.

Kukausha majani : Vuna, kausha kwa siku 3 kama inawezekana kivulini. Yakikaushwa juani hupoteza vitamini A. Twanga na hifadhi kwenye vyombo visivyopitisha hewa. Kama inawezekana kagua unyevu kwa kutumia chombo cha kupimia unyevu (hygrometer), ili ujue utahifadhi kwa muda gani.

Unga wa majani unaweza kuongezwa kwenye mchele, nafaka na supu na katika vyote. Kwa watoto wenye utapiamlo na matatizo mengine ya kiafya, kijiko kimoja kiongezwe kwenye chakula kila siku mara tatu. Maganda yake pia yanaliwa. Yanakatwa vipande vidogo vidogo; kupikwa na kuliwa kama ma harage. Yakiwa makubwa tumia mbegu ambazo huitwa maharage ya mlongelonge kaanga kwenya mafuta na ule kama karanga.



11.4. MAFUTA YA MLONGELONGE

Mbegu za mlongelonge zina viini laini kiasi, kwa hiyo mafuta yanaweza kutolewa kwa mkono kwa kutumia chutna cha kukandamizia (wakati mwingine huitwa "spindle" au "bridge"). Mbegu zinapondwa kwanza kisha asilimia 10 ya ujazo - wa tnaji inaongezwa, ikifuatiwa na kuchemsha polepole kwenye moto mdogo kwa dakika IQ-15, uangalie zisiungue. Jaribio moja kama hilo linatoa lita 2.6 za mafuta kutoka kilo 1 1 za viini. Kama utaratibu mzuri wa kutengeneza ukifanyika vizuri unaweza kutoa mafuta kwa asilimia 65.

Mafuta ya mlongelonge yanaweza kutumika:

- a) Kwa kupikia. Ni bora kama mafuta ya mizeituni. Mafuta siyo mepesi, hubadilika na ni mazuri kwa saladi.
- b) Kwa kulainisha mashine ambazo si imara.
- c) Kwa kutengeneza sabuni.
- d) Kama msingi wa marashi.
- e) Hutumika kwenye taa.

11.5. KUTUMIKA KAMA DAWA

Hatuna uzoefu sisi wenyewe. Kulingana na maandishi hata hivyo, sehemu nyingi za mmea ikiwa ni pamoja na mizizi, magome, majani, maua na maganda yana thamani ya dawa.

- a) Siyo kwamba majani ni chakula tu, lakini pia hutibu kuhara, upungufu wa damu na vidonda vya tumbo.
- b) Kwa kisukari : kunywa majani (chai) mara nyingi kwa siku.
- c) Kwa "gout" mchafuko wa tumbo na mifupa : Mafuta ya mbegu za mlongelonge hufaa.
- d) Mizizi ni michungu na "tonic" kwa mwili na mapafu. Dawa za kuharisha diuretic na huimarisha damu. Ni nzuri kutibu uvimbe, vidonda vya kifuai "bronchitis", uchungu na ukosefu wa hamu ya kula.
- e) Matatizo ya ngozi yanaweza kutibiwa kwa mchanganyiko uliotengenezwa kutokana na mbegu.

11.6. TUMIA KWENYE KILIMO

a) Misitu : Mlongelonge unatumika kama kata upepo na uzio - hukua haraka mara baada ya kukatwa. Kukatwa mara nyingi husaidia kuongeza majani. Uzio ni njia nzuri ya kukusanya faida kubwa za mlongelonge. Mf. Kuzalisha majani, kuni, kivuli, sehemu ya kupandia mimea, kutengeneza kata upepo, kuzuia mmomonyoko wa udongo na kuweka mipaka ya mashamba.

b) Nyasi za kulishia ng'ombe na mbolea: Majani na mbegu tamu.

11.7. TUMIA KUSAFISHA MAJI

Maganda ya mbegu yanatakiwa yaachwe, yakomae juu ya mti na yavunwe yakiwa makavu. Mabawa mepesi na magome ya mbegu huondolewa kwa urahisi huku ukiacha

kiini cheupe cha mbegu. Mwisho hupandwa na kutwangwa kwa kutumia kinu na mchi. Kiasi kinachotakiwa maji ya mto hutegemea kiasi cha uchafu kilicho majini. Watumiaji huzoea haraka mabadiliko ya mahitaji yao ya maji kadiri misimu inavyobadilika.

Ili kusafisha lita 20 za maji (ndoo moja), gramu 2 za mbegu zilizopondwa huhitajika (vijika a vya mfuto au vifuniko 2 vya soda). Ongeza kiasi kidogo cha maji kwenye mbegu zilizopondwa kutengeneza mchanganyiko. Weka mchanganyiko kwenye chupa safi - hasa za soda. Ongeza kikombe (miligramu 200) cha maji na tikisa kwa dakika 5. i Kitendo hiki huamsha kemikali ndani ya mbegu zilizopondwa.

Chuja mchanganyiko huu kupitia kwenye kitambaa cheupe cha pamba kwenye ndoo ya lita 20. Tikisa tena kwa dakika 2, huku ukikoroga kwa dakika 10-15. Wakati wa kuchanganya huku kwa taratibu, mbegu za mlongelonge hushikana na vitu vichafu na bakteria na kufanya kitu kimoja ambacho huzama ndani ya maji kwenye ndoo. Baada ya saa moja maji safi yaweza kutolewa.

Utaratibu huu huondoa kiasi cha 90-99% ya bakteria ambao hushikana na vipande vingine vya uchafu na kusafisha maji. Kama maji yameshafuka sana baadhi ya bakteria wanaweza wasiondolewe. Kwa maji ya kunywa unaweza kuchemsha (kama inawezekana kwenye jiko la mionzi ya jua) au chuja kwa kutumia njia rahisi ya chujio la mchanga.

MUHIMU : Mbegu za mlongelonge zinaweza kutumiwa kwanza kwa kutolewa mafuta. Mabaki yake mbayo yanaweza kukaushwa na kuhifadhiwa ni mazuri kama mbegu mpya kwa kusafisha maji.

11.8. KUHIFADHI

Mbegu kavu (ukiondoa zile ambazo hazina rangi) na unga unaweza kuhifadhiwa. Hata hivyo mchanganyiko lazima utengenezwe upya kila siku.

MAREJEO MENGINE MUHIMU

1. "Natural Medicine in the Tropics : Tropical Plants as a Source of Health Care "by Hans - Martin Hirt and Bindanda M'Pia. Available from Anamed.
2. "Where There is No Doctor": A Village Health Care Handbook for Africa" by David Werner. Available in many bookshops and from TALC, P.O. Box 49, St Albans Herts AL14AX, England.

FAHIRISI

<i>Aloe barbadensis/ferox</i>		kitunguu säum: (<i>Allium sativum</i>)	9, 10, 17, 19,22-24	<i>Moringa oleifera</i>	
8 <i>Allium cepa</i>		kiuawadudu	37,3	(mlongelonge)	42-44
(kitunguu) 9 <i>Allium sativum</i>				moshi	7,4
(kitunguu saumu)		8		1	
9,10,17,19,22-24		kizema (eczema)	11	mpera	(<i>Psidium guajava</i>)
<i>Artemisia annua</i>		kovu, kuvu	10		14,17
<i>anamed</i>		kuhara	11-15,35	mti na mboa,	
11,16,17,24-29		kuhara ya damu	12,14-15	mwarubaini	39
asali		kuogea	41	mwunguzo	
7,8,13,18,23,30,35				8	
<i>Azadirachta indica</i>		lemon grass (majani ya mlimao)		neem (<i>Azadirachta indica</i>)	10,15,16,18,31-39
(neem)					
10,15,16,18,31-39					
baridi	2	madawa ya mifugo	3	papai (<i>Caricapapaya</i>)	8,14,17,40-41
3				<i>Psidium guajava</i>	
<i>Brassica oleracea</i>		6		(mpera)	14,
(kabeji)		maembe	5,12,14,15,41	17 pumu, gugu la pumu	12,14,41
11		magonjwa ya ngozi	9-11, 32		1
<i>Caricapapaya</i> (papai)		majani machungu		ringworm bush	
8, 14, 17, 40-		(<i>Vernonia amygdalina</i>)	17	(<i>Cassia alata</i>)	
41 <i>Cassialata</i>		ya mlimao		10	
(ringworm bush)	10,41	(<i>Cymbopogon citratus</i>)	12, 17	sabuni	3
<i>Cassia occidentalis</i>	1	maji	6,4	6	
7				sukari	7, 8, 12, 13,14, 18,21,23,35-
choo	6	3		36	
chunjua (warts)	31	majichumwi (ORS)	12-13	surua	3
<i>Cymbopogon citratus</i>		majipu	9	5	
(majani ya mlimao)		maji ya matunda	5	takataka •	6,
12,17		malaria	15-18	16	
dawa ya kuharisha	4	<i>Mangifera indica</i>	5,12,14,15,	tangawezi (<i>Zingiber afflinalis</i>)	17
1		41			
<i>Datura stramonium</i>	21	matumbo na macho	21,34	ukimwi	18-21,36
diabetesi	23, 35,43	maumivu	20,2	upele	10
<i>Euphorbia hirta</i> (gugu la pumu)	12, 14,41	1		utomvu wa papai	8
homa	17,20,29	maumivu ya koo	23	uvimbe	7-9,29
jiwejeusi		maumivu ya tumbo	21	vidonda	7-
kabeji (<i>Brassica oleracea</i>)	11	maumivu ya mishipa	20	9	
kansa	2	maumivu ya kichwa	20	vifukuzi	15, 16
3		mawesse	10	<i>Vernonia amygdalina</i>	
kichocho	12,30	mboga	5,42	(majani)	
kikohozi	19,23,41	mchnia (<i>Cinchona afflinalis</i>)	17	machungu)	17
kinga	5, 22, 24,32, 35	meno na mdomo	3	<i>Vinca rosea</i>	1
kisufcari	37,45	3		2	
kitunguu (<i>Allium cepa</i>)	9	mkaa	14		
		mkojo	6, 8, 12		
		minyoo	40		
		mlongelonge	42-44		
		mnukauvundo	17		