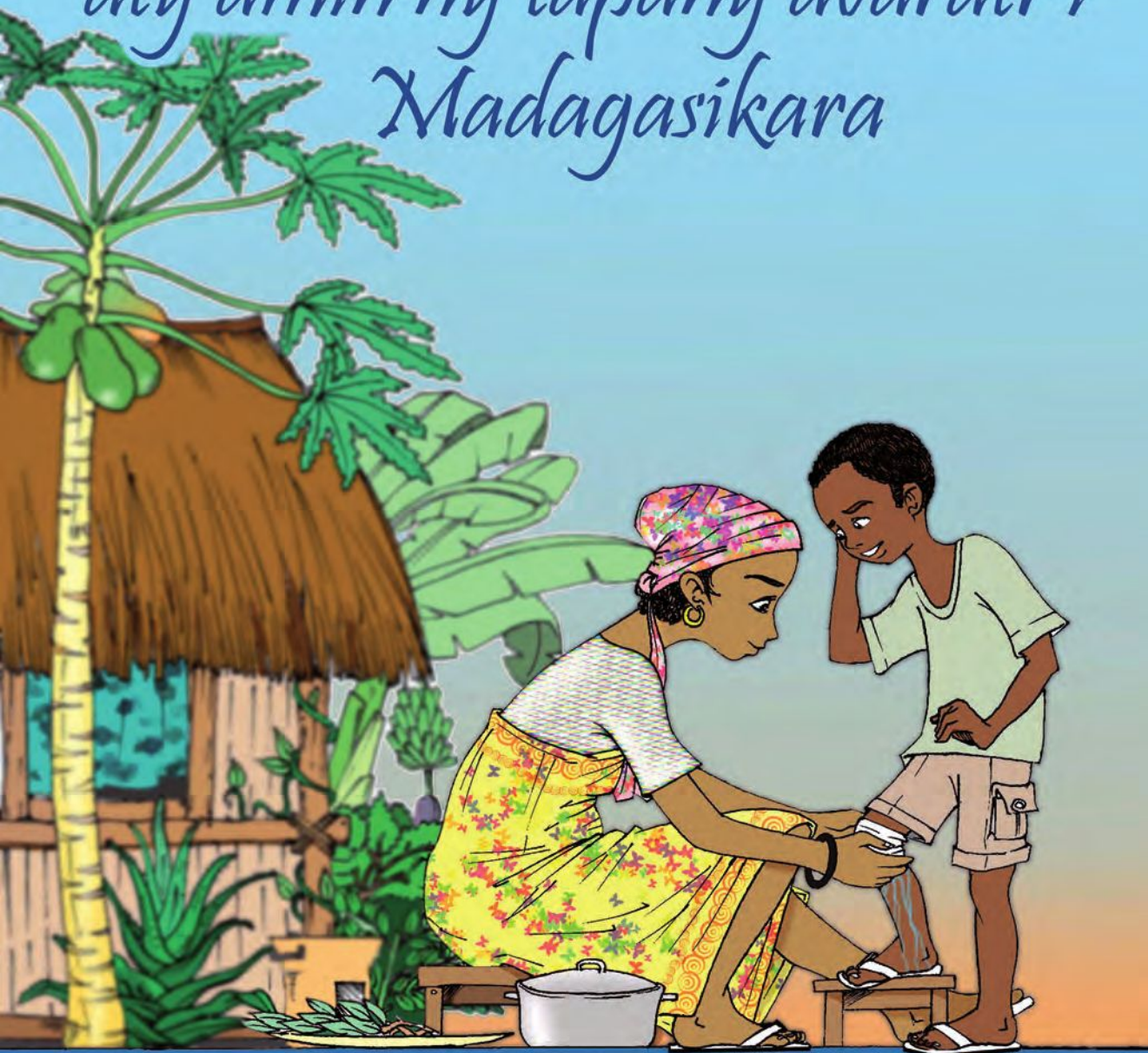


*Fahasalaman'ny fianakaviana  
sy zavamaniry fatao fanafody  
aty amin'ny tapany avaratr'i  
Madagasikara*



**Jean Pierre Nicolas**

Miaraka amin'ny ekipan'ny  
Jardins du Monde

*Fahasalaman'ny fianakaviana sy zavamaniry  
fatao fanafody aty amin'ny tapany avaratr'i  
Madagasikara*

Jean-Pierre Nicolas  
Miaraka amin'ny ekipan'ny Jardins du monde

Editions , 2016



# TENY FANOKAFANA

**R**ango tamin'ny andron'ny Ntaolo taloha ela be tagny firak'iziô ty, raha efa nahazatra atsika eto Madagasikara ny fampiasagna ity zavamaniry atao aody ity. Azo lazaiginy fa ny ankabeazan'ny malagasy, indrindra fa ireo zay mipetraka agny ambanivolo dia mampiasa antsandriky ireo zavamaniry hita eo antoeragna alohan'ny andihanagna mitàha amin'ny fomba hafa ny aretigny isankarazany izay miseho.

Matoa tamin'ny andro taloha ny moasy mitàha olo niheverigny fa mahay magnamasigny ny aody amiany, fôtony irô zaraiky fo nahafantatra ny tsiambaratelon'ny fitahàgna amin'ny alalan'ny zavamaniry. Fa amin'ny andro iziô ty, ny fihazagna ny fiasan'ny hery mampajanga hita agnatin'ny akata no ahafantarantsika fa tsy mila fagnamasinagna aby ny fampiasagna azy amin'ny fitahàgna.

Ity boky ity dia magnampy atsika mitàha ireo aretigny isankarazany mahazo atsika sady mitariky atsika hangala honogno tsara ny maha zava-dehibe ny tontolo iainagna magnodidigny atsika izay ivilôman'ireo zavamaniry ireo.

Tombontsoa maventy ho antsika vahoaka ny faharisihantsika mampiasa araka ny tokony ho izy ireo hariagna isankarazany ao agnatin'ny tontolo iainagna anagnantsika malagasy.

Ity boky ity dia fitaovagna araiky mahomby ahafahan-tsika magnatanteraka ireo torolàlagna napetrakan'ny Ministeran'ny Fahasalagna momba ny fampandrosoana ny fomba fitahàgna nentim-paharazagna amin'ny alalan'ny zavamaniry hita eto antoeragna.

Hararaotiko eto ny fanoloragna fisaoragna farany maventy amin'ny fikambanagna Jardins du Monde tamin'ny asa vitany amin'ny fampiroboroboana sy fagnaparitahagna amin'ny alalan'ity torolàlagna ity, ny fampiasagna araka ny tokony ho izy ny zavamaniry fatao aody ato amin'ny faritry DIANA.

*Dr Sébastien BE*

*Talem-paritry ny fahasalamana – DIANA.*

# FISAORANA

Ny fikambanana Jardins du monde dia maneho fisaorana etoana ireo rehetra izay nandray anjara na ankolaka na mivantagna tamin'ny fanatanterahana ity boky ity.

## **Ireo fikambanana miara-miasa aminay :**

Ny fikambanana « FIVEMIA », vehivavy miray hina ao Madirobe

Ny fikambanana « AVUPMA » momba ny fanomezan-danja ny fampiasana ny zavamananiry fatao fanafody ao Antsiranana

Ny Vokovoko Mena Malagasy

Ny fikambanana « Espérance » ao Sakaramy

Ireo fikambanana « VOI », « FITAVEMISA » ary « TMF » ao Sadjoavato

Ny fikambanana « ANYMA », ao amin'ny farmasia Hôpital Be

Tsaroana ihany koa ireo mponina ao Madirobe, ao Sadjoavato, Joffreville sy ao Sakaramy, ary tsy adino koa ireo namana ao Antsiranana.

## **Ireo mpanasitrana ara-pomba nentim-paharazana :**

Jaomamory sy Rtoa Jeannette (Sadjoavato), Mamena sy Mandina (Joffreville), Jao Fidèle (Ankingameloko), Dada (Ambanja), Seta Rambelo (Ambilobe), Botra, Ravo Remalitsy sy François (Antsalaka), Jonah (Antsiranana) sy Baban'ny Mahavelogno (Anamakia).

Toloragna fisaorana ihany koa ireo rehetra nanoro hevitra tsy amim-pihambahambana sady nizara ny fahaizany momba ny fampiasana amin'ny fomba nentim-paharazana ireo zavanany misy aty amin'ny faritra avaratr'i Madagasikara.

## **Ireo namana niara-nisalahy taminay, dokotera sy manampahazana eto Madagasikara :**

Ireo izay miasa ao amin'ny Ministeran'ny fahasalamana, ny fandrindrana ara-piterahana sy ny fiahiana ara-tsosialy: Dr Rakotonirainy Hortense, « chef du service de la pharmacopée et de la médecine traditionnelle ».

Ireo izay miasa ao amin'ny « Direction régionale de la santé » DIANA : ny Talé, Dr Be Sébastien, Dr Andriamiandra Isaïe Jules, ny « chef du service médico-social », Dr Rabarison Ludovic, ireo « médecins inspecteurs »:

Dr Rakotoarivony Manitra, Dr Razafimandimby Romuald sy Dr Tombozara Parfait Soahita ary ireo mpiasan'ny fahasalamana ato amin'ny distrikan'ny Antsiranana I sy II.

Ireo ao amin'ny « Institut Malgache de Recherches Appliquées (IMRA) »: Pr Rantantsoa Adolphe, Pr Rasoanaivo Philippe sy Armand Rakotozafy.

Ireo ao amin'ny « Association Malgache d'Ethnopharmacologie (AME) » :

Ny filohany, Dr Ratsimiala Ramonta Isabelle.

Ireo ao amin'ny sampam-pianarana momba ny siansa ao amin'ny Oniversiten'Antananarivo :

Pr Raharisololalao Amélie sy René Razafindrazaka.

Ireo ao amin'ny Oniversiten'Antsiranana : ny filohany, Pr Manorohanta Dominique Cécile, ny « doyen de faculté des sciences », Tsiresena Riziky Gen Hiviell, ao ihany koa Ralimanana Nathalie, Soavinjanahanary Monique, Pr Andriamadio Pascal, Abd-El-Cader Abou-Bakary sy Pr Georges Remy.

Ireo ao amin'ny « Direction et de la pharmacie » ao amin'ny hôpital be : Dr Rafiakarana Adrienne, Dr Nelly Jean, Nahita Germaine, Razanabelo Anita sy Mamizara Marie-Egyptienne

Miaraka amin'ireo « botanistes de l'herbarium du parc botanique et zoologique de Tsimbazaza » sy Dr Godwinjee Anante, omnipraticien ao Antsiranana.

## **Ireo mpiara-miasa aminay any Frantsa :**

Lucille Allorge sy Jean-Noël Labat, ao amin'ny « Muséum national d'histoire naturelle ».

## **Ireo mpiasa, sy ireo mpirotsaka antsitra- po eto amin'ny JDM :**

Jacquelin Jaozafy, Nina Joé Maka, Jomazandry, Odile Désiré, Marie-Laure Caradec, Céline Rivière, Benjamin Lepage, Isabelle Guillaume, Grégori Lemoine, Antoine Schmitt, Nelly Le Grand, Jean-Baptiste Gallé, Dany Tsiresy, Patrick Velo, Joséphine Ramahatra-draibe, ny mpanolontsaina ara-pitantanana ao amin'ny association "Jardins du Monde" any France ary Lénaig Autret.

Eo koa i Andry Nirina (Nino) izay nanao ny sary sy nanome endrika ny boky.

Ary i Maka Nina Joé, izay nandika ny boky avy tamin'ny teny frantsay ho teny malagasy amin'ny faritra avaratra ( antakarana).

## **Ireo mpanohana sy mpamatsy vola :**

Christian Courtin-Clarins, filohan'ny « Groupe Clarins ».

« La France s'engage au Sud ».

Ny « Conseil général du Finistère », ny « Conseil régional de Bretagne » ary ny « Ministère des affaires étrangères » frantsay izay nanampy tamin'ny fanontana fanindroany ity boky fampianarana.

Hatramin'ny 2004, Clarins dia manohana ireo asa sahanin'ny Jardins du Monde na teto Madagasikara (Antsiranana sy Toliara) na any Burkina Faso na any Guatemala.

Eto Madagasikara, ny fiaraha-miasan'ny groupe Clarins dia hita taratra amin'ny alalan'ny foto-drafitr'asa rano fisotro madio sy fanatsarana ny fahasalamana amin'ny alalan'ny fampahafantarana sy fampiofanana ireo vahoaka sy ny mpiasan'ny fahasalamana , mahakasika ny zavamaniry fatao fananfody hita eto an-toerana sy ny famoronana zaridaina natao ho fampianarana ary ny famokarana ireo zavamaniry fatao fanafody.

## **CONTACTS JARDINS DU MONDE**

### **France**

15, rue saint Michel

29190—Brasparts

Tél. : (33) 2.98.81.44.71

Courriel : [jardinsdumonde@wanadoo.fr](mailto:jardinsdumonde@wanadoo.fr)

### **MADAGASCAR**

Appt n°5, Immeuble Parakh 4,

Avenue du Général de Gaulle

201—Antsiranana

Tél. : (261) 32.05.746.08

Courriel : [jdm.diegosuarez@gmail.com](mailto:jdm.diegosuarez@gmail.com)

# **NY TANJONA SY NY ZAVATRA HITA ATO ANATIN'ITY BOKY ITY**

*Ity boky ity dia torolàlana arahana fanazavana antsary natao ho an'ny olona rehetra liana amin'ny fampiasana ny zavamaniry azo atao fanafody aty amin'ny tapany avaratr'i Madagasikara, indrindra ireo mponina any ambanivolo sahiragna amin'ny fividianagna fanafody vita ara-indostria.*

*Vokatry ny asa nataon'ny fikambanana “Jardins du monde” izany mba hanatratrarana ny tanjona lehibe toy ny fanomezana fahafahana ho an'ireo vahoaka any ambanivolo hitsabo tena manoloana ireo aretina matetika misy aty amin'ny faritra, amin'ny alàlan'ny fampiasana ireo zavamaniry atao fanafody izay hita ara-tsiansa fa tsy misy poizina sady mahasitrana tsara.*

*Nadika amin'ny fomba tsotra sady mora azon'ny mpamaky aty amin'ny faritra avaratry ny nosy izy ity ary novolavolaina ho torolàlana ho an'ny vahoaka amin'ny fampiasana ny zavamaniry atao fanafody.*

*Ho an'ny mpiasan'ny fahasalamana, izay tehampiasa fanafody zavamaniry, ity torolàlana ity dia mirakitra ireo fahalalana momba ny zavamaniry izay neken'ny Oniversite malagasy sy frantsay ary ny Ministeran'ny fahasalamana malagasy.*

*Mba hahamaivana sy hanamora ny fampiasana azy dia nosoratana amin'ny fomba tsotra sy mazava ity torolàlana ity mba ho azon'ireo olona tsy mpiasan'ny fahasalamana. Ny fahalalana rehetra ara-tsiansa momba ireo zavamaniry dia mbola havoaka manokana amin'ny boky manaraka.*

*Natao hifanaraka amin'ny fahalalana ara-pombandrazana, ara-tsiansa ary amin'ny tanjon'ny OMS sy ny Ministeran'ny fahasalamana malagasy ny zavatra voarakitra ato, dia ny fanomezan-danja ny fitsaboana nentim-paharazana.*

*Ankoatr'izay dia natao ihany koa ity boky ity mba hiarovana amin'ny loza ateraky ny fividianana ireo fanafody amidy tsy ara-dalàna izay aoka tsy ho hadino fa tena mampidi-doza.*

*Mizara telo lehibe ny nandrafetana ity torolàlana ity:*

*Ao amin'ny fizarana voalohany no anaovana fampahatsiahivana ho an'ny mpamaky ny fitandrovana ny fahadiovana, ny sakafo ara-pahasalamana, ary ny fisoroana ireo aretina mety aterak'izany.*



*Ny fizarana faharoa kosa dia ahitana ny tombotsoa azo amin'ny fampiasana ny zavamaniry atao fanafody, ny fomba fambolena, fiotazana, fanapesana, fikajiana ary fanamboarana azy.*

*Ary mamarana azy ao amin'ny fizarana fahatelo, aorian'ny fanazavana ny famaritana ireo aretina sy ny famantarana azy, ny antony mahatonga azy, ny fomba fiarovana aminy dia misy karazana fitsaboana iray na maromaro atolotra isaky ny karazan'aretina.*

*Satria ilaina ny fahazoana antoka fa tsy diso ny zavamaniry ampiasaina. Ny zavatra rehetra tokony ho fantatra momba ny zavamaniry hampiasaina dia natao ao amin'ny takelaka fanampiny (annexe).*

*Ireo zavamaniry ireo dia voafantina araka ny toetoetrany ara-farmakôlôjia (fianarana momba ny fanafody) sy araka ny fisiany aty amin'ny faritra. Noho izany, maro ireo zavamaniry tsy noraisina noho izy be poizina loatra, na noho izy tsy dia misy loatra aty amin'ny faritra na koa nohon'ny tsy fahampian'ny fahalalana manokana mikasika azy. Niniana tsy nampidirina ato ny zavamaniry sasany mba hiarovana azy tsy ho lany tamingana.*

*Raha ny tena marina, tsara ihany ny manatona Dokotera na manatona hôpitaly raha ohatra ka misy olana ara-pahasalamana mba hahafahana mamaritra ny tena aretina, indrindra raha ohatra ka magnadary mafy be ny aretina, na raha ohatra ka tsy mihatsara ny marary aorian'ny fampiasana fanafody zavamaniry mandritran'ny telo andro.*

*Mazotoa mamaky ary indrindra, mirary fahasalamana feno.*

# Fanondroana loha hevitra

|  |           |
|--|-----------|
| TENY FANOKAFANA .....  | 3         |
| FISAORANA .....  | 4         |
| NY TANJONA SY NY ZAVATRA HITA ATO ANATIN'ITY BOKY ITY .....  | 7         |
| FANONDROANA LOHA HEVITRA .....   | 9         |
| <b><u>FIZARANA VOALOHANY :</u></b>   |           |
| <b>FAHALALANA TSOTSOTRA MOMBA NY FANADIOVANA ,</b>   |           |
| <b>NY FIAROVANA AMIN'NY ARETINA ARY MIKASIKA</b>   |           |
| <b>NY SAKAFO ARA –PAHASALAMANA .....</b>   | <b>14</b> |
| <b>1.Fahalalana tsotsotra momba ny fanadiovana, ny fiarovana amin'ny aretina ary mikasika ny sakafo ara-pahasalamana .....</b> | <b>14</b> |
| 1.1.Fanolorana ankapobeny .....  | 14        |
| 1.2.Ny mikrôby .....   | 14        |
| 1.3.Ny varavarana idiran'ny mikrôby amin'ny vatan'olombelona .....   | 15        |
| 1.4.Aiza no ahitana ny mikrôby ? .....   | 16        |
| 1.5.Ahoana no fomba fifindran'ny mikrôby ? .....   | 19        |
| 1.6.Ahoana ny fomba fiarovana mba tsy hazahoana mikrôby ? .....  | 20        |
| 1.7.Ahoana no fiarovana ny fahasalaman'ny zaza sy ny fifindran'ny aretina ? .....  | 27        |
| 1.8.Fehiny .....   | 28        |
| <b>2. Fahalalana tsotsotra momba ny sakafo ,ny filana ara– tsakafo .....</b>   | <b>30</b> |
| <b><u>FIZARANA FAHAROA : NY ZAVAMANIRY AZO ATAO FANAFODY .....</u></b>   | <b>34</b> |
| <b>1. Ny tombon-tsoa sy ny fetran'ny fampiasana azy .....</b>  | <b>34</b> |
| <b>2. Ny famokarana firaka amin 'ny fampiasagna azy .....</b>  | <b>36</b> |
| <b>3. Ireo fomba fanamboarana ny zavamaniry atao fanafody .....</b>  | <b>41</b> |
| 3.1 Ny tambavy : .....   | 41        |
| 3.1.1 Ny fitanehana .....  | 42        |
| 3.1.2 Ny fanotrehana .....   | 43        |

### 3.2 Ireo fomba fanamboarana fanafody ampiasaina amin'ny faritra

|   |    |
|---|----|
| ivelan'ny vatana : .....                | 44 |
| 3.2.1 Ny fisehagna ranon'aody :.....    | 44 |
| 3.2.2 Ny kompresy :.....                | 45 |
| 3.2.3 Ny kataplasma : .....             | 46 |
| 3.2.4 Ny aody atete anaty maso :.....   | 47 |
| 3.2.5 Ny fivôhagna :.....               | 49 |
| 3.2.6 Garogaro sy fanasana vava : ..... | 50 |
| 3.2.7 Fanasana orona : .....            | 51 |
| 3.2.8 Fanasana sofina :.....            | 52 |

### **FIZARANA FAHATELO :**

#### **NY FAMPIASANA NY ZAVAMANIRY AMIN'NY FITAHAGNA**

#### **IREO ARETIGNY MATETIKY MAHAZO NY OLO ATY AMIN'NY FARITRA**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>AVARATR'I MADAGASIKARA .....</b>                               | <b>54</b> |
| <b>1 . Ny aretin-kibo :.....</b>                                  | <b>54</b> |
| 1.1.Ny aretin-kibo manotika :.....                                | 55        |
| 1.2.Ny fivalanana : .....   | 57        |
| 1.3Ny disanteria na fivalanana salalobo : .....                   | 64        |
| 1.4.Ny kankana : .....  | 67        |
| 1.4.1.Ireo aretina ateraky nykankana boribory :.....              | 67        |
| 1.4.2.Ny aretina ateraky ny kankana fisaka : .....                | 75        |
| 1.4.3.Ny « Purges »na fanadiovana tsinay avy amin'ny vava : ..... | 78        |
| 1.5. Ny tsy mangery na reki-tay : .....                           | 81        |
| 1.6. Ny kibo mibosesika na kibo feno gazy :.....                  | 85        |
| 1.7. Ny aretim-bavony na bay anaty lalan-kanina : .....           | 87        |
| 1.8. Ny ambo na angorosy « jaunisse » sy ny aretin'aty : .....    | 91        |

|   |            |
|---|------------|
| 1.9.Ny hemoroidy : .....  | 95         |
| <b>2.Ny aretin’ny havokavoka sy ny taovam-pisefoana na lalan-drivotra :.....</b>  | <b>99</b>  |
| 2.1. Ny sery sy ny sinizity :.....  | 99         |
| 2.2. Ny aretin-tenda: .....   | 103        |
| 2.3 Ny aretin-tenda tena mahery na ny difteria : .....  | 107        |
| 2.4. Ny kohaka : .....  | 108        |
| 2.4.1. Ny kohaka maiky : .....  | 108        |
| 2.4.2. Ny kohaka masaka : .....   | 111        |
| 2.5. Ny sohiky :.....   | 115        |
| 2.6. Ny aretin-tsofina : .....  | 117        |
| 2.7. Ny aretin’ny ativava :.....  | 120        |
| 2.7.1. Ny aretin’ny gigo :.....   | 120        |
| 2.7.2 Ny kady: .....  | 123        |
| 2.8.Ny areti-nify : .....   | 126        |
| <b>3. Ny areti-maso : .....</b>   | <b>128</b> |
| 3.1. Ny maso mena:.....   | 128        |
| <b>4. Ny aretin-koditra: .....</b>  | <b>133</b> |
| 4.1 Ny bay madiniky ,ny hoditra tapaka ,ny ratra madinika : .....   | 133        |
| 4.2 Ny may : .....  | 137        |
| 4.3 Ny bay maloto feno mikrôby : .....  | 140        |
| 4.4 Ny bay maloto lalina : .....  | 144        |
| 4.5 Ny bay mamory nana , ny betovoagna na mosindry ary ny bay amin’ny ratsan-<br>tanana na amin’ny ratsam- bity : ..... | 148        |
| 4.6. Ireo aretin-koditry mangidihidy môramôra na tsy mangidihidy foeky : .....  | 153        |
| 4.6.1 Ny aretin-koditra manome tasy makôfokôfo sady maiky : .....   | 153        |
| 4.6.2 Karazagna aretin-koditry maiky sady tsy maharegny marary amin’ny magno<br>didigny izy :Ny habokagna: .....        | 156        |

|   |            |
|---|------------|
| 4.7 . Ny aretin-koditry mangidihidy : .....   | 158        |
| 4.7.1. N y hoditra miron-tona sy mifaritra mena mangidihidy (alerziky):.....                    | 158        |
| 4.7.2 Ny lagaly : .....   | 161        |
| 4.7.3. Ny hao :.....  | 164        |
| 4.8. Ny tetesôla : .....  | 166        |
| <b>5. Ny aretin'ny voa sy ny lalan'amany : .....</b>  | <b>168</b> |
| 5.1 Ny aretin'ny tragnon'amany: .....   | 168        |
| 5.2. Ny amany lio : voan'ny bilarziôzy :.....   | 171        |
| 5.3. Ny tehoko amin'ny voa :ny vato anaty amany :.....  | 173        |
| <b>6. Ny aretim –biavy :.....</b>   | <b>176</b> |
| 6.1. Ny tehoko trôko na manehoko kibo avy fotoagna :.....                                       | 176        |
| 6.2. Ny tsiranoko fotsy na perity : .....   | 178        |
| <b>7. Ny angandoha :.....</b>   | <b>181</b> |
| <b>8. Ny lafievra na hafanan-koditry sy ny tazo :.....</b>                                      | <b>186</b> |
| 8.1. Ny hafanan-koditry : .....   | 186        |
| 8.2 Ny hafan-koditry na lafievra avy amin'ny tazomôko:.....                                     | 190        |
| <b>9. Ny aretin'ny taolagna sy ny vanin-taolagna:.....</b>                                      | <b>193</b> |
| 9.1 Ny aretin'ny vanin-taolagna :« rhumatismes, arthrite ,arthrose »:.....                      | 193        |
| 9.2 Ny aretin'ny lio :ny direpanôsitôzy: .....  | 195        |
| <b>10. Ny tsy avy tôro sy asa loha :.....</b>   | <b>197</b> |
| <b>11. Ny aretina mifandray amin'ny tsy fampian-tsakafo :.....</b>                              | <b>200</b> |
| 11.1 Ny tsy fahampi-tsakafo ankapobeny :.....   | 200        |
| 11.2 Ny tsy fahampian-tsakafo tampoka (malnutrition globale):.....                              | 202        |
| 11.3 Ny tsy fahampian-tsakafo amin'ny ampahany na ny sakafô tsy voalanjalanja :<br>.....        | 204        |
| 11.4 Ny aretina misy ifandraisany amin'ny fihinanagna raha mamy be loatra :ny<br>diabety :..... | 204        |
| 11.5 Ny olo matavy na vôn-draka :.....  | 207        |

**Momba ny zavamaniry mety atao aody amin'ny faritry avaratr'i Madagasikara: ..... 208**

**1. Fanondroana ireo anarana ara -tsiantifika ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity: ..... 208**

**2. Fanondroana ireo anarana amin'ny fiteny antakarana ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity : ..... 212**

**3. Fanondroana ireo anarana amin'ny teny malagasy ofisialy ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity : ..... 216**

**Loharanon –kevitra ankapobeny momba ny zavamaniry: ..... 275**

## **FIZARANA VOALOHANY:**

# **FAHALALANA TSOTSOTRA MOMBA NY FANADIOVANA, NY FIAROVANA AMIN'NY ARETINA ARY MIKASIKA NY SAKAFO ARA-PAHASALAMANA**

## **1. Fahalalana tsotsotra momba ny fanadiovana, ny fiarovana amin'ny aretina ary mikasika ny sakafo ara-pahasalamana:**

### **1.1 Fanolorana ankapobeny:**

Ny fanadiovana sy ny fahadiovana dia tegna manan-danja tokoa amin'ny fiarovana eo anatrehan'ireo aretina maro.

Amin'ireo toerana izay ahitana fako sy rano maloto miparitaka, misy biby fiompy mivezivezy miaraka amin'olo, eny no toerana mahavelona tsara sy mampitombo malaky ny mikrôby mahatonga ny aretina.

Matetika dia nohon'ny tsy fahadiovana no mahatonga ny mikrôby tafiditra amin'ny vatana. Mety miditra avy am-bava amin'ny alalan'ny sakafo tsy madio na efa robaka, avy amin'ny rano maloto, ny tânana maloto, ny orona, ny sofina, ny maso, ary ny hoditra maloto ny mikrôby. Ny lalitra, ny moka ary ireo biby maro hafa ihany koa dia mitondra ny mikrôby avy amin'ny toerana iray mandeha amin'ny toerana iray hafa manatona olona ka mahatonga aretina. Ohatra, ny fivalanana rano sy ny fivalanana salalobo, ny aretin-koditra, ny kankana dia samy aretina azo avy amin'ny tsy fahampian'ny fahadiovana.

### **1.2. Ny mikrôby:**

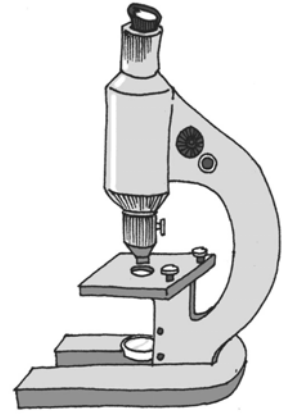
Ny mikrôby dia zava-manan'aina faran'izay madiniky. Mbola madiniky kokoa noho ny parasy na pia, hao, kongona.

Madiniky loatra ka tsy hita raha tsy amin'ny mikrôskôpy. Izany hoe tsy hita maso ny mikrôby. Antanambe, any amin'ny labôratoara fanaovana analizy hizahana aretina no ampiasaina ny fitaovana atao hoe mikrôskôpy. Izy io dia karazana solomaso mavy ahitavagna ireo zava-manan'aina faran'izay madinika, dia ny mikrôby izany.

Tsy mitovy ny mikrôby jiaby. Samy manana ny endriny izy ireo. Miaina amin'ny toerana jiaby koa izy.

Ny sasany dia ilain'ny vatatsika, fa ny sasany kosa mitondra aretina sarotro tahana.

Ny mikrôskôpy dia fitaovana vita amin'ny fitaratra solo-maso mifanôsogno.  
Io fitaovana io dia afaka mampitombo ny habezan'ny raha zahagna aminazy  
ary ahafahagna mahita izay raha farany madiniky. (Kisary faha 3).  
Amin'ny alalan'ny mikrôskôpy no ahitana ao amin'ny laboratoara na misy  
mikrôby na taisy amin'ny amany, amin'ny tay na amin'ny lion'ny marary,  
sady ahitana koa ny endrikin'ny mikrôby .



Izy koa tafiditry agnaty vatagna ny mikrôby dia mety miteraka karazan'aretina iray na maromaro.

Samy manana ny faritra tiany idirana amin'ny vatana ny mikrôby. Ny sasany manafika ny havokavoka ka mahatonga ny tiberkilôzy. Ny sasany miditra any amin'ny lio ka mety mahatonga ny tazomoka. Ny sasany miditra any amin'ny tsonso-ry (tsinay) ka miteraka ny aretin-kibo sy ny fivalanana...

Ny an-kamaroan'ny aretina dia avy amin'ny mikrôby. Matetika ny marary dia efa reraka nohon'ny aretina ateraky ny mikrôby iray voalohany ka lasa marefo. Amin'izay fotoana izay miditra koa ny mikrôby maro hafa ary mitombo ao amin'ny vatany. Mety lasa mivory ao ny aretina noho izany ka lasa magnadary. Noho izany dia tokony hamafisina ny fahadiovana sady tahàgna ny aretina dieny amin'ny famantaran'areti-na voalohany miseho.

Ny mpiasan'ny fahasalamana dia mahay ny karazana mikrôby amin'ny alalan'ny famantarana ny aretina miseho ka manome fanafody simika mamono ilay mikrôby mba hahajanga ny marary.

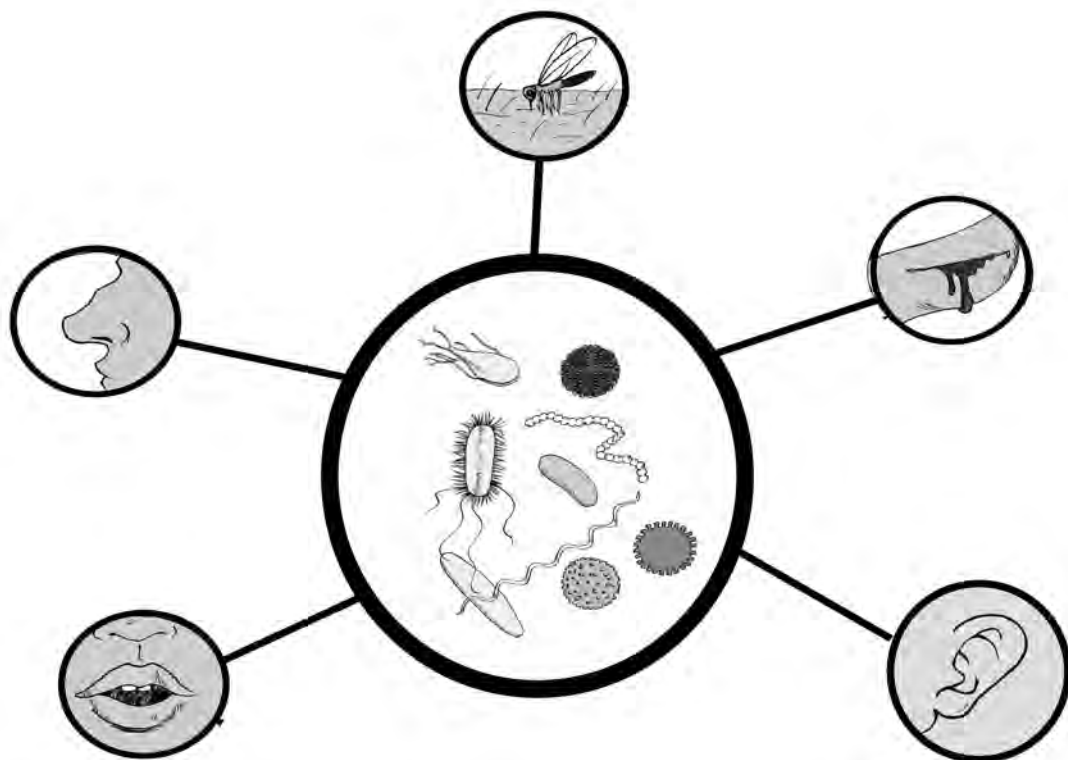
Ny Mpitsabo nentim-paharazana kosa dia manome fanafody zavamaniry, ka ny raha anatin'ireo zavamaniry ireo dia mitovy amin'ny raha anatin'ny fanafody simika, ka mety mahafaty ny mikrôby ihany koa sady mampajanga ny marary.

### **1.3 Ny varavarana idiran'ny mikrôby amin'ny vatan'olombelona:**

Miditra amin'ny vatantsika amin'alalan'ny lavaka rehetra ny mikrôby. Izany hoe ny vava, ny orona, ny sofina, ny maso, ny ratra na bay amin'ny hoditry, ny kaikitrin'ny bibikely, sns. (Kisary faha 5)



Mety miditra avy amin'ny vava ka mahatonga ny aretin-tenda, ny aretin-kibo, ny fivalanana...



Ny vovoko na laposiera andesin-drivitra izay tafiditra amin'ny lavak'orona dia mety mitondra mikrôby any anaty orona, tenda, ary ny havokavoka.

Ny mikrôby sasany rehefa tafiditra amin'ny vatan'olombelogo dia matanjaka be sady mitombo malaky. Izany no antony mahatonga ny aretina miboaka raha tsy voatàha ara-potoana. Zegny koa no mahavy olo sambôrin'ny aretigny tampoko.

#### **1.4 Aiza no ahitana ny mikrôby?**

Izay raha jiaby maloto na vorery dia misy mikrôby. Tsy velogno io mikrôby io izikoa tsy amy tany maloto na vorery.

Io kisary io dia mampiseho ny atao hoe aramanja maloto. Maro ny mikrôby hita anatin'io lakoro io. Voalohany, ny raha tarimigny jiaby dia mitondra ireo mikrôby ireo: akôho migiaka anaty kovety, amboa sy komankory mitongy sy mihina fako io. Samy mangery anaty lakoro irô jiaby io ary samy mitondra mikrôby.

Maloto be ny foringa na fanariam-pako ka feno mikrôby. Karazany maro amin'ny mikrôby no hita ao am-poringa. Misy lalitra mipetraka ambonin'ny fako ka mitondra ny loto mandeha amin'ny hanina.

Maloto ihany koa ny tany misy vovoko na laposiera, rôra, sns. Raha misy zaza



misôma eo, maloto ny tanany ka tafataony am-bava, tonga any an-kibony ny mikrôby ka miteraka aretim-pivalagnana sy aretin-kibo rehefa avy eo. Ny lamba sy ny kapila miparitaka amin'ny tany dia maloto. Ny rano miandrana amin'ny ladony sy ny ranom-pôtaka dia mikaiky môko miteraka tazo.

Ahitana mikrôby maro be amin'ny tay. Any ambanivolo raha mangery ankiaka, avy ny lalitra mipetraka amboniny ka mitondra mikrôby amin'ny vitiny mandeha mamindra amin'ny hanina tsy voalomboko any an-trano.

Rehefa maina ny tay dia mifangaro amin'ny tany ka entin'ny varatraza miparitaka ny mikrôby.

Ny vatana koa dia mety feno loto. Raha tsy misasa tsara, feno mikrôby ny vatantsika. Ny tănana no ampiasaina analana ny loto amin'ny vatana ka noho izany, ny tănana no tena feno mikrôby.

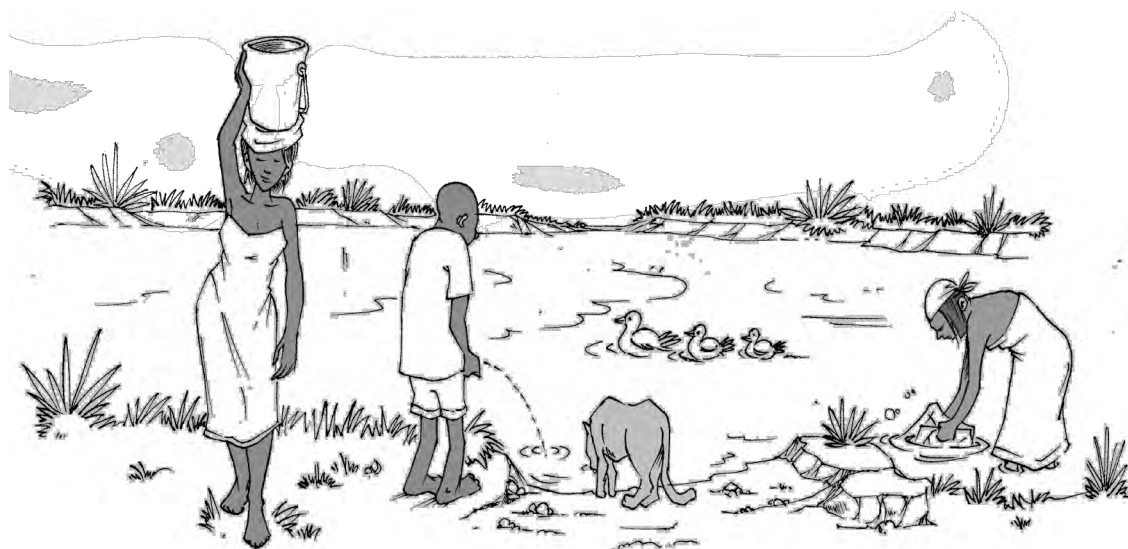
Ny hanina ohanintsika sy ny rano igiantsika dia mety maloto koa. Ny voan-kazo alaintsika anaty ala dia feno laposiera sy mikrôby. Ny hanina mipetraketraka dia manintona lalitra ka avy izy mipetraka eo sady mamindra ny mikrôby andesiny.

Maloto be ny rano amin'ny tegnan-drano na amin'ny lakan-drano io, izany dia nonon'ny antony maro samihafa .

Na ny olombelogno na ny amboa sy ny biby maro samy hafa dia samy manao maloto amin' ireny tegnan-drano sy ny matsabory ireny. Eo koa no anasan'ny viavy lamba na kapila. Matetika koa ny drakidraky sy ireo olo manodidina eo no mandeha



miseky ao. Avy eo, avy koa ny magnangy mangala io rano feno loto jiaby igny atao fandokisany na atao figiahigny.



## 1.5 Ahoana no fomba fifindran'ny mikrôby?

Mety mifindra mivantana ny mikrôby. Avy amin'ny olona araiky mandeha amin'ny olona hafa ohatra rehefa mitsihegny na mikohaka mifankarikitry loatra. Mety mifamindra koa ny olo aroe raha ohatra ka mifampikasiky na samy mitana raha araiky.

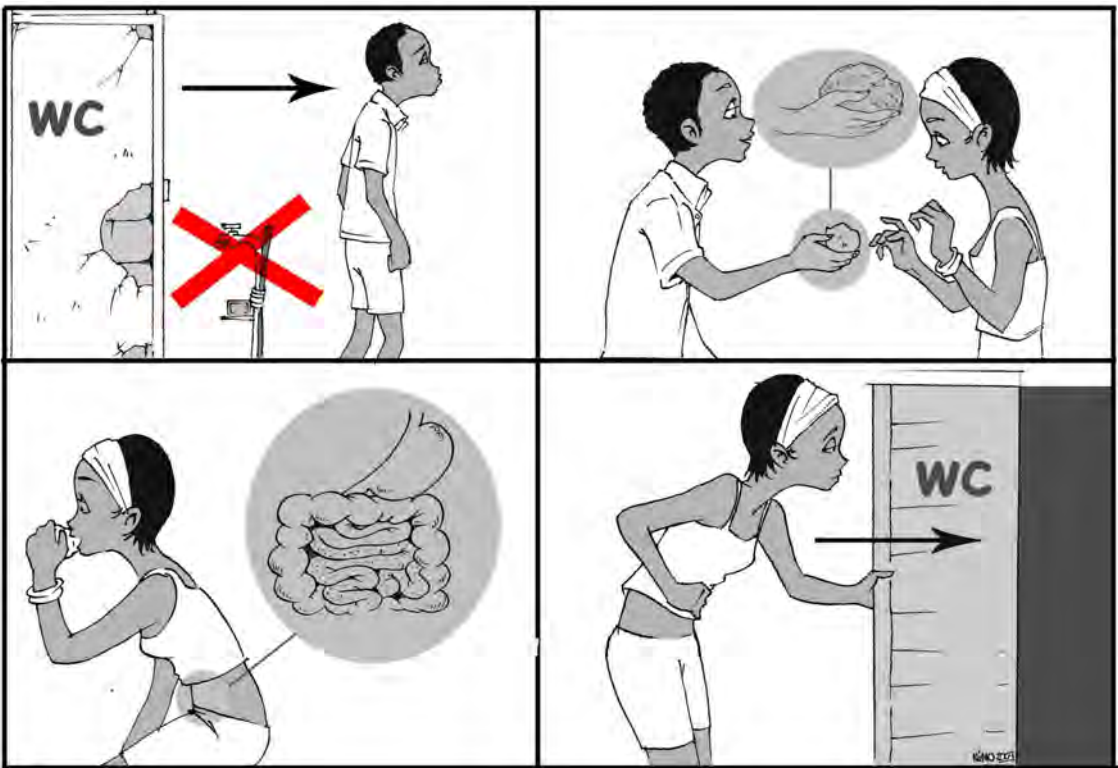
Ohatra:

Misy tsaiky araiky atao hoe i Tombo, misy kankana agnaty kibony ao, tsy nanasa tàmàna tamin'ny savony izy boaka nangery.

Namezan'i Tombo mokary i Soa kamaradiny. Maloto ny tagnan'i Tombo sady feno antodin-kankana izay nipetaka tamin'iny mokary igny.

Nohanin'i Soa io mokary feno antodin-kankana io. Manjary mitombo agnaty kibony koa avy eo ny antodin-kankana.

Voan'ny aretina i Soa. Andro vitsivitsy taty afara, narary kibo i Soa.



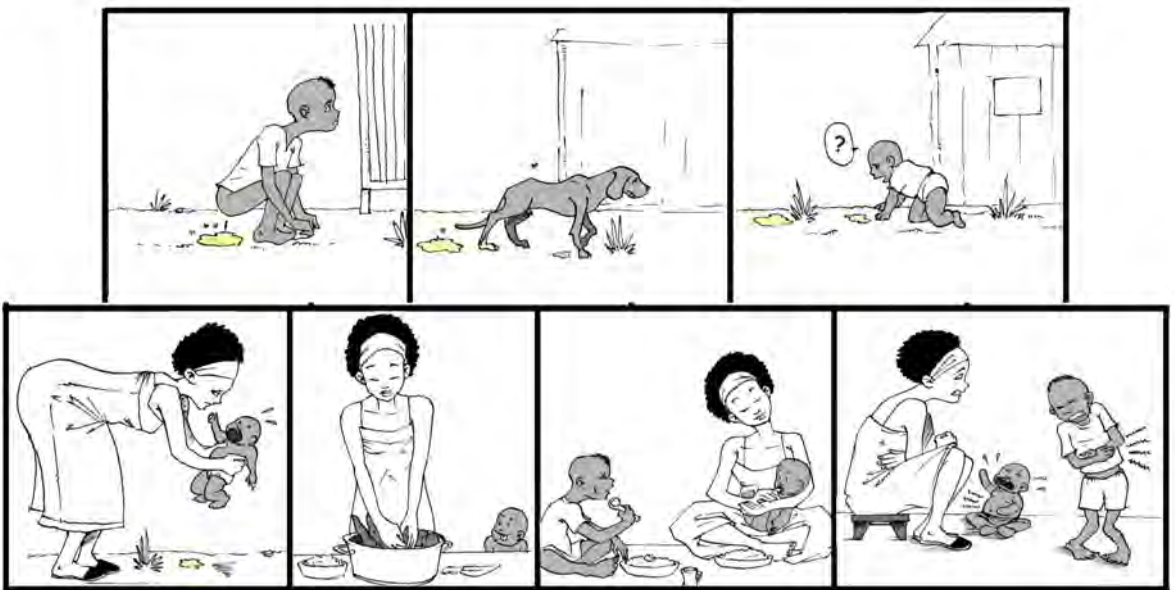
Mety tsy mivantagna koa ny fifindran'ny mikrôby. Ny biby fitarimigny, ny koman'kory, ny amboa ny akôho dia samy mitondra mikrôby izay hita anatin'ny loto.

1.1 Jao tsaiky lelahy. Voan'ny fivalagnana izy. Nangery tambadiky trano izy. Nisy amboa araiky nandalo tafandia tainazy, ka nitondra igny maloto igny amin'ny vitiny.

2. Nandehandeha agnaty aramanja ilay amboa, mitondra ny loto amin'ny vitiny sady mangery ao koa.
3. An-dakoro ao, i Nasaina zandrin'i Jao misôma amin'ny tany nandalovany sady nangirian'amboa io. Noho izany i Nasaina dia feno mikrôby jiaby tamin'ny amboa io.
4. Elaela, nitomagny i Nasaina ka ninjonin'i mamany. Nifindra amin'i mamany ny mikrôby.
5. Avy eo, nandeha nandoky i mamany, nagnadigna nanasa tàgnana tamin'ny savôgno. Nifindra any amin'ny hanina ny loto.
6. Olo jiaby tragno araiky avy eo niaraka nihinana hanina maloto feno mikrôby iny.
7. Vokany: narary ny olo jiaby tragno araiky, voan'ny fivalagnana.

### **1.6 Ahoana no fomba fiarovana mba tsy hazahoana mikrôby?**

Mba tsy hazahoana mikrôby dia mila magnano majihy ary miaina amin'ny tany madio arak'izay azo atao (Kisary faha 6).



### **Inona no atao mba hadio mandrak'ela ny aramanja?**

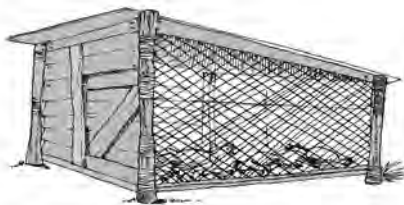
Mila voafafa isan'andra ny lakoro, mila afody tsara anaty rôva ny biby fiompy jiaby na atao ivelan'ny lakoro. Mila adoso ny rano miandrona, mila ariagna ambèlagnan'ny lakoro ny rano avy amin'ny ladisy (asiagna kanaly na lakandrano hely). Tsy afotrapotra ny hanina, ny kapila ary ny lamba maloto.

### **Ahoana no fomba fiarovana amin'ny mikrôby entin'ny lalitra, ny môko, ary**

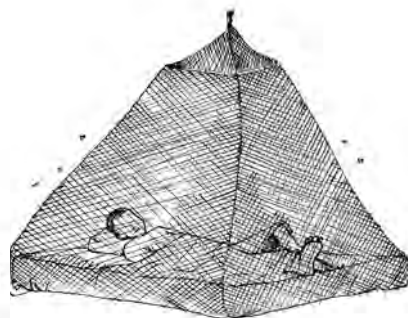
## ny biby madiniky hafa?

Tokony takôfagna tsara ny hanigny ndrèky siô misy rano. Raha azo atao dia tokony mba mandry agnaty lay.

## Ahoana no fiarovana amin'ireo mikrôby amin'ny tany?



Mila adoso ny loto jiaby amin'ny tokotany, fafagna isan'andro ny aramanja. Atao izay tsy hampibôgno laposiera be loatra. Arovana koa ny zaza madiniky, apètraka agnabon'ny tsihy. Ny lamba madio sy ny kapila madio dia alamigny tsara amin'ny toerana tsisy vôvoko na laposiera ao antrano. Tsy tokony hatao ny mandrôran-drôra fahatany amin'ny aramanja.



## Ahoana no fomba fiarovana amin'ireo mikrôby avy amin'ny tay?

Raha ohatra ka alevina anaty tany ny tay dia tsy azon'ny lalitra, biby hafa ary tsy entin'ny rivotra eky ny mikrôby.

Ho an'ny olo tsy mampiasa kabone, mitondra angady, mangery anaty lavaka kely dia totofa-

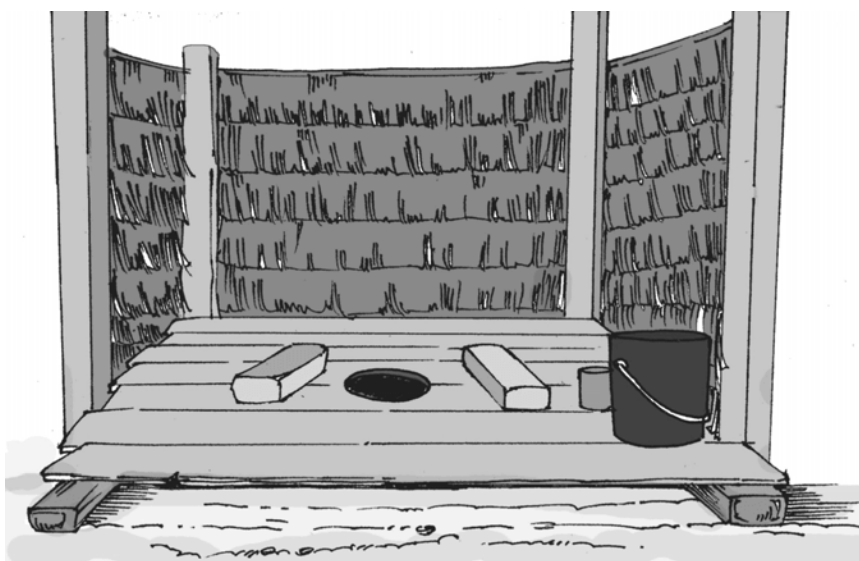


gna avy eo. Tokony hatao lavitra ny toerana misy rano fantsakagna koa ny toerana fangiriagna.

Ho an'ny olona mampiasa kabone, tokony afody ny lavaka isaka ny avy mampiasa; avy eo dioвина isan'andro ny tany manodidina eo.



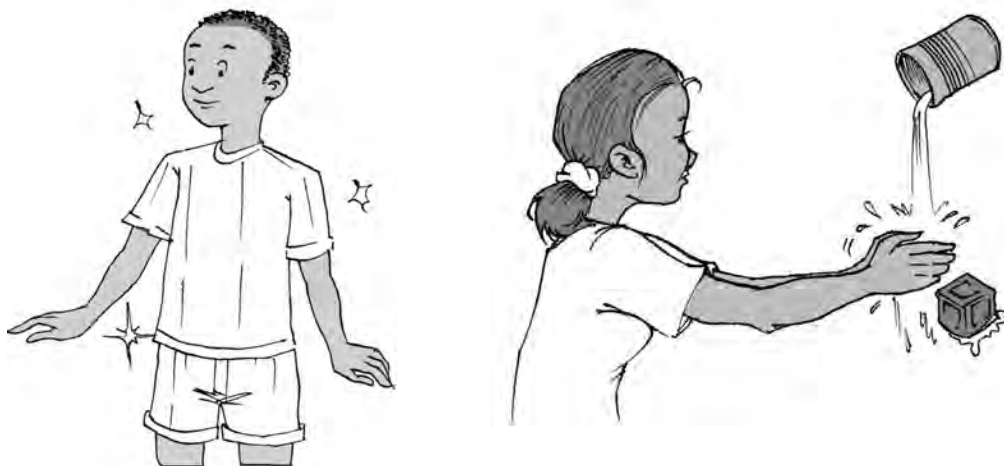
**Ahoana no fomba fiarovana amin'ny mikrôby amin'ny tànana?**



Mila magnano majihy, miseky isan'andra sady misikina lamba madio. Mila manasa tàgnana koa fa avy mamany, avy mangery, na avy manasa vodin'ny tsaiky boaka mangery ary alohan'ny handoky sy alohan'ny hihinana.

Raha azo atao dia tokony mampiasa savony raha hanasa tànana sady kobanina amin'ny rano madio tsara ny tànana avy eo.

### **Ahoana ny fomba fiarovana ny sakafo amin'ny mikrôby?**



Ny anana, ny legioma, ny voan-kazo dia mila sasana amin'ny rano madio.

Rehefa mandoky dia mampiasa fitaovana madio. Saromana tsara ny hanina mba tsy ho azon'ny lalitra sy tsy ho voan'ny vovoko na laposiera. Mba tsy hahazo mikrôby avy amin'ny rononon'aomby dia ampandivezina ny ronono alohan'ny higiahagna izy

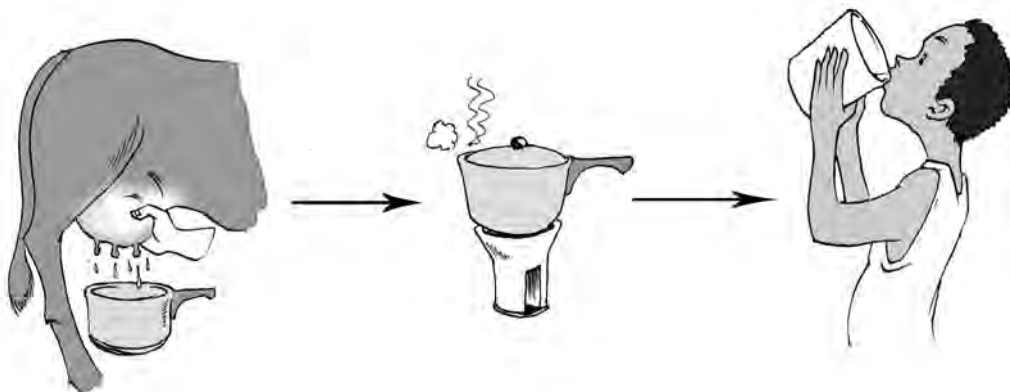


na fara-faharatsiny ny ronono mbôla vao avy nitiregny tamin'ny aomby igny no igiahigny.

Arovana ny hena mba tsy ho azon'ny lalitra. Aloky ela sady atao masaka tsara ny hena amin'izay maty ny antodin-dalitra sy antodin-kankana mety miaraka aminazy.



## **Ahoana no fomba fiarovana ny mikrôby avy amin'ny rano maloto?**



Azo atao tsara ny magnadio ny rano atao figiahigny

Ny rano madio fo no tokony igiahigny.

Ny rano madio dia ny rano mangaran-garana, tsisy fofony, tsisy mikrôby sy an-todin-kankana, azo antoka tsy mamparary.

Mety ho rano avy amin'ny vôvo na ranon'ny rôbine izany. Tsara indrindra raha tsy mihiaka rano avy amin'ny tègnan-drano ndrèky matsabory .

### **Mampisa rano vôvo na rano rôbine :**

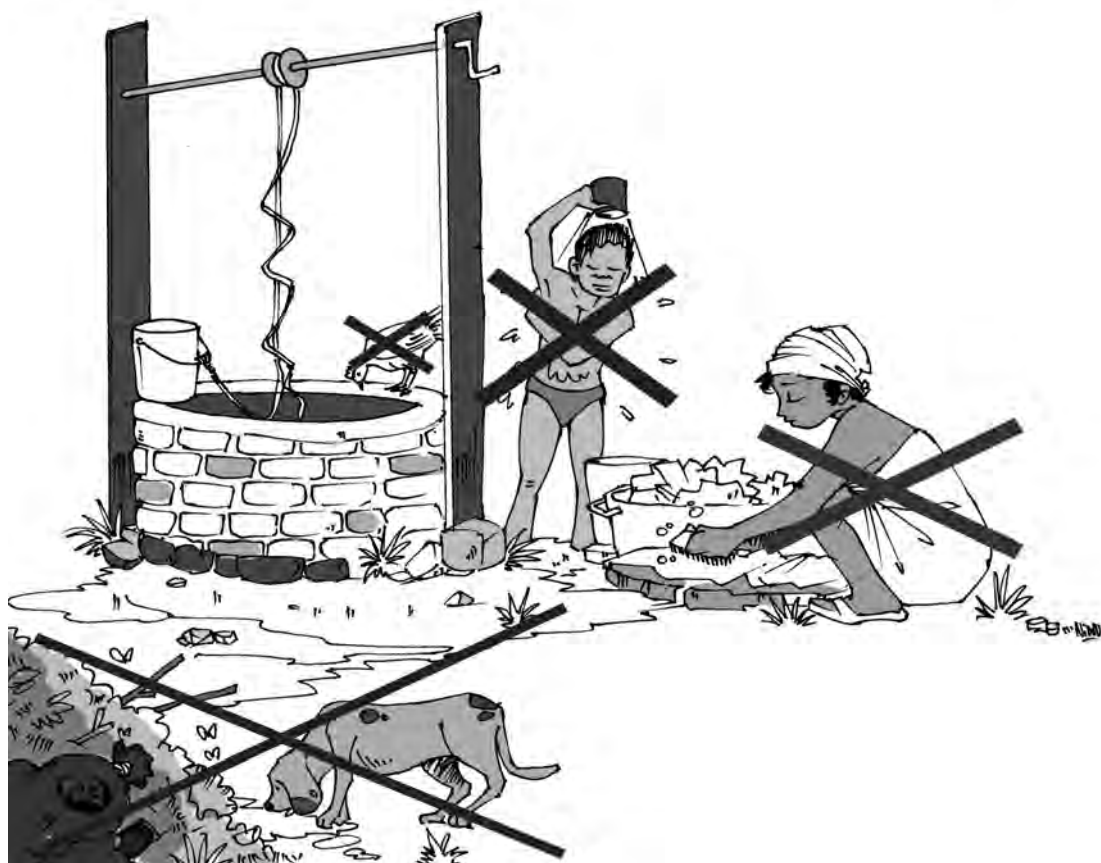
Azo igiahina ny rano rôbine raha ohatra ka voakarakara tsara ny rano sy ny toera-na misy ny loharano nagnantsoritagna azy.

Arahina maso tsara ny biby mba tsy hihiaka, hamany sy hangery marikitry ny loharano nagnantsoritagna ny rano rôbine. Tokony zahavagna koa mba tsy ho hisy olo manasa lamba na manasa vity, manary fako, mangery na mamany manodidina io toerana nagnantsoritagna rano io. Mba hampadio tsara ny rano dia tokony mampiasa fitaovana madio amin'ny fangalana rano sy fitondrasagna izy sady tokony sarômagna tsara amin'izay tsy hidiran'ny lalitra sy vôvoko na laposiera.

Mitovy karaha tamin'ny rano rôbine, tokony hitandrina koa amin'ny fahadiovana manodidina ny vôvo. Na dia eo aza ny fikarakaragna sy fitandremana samy hafa, dia mbola tsy azo atokisana loatra ny rano vôvo sy rano rôbine amin'ny fahadiovana ka tsy maintsy diovana tsara vao azo igiagna.

### **Fanadiovana ny rano avy amin'ny vôvo sy ny rano avy amin'ny rôbine :**

Voalohany, mila atao mangarangarana ny rano. Raha ohatra ka maloto ny rano dia mila apetraka elaela mba hitavana ambany ny gôdra. Avy eo tavanigny amin'ny lamba madio matify na amin'ny fanavanagna madiniky. Afaka amin'izay ny potipotidraha sy ny antodin-kankana ao anatin'ilay rano. Mbola tsy ampy mampadio ny rano



izany. Tsy voatanan'ny lamba na ny fanavanagna ny mikrôby madinika.

Faharoa, atao madio ara-pahasalamagna ny rano mba ho azo igiahigny. Misy 2 karazana ny fomba azo anaovana izany: fampandivezagna rano sy fampiasagna “eau de javel” na “sûr'eau”.

Mampandevy rano no fomba azo antoka indrindra fa mahafaty ny mikrôby anatin'ny rano.

Apetraka elaela, tavanana, ampandivezina mandritran'ny 15 minitra. Avy eo dia madio tsara azo giahina io rano avy nandevy io.

Ny fampiasana “eau de javel” na “sûr'eau” koa dia mety hazahoana rano madio azo higiana. Asiana gotin'ny “eau de javel” vitsivitsy atete anatin'ny raha misy rano efa voatavagna. Misy karazany maro ny tavoangin'ny “eau de javel”. Ny isan'ny tete atao anaty rano dia arak'araka ny karazan'ny tavoangy. Mila akajiana amin'ny tany



manintsinintsy ny tavoangin'ny "eau de javel" sady tokony ho hay koa ny fotoana mahalany daty izy. Madio mety igiagna ny rano azo nefa tokony tehirizina amin'ny toerana voaaro mba tsy hiova haloto indraiky koa.

### **Ahoana no fomba fikajiana ny rano madio?**

Atao anaty siô madio ny rano sady sarôgnana. Ny bakôly sy ny vera dia mila ajarisina amin'ny toerana madio, tsy mila afotrapotraka amin'ny tany.

Mila saromana ny siô isaka boaka angalana amin'ny bakôly. Mila adoso ny ambin'ny rano ao anatin'ny alohan'ny hamenoana azy amin'ny rano vaovao.

### **Ahoana no atao mba hadio mandrakariva ny vatana ?**

Mba hikajiana ny fahadiovan'ny vatana dia misy fepetra tsy maintsy arahina:

- Manasa tănana matetiky amin'ny savony isan'andro, maraina vao mifoha, boaka mangery, alohan'ny handoky sy hamoatra sakafo, alohan'ny hihinana. Mampihena ny fivalanana sy ny kankana izany.
- Miskey matetiky amin'ny savony. Miaro amin'ny aretin'ny hoditry izany. Ampisehina isan'andro ny marary, na zaza na olobe.



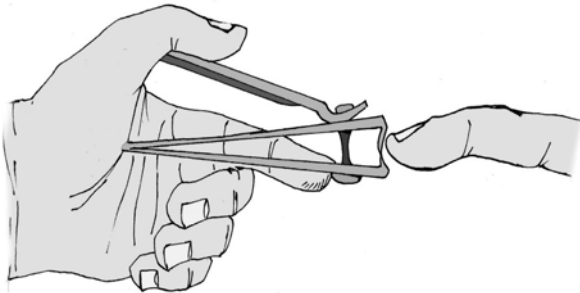
- Raha azo atao dia tsy tokony hatao ny mandeha tsisy savaty na kiraro indrindra amin'ny tany mando. Zarina manao savaty ny zaza.
- Manasa nify tsara isan'andro.

## **1.7 Ahoana no fiarovana ny fahasalaman'ny zaza sy ny fifindran'ny aretina ?**

Raha azo atao dia tsy ampandriagna miaraka amin'ny zaza hafa ny zaza marary. Ny zaza misy lagaly na feno hao dia tsy tokony miaraka mandry amin'ny zaza hafa tsisy. Ny zaza voan'ny sery, kohadavareny, kisôsy, sy ny areti-mifindra hafa dia tsy tokony mandry iray trano amin'ny zaza hafa ary tsy maintsy atao lavitra azy ny zaza vao teraka.

Tsy tokony aharo amin'ny olobe marary ny zaza.

Mila ampisehina sady soloana lamba matetiky ny zaza. Mila adoso angôfo



matetiky satria ao no isitrihan'ny antodin-kankana sy ny mikrôby maro samy hafa.

Mila tahàgna malaky ny zaza misy kankana, misy lagaly na voan'ireo aretina mifindra hafa mba tsy hamindra amin'ny zaza hafa.

Mila ampianarina ny zaza ny fanadiovana, antoky ny fahadiovana sy ny antony ilana azy amin'ny fahasalamagna.

Mila madio sy voalanjalanja ara-pahasalamana ny sakafon'ny zaza fa izany no manampy azy amin'ny fanoherana ny aretina maro samihafa.

## **1.8 Fehiny:**

Ny mikrôby no fototry ny aretina maro. Noho izany, ny fahadiovana dia miaro amin'ny aretina maro. Tena ilaina tokoa ny mitandro ny fahadiovan'ny vatana, ny

manodidina ny trano, sady miaro ny aretina amin'ny alalan'ny fahadiovan'ny rano sy ny sakafo. Raha ohatra ka voatandrigny tsara ny fahadiovana sady manaraka tsara ny fomba fiarovana amin'ny fidiran'ny aretina dia be ny riziky tsy hamparary fa ho sala- ma ny tsiaraikiraiky.

#### **NY FAHADIOVAN'NY VATANA.**

1. Manasa tàmàna matetika amin'ny savony isan'andro, maraina vao mifoha, boaka mangery, alohan'ny fanomana sakafo, alohan'ny fihinana. Mampihena ny aretim-pivalanana sy ny kankana izany.
2. Miseky matetiky amin'ny savony. Miaro amin'ny aretin-koditry izany. Ampisehina isan'andro ny marary, na zaza na olobe.
3. Tsy tokony atao ny mandeha tsisy savaty na kiraro indrindra amin'ny tany mando. Zarina manao savaty ny zaza.
4. Manasa nify tsara isan'andro.

#### **FAHADIOVAN'NY TOKOTANY SY NY TRANO.**

1. Mampiasa kabine na mangady lavaka lavitra ny fantsakana. Izikoa voatototra ny tay dia tsy mamindra aretina.
2. Tsy ampidirina ankaramanja ny biby amin'izay tsy mandoto lakoro sady miaro ny fiavian'ny mikrôby mitondra aretigny.
3. Raha ohatra ka mangery antokotany ny zaza, adoso ny maloto. Raha zaza efa bebe, ampianarina mampiasa angady na mampiasa kabine.
4. Diovana matetika ny aramanja, ny trano. Fafana ny anaty trano, ny riba, ny ambony tafo- trano mba hanadosoana ny vovoko na laposiera sy ny loto.

### **FEPETRA RAISINA MOMBA NY RANO SY NY SAKAFO.**

1. Tsy tokony migiaka izikoa tsy rano madio ara-pahasalamagna, rano rôbine na rano vôvo izay tokony voatavana sy nampandivezina na nodiovina tamin'ny “sur'eau” na “eau de javel”. Manan-danja tokoa izany fanadiovana rano izany indrindra amin'ny fotoanan'ny valan'aretim-pivalanana, ny aretin-kibo hafa, ny tazo, ary ny aretin'aty.
2. Arovana ny sakafo mba tsy ho azon'ny voalavo, ny lalitra, ny kalalao, sy ny biby hafa. Tsy aparitaka ny ankerana sy ny lasety na kapila maloto fa mikaiky lalitra sy kalalao, izay mety mitondra mikrôby maro karazany.
3. Tokony sasana tsara amin'ny rano madio ny anana, ny legioma ary ny voankazo alohan'ny ihinanana azy. Arôvagna ny zaza mba tsy ihinana raha latsaka amin'ny tany.
4. Mila atao masaka tsara ny hena alohan'ny ihinanagna azy.
5. Ny sakafo efa mavitro na efa robaka dia tsy tokony hoanigny.

## 2. Fahalalana tsotsotra momba ny sakafo, ny filàna ara-tsakafo:



Mba hahasalama mandrakariva dia tsara ny misakafo ampy na amin'ny habezy na amin'ny karazany. Ny hatsaran'ny sakafo dia miankina amin'ny fiovaovany sy ny hamaron'ny karazan-kanina hohanina.

Misy ny sakafo mitondra hery fiasana, toy ny vary, mahôgo, katakata, tsakotsako, batata, ny menaka, vanio, pistasy, ny dibera. Ireo no atao hoe sakafo enerjetika. Izany hoe ireo no sakafo mpanome hery mampandeha ny vatana; nefa mbola tsy ampy izany.

Misy ny sakafo manome hery fanorenana izay miantoka ny fitomboana sy ny fikarakarana ny vatana. Ao ny voamaina : zarikô, ambatry, pitpoa... ; Sy ny sakafo azo avy amin'ny biby toy ny ronono, lôko, henan'aomby, henan'ny komankory, akôho, ma-kamba....

Misy koa ny sakafo mitondra hery fiarovana izay miaro amin'ny aretina sady tsara ho an'ny faritra sasany amin'ny vatana : ny karazan'ny agnana jiaby ; ny legimo ; ny voan-kazo toy ny manga, mapaza, katakata masaka ; ny fangaron'ny rô sy ny episy : dongolo, tamotamo, sakaitany...

Amin'ny sakafon'ny malagasy, ilaina ny mihinana ny foto-tsakafo misy hery fiasana toy ny vary, avy eo atao fangarony arakaraka ny fahefa-mividin'ny tsiaraikiaraiiky.

Noho izany, tsy ampy ny mihinana vary tsisy kabaka. Ny fangaro atao kabaka miaraka amin'ny vary no mitondra ny hery fanorenana sy hery fiarovana. Raha mihinana vary maiky matetiky loatra dia mety hisy fiantraikany amin'ny fahasalamana izany.

Sady tsara koa raha ovaovana ny fangaron'ny vary na kabaka mba hampiovaova ny sakafo hohanina.

### **Toro-hevitra :**

Mba ho salama tsara ny vatana dia ilaina ny mihinana sakafo ampy sy miovaova. Izany hoe, ovaovana matetika ny kabaka, mihinana anana, legimo, voan-kazo matetika sady ovaovana ny karazany. Mila migiaka rano madio sady mahampy. Tadidio fa ny sakafo avy amin'ny vokatra eto antoerana no tsara indrindra satria mbôla vao sady tsendriky misy faharobatan'ny karaha ireo hanina afarana boaka lavitry.

Tsara kokoa ny mihinana matetika anatin'ny andro araiky fa tsy indraiky mihina fo agnaty andra araiky.

Ny olona miasa mafy, ny zaza, ny viavy mavesatra dia afaka manampy ny sakafony amin'ny sakafo be otrikaina toy ny mokary, mofo, katakata, pistasy.

Mila manasa tàmàna amin'ny savony alohan'ny fikarakaragna sakafo ary sasagna amin'ny rano madio ihany koa ny sakafo izay karakaraina. Ny tsy fahampian'ny fahadiovana no mahatonga ny fifindran'ny aretina. (Jereo ny lohateny momba ny fahadiovana).

### **Ny sakafon'ny zaza.**

Ny sakafo amiagna zaza dia miôvaôva arakaraka ny taogony.

Ny zaza vao teraka ka hatramin'ny efatra fanjava : ny nonon-dreny dia efa ampy ho an'ny zaza. Afaka minono izy izikoa mbôla tihinono na efa tihinono. Tsara kokoa raha ambela minono ny zaza izikoa mbôla tsy tihovôly minono.

- Eo anelanelan'ny 4 sy 6 fanjava:

Tokony manohy ny finonoana amin'ny nonon-dreny ny zaza isaka izy ti-hinono. Ankoatran'ny nonon-dreny dia manomboka amiagna sabeda na koba ny zaza. Io sabeda io dia tokony haloky amin'ny rano madio sady hatao masaka tsara, avy eo amiagna izy amin'ny sôtro. Mety atao ritriritry miandàlana eo ny sabeda. Mety manomboka amiagna voankazo voasasa tamin'ny rano madio tsara izy. Azo tonga dia amiagna izy nonoegna io voan-kazo io, na koa potipotehina avy eo amiagna izy



amin'ny sôtro. Efa azo ampigiahigny ranon'ny voan-kazo koa ny zaza amin'io taogno-ny io. Tonga dia amiagna ny zaza ny voan-kazo avy namboarina fa tsy ambesagna ela, amin'izay mba tsy ho voan'ny mikrôby.

Tokony ampihinanigny amin'ny sôtro sy kapila madio, voasasa amin'ny rano madio tsara ny zaza.

- Eo ho eo amin'ny 6 ka hatramin'ny 8 fanjava:

Ankoatran'ny nono dia agnamboaragna sabeda efa misy fangarony ny zaza. Amin'ny voalohany mety amiagna vary, menaka, pistasy sy voamaina izy; avy eo amiagna tsikelikely agnana, legimo, laoko, hena...

Tokony madio tsara ny rano ampiasaina amin'ny fagnamboaragna sabeda. Ny fangaron'ny sabeda koa dia tokony voasasa amin'ny rano madio sady potehina tsara.

Amin'ny fotoana mampabebe ny zaza sady manomboka mahay mihôta izy dia amiagna tsikelikely sady matetiky anatin'ny andro araiky ny sabeda (in-3 ka hatramin'ny in-5) sady mahay atao ritry ny sabeda.

Efa afaka ampigiahigny rano koa ny zaza nefa tokony rano madio tsara : rano mineraly amin'ny tavoangy na rano voatavagna avy eo nampandivezigny .

- Manomboko amin'ny 8 ka hatramin'ny 10 fanjava : manomboko ampiarahigny mihinana miaraka amin'ny olo jiaby trano araiky ny zaza. Aloky miaraka amin'ny hanignin'olo jiaby ny hanignin'ny zaza fa potipotehina na tapatapahana madinika izikoa efa masaka. Ho an'ny zaza dia tokony tsy hatao hanina mandry izay efa ankerana ary tsy asiana sakay koa.

Tokony mihinana in- efatra farafahakeliny ny zaza anatin'ny andro araiky sady tokony minono fo firak'izy tody 18 fanjava. Tsy tokony hajanona tampoka ny fampinonoagna.

- Eo ho eo amin'ny faha 18 fanjavany : efa atao mahalankalagna ny fampinonoagna mba hampazatra ny zaza ho vôly nono. Hatramin'ny fahaefatra na dimy taogno dia tokony mihinana koba indraiky na indroa isan'andro sy hanina miaraka amin'ny olo jiaby indroa isan'andro ny zaza. Mety amiagna gatô, mokary, biskoy sy voankazo voasasa tsara koa izy.

- Manomboka amin'ny faha-6 taonany : tokony efa mahazaka tsara ny raha hohanin'olo jiaby trano araiky ny zaza. Fenoana amin'ny gote kely toy ny mokary, biskoy, katakata, voankazo isankarazany ny sakafony.

Fanampin'ny fikarakarana ny sakafon'ny zaza dia tokony hatao vaksiny koa izy sady arahi-maso tsara ny fitomboany.

***Ny toby mpikarakara ny sakafy karaha ny CRENI amin'ny hôpitaly  
be dia mety magnamia torohevitra sady manampy ny reny amin'ny  
fanomezana sakafy tsara sy ara-dalàna ny zanany.***

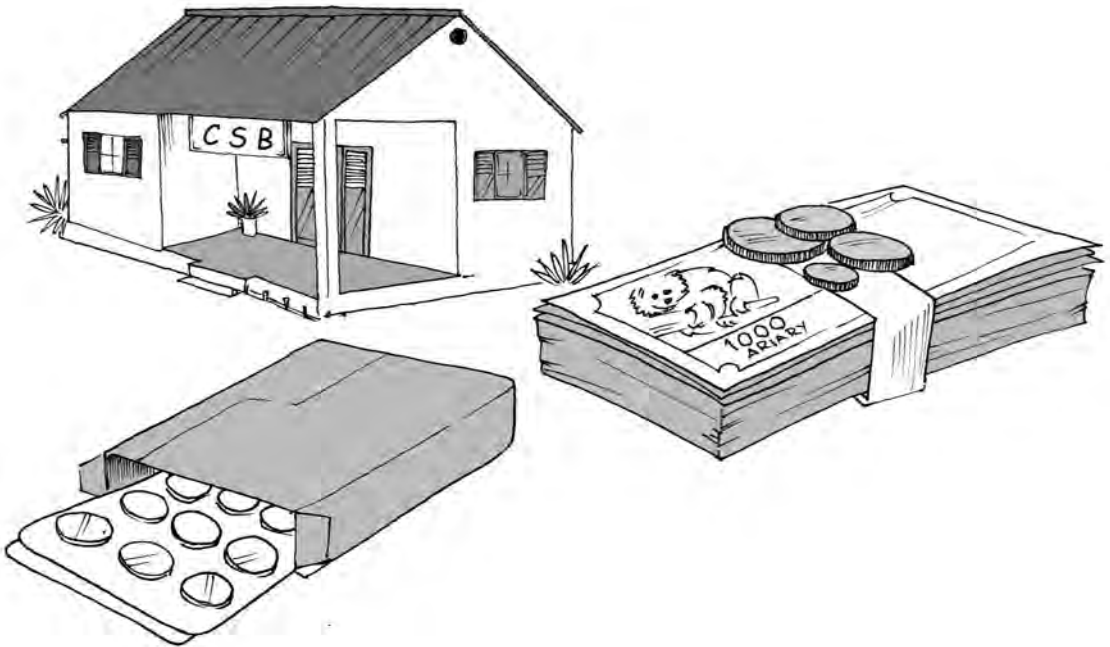
## **FIZARANA FAHAROA:** **NY ZAVAMANIRY AZO ATAO FANAFODY**

### **1. Ny tombotsoa sy ny fetran'ny fampiasana azy:**

Araka ny efa voalaza tamin'ny teny fampidirana, ny tanjona amin'ity boky ity dia fanentanana ny olona amin'ny fampiasana ny zavamaniry azo atao fanafody ho fitahàna ireo aretina fahita matetika aty amin'ny faritra avaratr'i Madagasikara.

Tsara ny mampiasa zavamaniry amin'ny aretina vao miseho. Raha ohatra ka tara ny fitahàna dia mitombo ny aretina ary amin'izay fotoana izay mety mihombo ny aretin'ilay olona ka mila entina amin'ny hôpitaly izay manome azy fanafody simika izay vao janga. Izany dia miteraka fandanium-bola amin'ny fianakaviana.

### **Fa maninona no amporisihana ny fampiasana ny zavamaniry atao fana-**



### **fody?**

- Satria mora azo na any ambanivolo na eny amin'ny tsena ny raha maniry atao aody.
- Satria azon'ny tsiraikiaraiiky ambolegna ireo raha maniry ireo.

- Satria mora vidy ny zavamaniry.

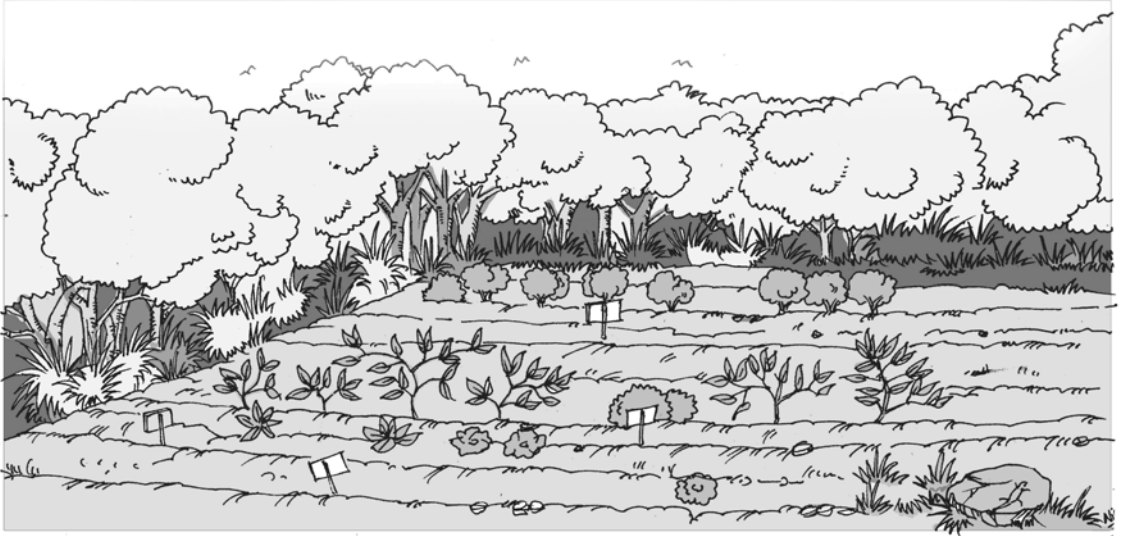
### **Ny fetran'ny fampiasana ny zavamaniry atao fanafody :**

Ny aody dia ampiasaina amin'ireo aretina izay fahita andavan'andro, hain'olo na amin'ireo aretina izay efa nambaran'ny Dokotera ny anarany. Afaka andro vitsivitsy nampiasana ny zavamaniry, raha ohatra ka tsy mihatsara ny aretina dia entina amin'ny hôpitaly ny marary. Mizàha ny soritr'aretina ny dokotera ary magnambara raha ohatra ka mila mihinana aody simika ny marary.

Mila azo antoka ny zavamaniry ampiasaina fa raha sendra diso ka nahazo raha hafa dia mety hampidi-doza sy hanahirana. Tsy azo atao ny mampiasa zavamaniry tsy hay. Satria misy poizigny ny zavamaniry sasany, mety hankarary ary mety hahafaty ny fampiasagna azy atao aody. Misy zavamaniry sasany koa tsy azo omena ny viavy mavesatra, ny zaza, ary ny olona efa antitra. Ireo sokajin'olona ireo dia marefo ka mety tsy mahatanty ny fiasan'ny zavamaniry sasany atao aody ny toe-batan'izy ireo.

## 2. Rango amin'ny famokaragna firaka amin'ny fampiasagna izy:

Maro ireo raha maniry fatao aody môra hita agny agnaty ala fa nohon'ny fangalagana azy matetika loatra dia mety ho lany tamingana ireo raha maniry sasany efa sasatra. Noho izany, ilaina ny miaro ny tontolo iainana sady tsara koa raha ambôly ny raha maniry fatao aody eny amin'ny zaridaina na anatin'ny aramanja, ka ny fikarakarana azy amin'ny toerana aniriany no tokony atao.



Maro ny tombontsoa azo amin'ny fanaovana zaridaina na fambolena zavamaniry atao fanafody anatin'ny aramanja.

Azo atao ny misafidy ny zavamaniry ilain'ny fianakaviana sady mifagnaraka amin'ny aretina misy amin'ny faritra.

Ny zaridaina dia magnampy amin'ny fagnavahana ny zavamaniry atao fanafody amin'ny zavamaniry hafa izay mety samy hita any anaty ala. Azo atao koa ny mampianatra ny zaza hagnavaka ny karazany.

Raha managna zaridaina dia mora alaigny avy ao ny zavamaniry atao fanafody. Tsy mila mandeha anaty ala lavitra agny mitady izikoa efa misy eo antanàna.

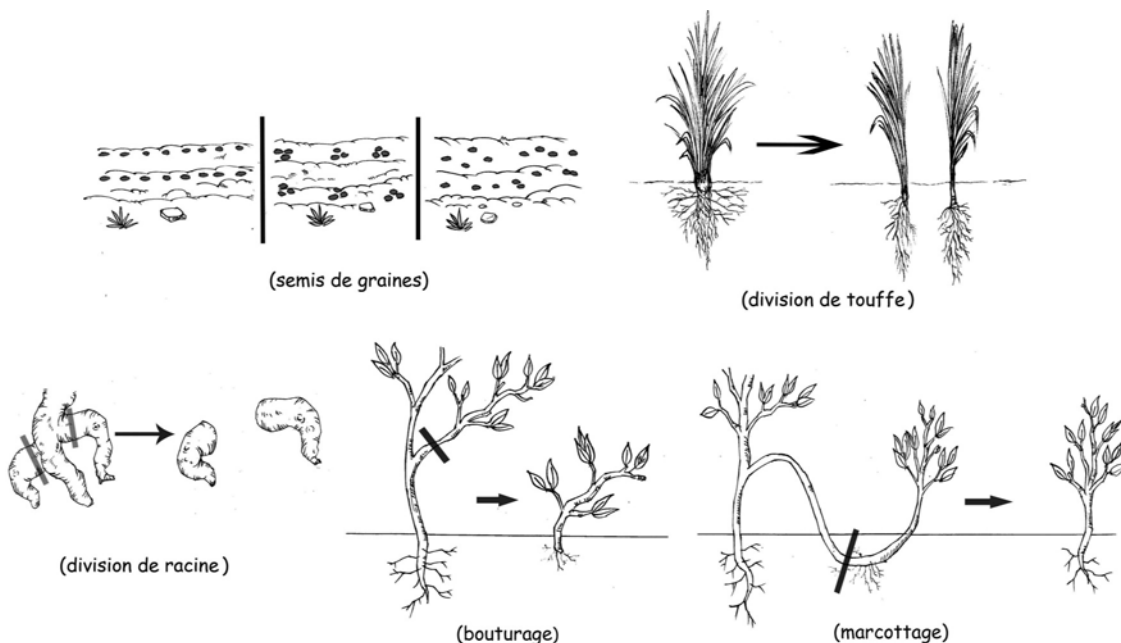
Azo atao ny mamboly zavamaniry agnaty zaridaina miavaka, voafefy tsara tsy mifangaro amin'ny voly hafa.

Azo atao koa ny mamboly na mamela ny zavamaniry atao fanafody agnatin'ny voly hafa. Ohatra, ny kinonono anatin'ny bemaimbo, ny sakoakenkiny anaty aramanja, ny rômba, ny quatre epingle amin'ny sisin'ny vilo na tanim-boly.

**Ireto misy fomba vitsivitsy fagnamboarana ny zaridaina itsaboana ny zavamaniry atao fanafody :**

- Mila marikitry tany misy rano na vovo azo antsakana ny zaridaina.
- Arakaraka ny karazan'ny zavamaniry sy ny hamaroany dia tokony hisy toerana azon'ny tanigniandra sy aloko, toerana maiky sy mandomando ao anatin'ny zaridaina.
- Tsy azo afafy na ambela maniry ao anatin'ny zaridaina ny karazan-javamaniry misy poizina mba tsy tafiharoharo amin'izay hafa mety atao fanafody.
- Tokony asiana fefy ny zaridaina mba tsy hidiran'ny biby. Tsaboagna vetivera, na sitirônely, na agnamorôngo ny sisiny.
- Tsy tokony atao ny mampiasa fanafody simika toy ny zezika, fanafody mamono biby amin'ny zaridaina.

Tokony hamokatra tsara ny tany amin'ny zaridaina. Ampiasaina amin'izany ny zezika azo avy amin'ny ahitra ambela lo satria io no zezika natoraly tsara efa misy poti-potiky ravin-kakazo, efa misy tain'ny biby sy jôfon'ny kakazo.



Mba hiarovana amin'ny aretin'ny zavamaniry sy ny bibikely mihinana ny raviny dia ampiasaina ny zavamaniry mamono bibikely toy ny voandelaka, lobàka, sns.

Azo itarina ny voly amin'alàlan'ny fambolena ny voany, ny singan'ny zanany, ny vahiny, amin'ny fanaovana botira na markôty. (Araka ny sary itatsika ireo)

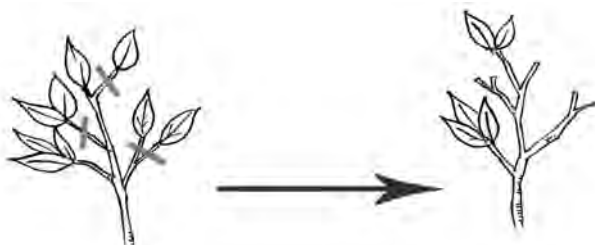
### **Ahoana ny fomba fitsongoana na fiotazana ny zavamaniry atao fanafody ?**

- Alohan'ny handeha hitsongo ny zavamaniry dia sasana tsara amin'ny savony ny tâtana. Sasana koa ny mesobe sy ny angady.
- Tsy azo alaina ny zavamaniry marikitry tany fanaovana maloto, fanasana lamba, fanariana fako, andalovan'ny tômôbily satria feno setroko, feno laposiera sy mikrôby.
- Tsy azo alaina ny zavamaniry anatin'ny tanim-boly nampiasana fanafody simika satria manimba ny raha mahajanga ao anatin'ilay zavamaniry ny fanafody simika sady ratsy ho an'ny fahasalamana.
- Mila zahana ny zavamaniry sao lanin'ny biby na misy tasy na marary. Amin'izay fotoana izay dia tokony avahana ary tsy alaigny ny zavamaniry lanin'ny biby na



misy tasy na marary satria tsy mety ampiasaigny amin'ny fitahàgna sady tsy mahatsara ny fahasalamana.

- Raha ohatra ka alaina anaty ala ny zavamaniry dia tsaratsara kokoa ny mangala izay tadiavina fo fa tsy mandrobaka ijiaby mba ho hisy tavela alain'olo sasany antânana sy ho an'ny zanakantsika afara agny. Tsy imbotagna ny zavamaniry mba tsy hamono izy.



- Raha ohatra ka ny vahatran'ilay raha maniry no alaigny, ny vahatran'ny madiniky fo tapahagna fa tsy ny vahatran'ny maventy izay ambela tsy ombotagna.

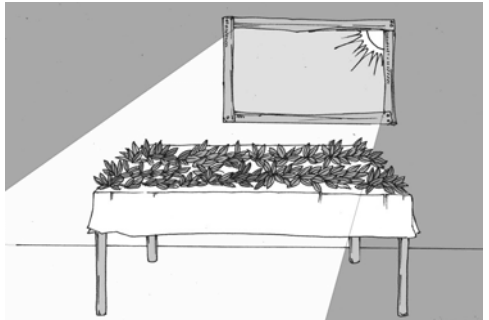
- Raha ohatra ka ny hodin'ilay kakazo no alaigny, zay alaigny fo no tapahagna. Tsy azo tapahagna ny hoditry jiaby magnodidigny ny kakazo fa mahafaty izy. Aleo mangala hodiny amin'ny rantsany fo fa tsy amin'ny vodiny.



- Amin'ny andro maraindraigny no tsara fangalagna ny raha atao aody satria matanjaka tsara ny zavamaniry amin'ny maraindraigny.

### **Ahoana ny fomba fanapesana ny zavamaniry?**

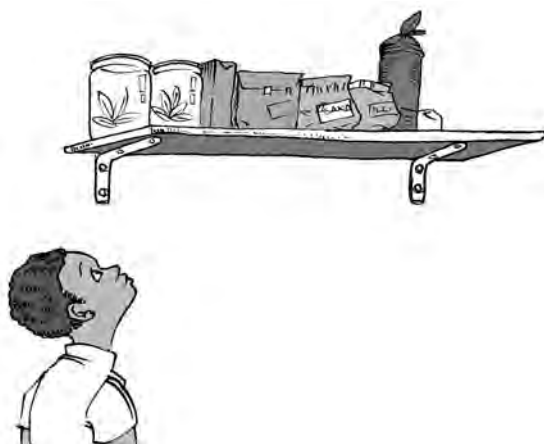
- Alohan'ny hanapesana na alohan'ny hampiasana azy lena dia mila sasana tsara amin'ny rano madio ny zavamaniry.
- Ny faritra malemy aminazy toy ny raviny, ny tahony malemy ary ny felany dia atapy amin'ny toerana maloka. Raha atapy amin'ny tanignandro izy dia very ny heriny. Raha ohatra ka tsy manana trano fanapesana azy dia azo atapy ambonin'ny tsihy na agnabo'ny lamba madio agnaty trano ipetrahana ny raha maniry. Mila azon-drivotra tsara sady madio ny toerana anapesana azy. Rarana ny biby sy ny zaza mba tsy hiditra ao.
- Ny faritra mahery sy matevina amin'ny zavamaniry dia atapy mivantana amin'ny masoandro, amin'ny tsihy madio, ambony tafo-trano na amin'ny sisin'ny aramanja.
- Rarana ny zaza sy ny biby tsy handalo eo.





## Atao karakôry ny fomba fikajiagna ny zavamaniry atao aody ?

- Ny faritra ilaina ihany no akajiagna na tehirizina. Ohatra ny raviny, ny tahony, ny hodiny ary ny vahatransy.
- Arakaraka ny filagna azy, tapatapahagna madinika ny faritra ilaina. Tapatapahana fa tsy potehina satria raha potipotiky izy dia tsy maharitra ela sady raha tratran'ny hamandoana dia robaka. Raha potehina ny zavamaniry dia tsy ambesana ela fa tonga dia ampiasaina.
- Mba tsy hahafaty ny herin'ny aody, mila atao agnaty bôkaly, boaty, sase na taratasy madio sady maiky ary mifody tsara izy.
- Tokony asiana taratasy na soratra manambara ny anaran'ny zavamaniry sy ny fotoana nitsongoana azy na ny fotoana farany azo ampiasana azy ny tragony ikajiagna ny aody mba tsy ho diso ny aody ampiasaina sady tsy hahazo aody lany daty, izany hoe mihoatran'ny iray taona.
- Mila akajigny amin'ny toerana azo antoka ny zavamaniry, toerana maloka tsisy hazavana loatra satria mamono malaky ny herin'ny zavamaniry efa maiky ny hazavan'ny masoandro. Tsy tokony amin'ny toerana misy hamandoana sy vovoka na laposiera no ikajiagna azy. Azo atao, ohatra, ny mametraka azy amin'ny toerana ambony mba tsy ho azon'ny zaza sy ny biby.
- Raha ohatra ka hita fa efa ratsy ny kolera na ny fofona na ny endrik'ilay aody dia tokony ariana. Ny aody nakajigny dia tokony havaozina indray mandeha isan-taona.



### **3. IREO FOMBA FANAMBOARANA NY ZAVAMANIRY ATAO FANAFODY:**

#### **Fanadiovana:**

Tsy maintsy mila fanadiovana tsara raha ohatra ka hanao fanafody azo avy amin'ny zavamaniry. Mila sasana madio ny zavamaniry jiaby atao fanafody. Ilaina ny manasa tàmàna tsara alohan'ny hanamboarana ny aody mba tsy hamindra mikrôby. Tokony sasana tsara koa ilay aody.

Ao anatin'ny zavamaniry no misy ny raha mampajanga ka arakaraka ny fomba fanamboarana azy no mampiboaka ny raha mapajanga avy ao anatin'ny.

Ny fomba fanamboarana ny aody dia miovaova arakaraka ny faritra ilaina eo aminy sy ny aretina hotahàna aminazy.

Ho an'ny zavamaniry sasany dia azo ampiasaina avokoa ny ampahany ivelan'ny tany, toy ny kinononono izany. Ho an'ny sasany anefa dia ny felany, na ny raviny, na hodiny, na ny vahainy ihany no ampiasaina. Io dia miankina amin'ny faritra izay misy ny raha mahajanga ao amin'ilay zavamaniry. Ny hamaroan'io raha mampajanga io sy ny heriny koa dia mety miova arak'araka ny faritra eo amin'ilay zavamaniry.

Indraikindraiky, arakaraka ny aretina dia mety tsy hitovy ny faritra ampiasaina amin'ilay zavamaniry atao aody sy ny fanamboarana azy. Ho an'ny aretim-pivalanana ohatra dia tanehina ny zavamaniry ampiasaina, ho an'ny bay kosa dia aody ahôsotro no ampiasana aminazy.

Ny zavamaniry mampajanga dia azo ampiasaina mandeha tôkana na afangaro amin'ny hafa. Tsara kokoa ny mampifangaro zavamaniry mitovy hery na koa hery mi-fameno mba hanatsarana ny fiasan'ny aody azo avy aminazy.

Matetika ny rano no ampiasaina mba hazahoana ny raha mampajanga ao amin'ny zavamaniry izay ampiasaina.

#### **3.1 Ny tambavy:**

Misy fomba roa ny fikarakarana tambavy izay hita amin'ity boky ity dia ny fanotrehana sy ny fitanehana. Ireo dia samy mampiasa rano, ary mila tavanina avokoa alohan'ny ampiasa azy. Ny habezany dia miova arakan'ny fangarony sy ny aretina izay ho tahagna. Anelanelan'ny figiahana ny aody dia tsy maintsy saromana tsara ny raha misy izy sady apetraka amin'ny toerana madio tsara. Ny tambavy izay amboarina niany dia tokony higiana niany. Raha ohatra ka mihoatra ny andra araiky dia mety hanirian'ny mikrôby ny tambavy dia mety mavao na mavitro. Noho izany dia tokony manamboatra aody isanandra mandritra ny fitahàna. Ny fomba fanamboarany amin'ny alàlan'ny fandokisana no tena ambara matetika amin'ity boky ity.

### 3.1.1 Ny fitanehagna:

#### Famaritana :

Ny fitanehagna dia fandokisana ny zavamaniry anaty rano mandevy. Ambela mandevy fotoana vitsivitsy ny zavamaniry mba hahafahan'ny raha mampajanga ao anatin'ny miboaka amin'ny rano misy azy ao.

#### Ny faritra amin'ny zavamaniry azo ampiasaina amin'ny fitanehagna:

Ho an'ny fitanehagna dia fidio ny faritra mahery sy matevina eo amin'ny zavamaniry. Toy ny ravina matevina, ny tahony, ny hodiny, na koa ny vahiny.

Afaka ampiasaina aby ny zavamaniry maiky, na ny leny.

#### Fomba fikarakarana:

- Sasana tsara amin'ny savony sy rano madio ny tãnana.
- Raha mbola leny ny zavamaniry dia sasana tsara amin'ny rano madio koa.
- Ampandivezina anaty vilany ny rano iray (1) litatra.
- Ahena ny afo.
- Tapatapahana madinika ny raha maniry.
- Araraka anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny raha maniry voatapaka.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritra ny 10 minitry sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso eo ambony môtro ary saromana firak'izy azo igiahigny.
- Tavanina alohan'ny higiahana azy.



Ny tambavy dia tsy azo tehirizina mihoatra ny andra araiky, noho izany dia isan'andra ny fikarakarana azy ka raha mbôla mila dia manamboatra indraiky ny andro manaraka.

Misy karazana zavamaniry mety apetraka anaty rano anatin'ny andro araiky. Ny tambavy vita amin'izany dia azo sotroina matetiky anatin'ny andra araiky arakaraka ny filàna.

Tsaratsara kokoa ny tsy manampy siramamy amin'ny tambavy nefa izikoa ratsy loatra ny tsirony dia azo hatao ny magnano siramamy na antely aminazy.

### **3.1.2 Ny fanotrehana:**

#### **Famaritana :**

Ny fanotrehana dia fagnidignana rano mandevy amin'ny zavamaniry madio voa-tapatapaka, natao anaty sopiera, avy eo ambela mipetraka fotoana vitsivitsy. Mihoaka tsikelikely avy anatin'ny zavamaniry ny raha mampajanga ka mandeha amin'ny rano izay miova loko tsikelikely.

#### **Ny faritra amin'ny zavamaniry azo ampiasaina amin'ny fanotrehana:**

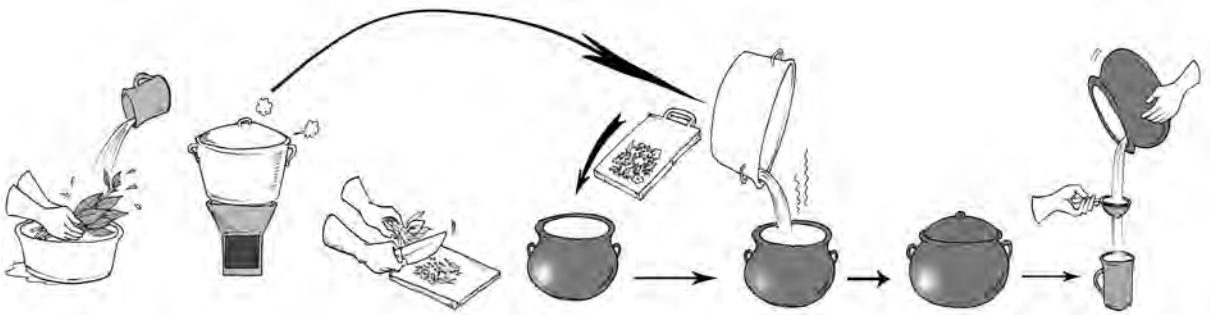
Ho an'ny fanotrehana dia fidio ny faritry malemy sy matify eo amin'ny zavamaniry. Toy ny felany, ravina matify, na koa ireo zavamaniry mahery fofona toy ny taimborontsilozana.

Afaka ampiasaina avokoa na ny maiky, na ny leny.

#### **Fomba fikarakarana:**

- Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny tana.
- Raha ohatra ka zavamaniry mbôla leny no ampiasaina, sasana tsara amin'ny rano madio antsendriky izy.
- Mamana rano iray (1) litatra ary ambela mandevy anatin'ny 15 minitry ny rano mba ho faty tsara ny mikrôby ao agnatiny.
- Tapatapahana madiniky ny raha maniry atao aody.
- Atao anaty sopiera na bakôly ny raha maniry voatapatapaka.
- Adoso eo ambony môtro ny rano ka aidigny ao anatin'ny sopiera na bakôly misy ilay zavamaniry teo.
- Saromana tsara ary avela hiotrika agnatiny 10 minity.

- Tavanina tsara alohan'ny higiaka azy.



Ny tambavy dia tsy azo tehirizina mihoatra ny andra iraiky, noho izany dia isan'andro ny fikarakarana azy ka raha mbôla mila dia manamboatra indraiky koa ny andra manaraka. Ny tambavy iray dia azo sotroina matetiky anaty ny andra iraiky arakaraka ny ilàna azy.

*Matetika dia ny fitanehina no fomba ampiasaina. Ny fanotrehana dia tsy ampiasaina raha tsy ho an'ireo zavamaniry mahery fofona na ho an'ny faritra malemy amin'ny raha maniry atao aody.*

### **3.2 Ireo fomba fanamboarana fanafody ampiasaina amin'ny faritra ivelan'ny vatana:**

Misy amin'ireo karazana zavamaniry dia mety amboarina ho fanafody azo ampiasaina amin'ny faritra ivelan'ny vatana.

#### **3.2.1 Ny fisehagna ranon'aody:**

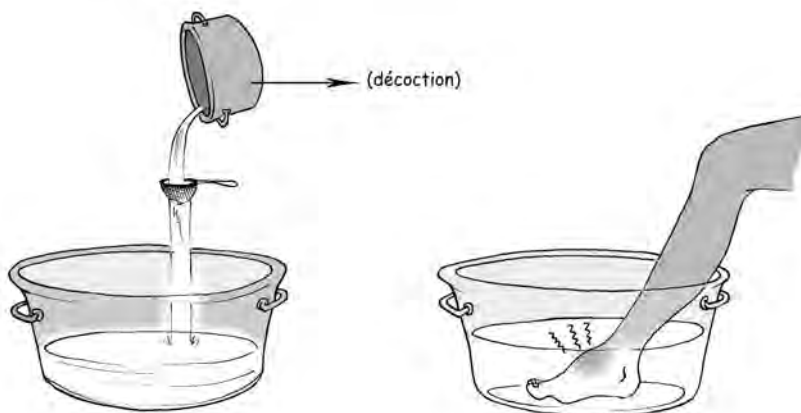
##### **Famaritana:**

Ny atao hoe miseky ranon'aody dia mamarina na magnajoboko ny vatana jiaby na ny faritra iraiky amin'ny vatana ao anaty ranon'aody.

##### **Fomba fanamboarana ny ranon'aody isehagna:**

Ny ranon'aody isehagna dia amboarina avy amin'ny ranon'aody voatanika vita tamin'ny zavamaniry leny na maiky.

-



- Tanehina ny zavamaniry atao fanafody (zahava ny fômba natao tamin'ny fitanehina), avy eo dia ampifandraisina amin'ny haben'ny aody ilaina ny rano ampiasaina.
- Tavanana ambonin'ny kovety.
- Ambela manintsinintsy hely.
- Avarina anaty ranon'aody ny faritra marary na ny vatana jiaby.

### **Tandremo !**

Tsy azo atao ny mampiseky zaza anatin'ny rano may be loatra.

### **3.2.2 Ny kômpresy:**

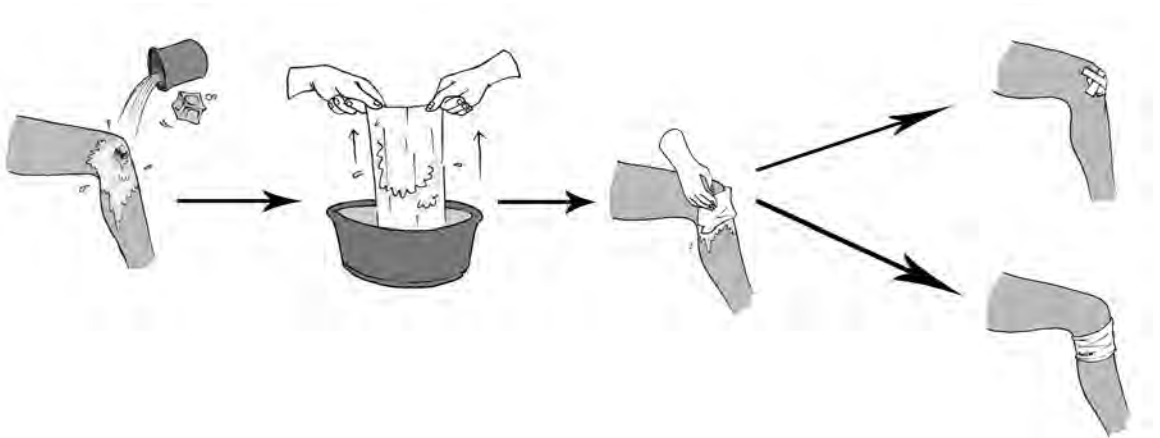
#### **Famaritana :**

Ny kômpresy dia lamba ajoboko anaty ranon'aody avy nitanehigny, avy eo apektaka amin'ny faritra marary amin'ny vatana.

#### **Fomba fanamboarana azy:**

- Sasana tsara amin'ny rano madio sy savony ny tànana.
- Tanehigny ny aody dia ampifandraisina amin'ny haben'ny aody ilaina ny rano ampiasaina.

- Sasana tsara amin'ny rano ny faritra izay voa raha, na amin'ny savony na amin'ny ranon'aody avy notanehina.
- Mangala lamba madio tsara izay natao tagnaty rano mandevy.
- Ajoboko ao anatin'ilay ranon'aody avy notanehina ilay lamba madio.
- Apetaka avy hatrany eo amin'ny faritra marary io kômpresy lena tamin'ny ranon'aody avy nitanehigny io (tandremana mba tsy ho may).
- Ambela eo amin'ny hoditry mandritra ny minitra vitsivitsy ary soloina matetiky alohan'ny amonosana (pansima) sy hamihezana ny bay.



### **3.2.3 Kataplasma:**

#### **Famaritana :**

Ny kataplasma dia tsatsàkin-javamaniry amboarigny mba ho tonga dia azo apetaka eo amin'y faritra marary.

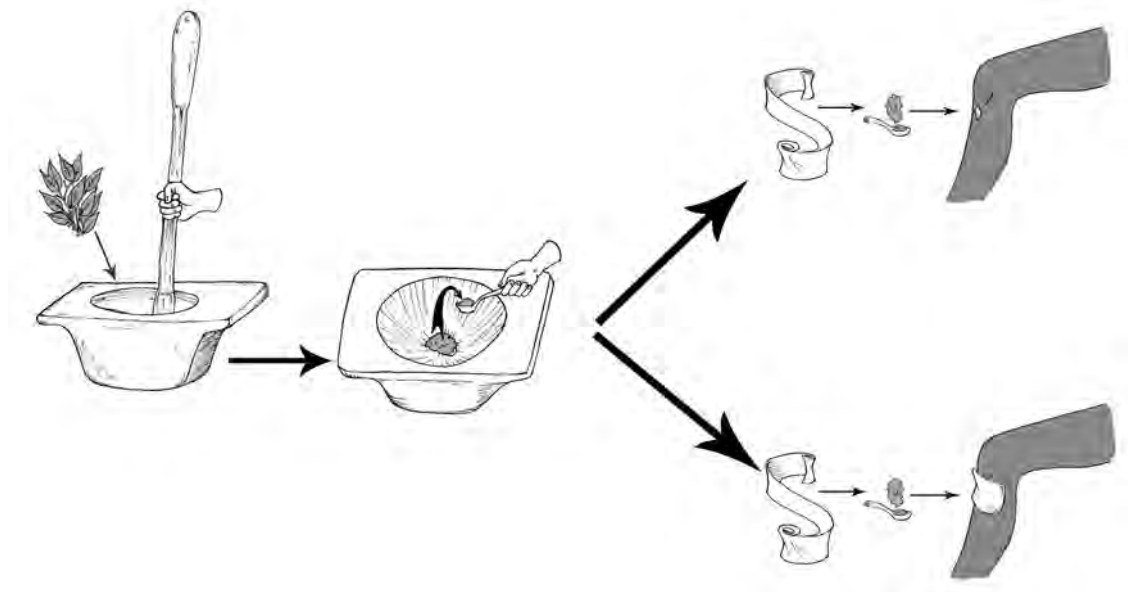
Raha ohatra ka nisy bay ka niendaka ny hoditry, dia fihezina amin'ny lamba madio sady boaka nampandivezina ny ratra. Avy eo apetaka ambonin'io lamba io ilay tsatsàkin'aody vita amin'ny zavamaniry. Ary farany dia fihezina lamba madio hafa amin'izay jiaby igny.

#### **Fomba fazahoana ny kataplasma:**

Ireo zavamaniry lena no matetika tena ampiasaina.

- Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny tàmana.
- Sasana tsara amin'ny rano, savony na amin'ny ranon'aody avy notanehina ny faritra izay voa raha.

- Sasana tsara amin'ny rano madio ilay raha maniry mbôla lena.
- Disanina atao malemy tsara ny raha maniry.
- Ahôsotro amin'ny faritra marary ny aody voadisa, fonosina amin'ny lamba madio avy eo.



Raha ohatra ka mampiendaka hoditra ny bay dia fognôsigny lamba madio antsendriky izy, avy eo atao ambonin'ilay lamba ny aody voadisa ary fihezina lamba hafa madio amin'izay jiaby igny .

Soloana indroe isan'andra farafahakeliny ny kataplasma.

Ampody mandritran'ny andra maromaro ny fanaovana izy mandrapahajanga ny aretina.

### **3.2.4 Aody atete anaty maso :**

#### **Famaritana:**

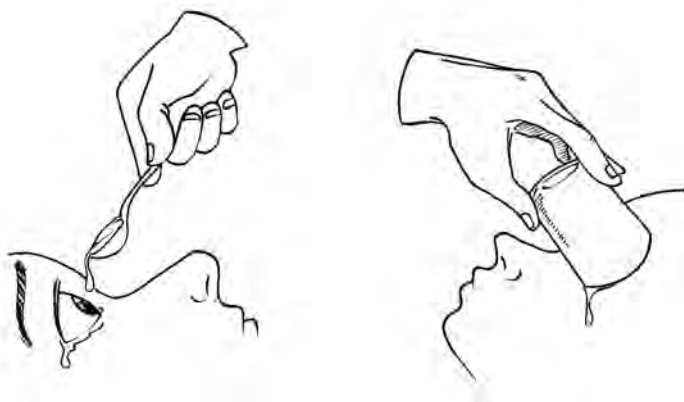
Ny aody atete anaty maso dia tanik'aody zavamaniry, mifangaro sira, natao itahàgna ny areti-maso na ny hodi-maso.



### **Fomba fanamboarana azy:**

Ny aody atete anaty maso dia amboarina avy amin'ny ranon'ny zavamaniry naloky avy eo nambela nanintsy, atete moramora anaty maso sady azo anasana maso koa.

- Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny tânana.
- Amboarina ny zavamaniry nampandivezina izay voafidy hatao fanafody.



- Ambela manintsy ny ranon'aody avy nandevy.
- Asiana sira voadisa roa (2) sotrokely isaky ny iray (1) litatran'ny rano
- Atete moramora amin'ny maso ny ranon'aody efa manintsy na sasana aminazy ny maso.
- Ampody isaka lera aroe (2 ) ny fanasana maso na ny aody atete amin'ny maso.

Tokony ny ranon'aody efa manintsy fo no ampiasaigny.

Saromana tsara ny ranon'aody isaka ny avy nampiasaina.

Fadio ny mampiasa ny ranon'aody efa nandry alina.

Afaka mampiasa vera kely madio feno ranon'aody hanasana ny maso. Atao antasakin'ny vera ny aody ampiasaigny. Atao amin'ny maso ny vera rehefa voasasa tsara ny sôra sy ny hodi-maso. Misagnandra ary atao magnafara hely ny loha mba hahafahana magnongana ny vera eo amin'ny maso , sady itsikitsefigny moramora ny volo-maso.

### 3.2.5 Fivôhagna

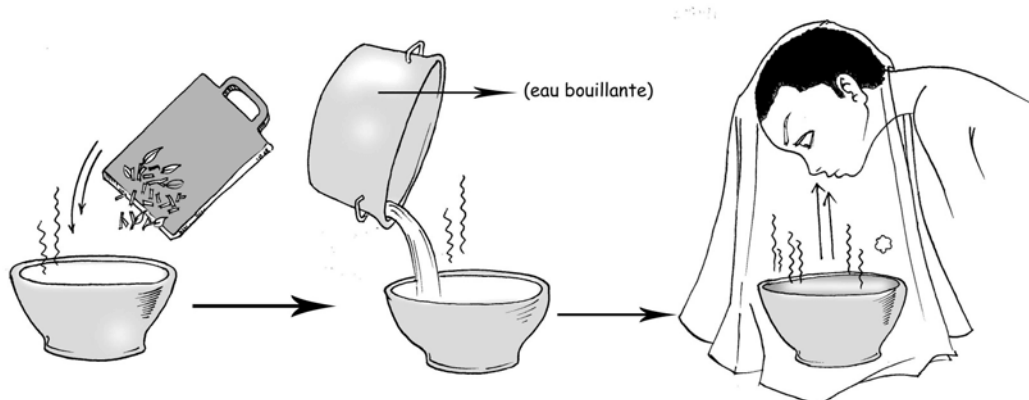
#### Famaritana :

Ampiasaina ny fivôhagna mba hampalalaka ny làlan-drivotra (orona, havokavoka, sns). Tsintsefina amin'ny orona ny setroko misy raha mampajanga avy amin'ny zavamaniry naloky mbôla mafana.

#### Fomba fanamboarana azy :

- Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny tàmàna.
- Raha ohatra ka raha maniry mbola lena, dia sasana tsara amin'ny rano madio.
- Ampandivezina mandritra ny 15 minitra ny rano iray (1 ) litatra mba ho faty ny mikrôby.
- Tapatapahana madinika ny raha maniry atao aody.
- Atao anaty bakôly maventy ireo raha maniry voatapatakaka ireo.
- Aidigny anatin'io bakôly io ny rano mandevy.
- Lombofagna lamba na serviety ny loha.
- Tsintsefina amin'ny orona ny setroko mafana.

Ampody matetika isan'andra ny fivôhagna.



### 3.2.6 Garogaroaka sy fanasana vava

#### Famaritana :

Ny garogaroaka dia natao hitahàgna ny tenda.

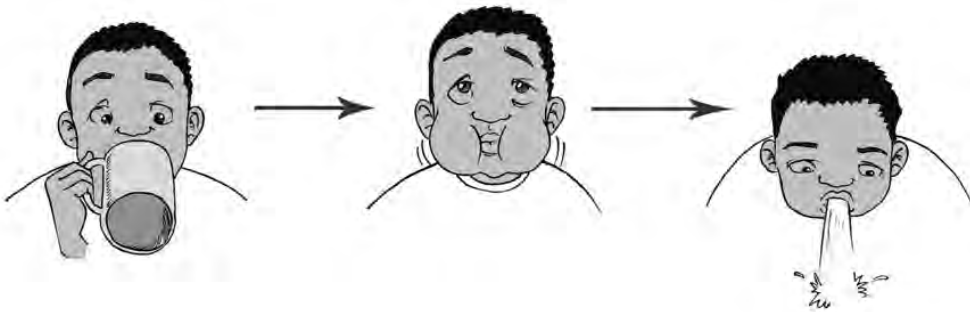
Ny fanasana vava dia natao hitahàna ny aretina anatin'ny vava sy ny gigo.

Ampiasaina amin'izany ny ranon'aody voataniky na koa ranon-tsira. Tsy tokony atelina ny rano avy natao garogaroaka fa arôra.

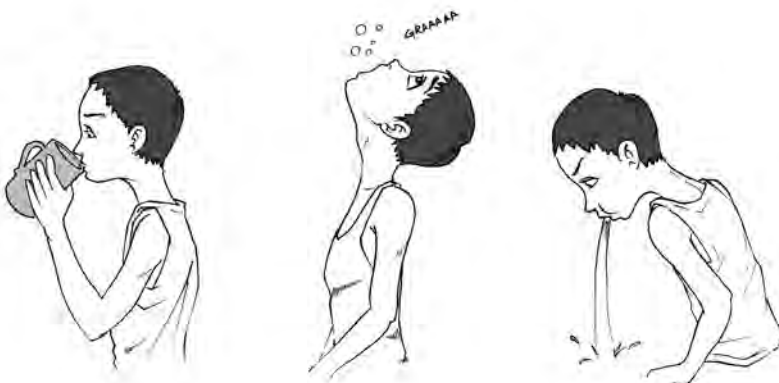
#### Fomba fampiasana azy:

Tanehigny ny zavamaniry ilaina.

- **Fanasana vava:** atao ambava ny ranon'aody fa tsy atelina, ary homokomohigny elaela avy eo arôra jiaby.



- **Garogaroaka:** atao ambava ny ranon'aody fa tsy atelina, ary ampody afara hely ny loha sady misagnandra. Rehefa avy eo manao garogaroaka ao anatin'ny tenda, avy eo arôra ny rano.



Ampody in-telo ka hatramin'ny in-dimy isaky ny manao ny garogaroaka sy ny fanasana vava, sady ampody matetika isan'andro izany, ary ny tena tsara isaka avy mihinana.

### **3.2.7 Fanasana orona**

#### **Famaritana:**

Ny Fanasana orona dia ilaina amin'ny fitahàna ny sery sy ny sinizity. Izany dia manala ny loto manentsina ny orona. Tsy maintsy sakanana ny nana mba tsy hanent-  
tsina ny kanaly mampitohy ny orona amin'ny sofina. Amin'izay dia ho voaaro amin'ny aretin-tsofina ny marary. Raha toa ka feno nana ny kanaly dia mety mand-  
doaka ny ampongan-tsofina izy mba hanamora ny fiboahany.

#### **Fomba fanamboarana sy fampiasana azy:**

- Ampandivezina ny rano iray litatra.
- Afangaro sira roa sotre kely, ary ambela manintsy.
- Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny tàmana.
- Asiana hely amin'ilay rano misy sira ao anaty felantànana.
- Tsintsefina amin'ny orona ilay rano.
- Manintsin-delo mba hampivoaka ny rano.
- Averina matetika izany raha toa ka ilaina.

Ho an'ny zazakely dia aidina tsikelikely ao anatin'ny orona ny ranon-tsira.

Ny ranon-tsira no tena tsara anasana ny orona sy ny sofina rehefa marary satria malaky magnaboaka loto. Tsy mamparary koa ny ranon-tsira.



### **Tandremono !**

Ataovy fady ny mitsentsitra **rano tsiy sira** avy amin'ny orona satria mety mahasempotra izany sady sarotra miboaka.

Azo afangaro amin'ny zavamaniry toy ny sakoankenkigny koa ny ranon-tsira. Izany dia mampalemy ny kokon-delo sady mampamandomando ny lava-korona marary.

### **3.2.8 Fanasana sofina**

#### **Famaritana:**

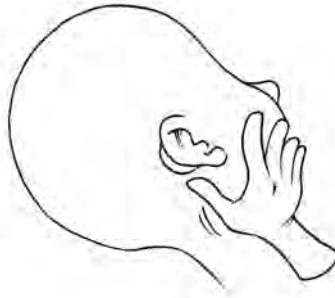
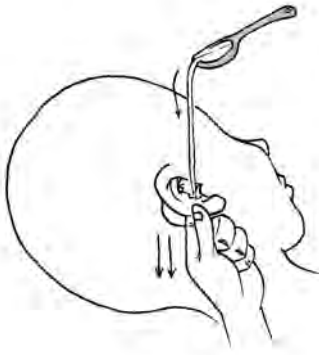
Ny fanasana sofina dia ilaina amin'ny fitahàna ny sofina marary. Izany dia manala ny loto sy ny nana manentsina ny sofina.

### **Tandremono !**

tsy azo asiana rano ao anaty sofina raha tsy efa azo antoka fa tsy loaka ny ampongana-tsofina. Raha misy ny ahiahy dia tsara raha manontany ny hevitrin'ny doko-tera.

Fomba fanamboarana sy fampiasana azy:

- Ampandivezina ny rano iray ( 1 ) litatra.
- Afangaro sira roa sotre kely, ary ambela manintsy.
- Atsikilana ny lohan'ny marary.
- Aidina moramora ao anaty sofina ny ranon-tsira ary sintonina mandeha afara ny ravin-tsofina.
- Tiritiregny môramôra ao afaran'ny sofina mba hampijotso ny rano ao anaty lava-tsofina ary hampiravana ny nana. Hiboaka tsikelikely ny nana fa tsy mila hatao raha hafa eky hagnadoso izy.
- Ampody matetika isan'andro izany mandrapahajanga ny sofina. Azo atao ny mampiasa sase mbôla vaovao sy madio mba hampidirana ny rano ao anaty sofina. Loahina hely ny sisin'ny sase avy eo aidina moramora sady tsikelikely ao anaty sofina ny rano.



Tsara raha sasana amin'ny ranon-tsira koa ny orona rehefa marary ny sofina.

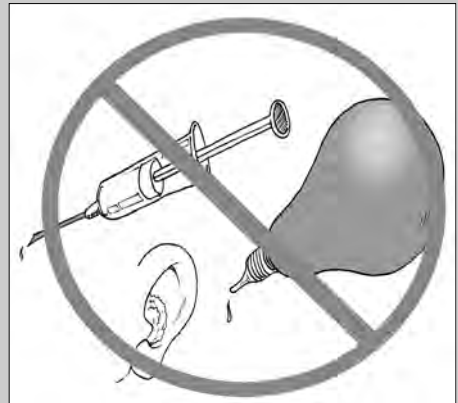
**Fampahatsiahivana:**

amporisihigny koa ny olona voan'ny sery, indrindra fa raha marary sofina koa izy, mba hanasa orona satria manala ny loto sy nana manentsina ny kanaly mampitohy ny orona sy ny sofina izany.

**Tandremo !**

Fadio ny mampiasa poara, seraingy na magnaporitsiky rano anatin'ny sofina. Izany dia fiarovana amin'ny fahasimban'ny ati-sofina mba tsy ho simba ka manjary mamparegniny.

Tsy azo atao ny manampina sofina amin'ny tsiailiky na kôton satria manakana ny fivoahan'ny nana izany sady mampahela janga ny bay ao amin'ny ampongan-tsofina. Raha be tain-tsofina dia tsy tokony ampiasaina ity ranon-tsira ity satria mety mampibontaka ny tain-tsofina izany ka mety handoaka ny ampongan-tsofina. Ampiasaina ny aody miaro menaka mba hampamora ny firavagnan'ny tain-tsofina.



**FIZARANA FAHATELO :**  
**NY FAMPIASANA NY ZAVAMANIRY AMIN'NY FITAHAGNA IREO**  
**ARETIGNY MATETIKY MAHAZO NY OLO ATY AMIN'NY**  
**FARITRA AVARATR'I MADAGASIKARA**

**SASIN-TENY**

Ity boky ity dia natao ho an'ireo mpitandro ny fahasalamanan'ny ankohonana, indrindra fa ireo renim-pianakaviana. Eo anivon'ny fianakaviana, ny famaritana ny aretina sy ny fitsaboana azy dia miainga avy amin'ny famantarana ilay aretina izay hita miseho ety ivelany.

Ambara ato isaky ny soritr'aretina na famantarana azy hita miseho ety ivelany ny fômba fitahàgna azy amin'ny alalan'ny zavamaniry. Ireo aretina ireo dia ambara amin'ny agnarany latina izay agnarana siantifiky fampiasain'ny mpahay zavamaniry eran-tany. Ny agnarana ara-tsiantifika ampiasainy dia atao amin'ny teny roa. Ny voalohany misy renin-tsoratra dia manambara ny sokajy misy azy. Ny faharoa soratana amin'ny zana-tsoratra dia manambara ny karazany.

Ohatra: Zingiber officinale = sakaitany (antakarana) = sakamalao (malagasy) = gingembre (frantsay)

Amin'io ohatra io, Zingiber officinale no anarana siantifika nomena azy amin'ny teny latina, sakaitany no anarany amin'ny fiteny antakarana, sakamalao no anarany amin'ny teny malagasy ofisialy ary gingembre no anarany amin'ny teny frantsay.

**1.Ny aretin-kibo:**

Maro ireo antony mety mahatonga ny aretin-kibo.

Amin'ny ankapobeny, izay rehetra mahakasika ny fandevonan-kanina dia mety miteraka aretin-kibo.

Ireto avy ireo aretina sasantasany ho resahina eto: ny aretin-kibo manotikotika, ny fivalanana, ny mivalana salalobo (disanteria), ny tsy mangery, ny kibo mibosesika



(ballonnement abdominal), ny aretim-bavony, ny ambo (jaunisse), ny aretin'aty, ny hemoroidy.

Tsy ho resahina eto amin'ny toko iray ity ny aretin'ny lafi-kibon'ny viavy.

## **1.1 Ny aretin-kibo manotika:**

### **Inona no atao hoe aretin-kibo manotika ?**

Ny aretin-kibo dia ireo karazana firy trôko na fanaintainana eo amin'ny kibo, izay mety ho avy amin'ny mikrôby na kankana na mety koa avy amin'ny tsy fahatomombanan'ny fandevonan-kanina (tsy mangery, aretim-bavony). Ny kibo manotika dia aretin-kibo arahina fanaintainana izay matetiky tsy maharitra ela fa mandalo fo.

Ny viavy dia matetiky manotiky kibo izy koa efa magnarapanjava.

### **Aretin-tsarotro ve ny aretin-kibo manotika?**

Misy aretin-kibo sasany tsy dia atahorana fa ny sasany kosa tegna ratsy, toy ny fivalanana. Sarotra ny aretim-pivalanana satria mety miteraka tsy fahampian-drano amin'ny vatan'olombelona. Eo koa ny tsy miboaka (tsy mangery).

Ilaina tokoa ny mahay ny fototry ny aretin-kibo mba hampahomby ny fitahàna azy.

### **Ahoana ny fomba fitahàna ny aretin-kibo manotika ?**

Azo atao ny mampijanona ny aretin-kibo manotika amin'ny alàlan'ny zavamaniry magnadoso hôtsohôtsoko sy manatsara fandevonan-kanina.

### **Ny zavamaniry mampajanga ny aretin-kibo:**

Amin'ny voalohany indrindra, zahavagna tsara ny hasarotan' ny aretigny sady miezaka mitady ny antony namparary.

Mba hampijanogno ny aretin-kibo dia migiaka ranon'aody vita avy amin'ireto raha maniry ireto :

Tahony miaraka ravin'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.





Hoditry darasiny= *Cinnamomum zeylanicum*.

Ravin'ny bemaimbo= *Ageratum conyzoides*.

**Fomba faqnamboaragna ny aody :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala 3 amin'ireto raha maniry ireto fara-fahakeliny:

Tahony miaraka ravin'ny kinononono 10.

Ravin'ny rômba 10.

Hoditry darasiny peta-tôndro 2.

Ravin'ny bemaimbo 10.

Koa manehoko loatra ny kibo, ampiagna tahony miaraka ravin'ny kinononono 10 hafa ndraiky amin'ny aody tanehigny.

Sasagna ny aody sady tapatapahagna madiniky.

Ampandivezigny rano litatra 1.

Ahegny ny môtro izikoa mandevy ny rano.

Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy ny ravindraha efa voasasa sy voatapa-tapaka.

Tanehigny mandritran'ny 10 minitry sady haroharoeigny matetiky.

Adoso agnabon'ny môtro sady ambela misarogno ny vilagny.

Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasagna ny aody :**

Migiaka vera 1 na 2 arakaraka ny fihatsaran'ny aretin-kibo.

Antsasaka vera ho an'ny zaza.

**Tandremono !**

Tsy tsara igiahan'ny viavy mavesatra ny bemaimbo.

Ho an'ny viavy mavesatra mangaroharo (magnavaligny) ka marary kibo dia mi-giaka ranon'aody misy sakaitany (sakaitany peta-tôndro 1 afangaro rano litatra 1) Migiaka vera 1 isaka lera 2.

## 1.2 Ny fivalanana:

### Inona ny atao hoe fivalanana?



Rehefa miboaka ny olona salama dia tokony ho maherihery ny tay.

Ny isan'ny fandehanana miboaka dia mety miovaova arakaraky ny olona sy ny vanim-potoana, ary ny sakafo ohanina. Amin'ny ankapo-beny ny olona dia miboaka indraiky na indroa isan'andro. Raha ohatra ka mamoaka rivotra na mamoaka maloto indraindray dia tsara ho an'ny vatana izany. Fa raha matetika loatra kosa na maharitra ela loatra dia efa fambara aretina izany.

Ny fivalanana dia aretin-kibo. Ny olona voan'ny fivalanana dia miboaka matetika, mahatratra hatramin'ny in-4 na in-6 isan'andro sady malemy na mety ho rano miporitsiky aza ny tay miboaka. Indraindray magnifatra mare ny kibo.

Mampidi-doza ny fivalanana raha ohatra ka misy lio hita maso miaraka amin'ny fivalanana sady mafana ny hoditr'ilay marary. Mety ho aretina tena sarotro ny fivalanana.

### Fa maninona no lazaina fa areti-mandoza na aretin-tsarotra ny fivalanana?

Rehefa mivalana maharitra na mandeha miboaka matetika loatra ny olona iray dia miboaka malaky loatra ny hanina ohaniny ka mbola tsy azon'ny vatana ny tsironkanina tokony hazahoany hery. Miteraka tsy fahampian-tsakafo izany sady mahatonga ilay marary mora andairan'ny karazan'aretina maro hafa.

Rehefa voan'ny fivalanana koa ny olona iray dia very ny rano ao anatin'ny vatategnany ka mahay maiky ny vatana. Karaha kakazo tsy ampy rano iny ka mety mahafaty izy ny tsy famapian-drano.

Ny zaza dia azo ampiragniny amin'ny kakazo vao maniry, malemy sady tsendriky fatatra. Hely ny rano amin'ny vatany ka mora ritry. Mora maty ny zaza. Ny olo matoe

sy ny olo marary koa dia marefo sy malemy. Izany hoe, mila tahàna malaky diany vao manomboka ny fivalanana.

Rehefa very ny rano ao amin'ny vatana dia lazaina fa tsy ampy rano ny olo araiky.

Ireto avy ny famantarana ny olo tsy ampy rano:

- Lalina ny maso sady tsisy ranomaso.
- Maiky ny vava sady te-higiaka mare.
- Lempona ny hevohevon'ny zaza kely na zazamena.
- Matoe be na manamotamo be ny amany na mety tsisy foeky.
- Raha tsongoina ny hoditra dia elaela vao mifafa ny dian-tsôngo.
- Mihena malaky ny lanjan'ilay olona izany hoe mahia izy.

Raha tsy tahàna ny fivalanana dia betibetiky miha-malemy ny fitempon'ny fô sady sehosehoko. Izany dia famantarana fa mafy ny aretina.

### **Fa maninona ny olo no voan'ny fivalanana?**

Ny fivalanana dia avy amin'ny tsy fahampian'ny fahadiovana indrindra indrindra. Ohatra, mihiaka rano maloto na tsy madio ara-pahasalamana, mihinana hanina efa robaka, maloto tànana. Ny mikrôby jiaby tagnatin'ireo raha maloto jiaby ireo dia tafiditra sady mitombo any anaty kibo. Ireo no mahatonga ny fivalanana.

Misy maro karazana ny mikrôby izay mety mahatonga ny fivalanana. Afaka ho raisintsika ohatra eto ny mikrôbin'ny fivalanana salalobo na disanteria, ny mikrôbin'ny kôlera. Ny mikrôby sasany dia mahatonga fivalanana miaraka amin'ny hafanan-koditry na “la fièvre”.

Mbola misy antony maro hafa koa mety mahatonga ny fivalanana. Ny zaza tsy ampy sakafo dia marefo sy malemy. Tsy miasa tsara ny tsontsoriny na ny tsinainy ka miteraka fivalanana izany.

Ny aretina sasany tsy anatin'ny aretin-kibo toy ny tazomoka, ny kisôsy dia mbola mety miteraka fivalanana ihany koa.

Ny “purge” sy ny “biberon” izay ampiasainy nefa tsy voadio tsara na ratsy fanamboarana dia mety miteraka fivalanana. Indraindray misy karazan-kanina sasany tsy levon'ny vavony ka mahavoan'ny fivalanana ilay olona afaka lera vitsivitsy afaran'ny fihinana ireo hanina ireo.

## **Ahoana no fomba fiarovana ny fivalanana?**

Miaro amin'ny fivalanana atsika amin'ny fitazomana mandrakariva ho madio arapahasalamagna ny rano, ny sakafo, ny trano ary ny manodidina.

Rehefa majihy na madio ny vatana sy ny sakafo dia foana ny fivalanana.

Tokony tsy migiaka izikoa tsy rano efa voatavagna sy voadio amin'ny « eau de javel » na efa nampandivezigny.

Manasa tàmàna matetika amin'ny savony indrindra alohan'ny hihinana sy boaka mangery.

Saromana tsara ny ambina sakafo ary tsy tokony akajigny mihoatra ny andro araiky sady tsy tokony ohanina eky rehefa robaka na efa mavitro.

Sasana matetika ny siô sy ny trobaka fantsakana rano. Saromana amin'ny mosarafa hely madio ny siô famoriana rano an-trano. Fadio ny migiaka amin'ny trobaka fanovozana rano amin'ny siô sy ny mitana trobaka io amin'ny tàmàna maloto.

Diovina ny trano sy ny manodidina azy, adoso poti-potiky raha jiaby mety lo mam-paimbo na mampaloto ny manodidina, tain'ny biby tarimina jiaby io ( Akôho, dokitry, bengy, sns.).

Adoso ny rano miandrana na petsapetsan-drano.

Arahina an-tsakany sy an-davany ireo torohevitra omen'ny mpiasan'ny SEE-CALINE sy CRENI amin'ny hôpitaly be mba hialana amin'ny tsy fahampian-tsakafo.

Ny tsara indrindra dia ny nonon-dreny no amiagna ho sakafon'ny zaza.

## **Ahoana ny fomba fitahàna fivalanana?**

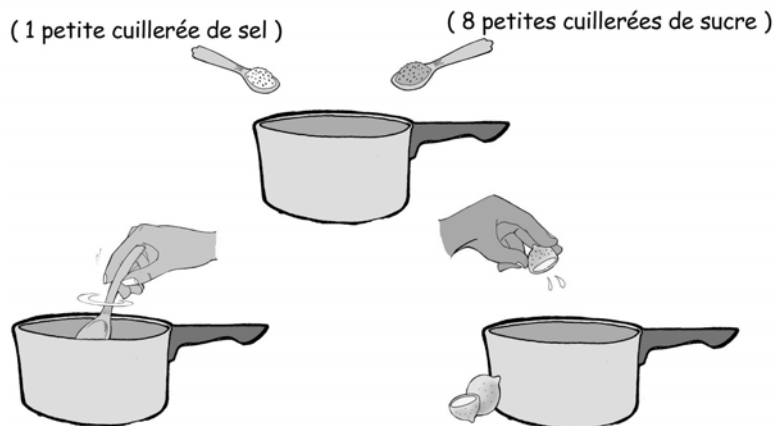
***Raha ahitana famantarana fa voan'ny tsy fahampian-drano ny marray dia mila mandray fepetra malaky, izany hoe mila tahàna malaky.***

Atomboka amin'ny fampigiahagna rano misy siramamy sy sira atao hoe SRO (SRO na sirô 1 sy 8)

Toy izao ny fomba fanamboarana ny sirô 1 sy 8 na SRO:

Arotsaka anaty rano madio na rano efa nampandivezina 1 litatra ny sira 1 sotrokely safovavany sy ny siramamy 8 sotrokely safovavany. Azo asiana ranon'ny tsôha matsiko (citron) hely.

**Fomba fampiasana azy:**



Zaza kely: ampigiahina antsasaka vera, amiagna amin'ny sôtro fara-fahaheliny isaka 3 lera sy isaka izy boaka mangery rano.

Zaza efa bebe: migiaka vera araiky fara-faheliny isaka 3 lera sy isaka boaka mangery rano.

Olobe: isaka izy tehigiaka sy boaka mangery rano.

Raha ohatra ka mandoa ilay olona, tsy maintsy omena sirô tsikelikely amin'ny sôtro izy isakv ny 5 na 10 minitra eo ho eo.

Ampigiahigny izay laniny ny marary rango boaka an-trano, avy eo entina amin'ny hôpitaly am'izay (CSB).

Raha ohatra ka tsy ahitana famantarana tsy fahampian-drano ny marary dia ampiasaina ny zavamaniry atao fanafody.

Izany hoe ampiasaina ny zavamaniry atao fanafody raha ohatra ka:

- tsy ela mifafa ny dian-tsongo amin'ny hoditry ny marary.
- salama tsara ny hevohevon'ny zazakely.
- mando ny vava.
- tsy mahia na mihena ny lanja.
- tsy ampy rano kely fotsiny na tsy ahitana famantarana ny tsy fahampian-drano mihintsy.

***Ankoatr'ireo na mifanohitra amin'ireo voalaza etsy ambony ireo dia entina malaky agny amin'ny hopitaly ny marary.***

Ho an'ny zazakely mbôla minono voan'ny fivalanana sady ahitana hafanan-koditry, ampisehigny amin'ny rano matimaty izy mba hampijotso ny hafan-koditry. Tohizana ny fampinonoana ary entina malaky amin'ny hôpitaly.

**Ny zavamaniry mampajanga ny fivalagnana :**

Mba hampajanga ny fivalagnana dia ireto avy ny zavamaniry ampiasaigny atao aody :

Tahony miaraka ravin'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny gavo = *Psidium guajava*.

Hoditry mabibo = *Anacardium occidentale*.

Ravin'ny manga = *Mangifera indica*.

Ravin'ambatry = *Cajanus cajan*.

Ravin'ny rômba = *Ocimum gratissimum*.

Hoditry darasiny = *Cinnamomum zeylanicum*.

**Fomba fanamboarana ny aody:**

Rano litatra 1 afangaro amin'ny:

Tahony miaraka ravin'ny kinonono 10.

Ravin'ny gavo 10.

Hoditry mabibo peta-tôndro 2.

Ravin'ny manga 6.

Ravin'ambatry 10.

Ravin'ny rômba 10.

hoditry darasiny peta-tôndro 2.

Sasagna ny raha maniry sady tapatapahagna madiniky.

Ampandivezigny rano litatra 1 tsendriky miaro aody.

Ahegny môtro izikoa efa mandevy ny rano.

Avarigny agnaty vilagny misy ilay rano mandevy ny raha maniry efa voasasa sy voatapa-tapaka.

Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritran'ny 10 minitry sady haroharoegny matetiky.

Adoso agnabon'ny môtro sady ambela misarogno ny vilany.

Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

Mba hiarôvagna amin'ny tsy fahampian-drano amin'ny vatagna, ravanigny agnaty ranon'aody ao sira sôtrokely 1 sy siramamy 8 sôtrokely. Mety ampiagna ranon'ny tsôhamatsiko hely izikoa misy.

### **Fomba fampiasagna ny aody :**

Zazamena : ampiagahigny antsasaka vera farafahakeliny, atao amin'ny sôtro isaka 3 lera na isaka boaka mangery rano.

Zaza: migiaka vera 1 isaka 3 lera farafahakeliny na isaka boaka mangery rano.

Olobe: migiaka araka ny lany na isaka boaka mangery rano.

### **Toro-hevitra:**

Koa mandoa ny marary dia amiagna izy tsikelikely ny ranon'aody, atao matetitety isaka ny 5 na 10 minitry.

Mandritra ny fivalagnana dia tokony tsy mijanogno mihinan-kanigny na migiaka rano.

Fadiagna fo ny mihinagna hanigny vôn-draka, sakay, voan-kazo masaka (manga na ledisy ôhatra).

Mahazo mihinanà vary, katakata manta, karôty.

Migiahà ranom-bary miaro sira ndraiky siramamy.

Ny zaza dia tokony amiagna hanigny tsikelikely.

Izikoa misy lio kely amin'ny fivalagnana, dia aharôva hoditry katakata manta io aody tanehigny io.

Izikoa misy lio be dia indesa amin'ny hôpitaly malaky ny marary.

**Toro-hevitry maventy :**

Ampigiaha ranom-bary na ranon'ampango misy sira sy siramamy ny marary voan'ny karazagna fivalagnana jiaby.

**Fomba fagnamboaragna sirô miady amin'ny tsy fahampian-drano :**

Amin'ny rano litatra 1, amarignana sira sôtrokely 1 sy siramamy sôtrokely 8.

**Fomba fampiasaana izy :**

Ampigiahagny ny marary.

Zazamena : ampigiahagny an-tsasaka vera farafahakeliny amin'ny sôtro isaka 3 lera na isaka boaka mangery rano.

Zaza: migiaka vera 1 farafahakeliny isaka 3 lera na isaka boaka mangery rano.

Olobe: migiaka araka ny lany na isaka boaka mangery rano.

**Tandremo!**

Iziko tsisy fihatsarany ny marary agnatin'ny 3 andro, tokony andesigny amin'ny hôpitaly izy.

**Toro-hevitry :**

Azo atao koa ny mampiasa tanimanga sy saribô. Migiaka mbola tsisy raha agnaty kibo igny tanimanga na saribô voadisa sôtrokely 1 ravagniny amin'ny rano mandevy vera 1.



### **1.3 Ny disanteria na fivalanana salalobo:**

#### **Inona no atao hoe disanteria na fivalanana salalobo?**



Voan'ny firy trôko na marary kibo ny marary. Te handeha kabone matetiky izy. Marary amin'ny lava-body raha ohatra ka mandeha miboaka izy. Karaha azon'ny fivalanana izy nefa hely fo tay miboaka sady saloliloly fotsy no misy lio hely indraikin-draiky. Ny olobe voany tsy mafana hoditry fa ny zaza indraikindraiky mafana hoditry.

#### **Inona no mahatonga ny olona voan'ny disanteria na fivalanana salalobo?**

Ny mikrôby antsoina hoe amiba no miditra avy amin'ny vava ka mitombo ao anaty kibo. Izy no mahatonga ilay aretina atao hoe disanteria.

Ny loto no fototra lehibe mahatonga io aretina io. Ohatra raha migiaka rano maloto (na tsy voadio ara-pahasalamana), mihinana voan-kazo sy anana tsy voasasa tamin'ny rano madio, na koa hanina nipetrahan'ny lalitra, magnadigna manasa tànana amin'ny rano madio sy savony.



Amin'ny voalohany raha vao tafiditra agnatin'ny vatana ny mikrôby dia mbola tsy maninona ilay olona sady mbola tsy misy mararirary. Rehefa avy misy zavatra mandreraka be na avy marary izy na koa miova na miharatsy ny sakafony dia mikorontana ny vatany. Mifoha amin'izay ireo mikrôby ireo sady miha-masiaka, mihamatanjaka, robatiny na korontagniny malaky ny tsontsorin'olo misy azy. Amin'izay no miseho ny disanteria. Mety mijanona hely io aretina io nefa mety mimpody indraiky koa amin'ny manaraka.

### **Ahoana no fomba fiarovana mba tsy ho voan'ny disanteria?**

Ny fomba fiarovana ny disanteria dia tokony mitandrina mba tsy hahazo ilay mikrôby. Noho izany dia tsy maintsy misotro rano madio ara-pahasalamana izany hoe rano voatavana sy nodiovina tamin'ny "sur'eau" na nampandivezina. Tsy maintsy sasana amin'ny rano madio ny anana sy ny voan-kazo. Sasana matetika amin'ny savony ny tânana, alohan'ny handoky na hanamboatra hanina, alohan'ny hihinana, rehefa avy mamany na miboaka.

Maro ny olona efa mitondra ny mikrôby amiba any anatin'ny vatany any. Noho izany dia tokony mitandrina tsara mba tsy hamôha ireo mikrôby ireo, izany hoe, ny fitandremana atao dia ny fihinanana sakafo ara-dalàna, fadiana koa ny manova tampoka ny sakafo mahazatra. Raha sanatria ka marary, tsy maintsy mitàha malaky mba tsy harefo loatra ny vatana.

### **Mampidi-doza ve ny disanteria ?**

Matetika ny disanteria dia miteraka fivalanana sy mampagnifatra kibo. Indraindray ny mikrôby dia miakatra any amin'ny aty sady mitombo. Amin'izay dia maintaina na mangôtso ny faritra ankavanan'ny kibo isaky ny miôndriky ny marary. Reraka be koa izy ka tsy maintsy entina amin'ny hôpitaly tahàna.

### **Ahoana no fomba fitahàna ny disanteria?**

Mba hampajanga ny disanteria dia azo ampiasaina ny zavamaniry atao fanafody sady tandremana tsara ny fahadiovana.

Ireo raha maniry afaka mitàha ny disanteria na fivalagnana salalobo:

Raviny miaraka tahon'ny kinonono = *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny gavo = *Psidium guajava*.

Ravin'ny tsiangadifady = *Vernonia cinerea*.

### **Fomba fagnamboaragna izy :**

Afangaro amin'ny rano litatra 1:

Raviny miaraka tahon'ny kinonono 20.

Ravin'ny gavo 10.

Ravin'ny tsiangadifady 20.

Sasagna ny raha maniry sady tapatapahagna madiniky.

Ampandivezigny ny rano litatra 1 tsendriky miaro aody.

Ahegny môtro izikoa efa mandevy ny rano.

Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy ny raha maniry efa voasasa sy voata-patapaka.

Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritran'ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky.

Adoso agnabon'ny môtro sady ambela misarogno ny vilany.

Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fomba fampiasana izy:**

Zazamena : alohan'ny hampinono, ampigiagny antsasaka vera farafahakeliny, amiagna izy amin'ny sôtro isaka telo lera.

Zaza : mbôla tsisy hanigny agnaty kibo igny, isaka alohan'ny hihinagna migiaka vera 1 farafahakeliny isaka telo lera.

Olobe: mbôla tsisy hanigny antrôko, isaka alohan'ny ihinagna migiaka izay lany na isaka tihigiaka.

### **Torohevitra:**

Azo atao koa ny mampiasa tanimanga sy saribô. Migiaka mbôla tsisy raha agnaty kibo igny tanimanga na saribô voadisa sôtrokely 1 ravagniny amin'ny rano mandevy vera 1.

Mba hiarôvagna amin'ny tsy fahampian-drano, afangaro sira sôtrokely 1 sy si-ramamy sôtrokely 8 ny aody vita tamin'ny zavamaniry. Azo asiana ranon'ny tsômatsiko hely koa.

Raha ohatra ka mandoa ny marary dia ampigiahigny tsikekikely isaka 5 na 10 minity.

Raha ohatra ka misy lio kely amin'ny tainy, ampiagna hoditry katakata manta ny aody tanehigny. Koa misy lio be ndraiky dia andesigny amin'ny hôpitaly izy.

## **1.4.Ny Kankana :**

### **1.4.1 Ireo aretina ateraky ny kankana boribory:**

#### **Inona avy ireo aretin'ny tsontsory ateraky ny kankana boribory?**



Misy karazana bibikely mpanimba izay mety mivelona ao anaty kibon'ny olombelona; io no antsoina hoe kankana. Maro karazana ny kankana. Misy ny kely mitovy amin'ny loham-bary, misy koa maventiventy. Ny sasany mitovy halavan'ny paty spagety.

Miaina anatin'ny tsontsorin'ny tsaiky sy olobe ny kankana. Misy zaza sasany na olobe koa izay mety misy kankana anatin'ny kibo izay tsy hita, nefa marary ilay olona. Fa amin'ny ankapobeny ny kankana dia ratsy ho an'ny fahasalamana. Mitsentsitra ny tsiron'ny sakafo izay avy ohanin'olo igny izy. Mandreraka ny olona misy azy ny kankana ka mamparary indrindra fa ny zaza. Mety mamparary kibo, mampivalana, mampandoa, mampikohaka, manimba ny torimaso ny kankana. Samy manana ny anarany avy ny karazana kankana tsirairay, ohatra ny “oxyure”, “ascaris”, ary ny “ankylostome”.

Ny aretin'ny kankana dia aretin-dratsy. Rehefa hita fa misy kankana dia tokony tahàna malaky. Tsy sarotra tahàna ny aretin'ny kankana raha ohatra ka mitàha diany izy vao hita.

## **Ny kankana “oxyures”**

Io no kankana tena matetika misy indrindra amin’ny zaza. Izy io dia kankana kely fotsy, mahia karaha fily. Mivelona ao anatin’ny kibon’ny zaza io kankana io. Amin’ny alina, manatody eo amin’ny lava-body ny vaviny. Noho izany dia mety hita eo amin’ny lava-bodin’ilay zaza ny kankana. Ny antodin- kankana dia feno ranorano maditidity karaha tapotsin’antody.

Io ranorano io no mampangidihidy ny vodin’ny zaza, ka mahatonga azy mikaraoko vody tsy tapaka. Mipetaka amin’ny angôfony ireo antodin- kankana ka mifindra amin’ny raha jiaby tanàn’ilay zaza, ohatra, vava, sakafo, lamba, sns... Dikan’izay dia mety tafihinana antodin- kankana indray mandeha izy sady mety ho azon’ny kankana koa ny olo trano araiky aminazy jiaby.

Sôsotsôsotro lava ny zaza misy kankana “oxyures”, sady tsy tafandry tsara izy amin’ny alina, mihetsiky be satria mangidihidy ny lava-body. Tsy mazoto mihinana koa izy, tehandoa, sady marary kibo.

## **Ny kankana “ascaris”**

Io kankana io dia miaina ao anatin’ny tsontsory. Lava karaha paty spagety izy io sady maranitra ny tendrony roa. Mora hita izy amin’ny tay sady matetika ny zaza misy io kankana io dia mikohaka avy eo mety mamoka kankana avy amin’ny vava; te handoa na mandoa foeky izy rehefa avy mihinana. Marary kibo izy sady tsy tia mihinana. Ny zaza misy kankana “ascaris” dia matetika mahia hely sady bitrôko (be kibo) ary mihareraka.

## **Ny kankana « ankylostome »**

Ny “ankylostome” dia kankana fôhiky izay miditra amin’ny vatana amin’alalan’ny mason-koditry. Raha mandeha vity tsy manao savaty dia idirany avy amin’ny vity ary raha miasa tany na fôtaka dia idirany avy amin’ny mason-koditrin’ny tànana. Tsy hita sady tsy regny ny idiran’io kankana io amin’ny hoditry. Indraindray mangidihidy ny faritra nidirany. Miala avy amin’ny vity na tànana izy dia mandeha amin’ny tsontsory. Mipetaka ao anatin’ny tsontsory izy sady mitsentsitra ny lio, ka mety mahatratra haben’ny tongololay izy koa fa voky.

Ny lio no mitondra ny hery mahasalama ny olo araiky. Ny zaza misy io kankana io dia mihareraka tsikelikely. Mety mikohaka koa izy. Indraindray dia mahare marary amin’ny vavony, indrindra fa eo amin’ny vavafô sady tia handoa koa. Azon’ny fivalanana koa ny zaza na mifanohitra amin’izay tsy mangery na reki-tay mamoka tay jôby sady mahery. Mety mahatsapa mosary lava ary reraka be ilay zaza. Ny zaza hatsatra sy reraka dia mety misy io kankana “ankylostome” io ao anaty kibony.

## **Aretin-tsarotro na mampidi-doza ve ny kankana boribory:**

Aretin-tsarotro ny kankana boribory satria mivelona amin'ny sakafo ohanin'olo izy sady mitsentsitra ny lio. Mandreraka izy.

Ny zaza dia mila hery avy amin'ny sakafo mba ho salama sy ho afaka mitombo tsara. Raha misy kankana nefa ao anatin'ny tsontsoriny dia mihareraka izy sady marary. Sady raha marobe ny kankana "ascaris" dia mamorona vongan-draha ka lasa tsentsina ny tsontsory, tsy mangery ny zaza ka mety mahafaty izany. Mety misakana ny fitomboan'ny zaza koa ny fisian'ny kankana.

## **Fa maninona ny olona iray no misy kankana?**

Misy roa karazana ny antony mety mahatonga ny olona iray misy kankana boribory:

Na izy tafihinana antodin-kankana na ny kankana miditra anaty vatana avy amin'ny hoditry.

Raha tafiditra anaty tsontsory ny kankana dia magnantody ao, ka raha mangery amin'ny tany ilay olona misy azy dia mivoaka manaraka ny tay koa ny antodin-kankana. Misy antodin-kankana maro amin'ny tany izay nangiriana ilay olo fa izy io tsy hita maso. Afaka mivelona ivelan'ny vatan'olombelona mandritran'ny fanjava maromaro ny antodin-kankana. Mety ho tafihinana ireo antodin-kankana ireo ny olo araiky raha migiaka rano maloto, na mihinana hanina maloto na koa minono tãnana maloto. Madinika loatra io antodin-kankana io ka tsy hita maso na dia voatelina aza. Mitombo ao anatin'ny vatana amin'izay ireo antodin-kankana ireo ka lasa kankana. Ka izay kankana izay no mahatonga ny aretina.

Ireo kankana ireo koa dia magnantody eo amin'ny sisin'ny lava-body ka manelingelina sady mampangidihidy ny lava-body. Raha mikaraoko vody ilay zaza ka minono tãnana avy eo, mitelina antodin-kankana vaovao koa izy. Mamindra amin'olo hafa koa izy amin'ny tanany maloto iny.

Ny kankana sasany toy ny « ankylostome » dia miditra amin'ny vatana amin'alan'ny mason-koditry. Mandeha any anaty tsontsory izy sady manatody ao. Mivoaka miaraka amin'ny tay ny antodin-kankana raha mangery amin'ny tany ilay olona. Mitombo ao anaty tany ireo antody ka lasa kankana madinika ; ireo kankana madinika ireo indray dia miditra amin'ny hoditra avy eo amin'olo mandeha vity tsisy kiraro na mitana fôtaka.

Ny rivotra, ny rano, ny olona, ny biby dia samy tompon'andraikitra amin'ny fifindran'ny antodin-kankana. Raha manao maloto na mangery amin'ny toerana fandehanana na fipetrahana ny olona dia ireny antodin-kankana anatin'ny tay ireny

dia manjary mandoto ny raha jiaby kasihintsika. Ny lalitra koa dia mety mitondra ny antodin-kankana hatrany amin'ny kapila ihinanan'olo ka hatrany amin'ny sakafo hohanina. Raha tsy manasa tàmàna amin'ny savony ny olo boaka miboaka dia mifindrafindra amin'ny tàmàna'olo maromaro ny antodin-kankana ka mandeha amin'ny raha jiaby tanany (kapila, hanina). Avy eo mifindra amin'ny vavan'olo hafa koa izy amin'ny farany.



### **Ahoana ny fomba fisorohana ny kankana boribory ?**

Mba tsy hazahoana ny kankana dia mampiasa kabine na WC na koa totofana tany ny maloto. Tsara ny mamporisika ny zaza efa bebe mba hampiasa kabine na WC. Hohan'ny tsaiky mbola kely, mampiasa pô, avy eo ariana anaty kabine ny maloto na totofana tany. Ilaina tokoa ny manasa tàmàna amin'ny savony isaky ny avy miboaka, alohan'ny handoky na hanambotra hanina, alohan'ny hihinana. Tokony sasana amin'ny rano madio voatavana na voadio tamin'ny "sûr'eau" ny anana, ny legimo, ary ny voan-kazo raha ohanina manta.

Zava-dehibe tokoa ny fanadiovana sy ny fahadiovana. Na dia adoso kankana matetika ny zaza, raha tsy majihy na tsy mahatandrina ny fahadiovana dia miverimberina ihany ny kankana. Tsy maintsy tahàna miaraka koa ny olo jiaby trano araiky, sady mila ampody koa ny fitahàgna afaka 3 herin'andra.

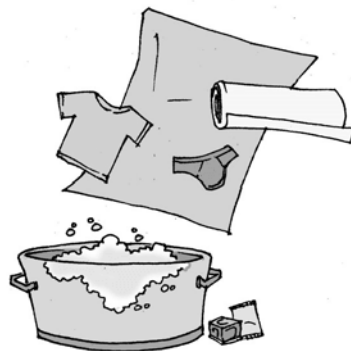
Ireto avy ny toro-làlana tsy maintsy arahina:

- Asiana kilôty tery tsara ny zaza mba tsy hahafahany mikaraoko vody amin'ny tàmàny.
- Vao mifoha ny zaza dia sasana ny tanany sy ny vodiny. Sasana amin'ny savony ny tanany isaka izy boaka mangery, sy alohan'ny hihina.
- Sasana ny lamba jiaby, ny bodofotsy, ny lamba fisakonohana mba hahafaty ny antodin-kankana.

- Mba tsy hahafahan'ny antodin-kankana mipetraka ao anaty angôfo, adoso matetiky ny angôfon'ny tsaiky.



- Tsy abôgnobôgno loatra ny vovoko na laposiera fa feno antodin-kankana.
- Ateky lavidavitry ny zaza rehefa hamafa tokotany na aramanja.
- Mila magnano kiraro na savaty rehefa mandehandeha indrindra amin'ny tany mando.
- Mila mampiasa kabine na totofana tany ny maloto.



Tokony ampisehigny sy sasagna tsara ny zaza izikoa marary. Zegny ny fiarovagna izy mba tsy tafihinagna antodin-kankana boaka eo mamindra amin'ny hafa. Tsy maintsy ampisehigny sy sasagna matetiky ny zaza. Satria mety misy kankana fo izy fa tsy marary. Ka tsy maintsy atao zay tsy ampitombo ny kankana agnaty kibonany ao ndraiky tsy ifindrany amin'ny hafa.



### **Ahoana ny fomba fanadosoana ny kankana boribory?**

Raha misy kankana boribory ny olona araiky dia tsy maintsy omena aody ny olo jiaby miara-mipetraka aminazy.

Azo atao ny mampiasa zavamaniry atao aody na manatona dokotera mangala aody kankana.

Matetika ny zavamaniry dia tsy mamono mivantana ny kankana fa mampandry na mampamamo azy ihany. Noho izany dia ilaina ny manao izay hampiboaka azy alohan'izy mahazo hery. Ampiasaina ny "purge" na fampivalagnana mba hamonoana ny kankana. Tsy maintsy miagiaka tanik'aody azo avy amin'ny zavamaniry aloha amin'ny voalohany mba hampamamo ny kankana, miagiaka aody mampivalagna amin'izay avy eo.



• **Fomba fanamboarana aody voalohany :**

Amboarina ny raviny miaraka tahon'ny taimborontsilozaka amin'ny fatrany manaraka izao:

Raviny miaraka tahony 1 ho an'ny zaza 2 ka hatramin'ny 8 taona.

Raviny miaraka tahony 2 ho an'ny zaza mihoatran'ny 8 taona

Raviny miaraka tahony 3 ho an'olo be.

Sasana ny taimborontsilozaka, avy eo tapatapahana madinika.

Ampandivezina ny rano 1 litatra

Adoso ambony môtro izikoa efa mandevy ny rano.

Avarina anatin'ilay vilagny misy rano mandevy ny taimborontsilozaka voatapatapaka.

Avela ao anaty vilany sady saromana mandritran'ny 10 minitra.

Tavanana alohan'ny hampiasa azy.

• **Fomba fampiasana azy:**

Migiaka maraina vao mifoha mbola tsisy raha an-kibo, mandritran'ny 3 andro:

Zaza 2 ka hatramin'ny valo taona: antsasaka vera

Zaza mihoatran'ny 8 taona: 1 vera

Olobe: 2 vera

Maraindraignin'ny andro faha efatra manao “purge” na fampivalagnana mba hampiboaka ny kankana.

Averina ny fitahàna afaka 2 herin'andra.

• **Fomba fanamboarana aody faharoa:**

Manamboatra “infusion” (zavamaniry alogno anaty rano mandevy) amin'ny tongolo lay disanigny miaraka voan'ny mapaza jôby anatin'ny igny amin'ny habezany manaraka ireto:

Tongolo lay singany 1 sy voany anatin'ny mapaza 2 ho an'ny zaza 2 ka hatramin'ny 8 taona.

Tongolo lay singany 2 miaraka voany anatin'ny mapaza 3 ho an'ny zaza mihoatran'ny valo taona

Tongolo lay singany 3 miaraka voany anatin'ny mapaza 5 ho an'ny olobe.

**Fomba fampiasana azy:**

Migiaka, amin'ny mbôla tsisy hanigny an-kibo, anatin'ny telo andro:

Zaza 2 ka hatramin'ny 8 taona: antsasaka vera

Zaza mihoatran'ny valo taona: 1 vera

Olobe: 2 vera

Maraindraignin'ny andro faha efatra, manao “purge” na aody mampivalagna mba hampiboaka ny kankana.

Averina ny fitahàna afaka 2 herinandro.

• **Fomba fanamboarana aody faha telo:**

Natokana indrindra ho an'ny zazakely.

Manamboatra kataplasma amin'ny iray amin'ireto aody manaraka ireto:

Tahony miaraka ravina taimborontsilozà 6 na singana tongolo lay 6 voadisa.

**Fomba fampiasana azy:**

Fonosina anaty lamba madio ny aody voahosokosoka na tongolo voadisa.

Apetaka amin'ny foetry ny kataplasme mandritran'ny telo alina, soloana isak'alina.

Amin'ny andro fahaefatra, manao purge mba hampiboaka ny kankana.

Averina indray izany afaka 2 herinandra.

**Torohevitra:**

Ny ravina taimborontsilozà lena dia azo afangaro amin'ny saosy na amin'ny anana rô mazava andrahoina. Rehefa masaka izy dia miala ny poizina ao anatiny sady matsiro no miaro ny mpianakavy amin'ny kankana. Miaro ny mpianakavy amin'ny kankana ihany koa ny fampiasana tongolo rehefa mahandro.

Ny tongolo lay voadisa tsy azo atao mivantana amin'ny hoditra malemin'ny zaza. Mety magnôro ny hoditry izany. Fonosina lamba madio ny tongolo lay voadisa vao apetaka amin'ny hoditra.

### **Tandremo!**

Ny “infusion” taimborontsilozaka dia tsy azo atao amin'ny viavy mavesatra , amin'ny zaza latsaky ny 2 taona ary amin'ny olona efa antitra.

- **Fomba fanamboarana aody faha efatra:**

Disanina ny voany anatin'ny mapaza. Afangaro siramamy na antely.

### **Fomba fampiasana azy:**

Ohanina isaky ny alohan'ny hisakafo (intelo isan'andro) mandritran'ny telo andro

Zaza 2 ka hatramin'ny 8 taona: voany anatin'ny mapaza 2

Zaza mihoatran'ny 8 taona: voany anatin'ny mapaza 3

Olobe: voany anatin'ny mapaza 5

Marainan'ny andro fahaefatra, manao purge mba hampiboaka ny kankana.

Averina ny fitahàna afaka 2 herinandra.

- **Fomba fanamboarana aody faha dimy:**

Tsatsafana ny vodiny na ny voan'ny mapaza manta

Alaina amin'ny sotrokely ny ditiny

Afangaro rano antsasaka vera efa misy siramamy

### **Fomba fampiasana azy:**

Giahina isaky ny alohan'ny hisakafo (intelo isan'andro) mandritran'ny telo andra.

Zaza 2 ka hatramin'ny 8 taona : 20 mitete (gouttes)

Zaza mihoatran'ny 8 taona : 1 sotrokely

Olobe : 2 sotrokely

Maraindraignin'ny andro faha efatra, manao “purge” na fampivalanana mba hampiboaka ny kankana.

Mive rina mihinana aody indraiky afaka 2 herinandra.

### **Tandremo!**

Tsy azo ampiasaina amin'ny olona manana olana amin'ny tosi-drà (na « tension ») na olona manana olana amin'ny fô ny ditiny sy ny voan'ny mapaza.

### **1.4.2 Ny aretina ateraky ny kankana fisaka:**

#### **Inona no atao hoe kankana fisaka?**

Ny kankana fisaka tena matetika hita dia ny “ténia”. Mety mahatratra 2 metatra ny halavany ao anaty tsinay. Ny vatany dia mizara ho boribory na anô (anneaux) maro-maromaro mitohitohy. Mitovy amin'ny voan'ny dongolo lay ny haben'ny fizarana boribony araiky. Ny isan'ny boribory no mitombo avy amin'ny faritry ny lohany ka mahatonga ny kankana mihalava. Mandritran'ny fitomboana, ny boribory rehetra farany dia feno antody sady mihamavesatra. Tapatapaka ny fizarazarany rehefa mivoaka ivelan'ny kibo. Mety mivoaka miaraka amin'ny tay izy. Amin'izay dia hita eny amin'ny tain'ny marary ny tapatapaka kankana. Mety mivoaka amin'ny fotoana rehetra koa izy. Mety hita ao anatin'ny lamoresiky(atin'akanjo). Ity karazana kankana ity dia mamparary ny faritra ambony amin'ny kibo sady mandreraka ny marary. Indraindray izy mam-pandoa na mampivalana na mety koa maharekitay. Ny olona misy kankana fisaka dia mihamahia na dia mihinana tsara. Lanin'ny kankana ny tsiron'ny sakafo ao ankibony.

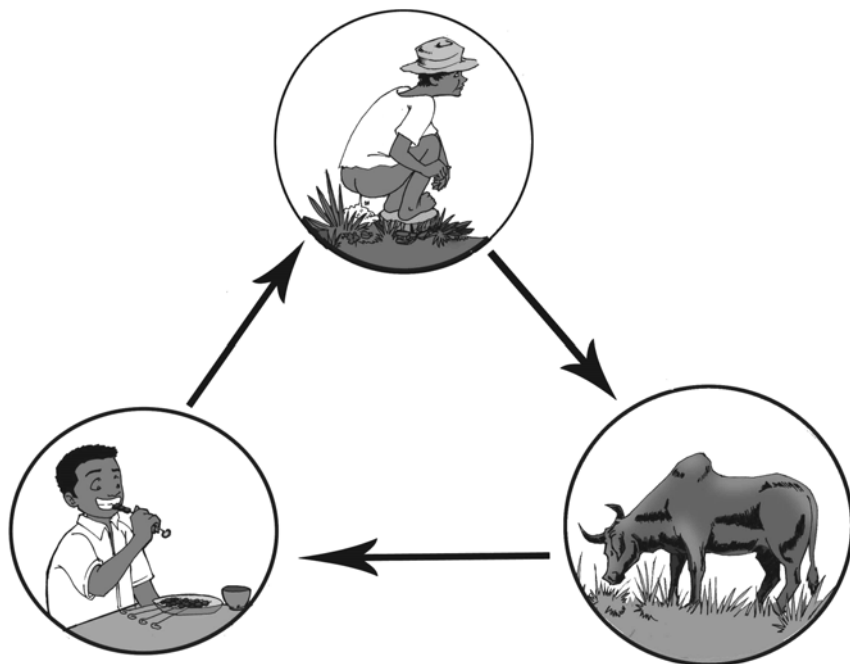
#### **Mampidi-doza na aretin-tsarotro ve ny kankana fisaka ankibo?**

Karaha tamin'ny kankana boribory igny, ratsy koa ny kankana fisaka. Mandreraka izy. Mila ny heriny rehetra anefa ny zaza mba azahoany fahasalamana sy mitombo tsara. Raha ohatra ka misy kankana kosa izy ao amin'ny tsontsoriny, reraka izy sady marary.

Misy amin'ireo kankana fisaka miteraka ao anaty vatana, ka ireo zanany ireo dia miakatra any amin'ny ati-doha na betro ka miteraka fahatoranana (fanintona) rehefa avy eo.

## **Fa maninona ny olona iray no misy kankana fisaka?**

Raha mangery ivelany eny amin'ny tany ny olona iray misy tenia dia mahazo atodin'ny tenia ny kisoa na omby mihinana ahitra amin'ny manodidina io tany na-naovan'olo maloto io. Mitombo any anatin'ny vatan'ny omby na ny kisoa any ireo antody ka lasa kankana kely.



Vonoina ilay omby na kisoa avy eo ka ohanin'olo ny hena. Raha sanatria ka tsy masaka tsara ny hena dia tsy maty ireo zanaka “tenia” ka izay olona mihinana ireo hena ireo dia hanelina zanaka tenia. Hipetraka anaty tsinay izy ireo ary hanjary tenia maventy. Mangery koa ilay olo misy “tenia” dia hivoaka tsikelikely avy ao anatin'ny kibon'ny marary miaraka amin'ny tay na miboaka ao agnatin'ny lamoresikinazy na atin'akanjo(silipo). Mamindra amin'ny biby hafa koa ireo rehefa avy eo.

## **Inona no atao mba tsy hahazoana ny kankana fisaka?**

Tsy azo atao ny manao maloto anaty rano sy amin'ny aramanja. Tsara kokoa ny mampiasa kabine na W.C na koa manototro tany ny maloto; amin'izay ny omby sy kisoa tsy hanelina atodin'ny "ténia" izay mipetraka amin'ny tany.

Tokony hanasa tànana tsara amin'ny rano sy savony.

Rehefa mamono kisoa na omby, raha ohatra ka ahitana voandraha boribory miramiragna voam-bary, tokony ho 5 ka hatramin'ny 15 mm ao ambanin'ny hodiny, indrindra ao ambanin'ny lelany, izany dia midika fa misy tenia ilay biby ka tsy azo ohanina, na mila atao masaka tsara satria izay ihany no mahafaty ny ténia. Noho izany, mba ho fiarovan-tena, na dia tsy hitamaso io voan-javatra boribory io, tsy maintsy andrahoina atao masaka tsara ny hena alohan'ny ihinanagna azy.

## **Ahoana ny fomba fanadosoana ny kankana fisaka?**

Raha misy kankana fisaka ny olona iray dia tsy maintsy omena fanafody ny olo rehetra miara-mipetraka aminy.

Azo atao ny mampiasa raha maniry atao aody kankana, ary azo atao koa ny manatona dokotera mangala fanafody.

Matetika ny raha maniry dia tsy mamono mivantana ny kankana fa mampandry na mampamamo azy ihany. Noho izany dia ilaina ny manao izay hampiboaka azy alohan'ny hazahoany hery. Ny fanaovana "purge" na fampivalanana izany dia tsy maintsy manaraka ny fihinanana aody zavamaniry mampamamo ny kankana.

## **Ireto avy ny zavamaniry azo atao aody kankana fisaka:**

1. Voany anatin'ny tsirebiky.
2. Voany anatin'ny ditin'ny mapaza.

- **Fomba fanamboarana aody voalohany:**

Disanina ny voany anatin'ny tsirebiky 2 vera.

Afangaro siramamy na antely.

- **Fomba fampiasana azy:**

Ohanina isaky ny alohan'ny hisakafo (intelo isan'andro) mandritran'ny telo andro.

Zaza: 2 sôtro fihinanam-bary.

Olobe: 4 sôtro fihinanam-bary.

Amin'ny andro faha efatra manao “purge” mba hampivoaka ny kankana.

**Torohevitra:**

Ny voan-tsirebiky maiky dia mety hoanigny, ka ny olo jiaby afaka mikarepoko izy.

Miaro amin'ny kankana fisaka ny fihinanana azy.

• **Fomba fanamboarana aody faharoe:**

Disanigny ny voany jôby anatin'ny mapaza na mampiasa ny dity mapaza.

Afangaro siramamy na antely.

**Fomba fampiasana azy:**

Ohanina isaky ny alohan'ny hisakafo (intelo isan'andro) mandritran'ny telo andro.

Zaza 2 ka hatramin'ny valo taona: voany anatin'ny mapaza 2 , na 20 tete (goty) amin'ny ditin'ny mapaza.

Zaza mihoatran'ny valo taona: voany anatin'ny mapaza 3, na ditin'ny mapaza sotrokely 1.

Olobe: voany anatin'ny mapaza 5 na ditin'ny mapaza sotrokely 2.

Maraindraignin'ny andro faha efatra, manao “purge” mba hampivoaka ny kankana.

Averina io aody io afaka 2 herinandra.

**1.4.3 Ny “Purges” na fanadiovana ny tsinay avy amin'ny vava :**

Ny “purge” dia fômba araiky entina manadio ny tsontsory. Izany dia atao mba hampivoaka ny kankana ao anaty kibo izay efa mamon'ny zavamaniry natao aody.

Ny zavamaniry atao aody dia tsy mamono ny kankana fa mampandry na mam-palemy azy ka tokony aboaka izy alohan'ny hazahoany angôvo indraiky koa.

• **Ny « purge » na fampivalagnana amin'ny sira:**

**Fomba fanamboarana azy:**

Atao anaty rano mandevy iray vera ny sira 1 sotrokely safovavany. Ampanintsina hely.

**Fomba fampiasana azy:**

Zazakely: 1 sotro be

Zaza 2 ka hatamin'ny 8 taona: ampahefatra vera

Olobe: 1 vera

- **Ny « purge » na fampivalagnana amin'ny zavamaniry:**

Zavamaniry azo anaovana purge: ravina quatre epingle, tegnany madiro masaka.

**Fomba fanamboarana quatre epingle:**

Rano 1 litatra afangaro ravina quatre epingle 20

Sasana tsara ny zavamaniry, tapatapahina madiniky

Ampandivezina ny rano 1 litatra

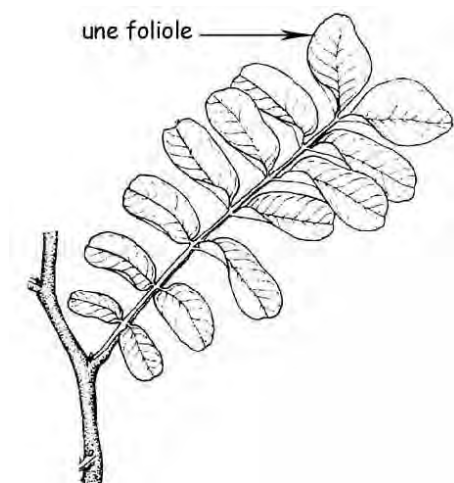
Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano

Avarina anaty vilany ny zavamaniry, andrahoina amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra.

Alana ambony afo ny vilany, saromana tsara

Tavanina alohan'ny ampiasa azy

**Fanamarihana:**



Raha mampiasa quatre épingle dia ny singan- draviny no isaina ary raviny tanora no ampiasaina.



### **Fomba fampiasana azy:**

Igiahigny maraina mbola taisy raha anaty kibo na hariva alohan'ny hatory.

Zaza: Antsasaka vera Olobe: 1 vera

### **Tandremo!**

- Ny quatre epingle nandrahoina dia tsy azo ampiasaina amin'ny viavy mavesatra
- Ny olona manana aretina amin'ny tsontsory.
- Ho an'ireo sokajin'olona ireo dia tsara raha mampiasa madiro.

### **Fomba fanamboarana madiro:**

Rano 1 litatra afangaro voana madiro 8 mitovy amin'ny halavan'ny rantsan-tànana.

- Voasigny ny madiro
- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano
- Potsipotserina dia avarina anaty rano mandevy ny voana madiro
- Andrahoina amin'ny afo malemy mandritran'ny 5 minitra sady haroharoeigny.
- Adoso ambonin'ny afo ny vilany sady saromana tsara
- Tavanina alohan'ny hampiasana azy

### **Fomba fampiasana azy:**

Migiaka indray mandeha ihany amin'ny marandrainy mbôla taisy raha anaty kibo.

Ho an'ny zaza mihoatran'ny 3 taona, antsasaka madiro isaka taonan'ny zaza.

Ohatra:

Zaza 3 taona: madiro 1 sy sasany

Zaza 4 taona: madiro 2

Zaza 5 taona: madiro 2 sy sasany. Sns...

## **1.5 Ny tsy mangery na reki-tay :**

### **Inona no atao hoe tsy mangery na reki-tay?**

Miovaova arakaraka ny olona ny isan'ny fandehanana miboaka. Misy ny miboaka matetitika anatin'ny iray andro, sasany indraiky isan'andro, misy koa sasany indraiky isaka roa andro, ary ny sasany tsy matetika loatra.

Lazaina fa voan'ny tsy mangery ny olona iray raha ohatra ka tsy miboaka mandritran'ny andro maromaro, miala amin'ny mahazatra andavan'andro.

### **Inona no mahatonga ny olona iray tsy mangery na reki-tay?**

Hafa noho ny aretina maro efa voalaza teo aloha ny tsy mangery satria tsy ny fidi-ran'ny mikrôby amin'ny vatana no mahatonga azy. Ny hakamoan'ny tsontsory no mahatonga ny tsy mangery. Mahatonga ny olona iray miboaka ara-dalàna isan'andro dia miasa tsara ny tsontsory. Raha kamo kosa ny tsontsory dia tsy tafaboakany ny maloto.

Ireto misy karazana fahazarana vitsivitsy mety mahatonga ny hakamoan'ny tsontsory:

Fanaovana “purge” matetiky loatra

Tsy ampy ny figiahagna rano

Mipetraka maharitra ela be ( olo antitra, mpanjaitra, mpiasa birao, sôfera, sns)

Ny sakafo koa dia mety misy karazany mahatonga ny tsy mangery. Ohatra, vary, katakata manta, mahôgo, tsakotsako, sns.

### **Inona no tokony hatao mba tsy ho voan'ny tsy mangery na reki-tay?**

- Migiaka rano matetika, na mbola tsy mahatsiaro tehigiaka dia migiaka.



- Mihetsiketsika fa tsy mipetraka maharitra ela loatra.
- Mandehandeha.
- Mihinana sakafo voalanjalanja, izany hoe ovaovana ny sakafo araka ny mahamety azy. Tsara ny mba mihinana legimo manta na tsy masaka tsara. Mba mihinana anana sy voan-kazo koa. Fahita andavanandro ny karazana sakafo mety manampy amin'ny famoahana ny maloto. Noho izany miady amin'ny tsy manger ny fihinanana: lasary, legima, anana, voankazo toy ny katakata masaka tsara, manga masaka, mapaza masaka, sns...

**Fanamarihana:**

Mila sasana tsara amin'ny rano madio ireo voankazo sy ireo anana alohan'ny ihinanana azy satria mety mampiditra mikrôby avy amin'ny vava izany ka miteraka fivalanana.

Misy sakafo sasany mahatonga ny tsy mangery, ka tsy tokony ihinana azy be loatra sy tsy misy fangarony ny olona efa manana aretina tsy mangery. Ohatra: ny vary, mahôgo, tsakotsako, batata, sahôgnambo, sahôgno, katakata manta...

**Ireo zavamaniry ilaina mba hampazoto ny tsontsory hiasa :**



Ravin'ny quatre épingles= *Cassia alata*.

Madiro=*Tamarindus indica*.

**Fomba fanamboarana quatre épingles:**

Rano 1 litatra afangaro ravin'ny quatre epingles 20.

Sasana sy tapatapahana ny akata.

Ampandivezina ny rano 1 litatra.

Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.

Avarina anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny raha maniry efa voasasa sy voata-patapaka.

Andrahoina mandritran'ny 10 minitra sady haroharoeigny.

Adoso ambonin'ny môtro sady ambela misarona ny vilany.

Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

**Fanamarihana :**

Ny ravin'ny quatre épingles tena tsara ampiasaina eto dia ny vololony.

**Fomba fampiasana izy :**

Igiahigny marandraigny mbola tsisy raha an- kibo na hariva alohan'ny hoandry.

Zaza: antsasaka vera.

Olobe: vera araiky.

**Tandremo!**

Ireto avy ny sokajin'olona tsy mety migiaka quatre epingles:

Viavy mavesatra satria manimba ny fahasalaman'ny zaza ao an- kibo.

Olo marary tsontsory satria mikiky tsontsory izy io.

Ho an'ireo olona ireo dia madiro no azony ampiasaina.

Tsy azo atao ny migiaka io aody io mihoatran'ny herinandra araiky fa mamparary tsontsory ny madiro sady mandreraka azy.

**Fomba fanamboarana madiro:**

- Rano 1 litatra afangaro madiro valo mitovy halavan'ny rantsan- tàgnana.
- Adoso hodiny sady sara-tsarahina ny voany.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.

- Ahegny ny môtro.
- Avarina anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny madiro.
- Andrahoina amin'ny afo malemy mandritran'ny 5 minitra sady haroharoeigny.
- Adoso ambony afo sady avela misarona ny vilany.
- Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasana izy:**

Igiahigny indraiky mandeha fo, marandraigny mbola tsisy raha anaty kibo igny.

Ho an'ny zaza telo taona miakatra, atao antsasaka madiro isaka ny taonany.

**Ohatra:**

Zaza telo taona amiagna madiro araiky sy sasany.

Zaza efatra taona amiagna madiro aroe.

Zaza dimy taona amiagna madiro aroe sy sasany.

**Torohevitra:**

Mihinana voankazo sy legimo be sady matetiky, avy eo atao matetiky koa ny rô misy agnana ndreky rô mazava.

Mila mihiaka rano be.



## **1.6 Ny kibo mibosesiky na kibo feno gazy:**

### **Inona no atao hoe kibo mibosesiky na kibo feno gazy?**

Rehefa boaka mihina indraikindraiky dia mahatsiaro teritery, mavesatra, sarotra levona ny sakafo. Indraindray karaha mibontaka na midohagna be ny kibo sady marary. Izany no atao hoe kibo feno gazy na kibo mibosesiky. Ny kibo feno gazy dia vokatry ny fisian'ny gazy mivory ao anaty kibo, mampibontaka noho ny mahazatra ny kibo. Ny kibo feno gazy dia tsy magnino loatra fa magnelingeligny sady manahiragna.



### **Inona no mahatonga ny kibo feno gazy ?**

Ny hanina ohanina rehefa tonga ao anaty kibo dia potipotika sady miova ho zavatra maro karazany, ka misy ny lasa gazy.

Ireto avy ireo sakafo magnisy gazy : ny voamaina, laisoa, tongolo, katakata, labiera sy trembo maro loatra, ankerana, indrindra efa masisosiso. Raha mihinana be loatra indraiky mandeha na mihinana maro loatra amin'ireo hanina magnisy gazy ireo dia mety ho feno rivotro ny kibo.

Raha vao avy nihinana tonga dia mandrimandry koa dia mety mahatonga ny kibo hibosesika satria mampijanona ny fandevonan-kanina.

Indraindray dia mikrôby koa no mahatonga ny kibo mibosesika, dia ilay mikrôby antsoina hoe GIARDIA. Mety miteraka aretin-kibo hafa koa io mikrôby io, toy ny fivalanana ohatra na fandoavana koa aza.

### **Inona no atao mba ho fiarovana ny kibo tsy ho feno gazy na hibosesiky?**

Mba hiarovana amin'ny kibo mibosesiky, ilaina ny mihinana miadana tsara sady miôta tsara ny sakafo ohanina amin'izay tsy magnamia asa mafy loatra amin'ny taovam-pandevonan-kanina ka môra levonina ny sakafo. Tsara kokoa ny mihinana kelikely matetitiky toy izay mihinana be indraiky mandeha.

Tsy mihinana tara loatra amin'ny alina. Tsy tokony igiaka na ihinana raha may loatra na manintsy loatra. Ary farany tokony fadiana ny mihinana be loatra amin'ireo sakafo manome gazy.

## **Ny zavamaniry ilaigny mba hampajanga ny kibo mibosesiky na kibo feno**

### **gazy:**

Sakaitany= *Zingiber officinale*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

Hoditry darasiny= *Cinnamomum zeylanicum*.

Ditin'ny mapaza= *Carica papaya*.

Ravin'ny arongana= *Harungana madagascariensis*.

### **Fomba fanamboarana izy:**

Rano 1 litatra afangaro :

- Ravin'ny rômba 10.
- Sakaitany rantsantàgnana 1.
- Hoditry darasiny rantsantàgnana 2.
- Ditin'ny mapaza manta 20 tete.
- Ravin'ny arongana 8.
- Sasana ny zavamaniry dia tapatapahagna madinika.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano ny raha maniry voatapatapaka.
- Tanehina amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minity sady haroharoeigny.
- Adoso amin'ny môtro sady tavanana.
- Afangaro amin'ny aody voatavana ny ditin'ny mapaza.
- Ambela misarona alohan'ny hampiasagnana azy.

### **Fomba fampiasana izy :**

Migiaka vera araiky na aroe isaka boaka mihinana izany hoe in- telo isan'andro arak'araka ny fihatsaran'ny aretina.

## **Toro-hevitry:**

Azo atao ny mihinana mapaza manta tsy naloky (lasary) na mapaza manta naloky (atao kabaka na rô) mba hanatsara ny fandevonan-kanina. Tsy tsara loatra ho an'ny viavy mavesatra izany.

## **1.7 Ny aretim-bavony na bay anaty kibo**

### **Inona no atao hoe aretim-bavony na bay anaty kibo?**

Misy bay miforona ao anaty kibo ao, eo amin'ny vavony (sarôtro) na eo amin'ny fiantomboan'ny tsontsory no iforonany. Regnin-tegna manehoko agnaty kibo ao nefa tsy hita maso ny bay. Maregny mafana eo amin'ny kibo, may karaha nagnidignana rano mandevy igny agnaty kibo ao.

Raha ny vavony no misy bay, mihamarary raha vao avy mihinana na migiaka.

Raha ny fiantombohan'ny tsontsory no misy bay, mihamôramôra ny tehoko raha vao avy mihinana fa miha-marary kosa rehefa afaka lera vitsivitsy afaran'ny sakafo na amin'ny alina. Mety maharitra 15 andra io aretina io sady mipodipody matetiky isantaona.

### **Inona no tena maha sarotro ny bay ao anaty kibo?**

Karaha bay amin'ny hoditry mety mandeha lio iny, ny bay ao anaty kibo koa dia mety mandeha lio. Tsy hita maso ny lio mandeha satria ao anaty kibo ao. Tsy tsapan'ilay marary akory fa misy very isan'andra ny liony. Ny lio no mitondra hery mahatonga atsika salama tsara. Ka raha very ny lio dia tsy matanjaka sady mihare-raka ny marary. Hita eny amin'ny loan'ny marary ny lio sy ny tainy miova mainty na jôby. Indrakindraiky ny marary dia tsy maharegny manehoko fa mihareraka tsikelikely fo izy. Mety ho sarotra koa ny bay anaty kibo satria môramôra kokoa ho an'ny mikrôby ny mitombo amin'ilay bay sy ao angaty kibo.

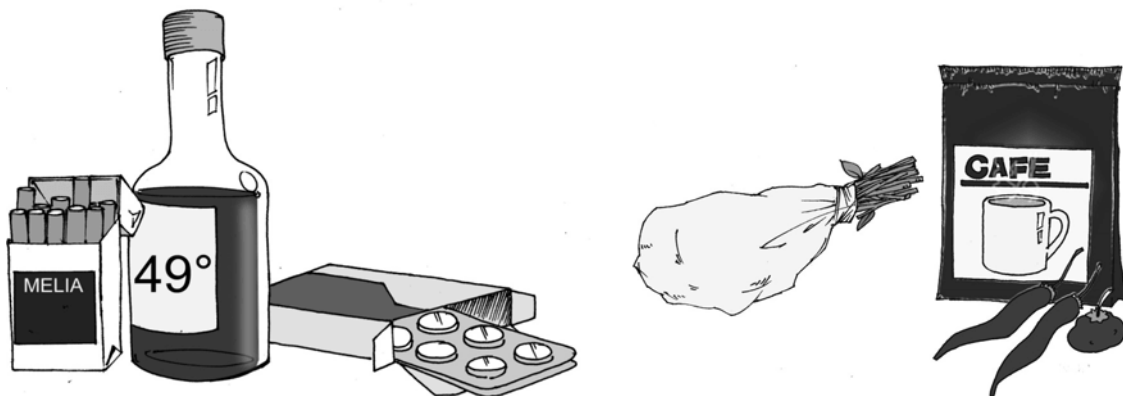
### **Inona no mahatonga ny bay ao anaty kibo?**

Miseho ny bay ao anaty kibo raha ohatra ka misy fahasimbana ny hoditra anatin'ny vavony na ny tsontsory. Maro ny fihetsiky mora mampatonga ny bay anaty kibo: migiaka toaka be loatra, zava-pisotro mamy misy gazy, kafe, sakay na dipoavara, mihinana be sady malaky loatra, mihinana raha matavy loatra, mihinana katy na kôla matetika, mifoka na misesitry sigarety, mihinana karazana fanafody simika. Ireo olona be tebiteby sy be asaloha loatra no tena môra azon'ny bay mikiky anaty vavony.



## Inona no atao mba tsy ho voan'ny bay ao anaty kibo?

Mba tsy ho voan'ny bay ao agnaty kibo na koa mba hampihena ny fanaintainana dia mihinana tsikelikely manaraka elanelam-potoana mitovy, hohanina miadana sady hotaigna tsara ny sakafo. Tsy atao mahazatra ny avy mihinana tonga dia mandry, tsy mahatsara koa ny mihiaka toaka na zava-pisotro misy alikôly na misy gazy na koa kafe matetiky loatra. Tsaratsara kokoa ny mijanona tsy mifoka na misesitry sigarety sy tsy mihinagna na mibontaka katy.



## Ireto avy ny zavamaniry mampajanga ny bay anaty kibo:

Ireto zavamaniry manaraka ireto dia mampijanona ny tehoko sady mampalaky magnôlatra ny bay agnaty vavony:

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny= *Aloe vera*.

Katakata manta= *Musa paradisiaca*.

Raviny miaraka tahon'ny agnantraka= *Bidens pilosa*.

Tamotamo= *Curcuma longa*.

Pômidefera= *Solanum tuberosum*.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo= *Scoparia dulcis*.

Ravin'ny harongana= *Harungana madagascariensis*.

Ravin'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin'ny agnamorôngo= *Moringa oleifera*.

Sakaitany= *Zingiber officinale*.

Ravin'ny paka= *Urena lobata*.

Voan'ny jirôfo= *Eugenia caryophyllata*.

• **Fômba fanamboarana aody voalohany:**

Rano 1 litatra afangaro karazany 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

- Nôfiny agnatin'ny sakoakenkigny rantsantànana 2.
- Katakata manta voahôfy 1.
- Pômidetera manta voahôfy mitovy amin'ny haben'ny antody 1.
- Tamotamo voadisa (vovony) sotrokely 1 na vodin'ny tamotamo leny rantsantànana 2.
- Disanigny irô jiaby miaro, avy eo asiagna rano mandevy 1 litatra.
- Ambela hely antsendriky, avy eo igiahina mbola mafanafana.

**Fômba fampiasana azy:**

Migiaka vera araiky indroa isanandro anelanelan'ny fotoana fihinanana sy vera araiky alohan'ny hoandry. (Izany hoe vera araiky intelo isanandro).

**Tandremo!**

Tsy azo ampigiahigny viavy mavesatra ny sakoakenkigny.

• **Fômba fanamboarana aody faharoa:**

Andrahoina amin'ny rano 1 litatra ny 2 amin'ireto raha maniry manaraka ireto farafahakeliny:

Tahony miaraka ravin'agnantraka 10.

Ravin'ny paka 10.

Tahony miaraka ravin'ny famafantsambo 10.

Tamotamo voadisa sotrokely 1 na tamotamo vodiny rantsantagnana 2.

Ravin'ny arongana 10.

Raviny miaraka tahon'ny agnantraka 10.

Ravin'ny voandelaka 10.

Sasana ny zavamaniry, avy eo tapatapahagna madinika.

Ampandivezina ny rano 1litatra.

Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.

Avarina anatin'ilay vilagny misy rano mandevy ny ravin'aody.

Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra sady haroharoeigny.

Adoso amin'ny môtro sady tavanigny.

Arotsaka ny tamotamo.

Avela misarona alohan'ny hampiasagnana azy.

### **Fomba fampiasana izy:**

Migiaka vera 2 anelanelan'ny fotoana fihinanana sy vera 1 alohan'ny hoandry.

### **Torohevitra:**

Tsy tokony hataon'ny olona misy bay anaty kibo na olona marary vavony ireto zavatra manaraka ireto:

Mihinana sakafo be fangarony toy ny sakay.

Migiaka toaka.

Migiaka zava-pisotro misy gazy.

Tokony miambigny lera araiky afaran'ny fihinanana izay vao mandrimandry, loha atao agnabo.

Tokony mihinana ranon'ny agnamorôngo na rômazavan'ny agnamorôngo.

Tokony mihiaka ranon'ny sakaitany naloky na koa ranon'ny voan'ny jirôfo naloky satria miaro ny hoditry anatin'ny vavony izegny. Amin'ny voan'ny jirôfo: voan'ny 1 hatramin'ny 3 no ampiasaina isaka rano tasy araiky.

## **1.8 Ny ambo na angorosy na “jaunisse” sy ny aretin'aty:**

### **Inona no atao hoe ambo na “jaunisse”?**

Ny aty dia taova iray hita ao anatin'ny kibo. Izy no ahafahan'ny taovan'olombelona manadio ny loto, manangona ny sakafo rehetra lanin'ny olona iray sady mizarazara azy amin'ny taova rehetra mba hampihena ny faharignesagna mosary. Ny fiasan'ny aty amin'ny ara-dalàna dia mahatsara ny fahasalamana. Indraindray mety marary ny aty ka izany no miteraka ny aretigny atao hoe ambo na “jaunisse”.

Ny olona voan'ny “jaunisse” dia mahatsiaro reraka, mety ho tehandoa, mafana hoditra, mangandoha, matetika dia tsy te hihinana na tsy mahatsiaro mosary mi-hintsy izy.

Indraindray manjary maloto be ny amany sady marary ny vanin-taolana, man-gidihidy koa izy.

Matetika ny felan- tàmàna, felam- bity ary koa ny faritry fotsy amin'ny voamason'ny marary igny miova manamotamo na “jaune”. Izany no antony iantsoana io aretina io hoe “jaunisse”.

### **Inona no maha aretin-tsarotra na mampidi-doza ny ambo na “jaunisse” ?**

Maro karazana ny “jaunisse”.

Misy ny tsy dia sarotro loatra: marary ny olona voany nefa mihatsara izy afaka herinandra vitsivitsy, janga hoazy tsy mila aody.

Misy karazany sasany tena sarotro, mety manimba ny aty izy sady miafara amin'ny fahafatesana. Misy amin'ny karazan'ny “jaunisse” sasany dia mitombo malaky ny mikrôby ka manimba ny aty anatin'ny andro vitsivitsy. Tsy dia fahita loatra izany. Ny tena matetika kosa dia mitombo miadana ny mikrôby agnatin'ny fotoagna lava ka mandrobaka ny aty mandritra ny taona maromaro. Tsy afaka mivelona ny olona iray raha tsy eo ny aty.

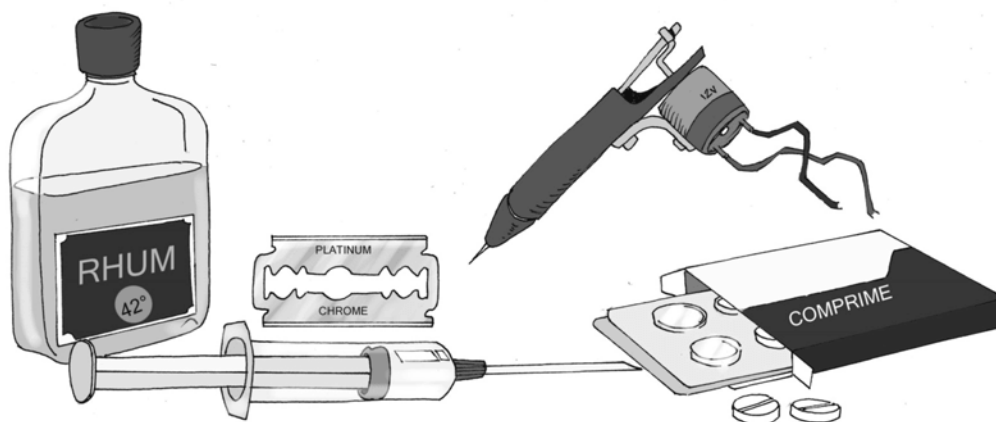
### **Inona ny antony mahatonga ny ambo na « jaunisse » ?**

Ny ambo dia aretin'ny aty izay mety manana antony maro samihafa mahatonga azy. Ny tena matetika aminazy dia voka-dratsy ateraky ny aretin-tsarotro hafa izay manana fiaviana maro karazany: ohatra ny mikrôby sy ny poizina azo avy amin'ny hanina efa robaka, mety vokatry ny tazo, ny figiahana toaka. Ilaina tokoa arak'izany

ny manatona hôpitaly mba hahitan'ny Dokotera na misy famantarana aretina hafa mifangaro aminazy, izay manampy amin'ny famantarana izay mety ho fototry ny aretina, hanomezana fitahàna mifanaraka tsara amin'ny marary.

Raha ohatra ka tsy mahita famantarana aretina hafa ny Dokotera dia vokatry ny karazan'aretin'aty antsoina hoe hepatita ny ambo na « jaunisse ». Misy karazan'ny maro ny hepatita. Ny hepatita « A » ohatra dia azo avy amin'ny alalan'ny mikrôby izay miditra amin'ny vatana amin'ny alalan'ny vava raha mihiaka rano maloto, na koa mihinana sakafo tsy ara-pahasalamana. Ny mikrôbin'ny hepatita « B » kosa dia miditra amin'ny vatana amin'ny alalan'ny firaisana ara-nofy tsy voaro miaraka amin'ny olo mararin'ny hepatita, na koa fikasihana lio misy mikrôbin'ny hepatita « B ». Ohatra mandritra ny famindrana lio, fanaovana pikira, famoràna (na famosirana), fanaovana katsa, raha ohatra ka ratsy fanaovana ireo dia mety ho azon'ny hepatita « B » ny olona anaovana azy. Raha misy ambo ny reny bevoka (mavesatra) dia mety ho voan'ny ambo koa ny zaza aterany. Ny ambo koa dia mety azo avy amin'ny fanafody sasany izay manapoizina sy mandrobaka ny aty sy mety azo avy amin'ny fihinanana toaka be loatra sady matetika loatra. Mety misy antony hafa koa mahatonga ny ambo nefa tsy fahita matetiky izany.

### **Ahoana no fomba fiarovana ny ambo na “jaunisse”?**



Maro samihafa araka ny antony mahatonga azy ny fomba fiarovana amin'ny ambo na « jaunisse ». Raha ohatra ka voka-dratsy ateraky ny aretina hafa ny ambo dia tokony tahàna farany malaky ilay aretina.

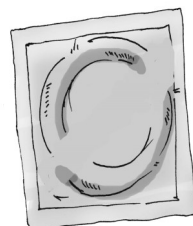
Tsy tokony atao ny mihinana aody alafolafo amin'ny mpivarotra amoron-dalagna regny sady mba ialàgna koa ny fihinanana zavamaniry tsy hay na koa tsy mazava ny fampiasana azy.

Amin'ny karazana ambo jiaby, mila mitandrana tsara amin'ny rano giahigny. Tokony hisotro rano avy nandevy sy voatavana na koa rano voadio amin'ny « sur'eau » Tokony sasana amin'ny rano madio na koa voasana tsara ny voan-kazo, sy ny legioma. Mila manasa tânana tsara amin'ny savony alohan'ny hihinana.

Mba hiarovana amin'ny jaunisse azo avy amin'ny hepatita « A », dia tokony mihiaka rano madio ara-pahasalamana sady tokony mitandro ny fahadiovan'ny manodidina.

Ny fampiasana fimailo na kapôty mandritra ny firaisana ara-nofo dia miaro amin'ny SIDA ary koa miaro amin'ny hepatita « B ».

Tokony manatona olona efa manana fahaizana manokana sy mag-naraka ny toromarika ara-dalàna amin'ny fampiasana fitaovana voadio rehefa hamositry tsaiiky, handoaka sofina na hanao katsa (tatoazy). Ny fanaovana pikira sy ny famindrana lio dia tsy maintsy ataon'ny mpi-asan'ny fahasalamana irery ihany. Tokony atao vakisiny momba ny hepatita « B » ny zaza.



### **Ahoana no fitahàna ny ambo na “jaunisse”?**

Tsy misy fitahàna manokana ho an'ny ambo fa mila atao izay hanampiana ny aty handresy sy hanala ny mikrôby izay mahatonga ny aretina. Mety janga io aretina io, afaka herinandro maromaro nefa matetika dia mitondra faharerahana amin'ny vatana ary mety mimpody amin'ilay marary ny “jaunisse” afaka fotoana vitsivitsy. Araka ny hita matetika dia mihena tsikelikely ny mikrôby miteraka ny jaunisse, ka ny marary amin'izay dia mety ho janga na taisy fitsaboana. Amin'ny karazany sasany indray dia mitombo malaky loatra ny mikrôby ka mahasarotro ny aretina. Tsy misy ny zavamaniry tegna mampajanga ny ambo na “jaunisse” fa ny zavamaniry manampy ny aty mba ho salama tsara no misy.

Toroana hevitra ny mararin'ny ambo mba tsy hihiaka toaka satria ny toaka dia mampagnadary ny jaunisse.

***Ireto zavamaniry ireto dia manadio ny aty sady mampajanga ny bay aminazy fa tsy mamonono ny mikrôby mahatonga ny jaunisse.***

Tamotamo – *Curcuma longa*.

Ravi n'ny madiro – *Tamarindus indica*.

Ravin'ny romarin – *Rosmarinus officinale*.

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa - *Phyllanthus amarus*.

Ravin'ny arongana - *Harungana madagascariensis*.

Mapaza manta na ditin'ny mapaza – *Carica papaya*.

Ravin'ny ravimbafotsy- *Aphloia theiformis*.

**Fômba voalohany fanamboarana ny aody:**

Andrahoina anaty rano 1 litatra, karazany 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Vovoka tamotamo sotrokely 2 na tamotamo vodiny rantsantànana 4.

- Ravin'ny madiro hovontànana 1.
- Raviny miaraka tahon'ny romarin 3.
- Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa 5.
- Ravin'ny arongana 10.

Sasana ny raha maniry, avy eo tapatapahana madiniky.

Ampandivezina ny rano 1 litatra.

Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.

Atao anatin'ilay vilany misy rano mandevy igny ny aody.

Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra sady haroharoegny.

Adoso ambony môtro sady saromana.

Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasana azy :**

Migiaka vera araiky isaka alohan'ny hihinana sy vera araiky boaka mihina hariva.

**Fomba faharoa fanamboarana ny aody:**

Rano 1 litatra afangaro:

Mapaza manta 1 na ditin'ny mapaza sôtro araiky.

Andrahoina ny mapaza manta.

Na ravagniny anaty rano mandevy ny ditin'ny mapaza.

**Fomba fampiasana azy:**

Migiaka vera 1 amin'ny ranon'ny mapaza manta naloky na vera 1 amin'ny rano asiagna ditin'ny mapaza isaka alohan'ny hihinana sy vera 1 avy mihinana hariva.

Azo atao koa ny mihinana mapaza manta naloky na atao lasary.

### **Tandremono!**

Tsy azo ampiasaina amin'olo marary fo ity aody misy mapaza ity.

Tsy tokony ampiasain'ny olo mavesatra koa ny romarin.

### **Torohevitra:**

Mba ho fiarovana ny ambo na “jaunisse” dia azo atao ny mihinana matetiky mapaza manta aloky na tsy aloky, mampiasa tamotamo amin'ny kabaka, migiaka aody misy madiro na migiaka dite ravimbafotsy matetiky.

## **1.9 Ny hemoroidy:**

### **Inona moa ny hemoroidy?**

Ny lio jiaby mandeha agnaty vatagnantsika io dia magnaraka lalan-dio madiniky. Agnatin'ny vatagna sy amin'ny lava-body koa dia misy io lalan-dio madiniky io mitôndra lio. Izikoa efa ho avy ny aretigny dia misy faritra amin'io lalan-dio madiniky io manjary mibontaka karaha tiô ho vaky mahay maventy igny. Amin'izay fotoana izay dia mahatsiaro voaelingeligny ny olo azony sady mangidy amin'ny lava-body. Izegny no atao hoe hemoroidy. Io fagnelingelegnana sy tehoko io dia mihamare izikoa efa mandeha miboaka. Misy fotoana io lalan-dio io manjary maventy be karaha rambon'ny biby. Miboaka ambelagna lava-body izy, voatsapa amy tagnana. Mety mandeha lio koa izy. Misy lio amin'ny silipo na lamoresiky ny olo azony izikoa efa miboaka lio izy.

### **Magnino moa no lazaigny fa aretin-tsarotro ny hemoroidy?**

Ny hemoroidy dia tsy atahoragna loatra ho an'ny fahasalamana. Izikoa voahaja tsara ny torohevity ambara eto ambany, dia mety ho afaka izy afaka andro na herigandra vitsivitsy. Rehefa tsy ampy itahàgna izy ny torohevity omena eto, ka mbola mijanogno ao ambelagna lava-body ao fo ilay lalan-dio mibontaka sady magnelingeligny be ny marary dia tsy maintsy magnantogno dokotera izy manohy ny fitahàgna.



## **Inona no mahatonga ny hemoroidy?**

Maro ny antony mahatonga na mampagnadary ny hemoroidy: mihinagna sakay be loatra, mitondra entagna mavesatra loatra, mipetraka ela loatra, matetiky reki-tay (“constipé”). Ny fagnanaovagna “purge” matetiky amin’ny zaza dia mampalemy ny hoditry agnatin’ny lava-body sady mampagnadary ny fisian’ny hemoroidy sy bay madiniky amin’ny lava-body. Ny viavy mavesatra sy ny olo antitry no matetiky voan’ny hemoroidy.



## **Inona ny fômba atao mba tsy ho voan’ny hemoroidy ?**

Mba hiarôvagna amin’ny hemoroidy dia tsaratsara kokoa ny mihinagna hanigny tsy mahareki-tay (Zahava agny amin’ny fianaragna aodin’olo tsy mangery). Aza mihinagna hanigny be dipoavra sy sakay be loatra. Mila mazoto migiaka rano be. Tsy tôkony mihinagna raha misy alikôly sy be si-ramamy loatra. Tokony mampiasa sezy eponzy ireo olo mipetraka maharitra ela be sady tôkony mba mandehandeha hely isanandro. Ny reny dia tôkony tsy mizatra loatra magnano « purge » amin’ny zaza indrindra zaza mbola hely loatra.

## **Karaha akôry ny fômba fitahàgna ny hemoroidy ?**

Voalohany indrindra, dia tsy tôkony ahôrigny ny hemoroidy na mangidy. Mba hagnadoso ny tehoko sy ny mangidy dia atao « bain be siège ». Izany hoe alogno rano matimaty mandritra ny 20 minitry ny vody, indroa na intelo isanandro.

## **Ireo zavamaniry tsy mampanehoko sy mampajanga ny hemoroidy :**

### **• Aody atao figiahiqny:**

Ravin’ny talapetraka= *Centella asiatica*.

Ranon’ny tsôhamatsiko= *Citrus aurantifolia*.

### **• Aody ampiasaigny aty ambelagana:**

Ravin’ny talapetraka= *Centella asiatica*.

Nôfiny agnatin’ny sakoakenkigny= *Aloe vera*.

Raviny na menaka voan’ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin’ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

**Fomba fagnamboaragna aody higiahigny :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto aody ireto:

- Ravin'ny talapetraka 10.
- Ranon'ny tsôhamatsiko 3.
- Sasana ny raha maniry, avy eo tapatapagna madiniky.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.
- Atao anatin'ilay misy rano mandevy ny zavamaniry.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra sady haroharoegny.
- Adoso ambony môtro, avarigny ao ny ranon'ny tsôhamatsiko avy eo saromana.
- Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasagna izy :**

Igiahigny ny litatra 1 jiaby agnatin'ny andra araiky isaka alohan'ny hihinagna.

**Fomba fagnamboaragna ny aody ampiasaigny ambelaqna :**

Magnamboatra menaka avy amin'ny 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny talapetraka hovontàgnana 1.

Ravin'ny guérit-vite hovontàgnana 1.

Ravin'ny voandelaka hovontàgnana 1.

Nôfiny anatin'ny sakoakekigny petatôndro 2.

- Sasagna ny ravindraha, avy eo disanigny.
- Torotoroegny ny nôfiny sakoakenkigny mba hanjary rano.
- Atao agnaty kapoaka madio.
- idignana menaka voan'ny voandelaka na menaka sakafo « huile végétale ».
- Atao agnabo môtro io kapoaka io.
- Tanehigny mandritra ny 20 minity sady haroharoagny tsara.

- Adoso agnabo môtro.
- Tavagniny alohan'ny hampiasagna.

**Fomba fampiasagna izy :**

Sasagna tsara ny faritry misy hemôrôidy. Atao menaka igny, ahôsotro indroe isan'andro sady tiritiregny môramôra.



## **2. ARETIN'NY HAVOKAVOKA SY NY TAOVAM-PISEFOANA NA LALAN-DRIVOTRA :**

### **2.1 Ny sery sy ny sinizity :**

#### **Inona ny atao hoe sery?**

Ny sery dia karazan'aretina mampandeha lelo. Ny lelo miboaka dia mety ho rano na mety maditidity manamotamo. Mety ho tsentsina koa ny orona ka voatery miaina avy ao ambava ny marary. Indraindray mety manganandoha sy marary tenda koa ny marary. Mety mikohaka ihany koa izy. Nefa tsy mafana hoditra na mety mafana kely fotsiny.



#### **Areti-mandoza na aretin-tsarotro ve ny sery?**

Tsy aretina sarotro ny sery. Matetika dia sitrana foana ny sery ao anatin'ny andro vitsivitsy sady tsy misy fiantraikany amin'ny toe-pahasalamana.

Nefa raha tsy voatàha malaky ny sery dia mijotso any amin'ny sampan-dalan-drivotra ka miteraka ny aretin'ny làlan-drivotra (bronches). Amin'ny zaza na amin'olobe, ny mikrôby dia mety miakatra any amin'ny "sinus" (lavaka any anaty loha, eo ambonin'ny orona). Izany no mahatonga ny atao hoe sinizity. Ho an'ny zazakely, na zaza efa lehibebe, ny lavaka mampitohy ny orona sy ny sofina dia mety ho tsentsina koa nohon'ny lelo ka ny mikrôby dia lasa mamorona aretin-tsofina. Raha maharitra 8 andro mihoatra ny aretina, na koa mafana hoditra ny marary na mikohaka be dia aretina hafa izany ka tokony ho entina amin'ny hôpitaly malaky.

#### **Inona no mahatonga ny sery na ny sinizity?**

Ny rivotra sy ny vovoka tafiditra anaty orona sy ny tenda dia mitondra mikrôby mamparary azy. Raha manintsy na mangatsiaka ny andro dia mihamaro ny mikrôby entin'ny rivotra sady mihamalemy koa ny vatana ka tsy afaka miady amin'ireo mikrôby ireo. Mihamaro noho izany ny olona voan'ny sery sy sinizity amin'ny andro mangatsiaka sy amin'ny andro be varatraza.

Ny sery sy ny sinizity dia azo avy amin'ny mikrôby miditra avy amin'ny vava sy ny orona. Entin'ny rivotra ny mikrôby rehefa mitsiegnny (mievina) na mikohaka ny marary. Mety entin'ny tânana koa izy ka tonga any amin'ny vava rehefa mihinana. Ireo mikrôby ireo dia mitombo ao anatin'ny orona, ny tenda, ny sofina, ary ny làlan-drivotra (bronches) ka miteraka ny sery.

## **Inona no fomba fiarovana mba tsy ho voan'ny sery sy ny sinizity?**

Amin'ny fotoana be varatraza, dia tokony arovana amin'ny lamba ny orona sy ny vava. Izany dia manakana ny mikrôby tsy hiditra anaty vava sy ny orona sady miaro koa ny tenda tsy ho voakasika sy tsy hangidy.

Rehefa mitsiegny (mievina) na mikohaka dia tokony tampenana amin'ny tànana ny vava sady manasa tànana avy eo mba tsy ahafahan'ny mikrôby mifindra amin'olon-kafa amin'alalan'ny rivotra.

Ny hafanana no mandroaka ny mikrôbin'ny sery sy ny sinizity, ka rehefa amin'ny andro manintsy dia mila misikina lamba mafana, indrindra amin'ny alina sendra midina ambany be ny hafanana. Amin'izay dia tsy afaka mitombo ao anatin'ny orona sy ny tenda ny mikrôby ka noho izany dia voaaro amin'ny sery sy sinizity ny olo.

## **Ahoana no fomba fitahàna ny sery sy ny sinizity?**

Tsy sarotro ny sery sy ny sinizity fa manelingelina satria manentsina ny orona na



koa mampandeha lelo. Indraindray dia mahatsiaro reraka sady marary andoha ny olo voany.

Mba hampalalaka ny lavak'orona dia manintsin-delo aloha, na koa manasa orona amin'ny rano misy sira (“serum sale”) mba hanesorana ireo loto manentsina ny orona. Ny fanasana orona dia miaro amin'ny aretin-tsofina sy ny sinizity.

Ny mihevoko zavamaniry dia manampy amin'ny fanalana ny tsentsina amin'ny orona sady mampijanona ny kohaka, izay mety miaraka amin'ny sery indraindray.

## **Ireo avy ny zavamaniry mahajanga ny sery sy ny sinizity:**

Ravin'ny kininy = *Eucalyptus sp.*

Sakaitany = *Zingiber officinale.*

Ravin'ny paraovy=*Coleus amboinicus.*

Nôfiny agnatin'ny sakoakenkiny =*Aloe vera.*

Voalohany indrindra dia tsy maintsy diovina tsara amin'ny rano misy sira antsendriky ny ôrognô amin'izay miala ny kokon-delo.

Avy eo, mievoko aody. Miasa malaky ny aody amin'izay fôtony efa madio tsara ny lavak'ôrognô.

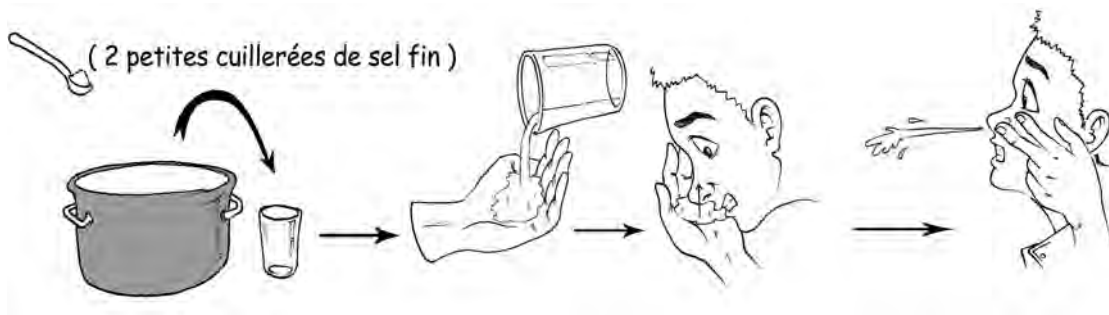
### **Fomba fagnamboaragna sy fampiasagna ny rano misy sira anasagna ôrognô :**

Ampandivezigny ny rano litatra 1.

- Afangaro sira voadisa sotrokely 2 ary ambela manintsy.
- Sasagna tsara amin'ny rano sy savogno ny tagnana.
- Asiana rano kely agnatin'ny felantagnana.
- Tsintsefigny amin'ny ôrognô ny rano.
- Magnintsin-delo amin'izay.
- Ampody matetitetiky arak'izay ilaigny ny fagnanaovagna izegny.

Hoan'ny zaza, aidigny môramôra amin'ny sôtro agnaty ôrognô ny rano misy sira.

Koa tsentsigny ny ôrognon'ny zazamena dia mijaly izy minono, ka noho izegny dia tôkony sasagna tsara amin'ny rano misy sira ny ôrony alohan'ny hampinono.



### **Tandremo:**

Tsy azo atao ny mampiasa rano tsisy sira anasagna ôrogno fôtony sarotra miboaka izy avy agnaty ôrogno.

### **Toro-hevitry :**

Azo ampiagna ditin'ny sakoankenkin'ny rano misy sira, mampalaky malemy ny kokon-delo izegny.

Iziko afa madio tsara ny ôrogno dia mievoko amin'ny aody vita avy amin'ny raha maniry.

Ny setroka avy amin'izigny no mahajanga ny sery sy ny sinizity.

### **Fanamboarana ny zavamaniry ivôhaqna:**

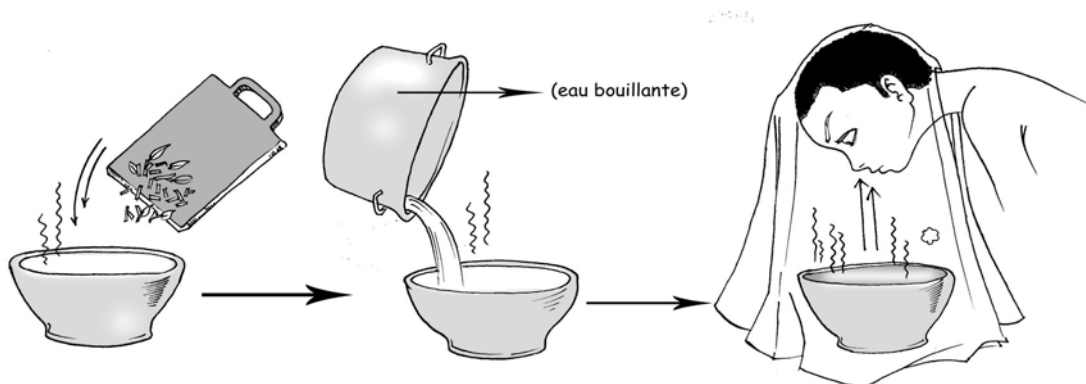
Rano litatra 1 afangaro:

Kininy raviny 5.

Sakaitany petatôndro 3.

Paraovy raviny 5.

- Sasagna ny raha maniry, avy eo tapatapahigny.
- Disanigny ny sakaitany.



- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Atao anaty kovety hely ny aody jiaby.
- Aidigny agnatin'ny kovety hely misy aody igny ny rano mandevy.

**Fômba fampiasaana izy :**

Lombofana na saromagna lamba ny loha na ny vatagna sady tsintsefina amin'ny ôrogno ny setroko.

Mievoka indroe na intelo isanandro.

**Torohevitra:**

Igiahigny koa io aody io.

Zaza mihoatran'ny taogno 2: vera 1 isaka 3 lera.

Olobe: vera 1 isaka lera.

**2.2 Ny aretin-tenda**

**Inona no atao hoe aretin-tenda?**

Mahatsiaro malailay sy mafana ao amin'ny tenda ny olo voany. Mijaly izy mitelina hanina na koa migiaka rano. Mihamarary ny tenda rehefa mitelina. Raha zahana ny ao anaty vava dia hita fa mena ny tenda. Mety mandeha lelo na tsentsina koa ny oron'ny marary. Mahatsiaro mangagna andoha izy indraindray nefa kosa tsy mafana hoditra. Mety mikohaka koa izy.



**Areti-mandoza na aretin-tsarotro ve ny aretin-tenda?**

Ny aretin-tenda dia matetika tsy sarotro fa manelingelina ny marary fotsiny. Mety miala izany rehefa afaka andro vitsivitsy.

Misy kosa ny aretin-tenda tegna sarotro ohatra rehefa miakatra be ny hafanana, feno tangiky madinika eny amin'ny tenda. Mena sady mivonto ny tenda ary indraindray misy raha fotsy na manamotamo mipako eo. Izany no aretin-tenda tegna sarotro. Mila entina amin'ny hôpitaly malaky ny marary.

Mety ho fambara voalohany amin'ny sery ny aretin-tenda.

Raha ohatra ka tafiteligny na tafigiaka raha tsy kinia no mamparary ny tenda dia tsy maintsy manatona hôpitaly ny marary.



## **Inona no mahatonga ny aretin-tenda?**

Ny aretin-tenda dia avy amin'ny mikrôby izay miditra avy amin'ny vava sy ny orona. Ny mikrôby sasany dia tsy matanjaka loatra ka miteraka aretin-tenda kely mora janga fa ny mikrôby sasany matanjaka be kosa dia miteraka aretin-tenda tena sarotra janga.

Ny nintsy sy ny tsiko dia mandreraka ny vatana ka mahatonga azy malemy na marefo. Manararaotra izany ireo mikrôby ireo ka mitombo sy miteraka aretin-tenda.

Mety mamparary tenda koa raha ohatra ka sendra tafitsentsitra vovoka be loatra amin'ny orona, mifoka na misesitry sigarety, migiaka toaka mahery loatra. Ny sery koa dia mety miteraka aretin-tenda.

## **Ahoana no fomba fiarovana tsy ho voan'ny aretin-tenda?**

Mba tsy ho voan'ny aretin-tenda dia mila miaro tena tsy ho tratran'ny tsiko, nintsy be loatra ary vovoka, amin'ny alalan'ny fitafy, lambahoany na foloara koa.

Tampenana amin'ny tàmàna ny vava rehefa mikohaka na mitsegny dia manasa tàmàna avy eo, mba tsy hamindrana amin'ny hafa izany.

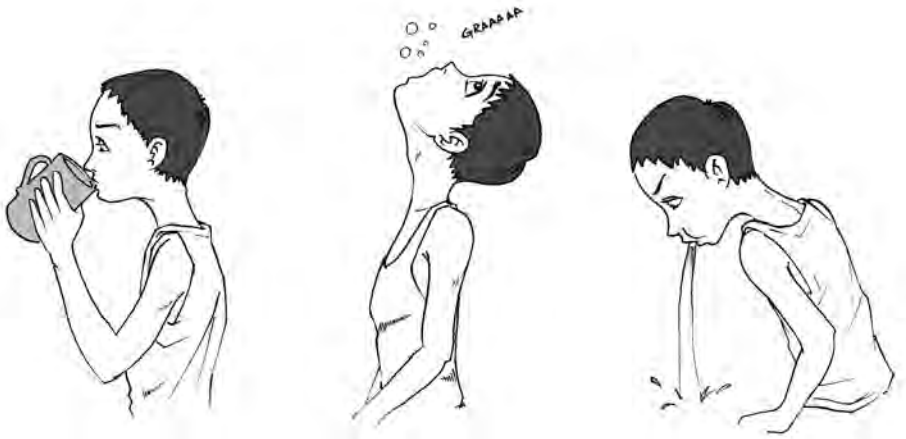
Akôry ny fomba fitahàna ny aretin-tenda?

Mba hampajanga ny aretin-tenda dia atomboka amin'ny fanasana ny tenda amin'ny alalan'ny fanaovana garogaroaka (gargarisme).

Avy eo migiaka fanafody mifangaro siramamy vita amin'ny zavamaniry.

### **Fomba fanamboarana sy fampiasana ny aody anasana tenda:**

1. Ampandivezina ny rano 1 litatra.
2. Atao anaty vera ny sira 1 sotro.
3. Fenoina amin'ny rano mandevy ny vera misy sira.
4. Ampanintsina mandritran'ny 5 minitra.
5. Atao ranontsira io hely anaty vava.
6. Miandra ambony ary ato mandeha afara ny loha sady manao garogaroaka.
7. Arora ny rano.
8. Atao intelo misesy ny garogaroaka ary ampody in-telo isan'andro farafahakeliny.



### **Ireo zavamaniry mampajanga ny aretin-tenda :**

Sakaitany – *Zinzember officinale*.

Ravin’ny rômba – *Ocimum gratissimum*.

Raviny miaraka tahon’ny famafantsambo – *Scoparia dulcis*.

Ravin’ny paraovy – *coleus amboinicus*.

### **Fômba fagnamboaragna sirô:**

Afangaro rano litatra 1 ny raha maniry amin’ny habezany magnaraka ireto:

Sakaitany petatôndro 3.

Ravin’ny rômba 10.

Raviny miaraka tahon’ny famafantsambo 10.

Ravin’ny paraovy 5.

- Sasagna ny raha maniry avy eo tapatapahagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy rano.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy ny ravin’aody atao aody.
- Tanehigny amin’ny môtro malemy mandritran’ny 5 minitry sady haroharogny.

- Ajotso ny vilagny.
- Tavagnana ny aody.
- Afangaro antely vera 1 na siramamy vera 1 (Antely no tena tsara fôtony mam-pamandomando tenda)
- Sarômagna tsara.

**Fomba fampiasana azy:**

Zaza mihoatran'ny taogno 2: migiaka sôtro 1 isaka lera.

Lobe: migiaka amin'ny sôtro isaka izy tihigiaka.

**Torohevitra:**

Mandaitry tsara ny sirô raha ohatra ka sasagna ny tenda alohan'ny hampiasagna izy.

**Garogaroaka amin'ny ranon'aody vita amin'ny raha maniry :**

Azo atao ny manasa tenda amin'ireo raha maniry aody tenda mbôla tsisy antely na siramamy.

Migiaka hely amin'ny aody, miandra agnabo, magnano garogaroaka, arôra ny ranon'aody.

Manao garogaroaka alohan'ny higiaka sirô (aody tenda).

Migiaka aody matetika fa tsara indrindra raha isaka boaka mihinagna.

**Tandremo :**

Hafanegna isaka hariva ity sirô ity mba hampaharitra izy tsara, koa tsy izegny manjary robaka na mavitro.

### **2.3 Ny aretin-tenda tena mahery na ny difteria:**

Hatramin'ny nanaovana vaksiny faobe ny zaza dia efa manomboka tsy dia misy loatra ny difteria, izay karazan'aretin-tenda tegna mahery.

Ity karazan'aretin-tenda ity dia magnisy raha mipako be anatin'ny tenda. Sempotra ny marary, sady matetika mahafaty ny aretina.

Raha sempotra ny marary, ambela mangala aigny, mipetraka tsara sady mikaiky dokotera.

Ity aretina ity dia manomboko amin'ny hafanan-koditra, magnamia aretin-doha, zay vao miboaka ny aretin-tenda.

Misy raha fotsifotsy miforona tsikelikely ao anatin'ny tenda, indraindray koa misy ao anatin'ny orona na ao anatin'ny sogny na molotra.

Mivonto ny vozona, mijaly miaina sy mitelina ny marary. Mantsim-bava koa izy amin'izegny.

Raha ohatra ka ahiahina voan'ny difteria ny zaza (raha ohatra ka tsy vita vaksiny izy):

- Ampandriagna amin'ny trano tsy azon'ny zaza hafa idirana izy.
- Mitady Dokotera mba hanome azy fanafody na mizaha hevitra ny hitondrasana azy farany malaky amin'ny hôpitaly be satria ao no misy serômy miady amin'ny difteria mety hatao aminazy. Mety hahazo fanafody hafa koa izy ao.
- Ampanaovina garogaroaka amin'ny rano mafanafana sy misy sira kely izy.

#### **Fiarovana:**

Areti- mandoza ny difteria ka tsy maintsy atao vaksiny malaky ny zaza mbôla madiniky.

## **2.4 Ny kohaka**

### **2.4.1 Ny kohaka maiky:**

#### **Inona no atao hoe kohaka maiky?**

Mikohaka ny marary satria malailay ny tendany. Marary amin'ny havokavoka koa izy rehefa mikohaka. Lazaina fa maiky ny kohaka mahazo ilay marary satria tsisy hàka miaraka aminazy.



Rehefa mikoha-maiky dia matetika mafana hoditry hely koa. Izay no fambara voalohany amin'ny aretin'ny taovam-pisefoana na ny làlan-drivotra toy ny sery, sy ny gripa. Ny kohaka dia misy ifandraisany amin'ny hery fiarovan'ny vatan'olombelona amin'ny mikrôby miditra.

Mety mikoha-maiky koa ny olona mifoka na misesitry sigarety be loatra.

#### **Areti-tsarotro ve ny kohaka maiky?**

Amin'ny ankapo-beny, tsy sarotro ny koha-maiky fa manelingelina indrindra raha mikohaka be ny marary. Marary ny làlan-drivotra, tsy mampandry, mandreraka. Noho izany dia tokony tahàna ny olona mikoha-maiky.

Ny kohaka maiky amin'ny zaza tsy vita vaksiny dia mety ho kohadavareny (coqueluche). Ny kohadavareny dia karazana kohaka hafa kely. Tena sarotra(gravy) izy amin'ny zazakely.

Raha ohatra ny kohaka, na maiky na masaka, ka maharitra herinandro maromaro sady mahia be ilay olo marary no sady reraka be izy dia tokony ho zahavan'ny Dokotera sao tiberkilôzy izany. Aretin-tsarotro io aretina tiberkilôzy io sy mila fitsaboana tena maharitra nefa tsy handoavam-bola ny fitahàgna azy eto Madagasikara. Mampiasa fanafody simika raha hitàha ny tiberkilôzy. Tsaratsara kokoa, mba hampihena ny fisian'ny tiberkilôzy, atao vaksiny “BCG” dieny mbôla zazakely.

#### **Inona no mahatonga ny kohaka maiky?**

Ny mikrôby no mahatonga ny koha-maiky. Mitombo ao anatin'ny taova ny mikrôby ka miaro-tena ny vatana, manao izay hampiboaka azy. Amin'ny fotoana sasany mety mampangidihidy ny làlan-drivotra koa izy ka ny làlan-drivotra sy ny tenda mangidy no mahatonga ny kohaka amin'ny marary.

Ny kankana amin' izy vao hiditra iny dia mety mahatonga kohaka maiky koa.

## **Inona no atao mba tsy ho voan'ny kohaka maiky?**

Karaha tamin'ny sery sy ny aretin-tenda, arovana ny lalan-drivotra mba tsy hidirana'ny mikrôby. Arovana amin'ny folara na lamba ny tenda, ny vava, ny orona mba tsy hanintsy na hidirana'ny vovoka na laposiera. Misikina lamba mafana mba tsy hanintsy loatra.

Rehefa mikohaka tampenana amin'ny tânana ny vava dia manasa tânana avy eo. Amin'izay ny olo manodidina tsy ifindran'ny mikrôby ka tsy hikohaka koa avy eo.

Tsy mipetraka marikitry loatra olo mikohaka mba tsy hipiahan'ny rano avy amin'ny vavany sy orony rehefa miaina na mikohaka na mivolagna izy.

## **Karahakôry ny fomba fitahàna ny kohaka maiky?**

Sasana ny tenda sady migiaka sirô mba tsy hampatetiky loatra ny kohaka na mba hampijanona azy.

## **Ny zavamaniry ampiasaina mba hampajanga ny kohaka maiky:**

Sakaitany – *Zingiber officinale*.

Felan'ny hibiscus - *Hibiscus rosa-sinensis*.

Felan'ny bougainvillier - *Bougainvillea glabra*.

Ranon'ny tsôhamatsiko - Citron - *Citrus aurantifolia*.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo - *Scoparia dulcis*.

Ravin'ny paka- *Urena lobata*.

## **Fomba fanamboarana sirô:**

Rano litatra1 afangaro raha maniry amin'ny karazany sy fatrany manaraka ireto:

Sakaitany lavoan- tôndro 3.

Foleran'ny hibiscus 5.

Foleran'ny bougainvillier 10.

Ranon'ny tsôhamatsiko 5.

Tahony miaraka ravin'ny famafantsambo 10.

Ravin'ny paka 10.

- Sasagna ny ravin'aody avy eo, tapatapahagna madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra 1 tsendriky miaro aody.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy igny ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritran'ny 5 minity.
- Ajotso ny vilagny, tavagnana ny aody.
- Asiana ranon'ny tsôhamatsiko.
- Asiagna antely na siramamy araka ny tsirony tian'ny marary.
- Saromagna tsara.

**Fomba fampiasana azy :**

Igiahigny môramôra amin'ny sôtro ny sirô mbôla mafanafana isaka boaka mikohaka.

**Torohevitra :**

Izikoa tsy mihatsara ny kohaka mandritran'ny telo andro, entigny amin'ny hôpitaly ny marary.

**Tandremo !**

Ny aody avy amin'ny felan'ny hibiscus dia tsy azo ampigiahigny viavy mavesatra.

**Toro-hevitra hafa :**

Raha maharitra mihoatran'ny iray herin'andro ny kohaka dia tokony mandeha amin'ny hôpitaly mitàha izy.

Raha ohatra ka misy zaza mikohaka, tsy mazoto mihinana, mahia, mangaroharo (lonilony) sy mandoa, marary kibo, misy bonabonaka ny vatany (mivônto) sady mandidihidy dia mety misy kankana io zaza io. Raha ohatra kosa ka maharitra ela loatra ny kohaka dia entina amin'ny hôpitaly mitàha izy.

## **Ny kohadavareny (« coqueluche »)**

Amin'ny zaza madiniky dia misy aretina tena mora mifindra atao hoe kohadavareny (na coqueluche). Mafana hoditra ny zaza sady mikohaka mitohitohy io kohaka mitohitohy io manôfotro andro. Tsy tafandry ilay zaza sady mihetsiky mandry mare. Mandoa izy azon'io kohaka io sady tsy mahavita mihinana. Tena ratsy amin'ny zazakely ity aretina ity indrindra raha maharitra herinandro maromaro.

Ny vaksiny miaro amin'ny kohadavareny dia omena ho an'ny zazakely mandritran'ny fanaovana vaksiny faobe (PEV). Io vaksiny io dia miaro ny zaza tsy ho voan'ny kahadavareny (na coqueluche).

### **2.4.2 Kohaka masaka (toux grasse)**

Indraindray raha tsy tahàna maharitra elaela ny sery na ny kohaka maiky, mihare-raka ny marary ka masaka ny kohaka. Izany no atao hoe kohaka masaka. Misy rano maditidity miforona ao anatin'ny làlan-drivotra. Io rano maditidity io no atao hoe hàka, ka io hàka io dia manentsina ny làlan-drivotra. Ny kohaka no mampiakatra ny hàka any amin'ny tenda mba ahafahana mamoa azy rehefa avy eo amin'ny alalan'ny rora. Noho izany ny kohaka no manadio ny havokavoka mba hahafahany miasa tsara.

### **Areti-tsarotro na manahirana ve ny kohaka masaka?**

Tsy aretin-tsarotro ny kohaka masaka raha ohatra ka tsy mafana hoditry ny marary. Ny kohaka no mampiboaka ny loto sy ny mikrôby ivelan'ny havokavoka ka mam-pamôramôra janga ny marary. Raha ohatra ka tsy miova ny kohaka masaka mandritran'ny 5 ka hatramin'ny 7 andro, sady mafana hoditry ny marary, mety lasa magna-dary ny kohaka na koa mety aretin-dratsy hafa no mahazo ilay marary.

Tsy maintsy mandeha amin'ny hôpitaly ny marary sady mihinana aody manampy ny vatany mamono ny mikrôby.

Indraindray ny kohaka avy tampoka. Tsy mivoaka ny hàka ao anatin'ny havokavoka. Misy faritra marary amin'ny ilan'ny tratra sady mafana hoditra be ny marary. Mila entina amin'ny hôpitaly fa pnemonia izany, aretina tena sarotra mpahazo ny havokavoka. Mila mihinana aody ny marary manampy ny vatany mamono ny mikrôby.





Raha ohatra ka maharitra herinandro maromaro ny kohaka, na kohaka maiky io na kohaka masaka, sady mahia no reraka be ny marary, mety ho tiberkilôzy izany.

Tegna sarotro(gravy) io aretina tiberkilôzy io sady mila fitahàna na fitsaboana tena lava, izay tsy handoavam-bola eto Madagasikara. Ampiasaina ny fanafody simika mba ho fitsaboana ny tiberkilôzy. Mahatsara ny zaza ny fanaovana vaksiny « BCG » rango mbola madiniky mba hampihena ny antambo amin'ny fahavoazany tiberkilôzy.

### **Karaha akôry no fomba fiarovana mba tsy ho voan'ny kohaka masaka?**

Mila tahàna malaky ny sery mba tsy hijotso any amin'ny làlan-drivotra lalina ny mikrôby ka hiteraka aretin'ny làlan-drivotra ao amin'ny havokavoka.

Mitandrina mba tsy ho tafitsentsitra vovoka na laposiera sy setroka.

Arovana ny vatana mba tsy hanintsy loatra.

Manasa tànana matetika amin'ny rano sy savony. Ny fahadiovan'ny tànana dia mampihena ny fidiran'ny mikôba amin'ny vatana.

Tsy azo atao ny mipetraka mifanatrika alohan'ny vavan'olo mafana hoditra na mikohaka.

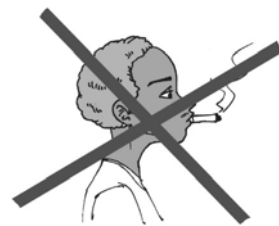
Ny fifohana na fisisefagna sigarety dia antony araiky maventy mahasarotro(gravy) ny aretin'ny taovam-pisefoana.

Izany no antony voalohany mahatonga ny fitombohan'ny pnemonia na aretin'ny làlan-drivotra amin'ny olobe.

### **Karaha akôry ny fomba fitahàna ny kohaka masaka ?**

Atao izay hampiboaka ny haka ivelan'ny havokavoka.

Noho izany ampigiahina aody vita amin'ny zavamaniry ny marary.



### **Ireo raha maniry fatao aody fitahàna ny kohaka masaka :**

Ravin'ny kininy - *Eucalyptus camaldulensis*

Ravin'ny manga - *Mangifera indica*

Ravin'ny gavo - *Psidium guajava*

Sakaitany - *Zingiber officinale*

Ravin'ny rômba - *Ocimum gratissimum*

Migiaka taniky aody ny marary magnampy ny havokavoka magnaboaka hàka magnantsigny izy sady mampajanga ny aretigny. Karaha tamin'ny sery, mety atao ny mievoko io aody io mba hampisava ny lalan-drivotro, avy eo miigiaka.

**Fomba fanamboarana azy:**

Rano litatra 1 afangaro 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny kininy 5.

Ravin'ny manga 5.

Ravin'ny gavo 10.

Sakaitany rantsantagnana 3.

Ravin'ny rômba 10.

- Sasagna ny akata atao aody, tapatapahagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra1.
- Adosodoso ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy igny ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritran'ny 5 minity.
- Ajotso ny vilagny sady saromagna tsara.
- Tavagnana alohan'ny hampiasagna izy.

Azo afangaro siramamy na antely io aody io mba hampatsara ny tsirony.

**Fomba fampiasagna izy :**

Zaza mihoatran'ny taogno 2: miigiaka vera araiky isaka telo lera.

Olobe: vera 1 isaka lera.

## **Tandremo!**

Tsy azo atao ny mampiasa ravin'ny kininy amin'olo mavesatra sy amin'olo mampinono.

### **Torohevitra hafa:**

Indraindray ny marary dia olo efa antitra na reraka, tsy mahavita mihaka tsara. Noho izany dia tokony ampiana izy. Aondrika ambany nohon'ny vatany ny lohany. Domodomonina moramora ny tahezany mba hampijotso ny haka.

Hoan'ny zazakely, teriterena moramora ny tahezany mba hampijotso ny haka.

Raha mandeha lelo na tsentsina ny oron'ny marary dia sasana karaha natao tamin'ny fagnazavagna momba olo voan'ny sery.

Mila fantarina tsara tiberkilôzy ny kohaka. Raha mampisalasala, entina malaky amin'ny hôpitaly ny marary.

## **2.5 Ny sohiky**

### **Inona no atao hoe sohiky?**

Ny sohiky dia aretin'ny havokavoka sy ny lalan-drivotra. Ny sohiky dia matetika miseho amin'ny endrika kirizy ka sempotsempotra ny marary mandritran'io kirizy io. Rehefa miaina izy dia misy feona fiko ao anatin'ny tratrany. Mihena ny haben'ny lalan-drivotra. Sarotra tafandalo na tafiditra hatrany amin'ny faran'ny havokavoka ny rivotra.

Rehefa mihombo na magnadary ny kirizy dia miova kolera ny sogny (molotra) sy ny angôfo. Mibontaka be ny lalan-dra eo amin'ny vozona. Tsy ampy rivotra na oksizena ny vatana.

Matetika ny sohiky dia miseho rango mbôla tsaiky. Miala izy indraikindрайky afaka taona vitsivitsy.

### **Inona no mahasarotro sy ny tena atahorana amin'ny sohiky?**

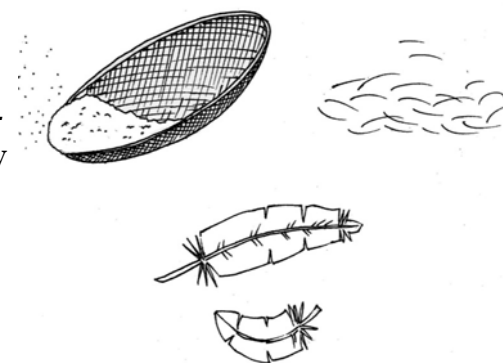
Amin'ny kirizin'ny sohiky tsotra, mijaly miaina ny marary. Mifiko ny tratrany rehefa mamoa rivotra sady mikohaka izy. Maharitra fotoana fohy ny kirizy. Rehefa mijanona ny kirizy dia karaha tsaratsara ny marary, tsy mijaly miaina eky izy. Indraindray mbola tsy afaka tsara mandritran'ny alina sady mety mikohaka mandritran'ny fotoana lavalava. Tsy matetika ny kirizy, 1 ka hatramin'ny 4 isan-kerin'andro.

Amin'ny kirizy mihombo kosa, tena mijaly miaina ny marary, reraka, mihamalaky ny fidoboky ny fony. Maharitra ela ny kirizy sady matetika miverimberina isan-kerin'andro. Manahirana be ny marary ny kirizy aboakan'ny sohiky, sarotra tafiditra any amin'ny havokavoka ny rivotra sady ny kirizy mampihena ny hery entiny miaina. Ilaina ny mamantatra ny hamafin'ny kirizy. Raha magnadary mafy ny kirizy dia atao amin'ny toerana azon-drivotra tsara ny marary sady amboarina ny sainy mba ho tony tsara (mikoropaka sady matahotra be izy satria sempotra.) Tsy maintsy entina amin'ny hôpitaly izy avy eo.

### **Inona no mahatonga ny olona iray voan'ny sohiky?**

Maro ny antony mety mampihombo ny kirizin'ny sohiky. Mety avy amin'ny vovodraha andesin-drivotro tafiditra avy amin'ny vava na avy amin'ny orona. Misy olona tsy mahatanty vovoko na laposiera. Rehefa voan'ny laposiera izy dia mihombo ny kirizy. Izany no antsoina hoe sohiky alerzika. Ireo vovo-draha ireo dia mety ho volon'ny piso na amboa na vorona; amin'olona miasa, mety ho vôvoko kakazo, na fofona loko (peiture), karazana sakafo na zava-pisotro. (Ny sakafo iray izay miteraka alerzia amin'ny olona iray dia tsy voatery hiteraka izany amin'ny olon-kafa). Ny zanakan'olo môra voan'ny alerzia no tegna mety ho voan'ny sohiky azy koa.

***Ny sohiky dia mety miseho amin'ny zazakely na amin'ny zaza voan'ny aretin'ny làlan-drivotra.*** Mihena ny haben'ny làlan-drivotra nohon'ny aretina sy ny mikrôby. Mifiko izy rehefa miaina sady mety manao kirizy.



### **Tsara ho fantatra:**

Atao hoe sohiky na bronkiolitan'ny zazakely koa ny làlan-drivotra mifiko regny amin'ny zazakely. Matetika izany dia miseho intelo alohan'ny faha telo taonany ary mijanona alohan'ny faha dimy taonany tena matetika.

### **Inona no tokony hatao mba tsy ho voan'ny kirizin'ny sohiky?**

Mba ho fiarovana ny kirizin'ny sohiky, ny lehibe indrindra dia ny fahaizana antony sy ny karazana raha mampihetsiky ny kirizy. Rehefa avy eo tokony mitandrina mafy mba tsy hidirany amin'ny orona na hihinana azy.

Mila tandremana tsara ny fahadiovan'ny trano. Fafana ny vovoka sy ny volovolondraha. Mamafa matetika sady atao mandomando ny tany fafana raha mety. Tsara indrindra raha olon-kafa tsy voan'ny sohiky no mamafa sady amin'ny fotoanan'ilay olo-

na voan'ny sohiky tsy eo. Tsy azo ampidirina an-trano ny biby tamana (ohatra ny amboa, ny rabosy, sns).

Ny olona voan'ny sohiky dia tsy mahazo mifoka na misesitry sigarety satria ny setroko dia mora manimba ny havokavoka.

### **Ahoana no fomba fitahàna ny sohiky?**

Ireo olona voan'ny sohiky dia mety mihiaka amin'ny andavan'andro ranompanafody azo avy amin'ny zava-maniry mba hiarovana sy hanasitranana ny kirizin'ny sohiky.

Ny olo misy sohiky dia tōkony mihiaka kinononono (*Euphorbia hirta*) matetika mba ho fiarôvagna ny kirizy sady mampajanga ny sohiky.

### **Fomba fanamboarana azy:**

Amin'ny rano litatra 1, alaigna raviny miaraka tahon'ny kinononono 20.

- Sasagna ny akata, avy eo tapa-tapahagna madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra1.
- Adosodoso môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Atao agnaty vilagny misy rano mandevy ny aody.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minity sady haroharoeigny.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno ny vilagny.
- Tavagnana alohan'ny hampiasagna izy.

### **Fomba fampiasana azy:**

Zaza: an-tsasaka vera isan'andro.

Olobe: vera 1 isan'andro.

### **Fandraisana antànana ny kirizin'ny sohiky:**

Zava-dehibe ny famantaragna ny hamafin'ny kirizy sy ny fanapahan-kevitra mandefa ny marary amin'ny hôpitaly raha ilaina.

Apetraka amin'ny tany azon'ny tsiko tsara ny marary sady atao izay hahatony izy (Matetika mikoropaka be izy satria sempotra)

Ampigiahigny tanik'aody namboarigny karaha fagnamboaragna izy teo igny vera 1 isaka 3 lera.

Tôkony miala tsikelikely ny kirizy. Izikoa sagnatria tsy mijanona ny kirizy dia asaigny mampiasa aody sohiky izay misy aminazy ao ny marary na alefa amin'ny hôpitaly.

## **2.6 Ny aretin-tsofina :**

### **Inona no atao hoe aretin-tsofina?**

Ny aretin-tsofina dia miseho raha misy mikrôby maro tafiditra sady mitombo ao anatin'ny sofina. Mety avy ivelan'ny sofina ireo mikrôby ireo, na koa avy amin'ny tenda sy avy amin'ny orona mandalo amin'ny lavaka mampitohy ny vava amin'ny sofina. Manehoko ny sofina. Mety mafana hoditra ny marary. Mety mandeha rano ny sofina. Matetika dia tsy maharegny tsara ny sofigny amin'ny ilany izay marary. Ny zazamena sy ny zaza no tena matetika marary sofina. Raha mitomany na reraka na tsy mazoto mihinana ny zazamena sy ny zaza dia tsy maintsy entina amin'ny hôpitaly fa mety marary sofina izy.



### **Inona no maha sarotro ny aretin-tsofina?**

Raha matetika marary sofina ny olona iray dia mety ho robaka ny sofiny. Tsy haregny tsara izy avy eo. Noho izany dia ilaina tokoa ny mitàha tsara ny aretin-tsofina.

### **Inona no mahatonga ny aretin-tsofina ?**

Ny mikrôby avy ety ivelany dia mety tafiditra ao anaty sofina. Ny loto, ny tànana maloto, ny vovoka dia mitondra mikrôby. Mitombo ao anatin'ny faritra tsy lalina loatra amin'ny lava-tsofina ny mikrôby. Mena, mafana, mivonto, manehoko ny lava-tsofina, sady mety mandeha rano.

Ny aretin-tsofina dia mety avy any anatin'ny loha, afarany nahavoazana sery na sinizity. Ny mikrôby dia mety miakatra manaraka ny lavaka mampitohy ny faritra afarany tenda mandeha any amin'ny sofina. Mitombo ao ny mikrôby, mamorona nana mety mahatsentsina ilay lavaka. Mihamanehoko ny sofina rehefa manintsindelô. Tsy maharegny tsara. Raha tsy tahàna dia mety mandoaka ampongan-tsofina ny nana ka mivoaka ivelan'ny sofina.

## **Inona no atao mba tsy ho voan'ny aretin-tsofina?**

Ny fahadiovan'ny vatana sy ny tana no misakana ny fidiran'ny mikrôby amin'ny sofina. Ilaina koa ny mitàha malaky ny sery sy ny sinizity mba tsy hiakatra any amin'ny sofina ny nana.

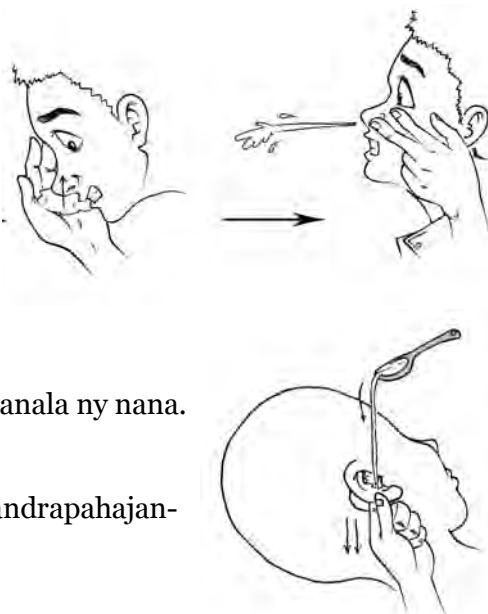
## **Ahoana no fomba fitahàna ny aretin-tsofina?**

Voalohany indrindra dia tokony sasana tsara amin'ny rano misy sira ny orona sy ny sofina mba hanalana ny nana rehetra ao anaty. Avy eo mampiasa ny aody azo avy amin'ny zavamaniry.

### **Fanasana orona sy sofina:**

Mora amboarina ny rano misy sira:

- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Afangaro sira 2 sotrokely, avy eo ambela manintsy.
- Sasana amin'io rano misy sira io ny orona karaha nazavaina tamin'ny fampianarana momba ny sery iny. Sasana amin'io rano misy sira io koa ny sofina. Miala tsikelikely ny nana sy ny tain-tsofina, sady miboaka ety ivelany, matetika avy amin'ny faritra afaran'ny tenda.
- Antsoritina miakatra ny ravin-tsofina sady teriterena moramora ao afaran'ny sofina. Aidina moramora ao anaty sofina ny rano misy sira. Atongilana ny loha.
- Miditra any anaty lava-tsofina ny rano, manala ny nana. Mivoaka ivelan'ny sofina ny nana.
- Sasana matetika ny sofina sy ny orona mandrapahajangany.



### **Tandremo!**

Tsy azo atao ny mampiasa poara, tsindrona (seringue), na magnaporitsiky rano mafy be amin'ny sofina mba tsy handrobaka ny ao anatin'ny sofina sady mba tsy harenina. Tsy azo atao ny manentsina sofina amin'ny tsiahiliky na landihazo (coton) satria misakana ny nana miboaka sy ny fahajangan'ny ampongana-tsofina izany.

### **Ireo zavamaniry mahajanga ny aretin-tsofina:**

Kinononono - *Euphorbia hirta*

Sakoakenkingny - *Aloe vera*

Sodifafagna – *Kalanchoe pinnata* – (singan'ny raviny no isaina)

### **Fomba fanamboarana azy:**

Raha manehoko ny sofina, manamboatra rano afagaro sira (jus salé)

Rano 1 litatra afangaro:

Tahony miaraka raviny kinonono 12

Nôfony anatin'ny sakoakenkiny 2 rantsan-tànana

Ravina sodifafagna 5

- Sira 2 sotrokely
- Sasana tsara ny raha maniry atao aody, avy eo tapatapahana.
- Kikisana matify ny nôfony anatin'ny sakoakenkiny
- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Ahena ny môtro rehefa mandevy ny rano
- Atao anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny raha maniry
- Avarina amin'ny farany ny sakoakenkiny.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra
- Ajotso ny vilany
- Asiana sira sady saromana



### **Fomba fampiasana azy:**

Sasana amin'io aody io isaka telo lera ny sofina.

Rehefa avy manasa sofina dia azo asiana ranon'ny ravina sodifafagna (efa malemily boaka tanaty rano mandevy, sady efa manintsininty) atete (gouttes) vitsivitsy ao antin'ny sofina.

Azo atao izany mandra-pahajanga ny sofina.

### **Torohevitra:**

Raha ohatra ka tsy janga anatin'ny telo andro ny sofina dia entina amin'ny hôpitaly.

### **Fanamarihana:**

Ny ravina sodifafagna ampiasaina eto dia ny singan-draviny.

## **2.7 Ny aretin'ny ati-vava:**

### **2.7.1 Ny aretin'ny gigo:**

#### **Inona no atao hoe aretin'ny gigo?**

Ny gigo no mitana ny nify, karaha ataon'ny tany amin'ny kakazo. Matetika ny aretin'ny gigo dia avy amin'ny mikrôby izay mivelona sy mitombo eo amin'ny gigo. Lasa mivonto, mena be ary matetika mandeha lio aza ny gigo. Maimbo ny vava sady tsy maheno tsiron-draha.



#### **Areti-mandoza na aretin-tsarotra ve ny aretin'ny gigo?**

Mety magnadary ary mety ho sarotro ny aretin'ny gigo izikoa tsy voatàha. Manomboka mangozohozo ny nify sady mety matsoaka avy eo.

Tsy afaka hihinana sakafo mahery ny marary sady mihareraka.

## **Inona no mahatonga ny aretin'ny gigo?**

Raha tsy dioovina ny vava sy ny nify, dia mitombo eo amin'ny gigo maloto ny mikrôby.

Tia raha mamy ireo mikrôby ireo. Raha mihinana siramamy be loatra na zatra migiaka raha mamy misy gazy regny, dia môra amin'ny mikrôby ny mitombo eo amin'ny nify na eo amin'ny gigo.

Ny zaza ndraiky ny viavy mavesatra no tena môra voan'ny aretin'ny gigo.

Ny mifoka na misesitry sigarety dia mandrisika koa ny fiavian'ny aretin'ny gigo.

Ny aretina sasany toy ny diabety na SIDA koa dia mandrisiky ny fiavian'ny aretin'ny gigo.

Mety ho vokatry ny tsy fahampian-tsakafo na sakafo tsy araka ny tokony ho izy, tsisy voankazo na legimo izay miteraka tsy fahampian'ny vitaminy no mahatonga ny gigo marary.

Tsy tokony atao koa ny mihinana matetika vary, mahôgo, tsakotsako... tsisy kaba-ka na raha hafa fanampiny.

## **Inona no tokony hatao mba tsy ho voan'ny aretin'ny gigo?**

Mba hisakanana ny fitomboan'ny mikrôby eo amin'ny gigo, dia ilaina tokoa ny miborôsy nify isan'andro isaky ny avy mihinana (maraina, matsana, hariva). Tokony hijanona mifoka ny mpisesitry lobàka na sigarety. Tsaratsara kokoa ny mihinana sy migiaka raha tsy dia mamy loatra. Tsara ny manovanova ny sakafo hohanina mba ho ampy tsara ny vitaminy ilain'ny vatag-na.



## **Ahoana no fomba fitahàna ny aretin'ny gigo:**

Ho fitahàna ny aretin'ny gigo dia afaka manasa vava amin'ny aody vita amin'ny zavamaniry.

## **Ireo raha maniry mety itahàgna ny gigo marary:**

Ambatry – *Cajanus cajan*

Rômba - *Ocimum gratissimum*

Famafantsambo - *Scoparia dulcis*

Sakaitany – *Zingiber officinale*

Tsôhamatsiko – *Citrus aurantifolia*

## **Fomba fanamboarana azy:**

Rano 1 litatra afangaro:

Raviny ambatry 10

Raviny rômba 10

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo 10

Sakaitany rantsan- tàgnana 1

Tsôhamatsiko 3 (tsisy raha adoso)

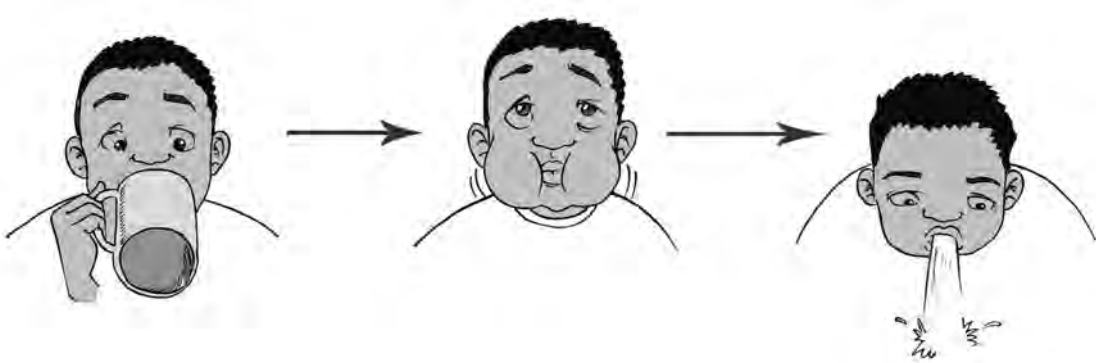
- Sasana ny raha maniry, tapatapahana madiniky.
- Ampandivezina ny rano.
- Adosodoso ny môtro rehefa mandevy ny rano.
- Atao anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny raha maniry.
- Tanehigny amin'ny afo malemy anatin'ny 10 minitra sady haroharogny.
- Ajotso ny vilany, saromana.
- Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

## **Fomba fampiasana azy :**

Homokomohigny na anasana vava io aody io. Magnisy hely ambava, ambela ao elaela sady miomokomoko, arôra izy avy eo.

Ampody in- telo hatramin'ny in- dimy misesy ny homokomoko, sady atao matetitetiky isan'andro. Ny tsara aminazy atao isaka boaka mihina.

Ny ravindraha sasany karaha ataon'ny rômba sy ambatry dia azo tonga dia ho-taigny.



### **2.7.2 Ny kady:**

#### **Inona no atao hoe kady?**

Ny kady dia aretina ateraky ny mikrôby atao hoe “champignon”, izay mitombo ao anatin'ny vava sy ny sogny (molotra). Misy raha fotsifotsy mipako amin'ny lela, gigo, zana- dela na ao anatin'ny fify koa. Mety vakivaky ny sogny sady misy fotsifotsy miendaka in-draindray amin'ny sisiny.



#### **Aretin-tsarotro ve ny kady?**

Mety ho sarotro ny kady izikoa tsy tahàna satria mety mijotso any anatin'ny kibo na miditra agnatin'ny lio ny mikrôby. Mihareraka ny marary amin'izay ka manjary sarotra tahàna.

#### **Inona no mahatonga ny kady?**

Ny olona tsy ampy sakafo na ratsy sakafo dia tsy ampy hery fiarovana. Môra amin'ny mikrôby ny mitombo ao anatin'ny vavany. Ny zazamena, ny zaza sy ny olona antitra no tena matetika voan'ity aretina ity satria tena marefo izy ireo. Ny olona mararin'ny SIDA na ny diabety koa dia mety môra voan'ny kady.

Mety mahatonga azy koa ny fampiasana amin'ny fotoana maharitra ny aody simi-ka iray.

## **Inona no tokony hatao mba tsy ho voan'ny kady?**

Mety atao tsara ny miaro ny olona tsy ho voan'ny kady. Ny fiarovana tokana azo atao amin'ny kady dia ny fihinanana sakafo ara-pahasalamana izany hoe sakafo ampy tsara sy miôvaôva. Amin'izay dia matanjaka tsara ny hery fiarovana ka tsy afaka mi-tombo ao anatin'ny vava ny mikrôby.

## **Ireo raha maniry azo atao aody mampajanga ny kady:**

Quatre épingles - *Cassia alata*

Rômba – *Ocimum gratissimum*

Agnamamy - *Solanum nigrum*

Voandelaka – *Azadirachta indica*

Tomaty – *Lycopersicum esculentum*

Dongolo – *Allium cepa*

Valavelogno – *Jatropha curcas*

## **Fômba fanamboarana azy :**

Rano 1 litatra afangaro :

Raviny quatre epingle 20

Raviny romba 20

Raviny agnamamy 20

Raviny voandelaka 20

Jôfo sotrokely 2

- Sasana ny raha maniry atao aody, avy eo tapatapahana madiniky
- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano
- Atao ao anatin'ilay misy rano mandevy ny aody
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritran'ny 10 minitra sady haroharogny
- Ajetso ny vilany, avarina ny jôfo, haroharogny

- Saromana ny vilany
- Tavanana alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasana azy :**

Diany mbôla vao miforona ny tasy fotsy ao anaty vava na ambonin'ny lela dia efa mihomokomoko na manasa vava amin'io aody io mba ho janga malaky.

Zaza: hosorana io aody io ny lela misy tasy fotsy amin'ny tsaiky mbôla madiniky in-telo isan'andro farafahakeliny rehefa boaka mihinagna. Ho an'ny zaza efa be sy ny olobe mihomokomoko aody io ny fitahàgna atao aminazy.

Azo atao koa ity fômba fitahàna ity mba ho fiarovana amin'ny kady.

Raha azo atao dia tandremana tsy ho voatelin'ny zaza ny aody satria mety maha-tonga fivalanana ny quatre epingle.

**Torohevitra:**

Azo hosorana ranon'ny tômaty manta na ranon'ny ravin-tômaty ny tasy fotsy.

Azo hosorana tongolo voadisa koa ny tasy fotsy.

Azo hosorana ditiny valavelogno ny tasy fotsy, fa ho an'ny zaza tandremana tsy ho voatelina ny ditin'ny valavalogno fa misy poizina.

Mila ovaovana ny sakafon'ny zaza, mba ho fagnampin'ny vary, atao misimisy anana na legioma ny sakafony.

**Torohevitra famampiny**

Azon'ny viavy mavesatra atao ny misasa amin'ity aody ity raha ohatra ka misy io tasy fotsy io any amin'ny mahaviavy, anatin'ny herin'andro vitsy alohan'ny hit-eraha.

Sasana tsara amin'io aody io ny lohan'ny nono aloha sy afaran'ny fampinonoana.

## **2.8 Ny aretin'ny nify :**

### **Inona no mamparary ny nify?**

Marary ny nify rehefa robaka sy loaka, lanin-kaka.

### **Ireo raha maniry azo atao aody mampajanga ny nify manehoko :**

Jirôfo – *Eugenia caryophyllata*

Mabibo – *Anacardium occidentale*

Kinononono - *Euphorbia hirta*

Famafantsambo - *Scoparis dulcis*

Ambatry - *Cajanus cajan*

Rômba - *Ocimum gratissimum*

Voany jirôfo 10

Tahony miaraka raviny kinononono 20

Hoditry mabibo 4 rantsantàna

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo 20

Raviny ambatry 20

Raviny rômba 40

- Sasana ny raha maniry atao aody, avy eo tapatapahana madiniky
- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Ahena ny afo rehefa mandevy
- Atao anatin'ilay vilany misy rano efa mandevy ny aody
- Tanehigny amin'ny afo malemy anatin'ny 10 minitra
- Ajotso ny vilany
- Tavanina avy eo asiana voany jirôfo 10 voadisa



**Fômba fampiasana azy :**

Mihomokomoko aminazy matetiky agnatin'ny andro araiky sy isaka avy mihinana.

**Torohevitra:**

Alogno anatin'ny rano madio ny voana jirôfo. Izikoa efa malemy atao ambonin'ny nify manehoko mba hampijanona ny tehoko.

Azo atao koa mihôta na mitsako ny raviny.

Azo anamboarana rano fihomokomohagna ny voana jirôfo (Jirôfo voany 2 atao anaty rano mandevy 1 vera).

Raha ohatra ka mafy be ny tehoko nify, mandoky kinononono atao mahery tsara (Tahony miaraka raviny kinonono 12 afangaro rano 1 litatra).

Raha ohatra ka mbola miha-manehoko, entina amin'ny dokoteran'ny nify (dentiste), tahàna na adoso.

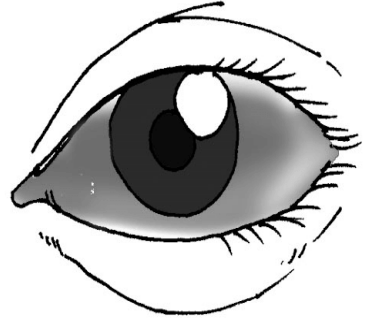


### **3.Ny areti-maso.**

#### **3.1.Ny maso mena:**

##### **Inona no atao hoe areti-maso (maso mena)?**

Mena ny maso, maharegny mafana, tihagnôsokôsoko maso ny marary. Tsy ela dia reraka ny mason'ny marary. Indrindraiky mamatsipatsiky karaha misy jia igny anaty maso ao. Mivonto ny hodi-maso. Mena ny maso sady manjary môra miboaka ranomaso. Misy mikrôby tafiditra ao anaty maso ka mitombo ao, manome rano mavomavo maditidity karaha nana atao hoe môty. Indraindray miboaka nana karaha môty ny maso ka mampiraikitra ny hodi-maso ambony sy ambany izany. Tsy mihena ny fahitan'ny marary nefa mety misy karazana voaly matify manarona ny masony. Amin'ny ankapobeny tsy dia manehoko be loatra ny maso.



##### **Areti-mandoza na aretin-tsarotro ve ny maso mena?**

Matetika, tsy sarotro ny maso mena. Janga tsikelikely izy. Fa indrindraiky mety magnadary sy mihasarotro ny aretigny.

Raha maharitra ela ny areti-maso dia mivônto ny hodi-maso. Lasa sarotra misokatra ny maso feno môty. Lasa misy bay madiniky amin'ny voamaso. Mihena ny fahitan'ny marary. Lasa maizinkizigny ny raha zahavany. Mety regny manehoko be ny maso.

Izegny dia midika fa sarotro ny aretina ka tsy maintsy entina malaky amin'ny hôpitaly mba tsy hagnadary.

Mety misy koa ny areti-maso sarotro mampitsingidina ny volo-maso miditra any anaty maso. Izany dia mimpodimpody isaky ny mitsiry ny volo-maso efa nadoso, sady manehoko be.

Ny areti-maso mimpodimpody matetiky amin'ny fahazazàna dia miteraka hola-bay amin'ny hodi-maso sy amin'ny hoditry ny voamaso. Rehefa lehibe ilay zaza dia misy volomaso mihodina sady misy bay amin'ny hoditry ny voa-maso izay mety mampahizi-maso ilay olo.

## **Inona no mahatonga ny areti-maso (maso mena)?**

Ny vovoka (laposiera), ny hazavana be loatra, ny fiovan'ny hafanana tampoka dia samy mety mamparary ny maso. Marefo ny maso, lasa menamena.

Ny loto amin'ny tarehy, ny loto amin'ny tànana rehefa mikosoka maso, ireo no mitondra ny mikrôby amin'ny maso. Mitombo ao anaty maso ao ny mikrôby ka mitera-ka areti-maso. Mifindra ny mikrôby. Matanjaka be izy raha ohatra ka tsy ampy sakafo na mihinana sakafo tsy miovaova loatra ny marary. Mampisy bay madiniky anaty maso izy. Mihasarotro tsikelikely amin'izay ny aretina.

Ho an'ny olo tsy mihinana voankazo loatra, legioma, na anana dia mihamaiky ny maso. Misy bay madiniky miforona amin'ny hoditry ny voa-maso, mipetraka moramora amin'izay ny mikrôby.

## **Ahoana ny fômba fiarovana amin'ny areti-maso?**

Mila manasa tànana sy tarehy amin'ny savony alohan'ny hikosoka maso.

Mora mifindra amin'olo hafa ny mikrôby. Noho izany dia tsy tokony atao ny mifampindrana fitaovagna fampisanjiagna sôra (outils de maquillage). Tsy azo ampiasaina ny mosoara sy ny lamban'ny marary. Raha ohatra ka feno vovoka na laposiera be loatra ny maso dia sasana amin'ny rano misy sira mba hanala ny vovoka.

Ny sakafo miovaova dia manampy amin'ny fiarovana amin'ny areti-maso sady mampalaky janga ny maso marary.

Ilaina ny mitàha ny areti-mason'ny zaza mba hiarovana azy tsy ho jamba rehefa lehibe.

## **Ahoana ny fomba fitahàna ny maso mena ?**

Mora tahàna ny maso mena. Sasana amin'ny rano misy sira sy amin'ny aody vita amin'ny zavamaniry.

Raha ohatra ka tsy ampy sakafo ny olo efa janga na miaraka mipetraka amin'olo maro hafa samby marary maso, mety mimpody ny areti-maso.

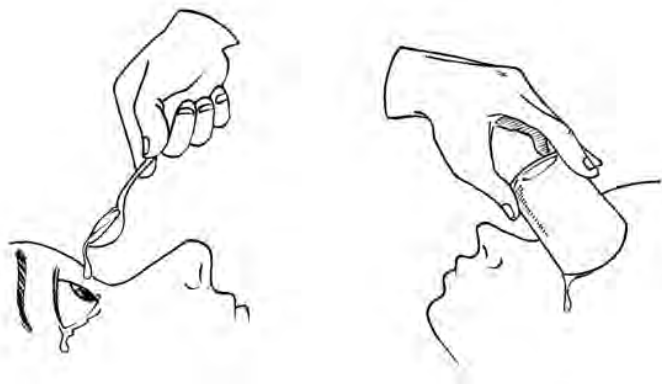
### **Fanasana maso:**

Raha mena ny maso dia sasana matetika amin'ny rano misy sira sy amin'ny aody vita amin'ny zavamaniry.

Marefo ny maso ka tsy maintsy madio tsara ny fitaovana rehetra ampiasaina amin'ny fanasana azy. Ny fitaovana sy ny fanafody efa nampiasaina tamin'ny marary iray dia tsy azo ampiasaina amin'ny marary hafa.

Mora amboarina ny rano misy sira antsoina hoe “serum physiologique”.

- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Asiagna sira voadisa 2 sotrokely.
- Ambesagna manintsy tsara.
- Atete vitsivitsy agnaty maso ilay rano. Miala tsikelikely ny môty, mivoaka amin'ny sisin'ny maso. Atao amin'ny toerana tsy azon'ny loto ny raha misy aody.



Mila sasana matetika anatin'ny andro araiky ny maso: in- telo na in- tsiôta.

Mba hampajanga malaky sy mba tsy ho lasa sarotro ny areti-maso dia rano misy sira vaovao no ampiasaina isaky ny manasa maso. Ny rano misy sira na ny aody natao niany tsy azo ampiasaina amaray, satria mety misy mikrôby ka manjary mamparary ny maso ndreky fa tsy mampajanga izy eky.

### **Ireo raha maniry afaka mitàha maso mena :**

Sodifafagna - *Kalanchoe pinnata*

Ambatry - *Cajanus cajan*

Bemaimbo - *Ageratum conyzoides*

Rajoma - *Catharanthus roseus*

Tomaty - *Lycopersicum esculentum*

**Fomba fanamboarana azy :**

Afangaro rano 1 litatra ny 2 amin'ireto raha maniry manaraka ireto farafaharatsiny:

Ravin'ny sodifafagna 5

Ravin'ambatry 10

Raviny, tahony miaraka felan'ny bemaimbo 12

Felana rajoma 12

Sira 2 sotrokely

- Sasana ny raha maniry, avy eo tapatapahana madiniky
- Ampandivezina ny rano 1 litatra
- Ahena ny afo rehefa mandevy
- Atao anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny zavamaniry
- Tanehigny amin'ny afo malemy anatin'ny 10 minitra
- Ajotso ny vilany, tavanana ny aody
- Asiana sira 2 sotrokely
- Ambela manintsy tsara

**Fomba fampiasana azy :**

- Atete agnaty maso in-3 na in-6 agnatiny andro araiky
- Akajigny amin'ny toerana tsy azon'ny loto ny raha misy ilay aody

**Torohevitra:**

Iziko misy raha tafiditry agnaty maso, sasagna amin'ilay aody izy. Atao antsendriky ny hevitra agnadosoagna ilay raha tafiditry agnaty maso. Izikoa efa afaka, sasagna matetikitiky ny maso. Mba ahafahagna magnano zegny, hatao bebe ny aody ampiasaiginy kadiriny hovontagnana araiky na ravin'ny sodifafagna mahampy 10.

**Hevitry hafa mety atao:**

Indraik'indrainy azo atao koa ny mampitete ditin'ilay aody agnatin'ny maso.

Fa tsy maintsy sasagna madio ny tana sy ilay aody alohan'izany.

Ny tegna tsara ampiasainy dia ny ravina sodifafana sy tômaty na tamantesy masaka angalagna ranony.

Ajoboko agnaty rano mafana ny ravina sodifafana mba hampalemy izy.

Fiahigny ny ravin'ny sodifafana na ny tamantesy efa voatapaka ka tonga dia atao mitete in-3 ka hatramin'ny in-5 agnaty maso marary isaka magnano. Atao in-3 na in-6 agnatiny andro araiky.

**Aleva honoqno tsara :**

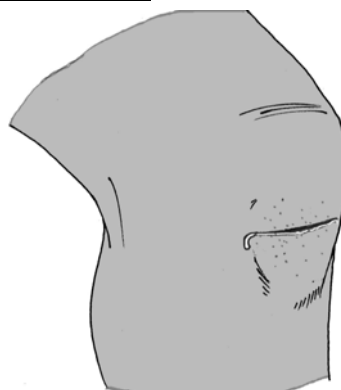
Iziko tsy mihatsara ny areti-maso agnatin'ny 3 andro, mila mandeha amin'ny hôpitaly malaky.

## **4. Ny aretin'ny hoditry:**

### **4.1 Ny bay madiniky, ny hoditry tapaka, ny ratra madiniky:**

#### **Inona no atao hoe bay?**

Ny hoditra no miaro ny faritra anatin'ny vatana tsy hidiran'ny mikrôby. Raha ohatra ka tapaka (ohatra voa meso) dia misokatra ny hoditra, izany no atao hoe bay. Mety mitombo eo amin'ny bay ny mikrôby avy eo midit-  
ra any anatin'ny vatana.



#### **Inona no maharatsy ny bay ?**

Ny maharatsy ny bay dia eo no lalana idiran'ny mikrôby agny anatin'ny vatana. Amin'izay dia mafana ny hoditra sady mihareraka ny vatana ka tsara raha manatona hôpitaly. Mila tahàna malaky ny bay mba tsy hitombo be.

Raha misy bay be na tapaka be na maratra be ny hoditra ka mandeha lio mare dia tirena amin'ny tànana na amin'ny lamba madio ny faritra miboaka lio, sady mandeha malaky manatona hôpitaly. Mety mamindra areti-mandoza toy ny SIDA ny lio, koa noho izany dia tokony miaro tena ny olona manery ny bay, ohatra mampiasa saron-tànana (gant na sachet madio), raha ohatra ka olon-kafa no maratra.

#### **Ahoana no fitahàna ny bay madiniky?**

Mba tsy ho feno mikrôby eo amin'ny bay, dia sasana amin'ny rano sy savony na amin'ny tanik'aody azo avy amin'ny zavamaniry voatokana amin'izegny izy. Rehefa avy eo tsy maintsy fonosina tsara amin'ny lamba madio izay soloana matetika, mba hifody sy ho janga malaky ny bay.

Raha ohatra ka mandeha lio hely ny bay dia atao izay hampijanona ny lio. Misy karazana zavamaniry azo ampiasaina mba hampijanona ny lio.

#### **Ireo raha maniry mampajanga bay madiniky :**

Voalohany indrindra, sasana tsara amin'ny rano sy savony ny bay. Avy eo ampiasaina ny aody zavamaniry anasana bay, atao kômpresy, na koa apako.

Ireto avy ny zavamaniry ilaina:

Tahony miaraka ravin'ny bemaïmbo – *Ageratum conyzoides*.

Ravin'ny quatre épingles – *Cassia alata*.

Ravin'ny rômba-*Ocimum gratissimum*.

Ravin'ny arongana- *Harungana madagascariensis*.

Ravin'ny talapetraka-*Centella asiatica*.

Hoditrin'ny tahony na ravin'ny ravimbafotsy- *Aphloia theiformis*.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite - *Sigesbeckia orientalis*.

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny –*Aloe vera*.

Ravin'ny sodifafagna-*Kalanchoe pinnata*.

Ditin'ny ravin'ny katakata- *Musa paradisiaca*.

Ditin'ny bemavo-Calotropis procera.

**Fomba voalohany faanamboarana aody:**

Amin'ny rano iray litatra, alaina ny karazany 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo 10.

Ravin'ny quatre épingles 10.

Ravin'ny rômba 10.

Ravin'ny arongana 10.

Ravin'ny talapetraka 10.

Hoditrin'ny tahon'ny ravimbafotsy hovontagnana araiky na koa ravin'ny ravimbafotsy hovontagnana araiky.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite 10.

- Sasana ny raha maniry, avy eo tapatapagna madinika.
- Ampandevézina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny zavamaniry voatapaka.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritra ny 10 minitra ary haroharogny matetiky.
- Ajotso ny vilany, ambela misarona ary ambesagna manintsy.

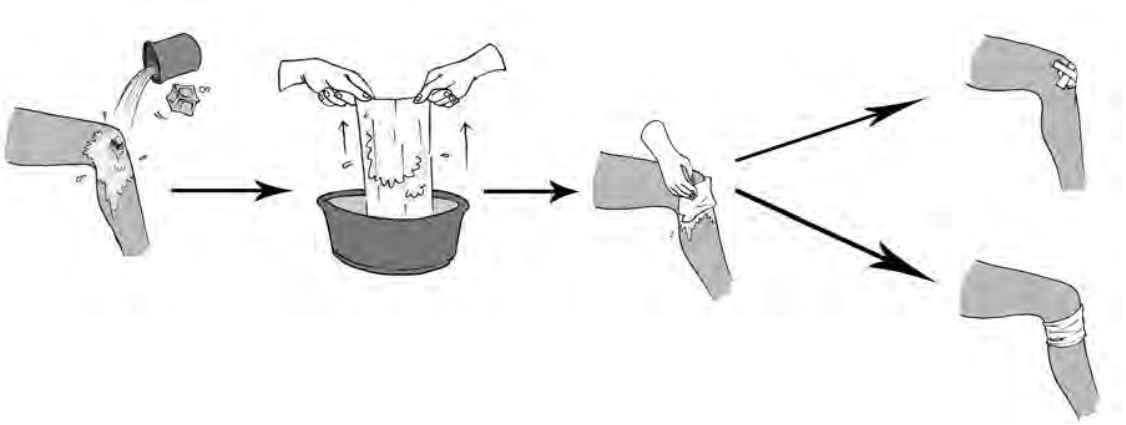
- Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

**Fomba fampiasana azy:**

Tonga dia ajoboko agnaty aody vita igny ny bay na alaina ny ranon'aody atao kompresy, avy eo fognôsigny na atao pansima. Ampody indroe izegny agnaty andro araiky. Ambèla amin'ny hoditry eo ny kompesy mandritran'ny minitra vitsivitsy. Avy eo sasana amin'ny rano madio ary ampody ajoboko anaty ranon'aody, avy eo apetaka amin'ny bay indraiky. Ampodimpody fo izegny firaka bay igny madio.

**Fômba famognôsagna bay na fagnanaovana pansima:**

Rehefa voadio tsara ny bay, tonga dia asiagna ditin'ny sakoakenkigny. Io dity io no manao pansima miaro ny bay amin'ny mikrôby sady manamora ny fahajangany. Ra-



ha ohatra ka tsisy ny sakoakenkigny, dia azo atao ranon'ny ravin'ny sodifafagna na ravin'ny sodifafagna. Amin'ity fampiasana sodifafagna ity dia adoso ny hoditry hely ivelan'ny raviny igny. Avy eo bandigna amin'ny lamba madio avy nampandivezina ny bay efa misy ditin'ny sakoakenkigny na ranon'ny ravin'ny sodifafagna. Havaozina io fagnanaovana pansima io indroe isan'andro, maraindraigny sy hariva ary tsy maintsy soloana ny lamba atao bandy.

**Raha ohatra ka misy lio be mandeha:**

Raha ohatra ka maratra na mandeha lio be, ampiasaina ny ditin'ny ravin'ny katakata mba hampijanona ny lio. Tapahagna ny ravin'ny katakata, ambela miraraka amin'ny bay eo ny ditiny. Avy eo sasana amin'ny ranon'aody ny bay sady atao ditin'ny sakoakenkigny mba hampalaky janga izy.

Amin'ny rano ilitatra, alaina ny karazan'ireto akata ireto :

Ditin'ny ravin'ny katakata sadrô aroe.



Ditin'ny bemavo sadrô aroe.

- Ampandivezina ny rano 1litatra.
- Adoso agnabo môtro ny vilany izikoa efa mandevy.
- Avarigny anatin'iny rano iny ny ditin'ny katakata sy ditin'ny bemavo.

**Fomba fampiasana azy :**

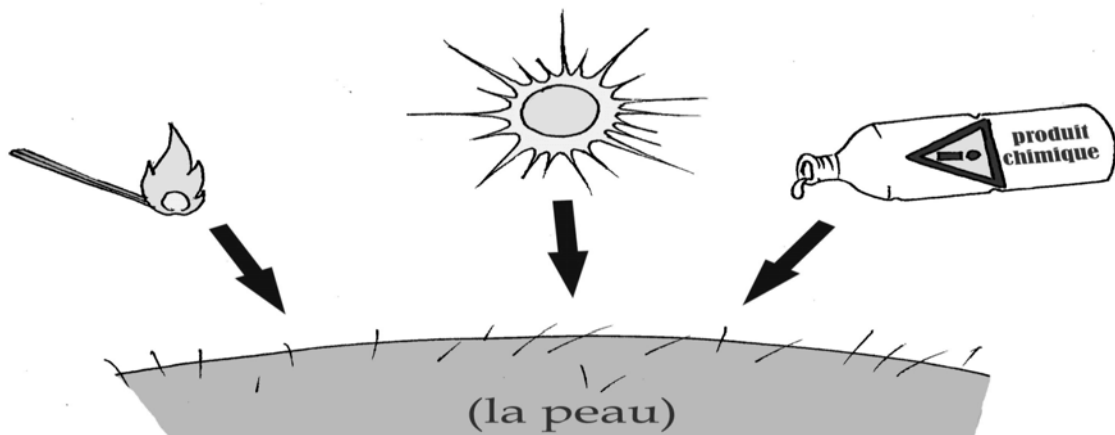
Tonga dia ajoboko anaty rano ao ny bay na atao kompresy indroa isan'andro alohan'ny agnanaovana pansima. Ambela mipetaka amin'ny hoditra ny kompresy agnatin'ny minitra vitsivitsy. Sasagna ny kompresy avy eo ampody apetaka amin'ny bay indraiky koa. Ampodimpody izegny firaka madio tsara ny bay. Bandigna amin'ny lamba madio avy eo ny bay. Havaozina ny fagnanaovana izegny indroa isan'andro. Izikoa efa madio tsara ny bay dia atao pansima karaha natao tamin'ny fagnamboaragna aody voalohany.

**Torohevitra :**

Izikoa tsy atahôragna haloton'ny laposiera ny bay dia aleo izy ambela karaha io fo tsy atao bandy firaka izy magnôlatra.

## 4.2 Ny may:

### Inona no atao hoe may?



Maro ny antony mety maha may ny hoditra: môtro, masoandro, fifampikasohana mafy, raha simika (produits chimiques). Ny ankamarozan'ny may dia miseho eo ampikarakarana sakafo, amin'ny fanatonana na fipetahana amin'ny afo na môtera mandeha.

### Inona no maharatsy ny may ?

Ny hoditra no miaro ny vatana amin'ny mikrôby. Raha ohatra ka robaka ny hoditra dia moramora amin'ny mikrôby ny mitombo sy miteraka aretina amin'ny vatana.

Tsy mitovy ny haratsian'ny may na ny hamafiny sy ny halalignany. Arakaraka ny hafanana na ny raha nagnôro, na ny faharetan'ny fotoana nahamay dia mety ho sarotro be na tsia ny may.

Raha ohatra ka tsy tafapàka laligny loatra ny faritry may dia menamena sady marary raha kasihana ny hoditra.

Raha ohatra ka lalindalina kosa ny may dia mibontabontaka ny hoditra sady misy rano ao anatin'ny afaka lera vitsivitsy na afaka andro araiky. Tandremo fa tsy azo atao ny mandoaka io hoditra mibontaka misy rano io.

Raha ohatra kosa ka tafapàka laligny ny may dia mivadiky fotsy be na mainty ny hoditra, sady maiky no tsy maharegny marary. Ratsy sady mampidi-doza ary mety mahafaty ny hamaizagna lalina. Sarotro(gravy) kokoa izy raha zazamena na zazakely na olona efa antitra, na olona marary no may.

Mahay sarotro koa ny may raha eo amin'ny faritry marikitry vava, orona, maso, lava-body ary ny taovam-pananahana.

Raha ohatra ka maloto ny may dia mitombo malaky be ny mikrôby ka manjary maha sarotro fitahàna ny bay izany.

### **Inona no atao raha may ny olona iray ?**

Raha ohatra ka may ny olona iray , tonga dia tompasana rano manintsy ny faritra may. Raha any anaty lamba no may, tompasana rano sady adoso ny lamba avy eo idignana rano manintsy amin'ny bay. Raha main'ny afo dia idignana rano manintsy madio amin'ny faritra may mba hampanintsinintsy azy, avy eo dia avela maina amin'ny rivotra sady arovana tsy ho voan'ny vovoka na laposiera, tsy ho azon'ny lalitra, ary ny loto. Raha ohatra ka lalina ny may izay mety hankasarotro ny fitahàna dia fonosina lamba madio ny bay, avy eo entina farany izay malaky amin'ny lôpitaly ilay olona may. Raha ohatra ka tsy lalina na ivelan'ny hoditra no may dia azo tahàna amin'ny zavamaniry.

Raha ohatra ka main'ny raha simika, sasana amin'ny rano be mandritran'ny 15 minitra ny faritra may mba hagnadoso ilay raha simika.

### **Inona no tokony atao mba tsy ho may?**

-Tsy avela manatona na mikasika fatana any amin'ny lakoziny ny zaza.

-Raha ohatra ka mitana raha may (ohatra vilany, sns...), mampiasa lamba matevina.

-Raha ohatra ka mampiasa gazy, afody tsara ny tavoangy misy gazy sady atao anaty raha mifody tsara.

-Asiana anarana ny raha simika jiaby ao antrano sady tsy avela amin'ny toerana azon'ny zaza.

### **Ahoana ny fitahàna ny may?**

Ho fitahàna ny may dia ny zavamaniry apako no ampiasaina.

### **Ny raha maniry azo itahàna ny may:**

Nôfiny agnatin'ny sakoakenkigny.

Ravin'ny sodifafagna.

Ditin'ny ravin-katakata.

Ditin'ny bemavo.

Hoditrin'ny tahon-dravimbafotsy.

Mapaza masaka.

**Fômba fanamboarana sy fampiasana azy:**

Raha ohatra ka maloto ny may, dia sasana amin'ny ranon'aody fampiasa amin'ny fanasana bay. Tonga dia ajoboko amin'ny ranon'aody manaraka ity ny may.

Amin'ny rano 1litatra, alaina ny karazan'ireto zavamaniry ireto :

Ditin'ny bemavo sadrô aroe.

Hoditrin'ny tahon'ny ravimbafotsy hovontàgnana araiky.

- Sasana ny hoditrin'ny tahon'ny ravimbafotsy avy eo disanina.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny afo izikoa efa mandevy.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano ny zavamaniry.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoegny matetiky.
- Ajotso ny vilany, saromana ary ambela manintsy avy eo tavanina.
- Arotsaka anaty rano amin'ny vilany ny ditin'ny bemavo.

**Tandremo!**

Tokony hatao madio tsara sy tahàna malaky ny may mba hiarovana amin'ny fidi-ran'ny mikrôby aminazy.

- Ambela manintsy avy eo izikoa efa digny, ajoboko ao ny faritra may.

**Fagnanaovana pansima :**

Sasana ny ravin'ny sakoakenkigny, tapahana amin'ny meso madio tsara manaraka ny andavany. Raha ohatra ka efa madio tsara ny may dia tonga dia atao eo ny nofony anatin'ny sakoakenkigny efa voakikyBandigna amin'ny lamba madio izy jiaby avy eo. Havaozina indroa isan'andro, maraindraigny ndraiky hariva ny fagnanaovana izegny.

### **Torohevitra :**

Raha ohatra ka tsy mahita sakoakenkigny dia asiana ranon'ny raviny sodifafagna na ravin'ny sodifafagna ny bay ; raha ny raviny no ampiasaina dia adoso ny hoditry matify ambanin'ny raviny igny. Raha samy tsisy ireo zavamaniry aroe ireo, apetaka amin'ny may eo tapaka mapaza masaka. Bandigna amin'ny lamba madio izy jiaby avy eo sady havaozina indroe isan'andro.

### **4.3 Ny bay maloto feno mikrôby :**

#### **Inona no atao hoe bay maloto feno mikrôby?**

Raha ohatra ka tsy tahàna malaky, tsy sasana tsara, tsy arovana amin'ny loto ny bay na ny may dia miditra ao ny mikrôby ka mitombo ary lasa mena sy mafana ny bay sady mamory na nana.

#### **Inona no maharatsy ny bay maloto feno mikrôby?**

Ny bay maloto feno mikrôby dia malaky magnadary satria miditra any anatin'ny vatana amin'ny alalan'io ràtra io ireo mikrôby marobe.

Raha ohatra ka mafana hoditra sady reraka ny marary dia tokony entina malaky amin'ny hôpitaly izy.

Tena ilaina ny mitàha malaky ny bay sy mitana azy tsy haloto mba tsy hagnadary ka ho sarotro tahàna izy avy eo.

#### **Ahoana no fiarovana mba tsy ho voan' ny bay maloto feno mikrôby?**

-Tahàna tsara ny bay na hita fa kely aza.

-Tokony hatao madio lalandava ny bay mba himpody malaky ny hoditra (hagnôlatra malaky).

-Noho izany dia tokony soloina ny fôgnon'ny bay rehefa maloto, indraiky isan'andro farafahakeliny.

#### **Ahoana no fitahàna ny bay maloto feno mikrôby?**

Tokony sasana tsara amin'ny rano sy savony ny bay.

Sasana amin'ny aody zavamaniry ny bay.

Mampiasa zavamaniry apako na hosorana.

Voalohany indrindra dia sasana tsara amin'ny rano sy savony ny bay mba hagnadoso ny loto. Avy eo mampiasa ireto raha maniry manaraka ireto atao kômpresy na apako.

Raviny miaraka tahon'ny kinononono = *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny quatre épingles = *Cassia alata*.

Ravin'ny rômba = *Ocimum gratissimum*.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite = *Sigesbeckia orientalis*.

Ravin'ny talapetraka = *Centella asiatica*.

Raviny miaraka tahon'ny pedilanthus = *Pedilanthus tithymaloides*.

Ditin'ny bemavo = *Calotropis procera*.

Ditin'ny mapaza = *Carica papaya*.

Ditin'ny ravin-katakata = *Musa paradisiaca*.

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny = *Aloe vera*.

Ravin'ny sodifafagna = *Kalanchoe pinnata*.

Voan'ny jirôfo = *Eugenia caryophyllata*.

Ravin'ny tsiangadifady = *Vernonia cinerea*.

**Fomba voalohany fanamboarana azy :**

Amin'ny rano 1litatra, mangala 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Raviny miaraka tahon'ny kinononono 20.

Ravin'ny quatre épingles 20.

Ravin'ny rômba 20.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite 20.

Ravin'ny talapetraka 20.

Raviny miaraka tahon'ny pedilanthus rapa-tondro 5.

Ditin'ny bemavo 4 sôtro.

Ditin'ny mapaza 4 sôtro.

Ditin'ny ravin'ny katakata 4 sôtro.

Voan'ny jirôfo 10.

Ravin'ny tsiangadifady 20.

- Sasana ny raha maniry hatao aody, avy eo tapatapahina madinika.
- Ampandivezina ny rano iray litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano iny ireo raha maniry voatapapaka ireo.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso agnabo môtro, avy eo tavanina.
- Ravanigny anaty rano mafana anaty vilany iny ny ditin'ny mapaza, bemavo ary ny ditin'ny ravin'ny katakata.

### **Fomba fampiasana azy :**

Tonga dia ajoboko anaty ranon' aody mbola mafanafana ny bay mba hagnadoso loto. Avy eo atao kômpresy amin'ny ranon'aody in-telo isan'andro ; ambela amin'ny hoditry eo minitra vitsivitsy ny kômpresy. Sasana tsara avy eo ampody apetaka amin'ny bay indraiky koa.



Ampodimpody izegny mandraka madio ny bay, avy eo fognôsigny atao pansima.

### **Fômba fanamboarana aody faharoa:**

Amin'ny rano 1 litatra, mangala karazany 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ditin'ny ravin'ny katakata 4 sôtro.

Raviny miaraka tahon'ny pedilanthus rapatondro 5.

Ditin'ny bemavo sôtro 4.

Ditin'ny mapaza sôtro 4.

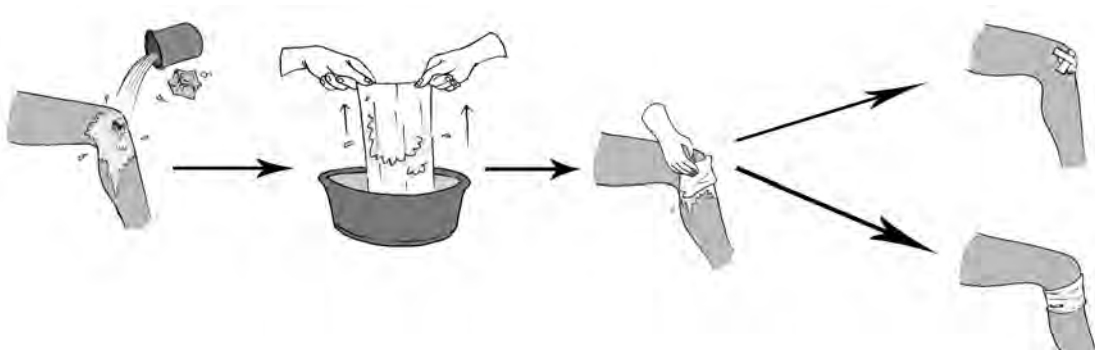
- Sasana ireo raha maniry ireo.
- Tapatapahana madinika ny ravin'ny pedilanthus ary potipotehina ny tahony.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy ny rano.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano ny dity sy ny ravina voatapatapaka ary ny taho voapotipotiky.
- Tanehigny amin'ny afo malemy mandritra ny 5 minitra sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady saromana.
- Tavanina alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fomba fampiasana azy :**

Tonga dia ajoboko anaty ranon'ilay aody efa manintsinintsy ny bay mba hanala ny loto. Avy eo atao kômpresy misy ranon' aody intelo isan'andro ny bay maloto, ambela mipetaka elaela amin'ny hoditra ny kômpresy. Sasana tsara avy eo mimpody apetaka amin'ny bay indraiky koa, ampodimpody izegny mandraka madio ny bay. Avy eo magnano pansima.

### **Fomba fagnanaovana pansima:**

Rehefa madio ny bay dia tonga dia asiagna ditin'ny sakoakenkigny, io dity io no magnano pansima miaro ny bay sady manamora ny fahajangany. Raha ohatra ka tsi-



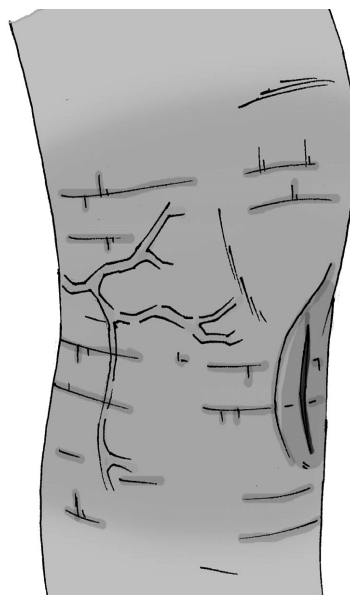


sy ny sakoakenkigny atao ranon'ny ravin'ny sodifafagna na ravin'ny sodifafagna; tsy maintsy adoso ny hoditry matify ambanin'ny raviny raha ohatra ka mampiasa ravin'ny sodifafagna. Bandigna lamba madio avy nampandivezina jiaby igny avy eo. Ha-vaozina ny fagnanaovana pansima intelo isan'andro, marandraigny, mantsana, hari-va.

#### **4.4. Ny bay maloto lalina:**

##### **Inona no atao hoe bay maloto lalina?**

Ny bay maloto lalina dia mety miforona na dia tsy maratra na tapaka aza ny hoditra. Miseho indrindra izany raha tsy mikoriana tsara ny lio. Lasa matify ny hoditra ka mora tataka, miforona ny bay. Raha ohatra ka tsy voatàha malaky dia mitombo eo ny mikrôby. Nohon'ny lio tsy mikoriana tsara dia tsy afaka miaro ny faritra misy bay ny hery fiarovan'ny vatana ka lasa mangady lalina ny mikrôby. Lasa maloto sady lalina ny bay. Matetika dia any amin'ny kirandra na vavitsy no iforonan'ity bay ity. Raha tsy mikoriana tsara ny lio amin'ny vavitsy, lasa malemy ny hoditra ary môra miforona ny bay. Indraindray dia mety miteraka fanaintainana be ity karazana bay ity.



##### **Inona no maharatsy ny bay maloto lalina?**

Ratsy ity karazana bay ity satria tafiditra lalina be ny mikrôby ka mety mahatratra any amin'ny taolana. Raha ohatra ka mafana hoditra ny marary sady reraka na misy tangiky na mamoka fofona maimbo ny bay dia tokony entina malaky amin'ny hôpitaly.

Noho izany tsara raha tahàna malaky ity karazana bay ity sady arovana amin'ny loto mba tsy ho lasa aretina sarotra(gravy).

##### **Ahoana no fiarovana amin'ny bay maloto lalina?**

Mba tsy ho voan'ity karazana bay ity dia hatao izay hanatsarana ny fikorian'ny lio. Raha mandeha tsara ny lio eo amin'ny hoditra dia lasa mafy tsara izy ka tsy lasa matify na môra matriaka.

Toroana hevitra ireo olona ratsy làlan-dra, na misy hozatra mibontaka amin'ny vavitsy, misy varisy (varice), na ireo olona voan'ny diabety, mba higiaka zavamaniry aodin'ireo aretina ireo. Toroana hevitra koa ny olona jiaby mba hihinana voankazo sy anana.

Tiritiregny amin'ny menaka voanio indroa isan'andro ny hoditr'ireo olona antitra tsy mihetsiketsika matetika na mandrimandry lava mba hampandeha tsara ny lio.

Mila mitandrana mba tsy ho voan'ny bay lalina na tahàna malaky raha sanatria ka misy izany.

### **Ahoana no fomba fitahàna ny bay maloto lalina?**

Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny bay; petahana lamba madio na kompresy najoboko tamin'ny ranon'ny zavamaniry fatao aody bay. Tiritiregny moramora amin'ny tàmàna madio tsara ny manodidina ny bay mba hikoriana tsara ny lio.

Avy eo dia fognôsigny ny bay ( atao pansima) izay ho soloana indroa isan'andro sady tiritiregny ny manodidina ny bay isaky ny manolo.

Mila maharaka sady manana faharetana amin'ny fitahàgna satria ny bay maloto lalina amin'ny ankapobeny dia ela janga.

### **Ireo raha maniry fitahàgna ny bay lalina:**

Ravin'ny taimborontsilozà= *Chenopodium ambrosioides*.

Raviny miaraka tahon'ny agnamamy= *Solanum nigrum*.

Ravin'ny talapetraka= *Centella asiatica*.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo= *Ageratum conyzoides*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

Raviny miaraka tahon'ny agnantraka= *Bidens pilosa*.

Ravin'ny arongana= *Harungana madagascariensis*.

Ditin'ny bemavo= *Calotropis procera*.

Mapaza masaka= *Carica papaya*.

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny= *Aloe vera*.

Voan'ny jirôfo= *Eugenia caryophyllata*.

Misy karazany aroe ny fômba atao amin'ny fitahàna ny bay lalina :

1. Amin'ny voalohany dia sasana ny bay avy eo tiritiregny moramora ny manodidina azy.

2. Amin'ny faharoe dia atao izay hanamora ny fahajangan'ny bay amin'ny alalan'ny fampiasana ny aody zavamaniry.

**1 :Fanasana ny bay:**

• **Fanamboarana ny ranon'aody fanasana bay:**

Amin'ny rano 1 litatra, mangala 4 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Raviny miaraka tahon'ny taimborontsilozia 6.

Raviny miaraka tahon'ny agnamamy 6.

Ravin'ny talapetraka 20.

Ravin'ny sodifafagna 6.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo 6.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite 6.

Raviny miaraka tahon'ny agnantraka 6.

Ravin'ny arongana 10.

Voan'ny jirôfo 10.

Ditin'ny bemavo sôtro aroe.

Ditin'ny mapaza sôtro aroe.

- Sasana ireo zavamaniry ireo sady tapatapahina madinika.
- Ampandivezina ny rano 1 litatra.
- Ahena ny môtro rehefa mandevy ny rano.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy ilay rano ny zavamaniry.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady saromana.
- Tavanina alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasana azy :**

- Avy dia ajoboko anaty ranon'aody efa manintsinintsy ny bay na koa atao kômpresy misy ranon'aody.
- Atao masazy moramora ny manodidina ny bay mba hanatsara ny fikorianan'ny lio.
- Bandigny ny bay.
- Ampody indroe isan'andro izegnymaraina ndraiky hariva.

### **2 : Ny fômba fanaovana pansima na aody apako mba hampalaky magnôlatra ny bay:**

Rehefa madio ny bay dia asiana:

Na ditin'ny sakoakenkigny izay tonga dia mamôrogno pansima sy miaro ny bay. Raha ohatra ka tsisy sakoakenkigny, ampiasaina ny ditin'ny ravin'ny sodifafagna na ravin'ny sodifafagna igny fo.

Na koa mampiasa aody apako vita avy amin'ireto raha maniry ireto:

Ravin'ny taimborontsilozà 20.

Ravin'ny agnamamy 20.

### **Fômba fanamboarana sy fampiasana azy:**

- Sasàna ny raha maniry atao aody.
- Disanigny izy avy eo.
- Mangala lamba madio avy nampandivézina apetaka amin'ny bay.
- Apako agnabony lamba iny ny aody voadisa.
- Bandigna lamba hafa madio amin'izay jiaby iny avy eo.
- Ampody indroe isan'andro izegny, maran-draigny ndraiky hariva.

### **Fanamarihana:**

Ny bay lalina dia ela janga. Arovy ny fidiran'ny mikrôby sady tokony haharitra amin'ny fitahàna. Indraindray afaka fanjava vitsivitsy dia mety mimpody ny bay lalina. Amin'izay fotoana izay dia atomboka karaha tamin'ny voalohany ny fitahàna.

### **Torohevitra hafa :**

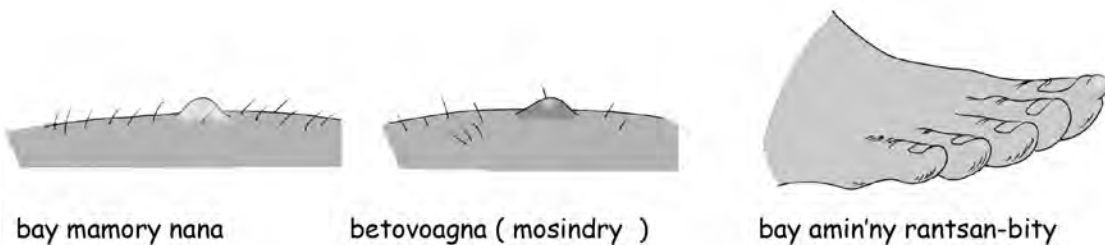
Ataova ity hevitra ity mba hampatanjaka ny lalan-dio amin'ny vavitsy : migiaka aody azo avy amin'ny ravin'ny talapetraka. Mangala ravin'ny talapetraka 10 sy rano'ny tsôhamatsiko 3 afangaro rano 1 litatra. Giahina izegny anatin'ny andro araiky.

### **4.5 Ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity.**

### **Inona avy ny hoe bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity?**

Ireo rehetra ireo dia samy aretin'ny hoditra azo avy amin'ny mikrôby, fa misy raha maha samihafa azy.

Raha ohatra ka misy mikrôby tafiditra anatin'ny hoditra na ambanin'ny hoditra ka mitombo, miaro tegna ny vatana amin'alalan'ny hery fiarovana anagnany. Noho izany dia misy tsiranoka matevina fotsifotsy atao hoe nana miforona ao. Ny bay mamory nana dia lavaka boribory feno nana izay mety hita n'aiza n'aiza amin'ny faritry ny hoditra.



Ny betovoagna na mosindry dia raha mivônto hely hita eo ambodin'ny volovololo. Mena sady mafana ary manehoko io raha mivônto io. Misy nana miforona tsikelikely ao anatin'ny betovoagna izay matetika vaky rehefa afaka andro vitsivitsy sady misy nana maro miboaka.

Ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity kosa dia fivontosana eny amin'ny rantsantànana na eny amin'ny rantsambity izay mety voa fatsiky na voan'ny ratra hafa ka tafiditra ao ny mikrôby.

Afaka andro vitsivitsy, manehoko be ny faritra nidiran'ny mikrôby sady mivonto.

### **Tôkony atahôragna ve ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity?**

Matetika tsy atahôragna loatra ireo aretina ireo satria mijanona ao ambanin'ny hoditra ny mikrôby. Afaka andro vitsivitsy dia efa janga. Fa indraikindraiky ny mikrôby dia mety mitombo amin'ny faritra hafa amin'ny vatana na koa mandeha any anatin'ny lio ka manjary mahay magnadary ireo aretina ireo amin'izay. Mafana hoditra ny marary, na mety miteraka aretina hafa indrindra amin'ireo olona voan'ny SIDA na diabetra satria malemy ny hery fiarovany ka mitombo malaky ny mikrôby. Mila tahàna tsara ireo aretina ireo amin'ireo karazan'olona ireo.

Raha ohatra ka tsy voatàha malaky ny bay amin'ny rantsantànana dia mivonto be ny tànana, mafana sady manehoko. Mety miakatra any amin'ny baontànana na miditra any amin'ny taolana ny mikrôby. Tsy maintsy mandeha malaky amin'ny hôpitaly mitàha.

### **Inona no mahatonga ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity?**

Ny tsy fahampian'ny fahadiovan'ny vatana ka mitarika fidiran'ny mikrôby mi-vantana anatin'ny hoditra no matetika mahatonga ireo aretina ireo.

Ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity ohatra dia matetika avy amin'ny ratra na tsindrona mahavao eny amin'ny tànana maloto.

Ny bay mamory nana sy ny betovoagna kosa dia matetika ny olona reraka sy marefo no misy azy.

### **Ahoana no fomba fiarovana ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity?**

Mila miseky sy manasa tànana matetika amin'ny rano sy savony.

Raha misy mivônto kely eny amin'ny vatana, tsy vakina mba tsy hiparitaka ny mikrôby. Tsy potserina ny betovoagna mbola tsy masaka satria mahay mampiditra



mikrôby any ambanin'ny hoditra izany. Raha miboaka ny nana, sasana moramora sady manasa tânana avy eo. Misy mikrôby maro be ao anatin'ny nana ka mety mitera-ka betovoagna hafa raha miparitaka.

### **Ahoana no fitahàna ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity?**

Raha ohatra ka efa tsapa fa misy araiky amin'ireo aretina ireo miforona dia mam-piasa zavamaniry apetaka na hosorana mba hampajanga azy. Atao izay hahamasaka azy mba hanampiana ny vatana hamoaka ny mikrôby amin'ny alalan'ny fiboahan'ny nana. Avy eo tahàna mba ho janga ny bay.

### **Ireo raha maniry mety atao aodin'ny bay mamory nana, ny betovoagna na mosindry, ary ny bay amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity :**

Sakaitany = *Zingiber officinale*.

Dongolo mena= *Allium cepa*.

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny= *Aloe vera*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

Ravin'ny quatre épingles= *Cassia alata*.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

Ditin'ny mapaza= *Carica papaya*.

Ditin'ny valavelogno= *Jatropha curcas*.

Alohan'ny hampiasagna ny zavamaniry dia sasana tsara amin'ny rano sy savony ny hoditra.

#### **• Fômba voalohany fanamboarana ny aody:**

Amin'ny rano tasy araiky, mangala sakaitany peta-tondro 3.

- Sasana avy eo disanina ny sakaitany.
- Alaina rano mandevy tasy araiky.
- Arotsaka anaty tasy misy rano io ny sakaitany voadisa.
- Tavanina alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasana azy :**

Mba hampamasaka ny faritry mamory nana sady hampijotso ny tehoko dia atao kômpresy misy io ranon'aody io mbola may ny faritra voa. Atao bandy, avy eo ha-vaozina isaka ny 3 na 4 lera.

Ambela fo ny bay mamory nana hamaky tegna mba hagnaboaka ny nana anaty ao.

### **Fampatsiahivana :**

Tonga dia atao amin'ny faritra mamory nana (abcès) ny sakaitany voadisa mbola may.

#### **• Fômba faharoa fanamboarana sy fampiasana ny aody:**

Ampiasaina ireto raha maniry manaraka ireto agnanaovana aody apako :

Dongolo mena= *Alium cepa*.

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny= *Aloe vera*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

- ◆ Sasana tsara amin'ny rano sy savony ny faritra voa bay.
- ◆ Avy eo dia atao amin'ny faritry mamory nana ny nôfin'ny dongolo mena natôno na naloky, nôfiny anatin'ny sakoakenkigny na koa ranon'ny ravin'ny sodifafagna na ravin'ny sodifafagna nadoso hoditry ivelany.
- ◆ Bandigny lamba madio mba hampitana ny aody apako. Ampody indroe na intelo isan'andro ny pansima mandraka janga ny bay.

#### **• Fômba fahatelo fanamboarana sy fampiasana ny aody:**

Manamboatra aody apako avy amin'ireto ravindraha lena ireto:

Ravin'ny quatre épingles 10.

Ravin'ny guérit-vite 20.

- ◆ Disanigny na hosokosehigny
- ◆ Apako amin'ny bay ny aody vita.
- ◆ Bandigny lamba.
- ◆ Havaozina indroa isan'andro ny fagnanaovana izegny mandraka janga ny aretina



- ◆ Ny aody apako vita avy amin'ireo ravindraha ireo dia mampamasaka ny bay sady mampiboaka ho azy ny nana ao anatiny.

### **Torohevitra:**

Mba hampadio ny tsontsory sy ny lio dia ampiarahigny amin'ny fitahàna bay ny figiahana tanik'aody azo avy amin'ireto raha maniry manaraka ireto:

Ravin'ny quatre épingles= *Cassia alata*.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

### **Fômba fanamboarana ny aody :**

Ampiasaigny ireto raha maniry amin'ny habezany ireto, atao agnaty rano 1 litatra :

Ravin'ny quatre épingles 5.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite 5.

- Sasana antsendriky ny raha maniry, avy eo tapatapagna madinika.
- Ampandivezina ilay rano 1 litatra.
- Ahena ny afo izikoa efa mandevy ny rano.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano ny akata voatapatapaka.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoeigny matetiky.

### **Tandremo !**

Ny « quatre épingles » dia tsy azo giahin'ny viavy mavesatra fa kosa azo ampiasaina amin'ny hoditry, ohatra atao aody apako.

Raha tsisy fiovany ny aretina anatin'ny 3 andro, indrindra raha maharegny mafana hoditra dia mandehana magnatogno hôpitaly.

- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarona.
- Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fomba fampiasana azy :**

Giahina amin'ny marain-draigny mbôla tsisy hanigny ankibo.

Zaza mihoatran'ny taona aroe: antsasaka vera.

Olobe: vera araiky.

Atao ity aody ity mandritra ny 8 andro.

Tokony atao ny magnisy tongolo lay amin'ny kabaka aloky.

### **Tandremo !**

Raha tsisy fiovana ny aretin'ny angôfo anatin'ny 3 andra, mandehana amin'ny hôpitaly.

### **Torohevitra hafa azo atao:**

Amin'ny aretin'ny angôfo (panaris), alaina ny voan'ny dongolo mena atôno amin'ny môtôro. Alevigny anaty dongolo ao ny tôndro marary bandigna amin'izay avy eo. Atao idroe isan'andro izegny mandraka janga.

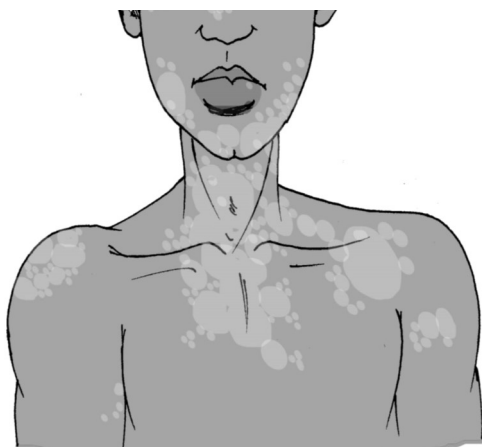
## **4.6 Ireo aretin'ny hoditry mangidihidy môramôra na tsy mangidihidy foeky.**

### **4.6.1 Ny aretinkoditra manome tasy makôfokôfo sady maiky:**

#### **Inona no atao hoe aretinkoditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo?**

Ny hoditry makôfokôfo dia avy amin'ny karazana mikrôby tsy hita maso atao hoe “champignon”.

Mety mitombo eny amin'ny hoditry ny tarehy sy faritry jiaby amin'ny vatana ny “champignon”. Misy tasy eo amin'ny hoditra. Mety ho mena ny tasy, mety mitovy amin'ny haben'y voam-bary ka hatramin'ny haben'ny mokary vary ny faritry ny tasy amin'ny hoditra. Ny sisin'ny faritry ny tasy dia mety ho boribory na mety ho boribory lavalava, sady matevitevina karaha kôkom-bay. Ny eo anivon'ny tasy dia matetika tsy dia marary, tsy miova ny hoditra. Mety araiky na maromaro ny boriborin'ny tasy hita amin'ny vatana.



Misy karazana “champignon” sasany mety mitombo eny amin’ny vozona, amin’ny tratra, eny amin’ny vozon-tànana na vozom-bity, fotsifotsy ny tasy aboakany sady tsy mahitsy ny sisiny. Ny sasany kosa eny amin’ny seliky, ambanin’ny nono, amin’ny sefa-body, anelankelam-pe, menamena ny koleran’ny tasy. Ny “champignon” koa dia mety mitombo amin’ny angôfo sy anelanelan’ny rantsantànana sy rantsambity. Ara-k’araka ny karazana “champignon” no mampangidi-hidy na tsy mampangidihidy ny tasy.

### **Tôkony atahôragna ve ny aretin-koditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo?**

Amin’ny olona salama vatana, tsy tôkony atahôragna io aretina io. Nefa mety misy mikrôby hafa mitombo eo amin’ny tasy amin’ny hoditra ka miteraka bay izay mahasarotra ny fitahàna avy eo. Amin’ny olona marefo, voan’ny diabety na SIDA dia mety mitombo maventy be io aretin-koditra io ka mandreraka be ny marary.

### **Inona no mahatonga ny aretin-koditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo?**

Môra amin’ny “champignon” ny mivelogno sy mitombo eo amin’ny hoditra maloto.

Ny hamandoana, ny evoko, ny fanaovana kiraro mifody elabe dia mety mahatonga

#### **Tandrema !**

Raha ohatra ka tsy maharegny raha ny hoditra amin’ny faritra misy tasy izikoa tsibohigny raha marangitry na tsongoegny dia mety ho habokana izany.

azy koa. Ny vatan’ny olona tsy ampy sakafo sy ny olona marefo na malemy hery fiarovana dia mora idiran’ny champignon ka mety hisy io aretin-koditra io. Ny tsy fiasan’ny voa (na rein) sy ny aty tsara dia mety mahatonga koa ity aretin-koditra ity.

### **Ahoana no fomba fiarovana amin’ny aretin-koditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo?**

Mila madio tsara ny vatana. Rehefa avy miseky dia tokony hamafa vatana amin’ny lamba madio sy maiky tsara satria moramora kokoa amin’ny mikrôby “champignon” ny miditra amin’ny vatana mando. Ny sakafo no mitondra hery sy fahasalamana. Noho izany dia tena ilaina ny mihinana sakafo miovaova, ampy, sady ara-pahasalamana. Ny SEECALINE sy ny CRENI dia samy afaka manorohevitra amin’izany fikarakarana sakafo izany.

## **Ahoana no fitahàna ny aretin-koditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo?**

Mampiasa zavamaniry atao aody apako na ahosotra. Mila sasana tsara sy arahina maso matetika ny hoditry ny zaza. Tsara raha tahàna amin'izy vao manomboka ny aretin-koditra. Arak'araka ny fahataran'ny fitahàna no maha ela janga ny aretina. Ela be vao janga io aretin-koditra io raha mahazo ny angôfo.

### **Ireo zavamaniry aodin'ny aretin-koditra magnaboaka tasy maiky makôfokôfo:**

Voalohany indrindra dia sasana tsara amin'ny savognon-jaza na savogno tsisy asidy ny hoditra.

Avy eo mampiasa tanik'aody azo avy amin'ireto raha maniry manaraka ireto :

Ravin'ny quatre épingles= *quatre épingles*.

Ravin'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

### **Fômba fanamboarana ny aody :**

Ho an'ny rano 1 litatra, mangala 2 amin'ireto raha maniry manaraka ireto farafahakeliny:

Ravin'ny quatre épingles 10.

Ravin'ny voandelaka 20.

Ravin'ny sodifafagna 6.

Ravin'ny rômba 20.

- Sasana ireo raha maniry sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezina ny rano 1litatra.
- Ahena ny afo rehefa mandevy.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny raha maniry voatapapaka.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoeny matetika.
- Adoso amin'ny môtro sy ambela misarona.

- Tavanina alohan'ny hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasana azy :**

Avy dia aidigny amin'ny hoditry ny ranon'aody efa manintsinintsy , atao indroe na intelo isan'andro. Atao kômpresy. Azo ampiasaina atao aody apako amin'ny hoditry koa ireo raha maniry ireo. Amin'izay fotoana izay dia havaozina indroe isan'andro ny fagnanaovana azy.

### **Torohevitra:**

Avy dia apetaka amin'ny hoditry ny ranon'ny ravin'ny quatre épingles.

### **Fanamarihana :**

Mety maharitra ela vao janga ny aretin-koditry ka tsy mila malaky kivy.

## **4.6.2 Karazagna aretin-koditry maiky sady tsy maharegny marary: ny habokagna:**

### **Ino moa ny habokagna?**

Ny habokagna dia aretin- koditry azo avy amin'ny karazana mikrôby araiky.

Amin'ny fiatombohan'ny aretigny, misy tasy araiky na maromaro mipakopako sady maiky fa tsy magnavy rano, mazava na menamena izahy hita amin'ny faritry araiky na maromaro vatan'ilay marary. Tsy mangidihidy sady tsy maharegny raha ny hoditry izany hoe tsy maharegny mafana na manintsy na marary. Tsy miboaka hevoko koa ilay faritry misy tasy sy amin'ny magnodidigny izy. Izikoa amin'ny rantsantànana na amin'ny rantsambity no misy izy dia tsy mahatana raha tsara na mijaly mandeha ilay marary.

Misy fômba azo amantaragna na habokagna no mahazo ny hoditry sa tsy izy. Kasihana amin'ny raha hely ohatra tapa-damba ny faritry marary. Raha ohatra ka tsisy raha regny ilay olo amin'izy kasihigny mômramôra igny eo amin'ny faritry misy tasy sy amin'ny magnodidigny izy, tsy maintsy magnatogno hôpitaly amin'izay fotoagna izay.

Manjary robaka ny faritry voan'ny aretigny. Tagnana ndraiky vity no matetiky voan'ny aretigny nefa mety ho robaka koa ny sôra miova misy raha maniry madini-diniky. Tsy maintsy haboaka dokotera amin'ny hôpitaly agny ny karazagna bay misy. Tsy andoavam-bola ny fitahàgna ny habokagna amin'ny hôpitaly be na koa amin'ny tany voatôkana hitahàgna ny aretigny habokagna eto amintsika.

## **Aretinan-dratsy ve ny habokagna?**

Aretin-dratsy ny habokagna fôtony mety mandrobaka ny bikan'ny faritry sasany amin'ny vatagna, ohatra tapaka ny rantsantànana na ny rantsambity. Mety mahatônga fahasembanana sarotra izy io.

## **Inona no mahatonga ny habokagna?**

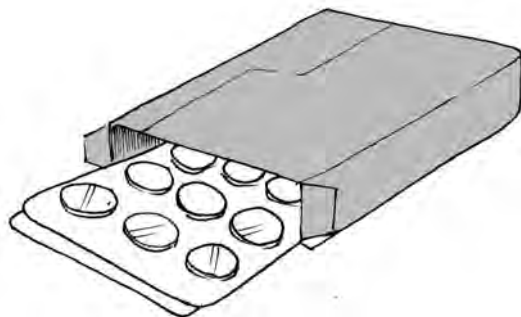
Mikrôby no mahatonga ny habokagna. Tsy dia hay loatra ny fômba azahoagna izy sady tsy tegna môra mifindra izy. Tsy hita ny fisiany amin'ny voalohany ary ela be ny aretigna vao hita miseho. Efa tsy maro ny olo voan'ny habokagna avaizo. Amin'ny toeragna efa misy olo boka maro fo no tegna mbôla misy izy.

## **Ahoana no fiarovana mba tsy ho voan'ny habokagna?**

Tsy azo atao ny mifampikasiky matetiky sy marikitry amin'ny olo voan'ny habokagna tsy mitàha tegna. Toroagna hevitra irô mba hagnatogno hôpitaly. Tôkony haseho amin'ny dôkoterana ny tasy jiaby mazavazava amin'ny vatagna izay tsy maharegny raha izikoa kasihigny.

## **Ahoana no fitahàna ny habokagna?**

Misy aody simiky tsy vangaim-bôla amin'ny hôpitaly be sy amin'ny tany natôkana hitahàna habokagna. Mampajanga tsara io aody io fa ela fiasa ary mahadigny ela be ny fitahàna.



## **4.7 Ny aretin-koditry mangidihidy.**

### **4.7.1 Ny hoditra miron-tona sy mifaritry mena mangidihidy (alorziky):**

#### **Ino moa ny atao hoe aretigny alorziky amin'ny hoditry?**

Ny tsy fahazakagna raha araiky dia mety mampan-gidihidy ny hoditra. Mety avy tampoko izegny na mety miakatra tsikelikely. Mety maharitry andro vitsivitsy ny hidihidy. Mety amin'ny faritry araiky fo no hiboany ohatra amin'ny vity na amin'ny tagnana, na mety koa amin'ny faritry maromaro amin'ny vatag-na no mangidihidy.

Miôvaôva arak'araka olo ny fimpodimpodianan'ny kirizy.

Amin'ny aretin-koditry mifaritry mena mangidihidy (na hoe “urticaire”) dia misy mipoa-poaka hoditry, menamena matoe avy eo mangidy. Somary maharegny mafana amin'ny faritry araiky amin'ny hoditry avy eo miboaka tampoko io raha mipoapoaka io. Mety hita amin'ny faritry araiky na mameno vatagna jiaby izy. Mety mampivônto sogny ndraiky hodi-maso koa izy.



Amin'ny aretin-koditry atao hoe “eczéma” ndraiky dia manjary mivôntovônto, mena misy rano agnatin'ny hoditry sady mangidy mare. Magnaotro mare ilay olo ka manjary lôso bay amin'ny hoditry, mandomando atsendriky io bay io, avy eo izy miôva maiky misy kôkony. Janga agny igny bay igny izikoa efa elaela sady tsy mag-napetraka hôlatra aby. Indraik'indraiky ny “eczema” dia manjary aretigny mitaiza: mangidi-hidy hoditry, manjary matevigny sady maiky, misy mipoapoaka madiniky.

Mangidihidy ny hoditra, matevina sady misy hoditra mikelakela.

#### **Tokony atahôragna ve ny aretigny alorziky amin'ny hoditry?**

Magnelingeligny ny aretigny noho izy mangidi-hidy. Magnaotro mare ilay olo sady mihareraka.

Ny tegna atahôragna aminazy dia fitomboan'ny mikrôby amin'ny hoditry robaka voakarokaraoko loatra. Manjary maloto ny bay, mitombo eo ny mikrôby; mamory nana amin'izay izy avy eo. Rôso magnadary ny aretigny ka tôkony entigny amin'ny

hôpitaly ny marary. Mety ho ratsy koa ny “urticaire” amin’ny vava ka mila tahàna malaky.

### **Inona no mahatonga ny alerziky amin’ny hoditry?**

Ny alerziky dia fômba fiarôvan-tegna ataon’ny hoditry izikoa efa mikasiky amin’ny raha araiky tsy zakany ka miezaka magnadoso izegny izy. Matetiky amin’ny fikasihagna voalohany mbola tsy miseho ny alerziky. Tsy mifidy taogno ny alerziky.

Ny « eczéma » sy ny « urticaire » sasany dia matetiky avy amin’ny fikasihagna amin’ny raha simiky, raha maniry sasantsasany, laposiera... Amin’ny viavy ny alerziky dia matetiky avy amin’ny raha fahôsotro amin’ny vatagna (savogno, kiremo, ranomagnitry ...).

Ny olo misy kankana, toy ny tenia ohatra, no matetiky voan’ny “urticaire”.

### **Ino no fiarôvana amin’ny aretigny alerziky?**

Mila fantarigny ny fômba nihaviany, zahavagna ny faritry misy izy amin’ny vatagna, sy ny raha mampihetsiky izy. Izikoa efa hita mila mitandrigny amin’izay mba tsy hikasiky na tafihinagna io raha tsy zaka io.

Aza adigna fa ny raha fahôsotro amin’ny sôra sy vatagna (savônety, ny ranomagnitry, kiremo,...) dia matetiky magnamia alerziky.

### **Karaha akôry no fômba fitahàgna ny alerziky amin’ny hoditra?**

Atao antsendriky ny hevitra ialagna amin’ilay raha mampahavy ny alerziky.

Atao izay hampijanogno ny hidihidy mba tsy hahabay ny hoditry avy amin’ny kahaotro mare loatra. Mila atao maiky tsara ny hoditry misy bay mando amin’ny voalohan’ny “eczema”, avy eo hosôragna menaka izy izikoa efa manjary maiky.

Mba ho fitahàgna ny alerziky amin’ny hoditry dia mampiasa kômpresy na aody apako vita amin’ny raha maniry.

### **Ireo zavamaniry fitahàgna ny alerziky amin’ny hoditry:**

***Raha ohatra ka mandomando ny eczéma dia mifidy raha maniry izay mety mampamaiky izy :***

Ravin’ny quatre épingles= *Cassia alata*.

Raviny miaraka tahon’ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

Ditin’ny mapaza= *Carica papaya*.



**Fômba fanamboarana ny aody :**

Tanehigny miaraka rano 1 litatra ny 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny quatre épingles 10.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite 10.

Ditin'ny mapaza sôtro 4.

**Fomba fampiasana ny aody :**

Indroe isan'andro sasana amin'ny ranon'aody ny hoditry sady atao kômpresy misy ranon'aody na agnapitahana aody apako vita amin'ny ravindraha leny.

Atao maiky tsara ny hoditry.

Afaran'ny fagnanaovana aody, amin'ny karazan'ny eczéma jiaby na mandomando na maiky dia atao masazy matetika amin'ny nôfin'ny anatin'ny sakoakekigny na amin'ny ranon'ny ravin'ny sodifafagna.

***Raha ohatra ka maiky ny eczéma, dia mifidy raha maniry izay mam-palemilemy ny hoditry :***

Nôfiny anatin'ny sakoakenkigny;

Ranon'ny ravin'ny sodifafagna.

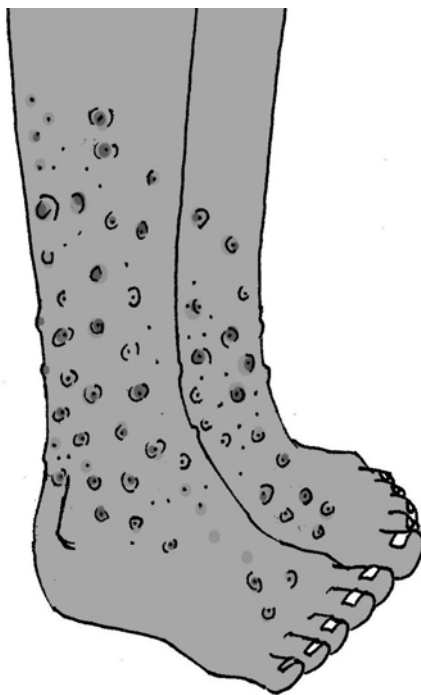
**Fomba fampiasana azy :**

Atao masazy matetika amin'ny nôfiny anatin'ny sakoakenkigny na ranon'ny ravin'ny sodifafagna ny eczéma.

#### 4.7.2 Ny lagaly:

##### Inona no atao hoe lagaly?

Ny lagaly dia aretigny avy amin'ny biby kely madiniky mitovy amin'ny habezañ'ny laposiera. Agny amin'ny figadragna na fonja no tena ahitavagna izy matetiky. Io biby kely io dia miaigny agnatin'ny hoditry sady mangady lavaka antso-sokoditry, ao izy afaka mandehandeha. Matetiky amin'ny voalohany tsy dia hay aby ny fisian'io biby kely io ao agnaty hoditry. Afaka elaela, mangidihidy mare ny hoditry, indrindra amin'ny aligny. Mety manakana tôromaso ny hidihidy ary ny fagnaoragna igny dia magnamia bay amin'ny hoditry. Indraikindraiky, mametraka tasy na holatra amin'ny hoditra ny lagaly. Matetiky hita zegny amin'ny elagnelagnan'ny rantsantagnana, amin'ny vozon-tagnana, amin'ny kihokiho, amin'ny seliky, amin'ny vaniagna ary amin'ny vody. Izikoa misy bay amin'ny vody ary mibontsibontsigny madiniky agnelagnelan'ny ratsanàtagnana dia mety ho lagaly izegny. Ny mikrôbin'ny lagaly dia mety mamindra amin'ny olo sasany trano araiky ao. Izikoa olo maromaro tragno araiky samy mangidihidy sady magnaotr'aotro mare dia tôkony mangala honogno fa mety ho lagaly izegny.



##### Aretigny sarotro(gravy) ve ny lagaly?

Mety hitera-doza ny lagaly indrindra fa amin'ny tsaiky. Mandreraka izy. Amin'izy magnaotro igny dia mety misy mikrôby hafa miditra amin'ny hoditry ary tafiditry amin'ny vatagna. Miôva bay igny lavadavaka madiniky igny, rôso feno nana. Mety mafana hoditry na koa voan'ny aretigny hafa hampilopaka izy.

##### Inona no mahatônga ny lagaly ?

Ny lagaly dia aretigny tegna mifindra. Izikoa misy olo araiky voan'ny lagaly mikasiky olo hafa, mety ho tafiditry amin'ny hoditrinazy ny mikrôby avy tamin'ny olo araiky misy lagaly igny. Rôso voan'ny lagaly amin'izay koa ilay olo. Ny olo tsy majihy na tsy mahatandrigny loatra ny fahadiovan'ny vatagna no tegna mety môra voan'ny lagaly.

## **Ino no t&ocirc;kony hatao mba tsy ho voan'ny lagaly ?**

Mila magnano majihy na magnadio ny vatagna izany hoe misasa sy miseky isan'andro amin'ny rano madio sy sav&ocirc;gno.

Tsy maintsy tah&agrave;gna ny marary sady tsy t&ocirc;kony miharoharo ela amin'olo hafa agnatin'izy mb&ocirc;la mit&agrave;ha igny.

Ilaigny zegny ny mit&agrave;ha olo jiaby trano araiky mba hahafaty tanteraka ny mikr&ocirc;bin'ny lagaly. Zegny atao mba hiar&ocirc;vagna amin'ny fifindran'ny aretigny amin'olo hafa. Tsy maintsy ampandivezigny ny lamba jiaby agnaty trano, ny dar&agrave; jiaby ary ny lamba sikinigny koa.

## **Karaha ak&ocirc;ry ny f&ocirc;mba fitah&agrave;gna ny lagaly?**

Ny lagaly dia mety tah&agrave;gna amin'ny alalan'ny fisehagna ranon'aody vita avy amin'ny raha maniry.

## **Ny zavamaniry mampajanga ny lagaly :**

Ny fahadiovana no fitah&agrave;na voalohany indrindra amin'ity aretina ity. Alohan'ny raha jiaby, sasana tsara amin'ny rano mafana sy sav&ocirc;gno ny vatana. Avy eo ampiasaina ny ranon'aody azo avy amin'ireto raha maniry ireto.



Ravin'ny quatre &eacute;pingles= *Cassia alata*.

Raviny ndraiky menaka voan'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin'ny arongana leny= *Harungana madagascariensis*.

Voan'ny jir&ocirc;fo= *Eugenia caryophyllata*.

## **F&ocirc;mba fanamboarana ny aody :**

Amin'ny rano 1 litatra, magnamboatra tanik'aody matoe tsara amin'ny ireto raha maniry ireto:

Ravin'ny quatre &eacute;pingles 20.

Ravin'ny voandelaka 40.

Voan'ny jir&ocirc;fo 20.

- Sasana ny raha maniry sady tapatapagna madiniky.

- Ampandivezina ny rano litatra araiky.
- Ahena ny afo izikoa efa mandevy ny rano.
- Arotsaka anatin'ilay vilany misy rano mandevy ny ravin'aody voatapaka.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minitra sady haroharoeny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady saromana.
- Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

**Fômba fampiasana ny aody:**

Sasagna tsara amin'ny ranon'aody ny faritry hita fa misy lagaly na koa amin'ny vatagna jiaby, intelo isan'andro.

Atao matetiky izegny fagnanaovagna aody zegny mandraka izy janga.

**Fanamarihana :**

Ny ravin'ny quatre épingles sy voandelaka ampiasaina eto dia ny vololony.

**Torohevitra :**

Tokony tahàna koa ny olo jiaby trano araiky sady sasana amin'ny rano mandevy ndraiky savôgno ny lamba jiaby firaka amin'ny darà.

**Torohevitra hafa :**

Atao amin'ny hoditry voan'ny lagaly ny menaka voandelaka azo avy amin'ny fandisana-gna voany. Atao indroe isan'andro izegny marandraigny sy hariva amin'ny hoditry voasasa tsara amin'ny rano sy savôgno.

Mba hazahoana menaka tsara dia tokony misy fitaovagna mety itiriagna izy « presse » igny voany voandelaka igny, nefa mety atao koa ny mandisa izy amin'ny legno mba hazahoana paty misy menaka: alaigna ny voan'ny vondelaka masaka, adoso ny hodiny, disanigny amin'ny legno, alaigna amin'izay avy eo ny nôfiny anaty leny igny sady disanigny ; mahazo paty misy menaka amin'izay avy eo, igny no apetaka amin'ny vatagna na afangaro ranon-tsavôgno.



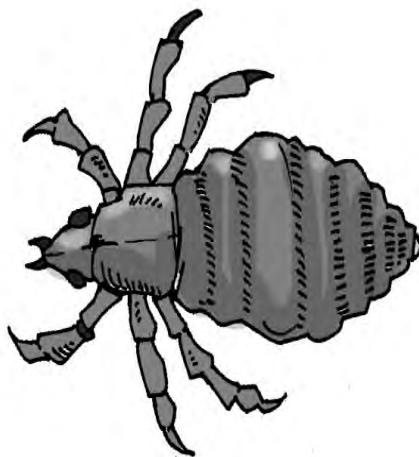
Na koa magnamboatra podra na vovony avy amin'ny nôfiny anatin'ny voan'ny voandelaka:

Amin'izay fotoana izay, alaigna ny voany masaka, ambela maiky, voasagna, disanigny avy eo, alaigna ny nôfiny anaty efa maiky. Disanigny irô nôfiny irô mba hahazo vovony. Afangaro ranon-tsavôgno ny vovony avy eo atao amin'ny vatagna.

#### **4.7.3 Ny hao :**

##### **Ino moa ny hao?**

Ny hao dia biby kely hita amin'ny fagneva na koa indraikindraiky amin'ny volovolon'ny maha lelahy na maha viavy. Mitovitovy amin'ny habezan'ny voan'ny agnambe. Miaigny agnatin'ny fagneva izy sady mitsentsitra lio amin'ny hodi-doha. Ny olo misy hao dia magnaotro matetiky amin'ny loha ndraiky amin'ny maha lelahy na amin'ny maha viavy. Ny zaza no matetiky misy hao amin'ny fagneva fa ny olobe ndraiky dia matetiky amin'ny volovolon'ny maha lelahy na maha viavy no misy azy. Manatody fotsifotsy madiniky ny hao. Môra hita be irô atody irô mipetaka amin'ny vodin'ny fagneva. Sarotra adoso amin'ny fagneva izy koa mbôla velogno.



##### **Ino moa loza ateraky ny hao?**

Amin'ny ankapobeny dia tsy mampagnino ny hao fa matetiky noho izy mampangidihidy loha igny dia voatery magnaotro ilay olo ka mety miteraka bay amin'ny hodi-doha. Miditry avy eo amin'izay ny mikrôby isankarazany ka manjary miteraka aretign-koditry hafa. Izikoa efa maro loatra ny hao dia mety mandreraka ny olo misy izy noho izy mitsentsitry lio.

##### **Ino no mahatônga ny hao?**

Môra mifindra avy amin'ny lohan'olo araiky mandeha amin'ny lohan'olo hafa ny hao.

Ny paigny, ny lamba sikinigny, ny lambam-pandriagna, ny ridô dia mety ho fitaovagna mamindra ny hao. Ny hao amin'ny volon'ny filahiana sy ny fivaviana dia mifindra amin'alalan'ny fifampikasohagna mandritran'ny firaisana ara-nofo.

## **Ino no atao mba tsy hisy hao ?**

Mila manasa fagneva matetiky amin'ny rano madio ndraiky savôgno.



Iziko misy hao ny araiky amin'ny olo tragno araiky ao dia tôkony zahagna koa olo jiaby ao sao mba misy hao koa na ny olobe aza. Ny lamba sikinigny, ny ridô, ny lambam-pandriagna, ary ny raha jiaby ampiasaina amin'ny fagneva dia tôkony sasagna amin'ny rano mandevy.

Ho fiarôvagna amin'ny hao eo amin'ny volon'ny filahiana sy fivaviana dia mila misasa tsara ary matetiky amin'ny savôgno aigny jiaby.

## **Karaha akôry fômba fitahàgna ny hao ?**

Fômba fagnadosoagna hao : kikisagna (solàgna) ny fagnèva na ny volon'ny filahiana sy ny fivaviana ; na koa vonegna amin'ny alalan'ny fagnosôragna ranon'aody vita avy amin'ny raha maniry voatôkana amin'izegny ny hao.

## **Ireo raha maniry magnadoso hao :**

Menaka vanio= *Cocos nucifera*.

Raviny sy menakan'ny voan'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

## **Fomba fagnamboarana sy fampiasana ny aody:**

Hosôragna menaka vanio ny fagneva amin'ny aligny. Hotrôritrôrigny tsara ny loha indrindra amin'ny faritra agnabon'ny sofigny. Fognosigny foloara ny loha amin'ny aligny. Kiaka andro marandraigny, sasagna amin'ny rano ndraiky savôgno ny fagneva. Igny menaka vanio igny dia mamono hao. Ampody isaka herignandro izegny fagnanaovagna menaka izegny anaty fanjava araiky mba hamono ny zanaka hao vofoy.

## **Toro-hevitra:**

Atao amin'ny fagneva ny menaka voandelaka azo avy amin'ny voan'ny vondelaka potipotehigny (Zahava ny fagnamboarana menaka zegny amin'ny fampianarana momba ny lagaly). Atao indroe isan'andro izegny, marandraigny sy hariva amin'ny fagneva avy nisasagna tsara tamin'ny rano sy savôgno.

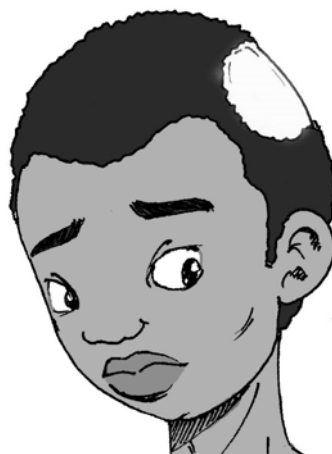
## **4.8. Ny tetesôla :**

### **Inona no atao hoe tetesôla?**

Ny tetesôla dia aretigny avy amin'ny mikrôby tsy hita maso atao hoe “champignons” izay mivelogno amin'ny loha.

Ny zaza no tegna matetiky voan'ny tetesôla. Misy tasy boribory sady menamena amin'ny hodi-doha. Fôhiky ny fagnêva, matify na mety kôla foeky amy faritry misy izy. Mety mihendakendaka ny hoditry amin'ny faritry misy tasy ka mety manjary misy kôkom-bay sy nana.

Mety ho madiniky ny tasy karaha habezaan'ny voantsakotsako na mety ho maventy karaha habezaan'ny mokary vary.



### **Aretigny sarotro ve ny tetesôla ?**

Tsy dia sarotro ny tetesôla sy ny tampano, fa kosa mety idiran'ny mikrôby hafa amin'ny tasy eo sady mitombo eo ka rôso magnasarotro ny fitahàgna ny marary sady miteraka bay. Indraikindraiky tsy mitsiry eky ny fagneva amin'ny faritry misy bay. Amin'ny olo marefo ara-pahasalamana, ôhatra olo voan'ny diabety na SIDA, dia mety ho sarotro ny tetesôla satria mihareraka ihany ny marary.

### **Ino no mahatônga ny tetesôla?**

Ny biby sasany toy ny amboa, rabosy dia mety ho voan'ny tetesôla. Feno mikrôby “champignons” amin'ny volovolon'iregny biby marary iregny ka raha ôhatra ka misy zaza mikasik'ilay biby marary dia mety hifindra amin'ny lohany ny mikrôby ka manjary voan'ny tetesôla izy. Igny zaza misy tetesôla igny koa mikasiky zaza hafa dia mamindra koa avy eo. Ny tsy fahampian'ny fahadiovagna no tegna mahatônga ny tetesôla.

### **Inona no atao mba tsy ho voan'ny tetesôla?**

Mila tahàna ny zaza voan'ny tetesôla mba tsy hamindra amin'ny zaza hafa.

Mila magnano majihy isan'andro. Tsy tōkony hatao ny mifampikasoko amin'ny amboa na amin' ny rabosy marary. Ilaigny ny mihinagna hanigny feno vitaminy sy miôvaôva fôtony io hanigny io no mitôndra hery ndraiky fahasalaman'ny vatagna. Tsara koa magnatogno toby SEECALINE sy CRENI (amin'ny hôpitaly be) magnontany fôtony irô zegny no mety afaka magnampy amin'ny fagnamboaragna karazan-kanigny.

### **Karaha akôry ny fômba fitahàgna ny tetesôla ?**

Ho fitahàgna ny tetesôla dia manasa loha amin'ny ranon'aody vita avy amin'ny raha maniry sady magnano aody apako koa avy eo.

Ireo raha maniry mety atao aodin'ny tetesôla :

Ravin'ny quatre épingles= *Cassia alata*.

Ravin'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

### **Fômba fagnamboaragna ny aody :**

Mangala 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny quatre épingles 20.

Ravin'ny voandelaka 40.

Ravin'ny sodifafagna 20.

Ravin'ny rômba 40.

- Disanigny ireo ravindraha ireo sady asiagna rano hely.

### **Fômba fampiasaana azy :**

- Amin'ny aligny, avy dia apako amin'ny faritra misy ny tetesola amin' ny loha ny ravindraha jiaby voadisa.
- Magnano fôgnoloha amin'izay.
- Kiaka andro marandraigny, sasagna amin'ny rano ndraiky savôgno ny loha.
- Ampodimpody matetiky mandritran'ny andro maromaro mandraka afaka ny tetesôla.

### **Torohevitry :**

Azo tonga dia atao amin'ny hodi-doha ny ranon'ny ravin'ny quatre épingle leny nidisanigny na nihosokosehigny.



## 5. Ny aretin'ny voa sy ny lalagn'amany.

### 5.1 Ny aretin'ny tragnon'amany.

#### Inona no atao hoe aretin'ny tragnon'amany?

Ny voa (na “rein”) no ahafahan'ny vatagna magnadio ny lio. Izy no mangala ny loto sy ny fako tsy ilaigny jiaby agnatin'ny lio. Ireo loto ireo avy eo no manjary amany. Ny tragnon'amany no mpikajy ny amany, izikoa efa feno be izy dia mahatsiaro tia hamany ny olo araiky.

Amin'ny olo marary tragnon'amany, misy mikrôby tafiditry sady mitombo agnaty tragnon'amany sy amin'ny voa. Na koa mety mitombo agnatin'ny lalagna na elagnelagna mampitohy ny voa amin'ny tragnon'amany na agnatin'ny lalagna mampitohy ny tragnon'amany amin'ny ivelan'ny vatagna.

Ny olo marary tragnon'amany dia mahatsiaro tia hamany lava. Maharegny mafana be agnatin'ny mahalelahy ao izikoa efa mamany izy. Indraikindraiky manjary rôzy na mena ny amany, lio izegny miboaka izegny.

Matetiky maloto be ny amany sady mety ratsy fofogno. Indraikindraiky maharegny marary koa ny amin'ny faritry ambany amin'ny tahezagna.

Ny viavy no tegna matetiky voan'ny aretin'ny tragnon'amany koa oharigny amin'ny lelahy, indrindra fa ny viavy mavesatra.

Ny zaza voan'ny aretignin'ny tragnon'amany dia matetiky rôso mamany ampandriagna sady mitaraigny marary amin'ny fotoagna izy mamany igny.

#### Aretigny sarotro ve ny aretin'ny tragnon'amany?

Manjary sarotro ny aretignin'ny tragnon'amany koa maharitry ela loatra. Mety robatin'ny mikrôby aby ny voa. Nefa io voa io dia tegna manan-danja amin'ny fitandrovana ny fahasalamana. Noho izegny dia mivadiky manintsy mangitakitaka ilay olo marary sady manehoko amin'ny faritry ambany amin'ny tahezagna; izegny midika fa marary voa izy.

Mety miparitaka amin'ny lio ny mikrôby sady mitombo ka rôso mafana hoditry ny marary. Tôkony mandeha amin'ny hôpitaly malaky izy.



Ny viavy mavesatra no tegna môra voan'ny aretin'ny tragnon'amany. Mila mitandrigny irô zegny sady mila mitàha malaky iziko voa fôtony ny aretin'ny tragnon'amany amin'ny viavy mavesatra dia mety miteraka fahafahan-jaza na koa mety teraka tsy ampy fanjava ny zaza.

### **Ino no mahatônga ny aretignin'ny tragnon'amany?**

Ny tsy fahadiovan'ny vatagna indrindra amin'ny faritry mahalelahy na mahaviavy (ohatra, koa tsy misasa madio tsara izikoa efa avy miboaka kabine dia mety mahatônga ny aretignin'ny tragnon'amany). Ny amin'izegny indrindra raha ohatra ka mifitry na misasa avy afara mandeha aloha dia manjary mitôndra mikrôby avy amin'ny lava-body mandeha amin'ny taovam- pamaniagna ka matetiky miteraka aretignin'ny tragnon'amany.

Ny fagnanaovagna firaisagna ara-nofy matetiky loatra koa dia mety magnamôra ny fisian'ny aretignin'ny tragnon'amany.

Ny olo tsy mihiaka rano be, indrindra amin'ny andro mafana sady miasa mare dia môra azon'ny aretin'ny tragnon'amany.

### **Ino no tôkony atao mba tsy ho voan'ny aretin'ny tragnon'amany?**

Ilaigny ny mihiaka rano mahampy mba hampamany matetiky amin'izay miboaka ny mikrôby jiahy.

Ny viavy mifitry dia tôkony hatao boaka aloha mandeha afara. Izikoa ndraiky mampiasa rano dia tôkony sasagna antsendriky ny mahaviavy avy eo manasa ny lava-body.

Izikoa efa avy magnano firaisagna ara-nofy dia tsara koa mandeha mamany mba hampiboaka ny mikrôby. Tsy tsara ny misasa mikarogno.

### **Ahoana no fitahàna ny aretin'ny tranon'amany ?**

Amin'ny aretignin'ny tragnon'amany tsotra izany hoe, tsiy manehoko amin'ny ambanin'ny tahezagna sady tsy mafana hoditry, dia azo atao ny mitàha izy amin'ny alalan'ny fampiasagna ranon'aody vita avy amin'ny raha maniry. Avy eo koa mila mihiaka rano be ilay marary. Tsara ho an'ny olo voan'ny aretin'ny tragnon'amany ny tsy mihiaka afa tsy rano tsotra sy ranon'aody vita avy amin'ny raha maniry.

Tôkony halavirigny koa ny hanigny be sakay loatra izikoa tsendriky janga ny aretigny fôtony iregny hanigny iregny dia mikiky ny tragnon'amany sady vaomaika mamparary azy.

## **Ireo zavamaniry mampajanga ny aretignin'ny tragon'amany:**

Madiro= *Tamarindus indica*.

Voany anatin'ny mapaza= *Carica papaya*.

Sômbotro tsakotsako= *Zea mays*.

Voany menan'ny duvin=. *Hibiscus sabdariffa*

Ravin'ny kininy= *Eucalyptus sp.*

Vodin'ny sitirônely = *Cymbopogon citratus*.

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa= *Phyllanthus amarus*.

Ravin'ny agnamatavy= *Portulacca oleracea*.

Ravin'ny paka= *Urena lobata*.

## **Fômba faqnamboaragna ny aody:**

Aloky amy rano litatra 1, mangala karazany 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Madiro (voany) 4 mitovy amin'ny halavan'ny rantsantànana.

Voany anatin'ny mapaza nidisanigny 20.

Sômbotro tsakotsako voany 1.

Voany menan'ny duvin 10.

Ravin'ny kininy 10.

Vodin'ny sitirônely 1.

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa 6.

Ravin'ny paka 10.

- Sasagna tsara ny raha maniry sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Ravanigny na potsipotserigny anaty rano anaty vilany ny madiro.
- Avarigny koa ny raha maniry sasany.

- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharogny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavagniny alohany hampiasagna azy.

**Fômba fampiasagna ny aody :**

Migiaka intelo isan'andro alohan'ny mihinagna ,na migiaka isaka tihigiaka anaty andro araiky, ary fadiagna ny mampifangaro siramamy ny aody.

Zaza: antsasaka vera.

Olobe: vera 1.

Ho an'ny olobe, mety atao ny migiaka beben'io anaty andro araiky.

**Torohevitra :**

Tsy mihinagna siramamy sady tsy migiaka raha mamy. Ahegny koa ny sira anaty rô.

Mila migiaka rano be sady mila mihinagna agnana be, indrindra ny agnamatavy.

Mila migiaka tsy tapaka ranon'aody vita amin'ny madiro.

**5.2 Ny amany lio : voan'ny bilarziôzy:**

**Ino moa ny atao hoe bilarziôzy?**

**Tandrema !**

Tsy mampiasa sômbotro tsakotsako amin'ny viavy mavesatra sy amin'olo misy aretim-pô.

Tsy azo atao ny mampiasa ravin'ny kininy amin'ny viavy mavesatra sy viavy mampinono koa.

Ny viavy mavesatra misy ity aretigny ity dia tsy maintsy mandeha amin'ny hôpitaly.

Ny bilarziôzy dia aretigny mahavao ny tragon'amany izay mety mahakasiky koa ny tsontsory. Izy io dia aretigny ateraky ny kankana madiniky. Marary ny faritry am-

bany amin'ny kibo na ny tahezagna izikoa efa mamany. Mamany matetiky koa ilay olo marary sady mena ny faramparan'ny amaniny; misy lio.

### **Aretigny sarotro ve ny bilarziôzy?**

Tegna sarotro io aretigny io izikoa tsy voatàha fôtony ny lio agnatin'ny amany igny dia mety manentsigny ny lalagnan'ny amany sady mandrobaka ny voa. Zava-dehibe ny fanagnana voa afaka miasa tsara mba ho salama tsara koa ny vatagna.

### **Ino no mahatônga ny bilarziôzy?**

Ny kankana madiniky miteraka ny bilarziôzy dia mivelogno agnatin'ny rano mi-andrognano. Izikoa misy zaza miseky agnatin'io rano io na olobe miasa ka milogno andrano ny vitiny dia mety miditry agnaty vatagna avy amin'ny hody ny kankana madiniky. Tsy regnin'ilay olo aby ny fidirany fôtony madiniky loatra irô kankana irô. Indraik'indraiky mety mangidihidy hely fo ndreky ny faritry nidirany.

### **Ino no tôkony hatao mba tsy ho voan'ny bilarziôzy?**

Mila harôvagna ny zaza mba tsy hiseky na hisôma amin'ny rano tsy mandeha na matsabory.

Raha azo atao, aleo magnano kiraro bôty mihitsy izikoa miasa an-tanimbary.

Tsy azo atao ny mamany agnaty rano mba tsy hamindra aretigny amin'olo hafa.

Tsy tôkony hisy olo hamany agnaty rano.

### **Karaha akôry ny fômba fitahàgna ny bilarziôzy ?**

Izikoa azon'ny bilarziôzy dia tôkony avy dia magnatogno hôpitaly. Mba hiadivagna amin'ny tehoko dia azo atao ny migiaka taniky kinonono (= *Euphorbia hirta*).

### **5.3 Ny tehoko amin'ny voa (reins): ny vato agnaty voa (calculs renaux)**

#### **Ino no atao hoe vato agnaty amany?**

Kalikily no fivolagnana ny aretigny vato agnaty amany. Misy vato madiniky mifôrognao ao agnatin'ny voa na agnatin'ny tragnon'amany ao. Matetiky dia mitovy amin'ny voan'agnambe ny habezan'ny vato ka miboaka tsy hita maso miaraka amin'ny amany. Indraikindraiky maventiventy ny vato mitovy amin'ny habezan'ny voan'ambatry na voan-tsakotsako ka manjary miteraka tehoko mare amin'ny faritry ambanin'ny tahezagna avy eo mijotso amin'ny faritry ambanin'ny kibo, vani-agna. Magnelingeligny koa izegny izikoa mandeha mamany. Matetiky mety manjary menamena ny koleran'amany. Izegny magnambara fa misy bay ao mandeha lio miboaka miaraka amin'ny amany.



#### **Aretigny sarotro (gravy) ve ny vato agnaty amany?**

Marary be ny vato agnaty amany. Indraikindraiky io vato io miboaka hoazy tsy mila fitahàna. Mety rôso sarotro ny artetigny izikoa tsy tafaboaka agnatin'ny andro araiky na aroe. Raha ohatra ka misakana ny fiboahan'ny amany ny vato dia mety rôso tsy mamany ilay olo marary ka tôkony mandeha amin'ny hôpitaly fa mandrobaka ny tragnon'amany sy ny voa izegny. Aretigny sarotro ny vato anaty amany raha ohatra ka mafana hoditry ny marary, mena sy maloto ary ratsy fofogno ny amany, izegny midika fa misy mikrôby amin'ny lalagn'amany. Ny vato izay misakana eo amin'ny lalagn'amany dia magnamôra ny fitomboan'ny mikrôby amin'ny faritry tsentsigny. Mandrobaka ny voa izegny ka mila entigny amin'ny hôpitaly.

#### **Ino no mahatônga ny vato agnaty amany?**

Ny tsy figiahagna rano mahampy dia mampitombo ny fiforognan'ny vato agnaty voa. Indrindra amin'ny andro mafana na amin'ny fotoagna antegna mahevoko be izikoa efa miasa igny. Mila ovaovagna ny hanigny, atao voankazo sy legimo mahampy tsara.

## **Ino no t&ocirc;kony hatao mba tsy hisian'ny vato agnaty amany ?**

Mila migiaka rano be isan'andro mba hagnadio ny voa.

Migiaka rano be izikoa efa maevoko na izikoa efa miasa mafy.



## **Karaha ak&ocirc;ry ny fitah&agrave;gna ny vato agnaty amany ?**

Raha ohatra ka misy tsy azoazo hely, dia mety migiaka aody vita avy amin'ny zavamaniry.

Raha ohatra ndreky ka magnano kirizy marary be, dia aleo ajanogno ny figiahagna aody fa mila magnatogno d&ocirc;koterana faran'izay malaky tsoha fo efa t&ocirc;kotro didiagna.

Afaran'ny kirizy dia t&ocirc;kony tanagna fo ny fahazaragna migiaka rano be mba hagnadoso loto izay agnatin'ny voa ao, amin'izegny ireo loto ireo tsy tafitambatra eky mam&ocirc;rogno vato.

## **Ny zavamaniry mampajanga ny vato amin'ny voa na kalikily :**

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa= *Phyllanthus amarus*.

Madiro= *Tamarindus indica*.

Ravin'ny paka= *Urena lobata*.

Raviny miaraka tahon'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

## **F&ocirc;mbe faqnamboaragna ny aody:**

Amin'ny rano litatra 1, mangala 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa 10.

Madiro 4.

Ravin'ny paka 10.

Raviny miaraka tahon'ny kinononono 12

- Sasagna ny raha maniry sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy.
- Arotsaka anaty vilagny misy rano efa mandevy ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharogny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

**Fômba fampiasana aody :**

Migiaka in- telo isan'andra alohan'ny mihinagna, ary fadiagna ny magnisy siramamy ny aody.

Zaza: antsasaka tasy.

Olobe: tasy 1.

Ho an'ny olobe, mety atao ny migiaka beben'io anaty andro araiky.

**Torohevitra:**

Mila migiaka be sady mila mihinagna agnana be.

Tokony migiaka tsy tapaka ranon'ny madiro.



## **6. Ny aretim-biavy:**

### **6.1 Ny tehoko trôko na manehoko kibo avy fotoagna.**

#### **Ino no atao hoe tehoko trôko?**

Ny tehoko trôko (na manehoko avy lio) dia avy amin'ny fiasan'ny kibo mamoa lio avy agnaty tragnon-janaka. Amin'ny taogon'ny viavy tôkony hiteraka, ny tragnon-janaka dia miomagna mba hipetrahan'ny zaza isakan'ny fanjava mandritran'ny 28 andro eo ho eo. Raha ohatra ka tsisy zaza miforogno dia aboakan'ny tragnon-janaka ny lio sy ny hoditry agnatin'ny tranon-janaka izay tsy niasa. Ize-gny no atao hoe avy fotoagnana na magnara-panjava.

Raha ohatra ka misy zaza mifôrognô dia tsy mandeha ny fotoagna, ary mavesatra ny viavy amin'izany fotoagna izany.

Maharitra 3 ka hatramin'ny 6 andro ny fiavian'ny fotoagnan'ny viavy. Mety misy manehoko eo amin'ny faritra ambanin'ny kibo, faritry izay misy ny tranon-janaka.

Miôvaôva arakaraka ny viavy ny habezan'ny lio miboaka sy ny faharetan'ny fotoagna iaviany. Karaha izegny koa ny tehoko, mety izy môramôra na koa mety marary mare. Amin'ny viavy sasany, ny fiavian'ny fotoagna dia mitondra harirahagna sady manakana ny fanaovany asa fataony andavan'andro.

#### **Aretina sarotro ve ny tehoko trôko na manehoko kibo avy fotoagna?**

Tsy aretigny sarotro ny manehoko avy fotoagna izikoa tsisy aretigny hafa miaraka aminazy. Tegna magnelingeligny izy, fôtony manjary reraka ilay olo indrindra koa manehoko be na maharitra ela be ny farariany.

Izikoa miôva henjagna be ny kibo na manjary mafana hoditry ilay olo dia tsy maintsy magnatogno hôpitaly.

#### **Ino no mahatônga viavy sasany manehoko kibo izikoa efa avy fotoagna?**

Miôvaôva arak'araka ny vatan'ny viavy ny fisian'ny tehoko trôko.

Ny viavy tsy matanjaka sady tsy ampy sakafo no matetiky manehoko kibo izikoa efa avy fotoagna.

Ny tsaiiky viavy amin'ny voalohany avy lio koa dia mety azon'ny tehoko trôko mandritran'ny fotoagna izay mampatanjaka tsara ny tragnon-janaka.



## **Ino no mety atao mba tsy hampanehoko kibo izikoa efa avy fotoagna?**

Ny fihinanagna sakafo ampy sady ara-pahasalamagna, avy eo figiahagna aody vita avy amin'ny zavamaniry alohan'ny fiavian'ny fotoagna dia magnatsara ny fandehanan'ny fotoagna amin'ny viavy magnara-panjava.

## **Karaha akôry ny fômba fitahàgna ny tehoko trôko?**

Ny manehoko kibo izikoa efa avy fotoagna dia mety tahàgna amin'ny aody vita avy amin'ny zavamaniry sasan-tsasany.

## **Ireo raha maniry mampajanga ny tehoko trôko :**

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo= *Ageratum conyzoides*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

Hoditry darasiny= *Cinnamomum zeylanicum*.

Ravin'ny paraovy= *Coleus amboinicus*.

Raviny miaraka tahon'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

## **Fômba faqnamboaragana izy :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala karazany 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny sodifafagna 6.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo 6.

Ravin'ny rômba 10.

Hoditry darasiny peta-tôndro 2.

Ravin'ny paraovy 6.

- Sasagna ny raha atao aody sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Avarigny anaty vilagny misy rano ny aody.

- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoegny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohan'ny ampiasagna azy.

Izikoa mare loatra ny tehoko dia ampiagna raviny miaraka tahon'ny kinononono 6 amin'ny aody tanehigny.

### **Fômba fampiasagna ny aody :**

Igiahigny agnatin'ny andro araiky ny aody litatra araiky jiaby igny.

### **Torohevitra**

Tsara raha tonga dia misotro ity tanika aody ity ny olona iray izay tena mpahazo ity aretina ity, raha efa misy famantarana eo alohan'ny fiavian'ny fotoagna.

## **6.2 Ny tsiranoko fotsy na perity**

### **Ino no atao hoe tsiranoko fotsy na perity?**

Ny perity dia tsiranoko fotsy misy nana sy rano miboaka ivelan'ny maha viavy. Ize-gny perity izegny dia avy amin'ny mikrôby mitombo agnatin'ny fivaviana. Mety ho fotsy be ny tsiranoko miboaka na mety ho manamotamo somary maitsoitso, mamôrovôro na mivongambongana. Mety ho maro be izegny perity miboaka zegny, avy eo mety ho maimbo koa. Ny viavy misy perity dia mety maharegny mangidihidy amin'ny fivaviany na somary mafana hafahafa. Mety mivônto aby koa amin'ny maha viavy sady maharegny manehoko amin'ny faritry ambany amin'ny tahezagna.

### **Aretina sarotro ve ny tsiranoko fotsy na perity ?**

Matetiky misy ny manehoko amin'ny fivaviana somary mafanafana, mena, mivônto sady misy perity miboaka. Tsy hatahôragna izegny koa mandalo fo , fa raha ohatra ndreky ka maharitra andro maromaro sady mangidihidy na misy perity maimbo na manamotamo maitsoitso dia tsy maintsy mandeha amin'ny hôpitaly. Izikoa tsy voatâha malaky dia mety hiteraka aretigny hafa izio. Mety ho robaka ny tranon-janaka ka mety rôso tsy miteraka ilay viavy.

### **Ino no mahatônga olo misy perity?**

Maro be ny karazagna mikrôby mivelogno marikitra ny maha viavy na ny maha lelahy. Eo no efa pilasin'iregny mikrôby iregny voajanahary ary mety hifindra pilasy izy ireo amin'ny alalan'ny firaisagna. Mety misy antony mampitombo irô mikrôby irô,

indrindra fa raha ohatra ka tsy misasa tsara ny viavy isaka boaka kabine sy boaka magnano firaisagna. Mivory maro be irô mikrôby irô ka eo amin'izay no iavian'ny aretigny perity.

Ireo mikrôby ireo dia mitombo malaky amin'ny magnangy managna aretigny diabety na misy SIDA satria ireo sokajin'olo ireo tegna marefo.

### **Ino no tôkony hatao mba tsy ho hisy perity ?**

Mila misasa isaka boaka magnano firaisagna.

Ny viavy zatra mifitry amin'ny taratasy isaka boaka kabine dia tôkony mifitry boaka aloha zay vao mandeha afara. Ho an'izay mampiasa rano dia tôkony sasagna antsendriky ny maha viavy avy eo manasa ny lava-body.

Tsy azo sasagna amin'ny savôgno mahery ny fivaviagna izikoa misasa fa mifidy savôgno malemy karaha savôgnon-jaza iregny, amin'izay tsy mandrobaka ny hoditry matify agnatin'ny fivaviagna ao.

### **Karaha akôry no fômba fitahàgna ny perity?**

Mba ho fitahàna ny perity dia misasa tsy tapaka amin'ny ranon'ny zavamaniry voatokana amin'izegny. Izikoa malaky voatàha ny aretigny dia malaky janga. Raha ohatra ka efa ela be ny aretigny, mihabay ny mahaviavy sady miboaka perity maimbo na manamotamo maitsoitso dia tsy maintsy magnatogno hôpitaly. Mifindra amin'ny alalan'ny firaisagna ny mikrôby miteraka ny perity ka noho izegny dia tôkony samby mitàha ny mpivady na izay olo jiaby niaraka tamin'ilay olo voan'ny perity mba hampijanogno ny fifindran'ny aretigny.

### **Ireo raha maniry mampajanga ny perity:**

Izikoa mangidihidy na mafanafana tsisy famantarana ny mahasarotro ny aretigny ( tsy maimbo, na ahitagna raha manamotamo maitsoitso, harignesagna hoditry mafana ...), dia ny fitahàgna amin'ny alàlan'ny fanasagna ny maha viavy amin'ny tan-ik'aody no atao.

Ny raha maniry ampiasainy atao aody dia:

Raviny miaraka tahon'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

Ravin'ny quatre épingles= *quatre épingles*.

Ravin'ny gavo= *Psidium guajava*.

Felan'ny bemaimbo= *Ageratum conyzoides*.

Tsôhamatsiko = *Citrus aurantifolia*.

**Fômba faanamboaragna ny aody :**

Atao be ny ravindraha ampiasigny.

Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto raha maniry ireto:

Raviny miaraka tahon'ny kinononono 12.

Ravin'ny rômba 20.

Ravin'ny quatre épingles 20.

Ravin'ny gavo 20.

Felan'ny bemaimbo 12.

Tsôhamatsiko vatany 3.

- Sasagna ny raha atao aody sady tapatahana madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Avarigny anaty vilagny misy rano ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharogny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohan'ny hampiasagna azy.

**Fômba fampiasana ny aody :**

Tsara kokoa ho an'ny mpivady samy mitàha na ny viavy na ny lelahy.

Ny viavy manasa ny maha viavy izy amin'ny ranon'aody indroe isan'andro firak'izy afaka ny famantaragna ny aretigny. Ny lelahy manasa koa ny maha lelahy izy amin'ny ranon'aody indroe isan'andro koa. Na ny viavy na ny lelahy dia tsy maintsy manohy ny fitahàgna 10 andro farafahakeliny na efa manomboko afaka aza ny famantaragna ny aretigny.

**Torohevitry :**

Ny ranon'aody vita amin'ireto raha maniry ireto mifangaro dia tsy maintsy igiahigny miaraka amin'ny fanasagna voalaza etsy ambony :

Ravin'ny rômba= *Ocimum gratissimum*.

Ravin'ny gavo= *Psidium guajava*.

Raviny miaraka tahon'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

Igiahigny intelo isan'andro alohan'ny fihinagna.

## **7. Ny angandoha :**

### **Ino moa ny angandoha ?**

Lazaigny fa mangan-doha ny olo araiky raha ohatra ka manehoko ny lohany.

Maro ny antony mety mahatônga izegny. Ny aretigny jiaby mampafana hoditry dia mety miaraka amin'ny angandoha. Mbôla ho hitantsika ny mikasiky azy boaka iô magnazava mômba ny “hafanan-koditry na lafievra”.



Mety ho famantaragna aretigny sarotro ny angandoha, fa tsy voatery.

Raha ohatra ka mandrimandry ny olo araiky mangan-doha be, ary hita fa milefitry tsy nia ny vitiny izikoa ampiangagniny ny lohany, izegny ahaizagna fa voan'ny “meningite” ilay olo ka tsy maintsy entigny malaky amin'ny hôpitaly.

### **Aretigny sarotro ve ny angandoha ?**

Amin'ny ankapobeny dia tsy aretigny sarotro loatra ny angandoha raha ohatra ka tsy mafana hoditra ny marary. Matetiky izy dia miaraka amin'ny sery, sinizity, aretintsolina na hakajoana mila tahàgna.

Raha ohatra ka mangagna loha matetiky sady maharitra nefa tsy mafana hoditry dia tôkony magnatogno hôpitaly mizaha tosidrà na (“tension”).

Arenin-tsarotro ny angandoha raha ohatra ka mafana hoditry ny marary. Mety ho tazomôko, na mety ho “meningite” izegny. Aretigny sarotro ireo voalaza ireo ka mila magnatogno hôpitaly malaky tsisy hatak'andra mitàha izy.

### **Ino no mahatônga olo azon'ny angandoha ?**

Maro ny antony mety mahatônga ny angandoha:

Mety ho famantarana fiantombohan'ny aretigny sasantsasany izy. Ny sery, aretin-tenda, aretin-tsofigny, sinizity dia mety magnamia angandoha miaraka na tsy miaraka amin'ny lafievra na mafana hoditry hely fo.

Ny hakajoagna dia mety mahatônga angandoha. Raha ohatra ka miasa mare loatra na miasa amin'ny tanignandra dia mety ho azon'ny angandoha koa ilay olo.

Ny olo tsy mazoto migiaka rano koa mety ho voan'ny angandoha.

Misy fotoagna tsy dia miasa tsara loatra ny taova amin'ny vatagnantsika ka miteraka angandoha izegny. Raha ohatra ka mihinagna be loatra na vôn-draka loatra dia reraka ny aty ka mety mangagna ny loha. Rehefa tsy mahalevogno karazan-kanigny sasantsasany ny olo, mety ho azon'ny angandoha izy isaka izy mihinagna io hanigny io.

Ny faharerahan'ny maso koa dia mety miteraka angandoha.

Ny fiavian'ny fotoagna na fadim-bolagna koa dia mety miteraka angandoha amin'ny viavy sasany magnara-panjava.

Ny tosidrà na “tension” manonga dia magnamia angandoha mare be. Amin'izany fotoagna izany dia marary ny loha jiaby. Mare na matetiky ny tehoko, indraikindraiky mangotroko ny sofigny, karaha maharegny antely mitiligny, mety mahita hazavagna mazava alohan'ny maso. Izikoa tegna magnadary izy, dia mety mandeha lio ôrogno (tôtogno), na malemy ny ilan'ny vatagna na rantsam-batagna. Izikoa miseho ny soritr'aretigny karaha zegny dia mila entigny malaky amin'ny hôpitaly ny olo voa, fôtony agny no afaka mizaha firy marigny ny “tension”, avy eo magnamia aody ndreky magnambara fepetra tôkony arahigny.

Sarotra tahàna amin'ny zavamaniry ny tosidrà na “tension” manonga. Nefa dray zegny aza, dia ireto misy torohevitra maromaro tôkony arahigny mba tsy hampiakatra na hampijotso loatra ny “tension” :

Tsy mihinagna hanina be sira loatra (tandrema tsao mampiasa fangaron-drô simika karaha ataon'ny “jumbo” na vetsiny ohatra).

- Tokony mihinagna hanigny be legimo.
- Mihinagna dongololay manta matetiky.
- Migiaka rano mampabe amany: ohatra dite ravimbafotsy.
- Azo atao koa ny migiaka aody zavamaniry mampijotso “tension”.

## **Ireo raha maniry magnampy amin'ny fampijotsoagna ny "tension":**

Vodin'ny sitirônely= *Cymbopogon citratus*.

Madiro= *Tamarindus indica*.

Hoditry mabibo= *Anacardium occidentale*.

Ravin'ny ambatry= *Cajanus cajan*.

Ravin'ny agnamorôngo= *Moringa oleifera*.

Ravin'ny zôranzy mafaiky= *Citrus aurantium* var. *amara*.

Voany mena amin'ny duvin= *Hibiscus sabdariffa*.

Ravin'ny grenadely= *Passiflora edulis*.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo= *Scoparia dulcis*.

Raviny miaraka tahon'ny guérit-vite= *Sigesbeckia orientalis*.

Ravin'ny sadany= *Stachytarpheta jamaicensis*.

Ravin'ny agnantraka= *Bidens pilosa*.

Tamotamo vodiny= *Cucurma longa*.

Dongololay= *Allium sativum*.

Mapaza masaka= *Carica papaya*.

## **Fômba fagnamboaragna ny aody :**

Migiaka tsy tapaka tanik'aody azo avy amin'ireto raha maniry ireto, na madeha araiky na mifangaro izy jiaby:

Vodin'ny sitirônely 1.

Madiro 4 mitovy amin'ny halavan'ny ratsantàgnana.

Hoditry mabibo petatôndro 3.

Ravin'ny ambatry 20.

Ravin'ny agnamorôngo hovan-tàgnana 1.

Ravin'ny tsôha na zôranzy mafaiky 10.

Voany mena amin'ny duvin 10.



Ravin'ny grenadely 5.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo 6.

Ravin'ny sadany 10.

Raviny miaraka tahon'ny agnantraka 6.

- Sasagna ny raha atao aody sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro izikoa efa mandevy ny rano.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano ny raha maniry voatapapaka.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohan' ny hampiasagna azy.

### **Torohevity :**

Fadio ny mihinagna sira.

Tôkony mihinagna tsy tapaka agnamorôngo, tamotamo, dongololay, mapaza.

### **Tandremo!**

Ny viavy mavesatra misy “tension”na miakatra tosi-drà dia tsy maintsy mandeha lôpitaly mitàha.

### **Ino no fiarôvagna mba tsy ho voan'ny angan-doha ?**

Mba tsy ho voan'ny angandoha dia mila miala kajo tsara, mihinagna hanigny voalanjalanja araka izay azo atao sady mihiaka rano be isan'andro. Harôvagna ny loha mba tsy ho voan'ny tanignandro, amin'izay dia salama tsara ny vatagna sady tsy azon'ny angandoha loatra.

Ho fiadivagna amin'ny aretigny toy ny tazomôka na “meningite” dia tsy maintsy harahigny tsara irô torohevity fiarôvana amin'irô aretigny irô.

### **Karaha akôry no fômba fitahàna ny angan-doha?**

Tôkony ho hay atsendriky ny antony mahatônga ny angandoha mba ahafahagna mitàha izy avy eo. Ny amin'izegny indrindra dia misy zavamaniry azo ampiasaigny mba hampajanga ny angandoha.

### **Ny zavamaniry mampajanga ny angandoha :**

Raviny miaraka tahon'ny kinononono= *Euphorbia hirta*.

Ravin'ny sodifafagna= *Kalanchoe pinnata*.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo= *Ageratum conyzoides*.

### **Fômba fagnamboaragna ny aody :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala 1 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Raviny miaraka tahon'ny kinononono 12.

Ravin'ny sodifafagna 6.

Raviny miaraka tahon'ny bemaimbo 6.

- Sasagna ny ravin'aody, tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny ny rano litatra 1.
- Ahegny ny môtro.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano efa mandevy ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandrita ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso agnabo môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohan' ny hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasagna ny aody :**

Igiahigny amin'ny mbôla tsisy hanigny an- kibo, alohany hisakafo.

Zaza: antsasaka vera.

Olobe: vera araiky.

### **Tandrema !**

Ny fampiasagna ny bemaimbo dia tsy tsara loatra ho an'ny viavy mavesatra.

## **8. Ny lafievira na hafanan-koditry sy ny tazomôka:**

### **8.1 Ny hafanan-koditry.**

#### **Inona no atao hoe hafanan-koditry na lafievira?**

Misy karazan'aretigny sasany mampiakatra ny hafanan'ny vatagna. Izikoa efa miakatra loatra ny hafanagna, amin'ny vatana amin'izay fotoagna izay no lazaigany fa misy lafievira ilay olo. Mety mangitakitaka ilay olo karaha olo manintsy igny nefa avy eo maevoko be. Reraka be izy. Mety manonga tsikelikely ny hafanan-koditra na mety avy tampoko indraikindraiky.



Ny lafievira na hafanan-koditry tampoka dia matetiky avy amin'ny tazomôka (paludisme), “chikungunya” na koa avy amin'ny “dengue”. Raha ohatra ka voan'ny “chikungunya” na voan'ny dengue dia mangan-doha mare ilay olo ankoatran'ny lafievira sady maharegny manehoko amin'ny nôfotro sy amin'ny vanin-taolagna. Izikoa voan'ny tazomôko ndreky dia matetiky koa maharegny marary amin'ny hozatra sady mahatsiaro manintsy koa nefa tsy maharegny marary amin'ny vanin-taolagna.

Rehefa amin'ny fotoagnan'ny maintany dia tôlekony mieritreritry fa mety ho “meningite” ny aretigny.

#### **Aretigny sarotro ve ny hafanan-koditry ?**

Raha ohatra ka agnabo loatra ny hafanagna dia magnambara aretigny sarotro izegny. Ny sasany amindrôle aretigny mampafana hoditry dia mety mahafaty, toy ny « chikungunya », ny « dengue », ny tazomôko, ny « meningite » ary ny tazomahery (fièvre typhoïde).

Mikasiky ny « meningite » manôkana:

Raha ohatra ka amin'ny fotoanan'ny maintany, mafana hoditry be ilay olo miaraka angandoha mare sady henjagna hatoko (mizaha lagnitry ilay olo), dia tsy maintsy mandeha malaky amin'ny hôpitaly farany izay malaky.

Anjaran'ny dôkoteran'ny amin'izay no mizaha ny famantaragna hafa hahazaina ny meningite, toy ny hatoko henjagna, tsy mahazaka hazavagna ary mandoa.

Hatahâragna ny hafanan-koditry amin'ny zaza mbôla kely ka mila tahàgna malaky. Mety mampifanintogno ny zaza ny lafievira izikoa agnabo loatra. Mila atao malaky izay mety hampijotso izegny hafanan-koditry izegny.

## **Ino no mahatônga ny hafanan-koditra ?**

Raha ohatra ka amin'ny hoditry na ambelan'ny vatagna no misy ny mikrôby dia tsy mafana hoditry ny marary. Raha ohatra ndraiky ka tafiditry agnatin'ny vatagna ny mikrôby dia miaro tegna ny vatagna, miady amin'ny mikrôby, ka mampafana hoditry ka voan'ny lafievira ilay olo amin'izany fotoagna izany.

Ny hafanan-koditry dia midika fa tafiditry agnatin'ny vatagna ny mikrôby.

Raha ohatra ka salama vatagna tsara ny olo dia ampy hamono ny mikrôby mitôndra aretigny sasantsasany ny hery fiarovagna amin'ny vatagnanazy.

## **Ino no fiarôvana mba tsy ho voan'ny hafanan-koditry na lafievira?**

Mba ho fiarôvana amin'ny hafanan-koditry na lafievira dia sakanagna mialoha ny fidiran'ny mikrôby agnatin'ny vatagna.

Mila dioovina ny manodidina mba tsy hisy môko. Adoso ny raha jiaby mety agnan-todizany, ôhatra ny rano miandrognô, petsapetsan-drano, ny tavoangy taisy raha, boaty taisy sarony... Fôtony ny pitiky môko dia mety mahatônga aretigny toy ny “chikungunya”, ny “dengue” ary ny tazomôko. Mila tahàna malaky koa ny aretina diany izy mbôla vao miditry. Tsy azo irègnana ny aretigny mahazo na somary tsy dia sarotro loatra ny fahitagna izy toy ny sery, fivalanana, ny bay, ny angôfo robaka, sns. Raha ohatra ka maharitra ela tsy voatàha ka mihombo na magnadary ireo aretigny ireo dia mahatônga hafanan-koditry na lafievira. Mila arahina ny torohevitra amin'ny fiarôvana ny fiavian'ny aretigny toy ny tazomôko, ny tazo-mahery, ny “meningite” amin'ny vatagna.

## **Karaha akôry no fômba fitahàna hafanan-koditry na lafievira?**

Mba ho fitahàna ny lafievira dia mila hay antsendiky ny aretigny nahatonga ny fiakaran'ny hafanagna. Avy eo tahàna ilay aretigny hita. Zegny ny fômba mety hafafaty ny mikrôby sady mampijotso ho azy ny lafievira. Miaraka amin'ny fitahàna ny aretigny, azo atao koa ny mampijotso lafievira amin'ny alalan'ny famognôsagna lam-ba leny na serviety mandomando ilay olo.

Aretigny sarotro ny lafievira amin'ny zazakely ka mila atao malaky izay hampijotso

ny hafanagnanazy. Somary elaela fiasa ny zavamaniry ka mba hampijotso malaky ny lafievira amin'ny zaza dia aleo mampiasa aody simika toy ny “paracetamol”. Fa amin'ny olobe ndreky dia azo atao ny mampiasa aody azo avy amin'ny zavamaniry sasantsasany.

Na ino na ino ny aretigny mitôndra lafiavira dia tôkony ampigiahigny rano be ny marary mba ho fiarôvagna amin'ny tsy fahampian-drano amin'ny vatagna indessin'ny hafanagna.

Aza misalasala mitôndra olo mafana hoditry be amin'ny hôpitaly.

### **Ireo zavamaniry mampijotso hafanan-koditry na lafiavira:**

Ravin'ny sadany= Stachytarpheta jamaicensis.

Vodin'ny sitirônely= Cymbopogon citratus.

Sakaitany= Zingiber officinale.

Ravin'ny kininy= Eucalyptus sp.

Ravin'ny ravimbafotsy= Aphloia theiformis.

### **Fômba faqnamboarana ny aody:**

Amin'ny rano litatra 1, asiagna 2 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Ravin'ny sadany 12.

Vodin'ny sitirônely 1.

Sakaitany peta- tondro 2.

Ravin'ny kininy 6.

Ravin'ny ravimbafotsy 6.

- Sasagna ny aody sady tapatapahana madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra 1.
- Ahegny môtro.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavanigny alohany hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasagna ny aody :**

Migiaka ranon'aody isaka lera 2, avy eo mievoko koa.

Olobe: vera 1.

### **Torohevitra :**

Mampiasa aody vazaha izikoa hitàha hafanan-koditry na lafievira amin'ny zaza madiniky.

Ankoatran'ny fagnamezagna aody vazaha izegny, ilaigny koa magnaraka ireto to-rohevitra ireto :

Arahigny maso tsara ny lafievira amin'ny zaza madiniky mba tsy hiafara amin'ny fanintogno. Amitahagna seriviety legny amin'ny vatagnan'io tsaiky io sady ampi-giahigny sirô 1 sy 8 malaky izy mba hialagna amin'ny tsy fahampian-drano.

### **Fômba fagnamboaragna ny sirô 1 sy 8:**

- Ampandivezigny rano litatra 1.
- Ravanigny amin'ny rano mbôla mafanafana igny ny sira sôtrokely 1 sy siramamy 8 sôtro.
- Azo amarignana ranon'ny tsôhamatsiko izikoa misy.

Izikoa mandoa ilay olo, amiagna amin'ny sôtro isaka ny 5 na 10 minity.

Migiaka tanik'aody vita avy amin'ny raha maniry mampijotso lafievira.

Arahigny tsara ny fijotsoan'ny hafanagna na lafievra sy ny tsy fahampian-drano amin'ny alalan'ny fizahavagna ny tsôngo atao amin'ny hoditry.

Izikoa misy olo voan'ny lafievra dia tokony koa eritreretigny fa mety ho tazomoka izegny.

Ny tazomoka dia aretigny tegna sarotro. Tsy maintsy andesigny malaky amin'ny hôpitaly izikoa voany indrindra ny zaza madiniky sy ny viavy mavesatra.

## **8.2 Ny hafanan-koditry na lafievira avy amin'ny tazomôko :**

### **Inona no atao hoe tazomôko (paludisme)?**

Ny tazomôko dia aretigny azo avy amin'ny kekitry môko. Ny pitiky môko no mampiditry mikrôby atao hoe “plasmodium” agnatin'ny vatan'olombelogo. Mitombo malaky agnatin'ny vatagna irô mikrôby irô ka miteraka ny atao hoe tazomôko. Ny fisehon'ny tazomôko dia manomboko amin'ny nôfotro manehoko, mangitakitaka sady maharegny manintsy, matetiky harivariva na aligny. Betibetiky, mafana hoditry be ny marary, avy eo mijotso ny hafanagna sady maevoko be izy.



Noho izany, reraka be ny marary, rôso hatsatra sady tsisy angôvo.

### **Ino no maha sarotro ny aretigny tazomôko?**

Tegna aretigny sarotro ny tazomôko. Afaka andro vitsivitsy idirany amin'ny vatagna dia mitombo maro be ny mikrôby ka mandrobaka ny aty, avy eo ny lio na ny atidoha koa aza dia mety robotiny ary izegny no mety mahafaty malaky.

Raha ohatra ka tena tsy ampy be ny lio dia mety miôva kolera ny hoditr'ilay marary, voan'ny ambo na “jaunisse”izy amin'izay fotoana izay.

Amin'ny olona sasany, misy endriky hafa isehoan'ny tazomôko mahery : mifanintogno atsendriky ny hozatra sasany aminazy avy eo malemy ; mety hozatra amin'ny vatagna jiaby no mifanintogno sady mety tsy mahatsiaro tegna na toragna ilay olo. Mety midelira koa ilay olo agnatin'ny aretigny magnadary igny.

Tegna atahôragna ho an'ny viavy mavesatra ny tazomôko fôtony mety mahafa-jaza na mety mahatonga fiterahagna alohan'ny daty voatôndro.

Amin'ny zaza mbôla madiniky, ny fiakaran'ny hafanagna andesin'ny tazomôko dia mety mampifanintogno sy miteraka tsy fahampian-drano amin'ny vatagna ary mety mahafaty malaky.

### **Ino no mahatônga ny tazomôko ?**

Ny tazomôko dia avy amin'ny kekitry na pitiky môko mitôndra mikrôbin'ny tazo. Mamindra mikrôby izy amin'ny fotoagnan'izy magnekitry igny. Mitombo malaky agnatin'ny vatagna ny mikrôby ka izegny no mahatonga ny aretigny tazomôko.

Ny môko mitondra tazo dia mivelogno amin'ny toeragna mando, agnaty lobolobo, rano miandrona, ahitra, sns. Amin'ny aligny izy no magnekity ary matetiky agnaty trano.

### **Ino no tûkôny hatao mba tsy ho voan'ny tazomôko?**

Mba tsy ho môra voan'ny tazomôko dia miaro tegna amin'ny kekity môko, in-drindra agnatin'ny aligny jiaby firaka marandraigny.

Mandry agnaty lay misy aody môko amin'izay mba tsy ho voakekitrin'ny môko.

Diovigny ny magnodidigny ny trano mba hampihegny môko misitriky marikitry tragno.

Atao maiky tsara ny magnodidigny izay feno rano mioandrogno.

Tapahigny ny ahitry magnodidigny aramanja.

Sarômagna ny daba, ny boaty misy rano mety ivilôman'ny môko.

### **Karaha akôry no fômba fitahàgna ny tazomôko ?**

Iziko voan'ny tazomôko dia tsy maintsy mandeha amin'ny hôpitaly fa any misy voan'aody mamono mikrôby agnatin'ny vatagna izay tsy hifegna vôla. Arahigny tsara ny torohevity amian'ny dôkôtera, taperigny hatramin'ny farany ny fihinanagna ny aody fa tsy tapatapagna. Mila ohanigny ny aody jiaby amian'ny dokôtera agnatin'ny andro izay nambarany ihinanagna azy.

### **Ireo zavamaniry ilaigny amin'ny fitahàgna ny tazomôko :**

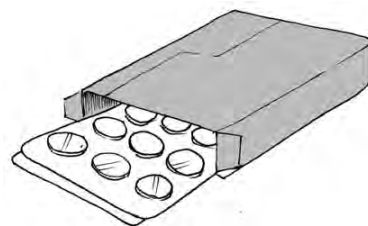
Ravin'ny voandelaka= *Azadirachta indica*.

Ravin'ny tsiangadifady= *Vernonia cinerea*.

Ravin'ny ravimbafotsy= *Aphloia theiformis*.

Ravin'ny agnantraka= *Bidens pilosa*.

Agnamafana= *Spilanthes oleracea*.





### **Fômba fagnamboaragna ny aody :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala ireto aody ireto :

Ravin'ny voandelaka 20.

Ravin'ny tsiangadifady 20.

- Sasagna ny raha maniry sady tapatapagna madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra 1.
- Ahegny môtro.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano mandevy ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoegny matetiky.
- Adoso agnabo môtro sady ambela misarogno.
- Tavagniny alohany hampiasagna azy.

### **Fômba fampiasagna ny aody :**

Igiahigny litatra araiky jiaby igny agnaty andro araiky.

### **Torohevitra :**

Mihinana agnana indrindra fa ny agnatraka sy ny agnamafana.

Tsy tsara ho an'ny viavy mavesatra sy mampinono, ho an'ny tsaiky sy ny olo anti-try ny migiaka aody misy voandelaka.

Tokony migiaka tsy tapaka ranon'ny ravimbafotsy sy mampiasa matetika tamotamo amin'ny hanigny aloky.

Ny fampiasagna tsiangadifady dia tsy mety ho an'ny zaza latsaka ny 5 taogno ary ny viavy mavesatra sy mampinono.

## **9. Ny aretignin’ny taolagna sy ny vanin-taolagna.**

### **9.1 Ny aretignin’ny vanin-taolagna: « les rhumatismes, l’arthrite et l’arthrose »**

#### **Ino no atao hoe hôtsoho vanin-taolagna (rhumatisme, arthrite, arthrose)?**

Ny atao hoe “rhumatisme” dia ireo karazana hôtsoho mahazo ny taolagna, vanin-taolana, ny hozatra isan- karazany mampitohy ny nôfotra amin’ny taolagna.

Ny “rhumatisme” dia mampangôtsoho ny vanin-taolagna rehefa mihetsiky na mandeha.

“Arthrose” no iantsoana ny aretignin’ny vanin-taolagna izikoa efa miaraka amin’ny faharobatan’ny vanin-taolagna izy amin’olo efa antitry.

Ny “arthrose” dia magnamia tehoko indrindra amin’ny marandraigny na koa amin’ny fotoagna mimpody miasa indraiky afaran’ny fangalagna kajo.

Ny “arthrite” kosa dia aretignin’ny vanin-taolagna araiky na maromaro, avy tampoka, manehoko, mena, mafana na koa mety mivônto.

Ny vanin-taolagna manehoko miaraka amin’ny hafan-koditry manonga mare na (lafievira) avy tampoko dia matetiky avy amin’ny dengue na chikungunya. Irô aretigny irô dia mifindra avy amin’ny alalan’ny kekityrî moko. (Zahava ny fampianaragna mikasiky hafanan-koditry na lafievira).

#### **Aretn-tsarotro ve ny aretin’ny vanin-taolana ?**

Ny aretignin’ny vanin-taolagna dia mety janga nefa mimpodim-pody matetiky: ny “arthrite” na ny “arthrose” tsy voatàha tsara dia mety mampagnantsa raha sendra ka tsy afaka mihetsika ny vanin-taolana indrindra amin’ny olona efa antitra.

Misy karazana aretin’ny vanin-taolana izay miseho herinandro afaran’ny aretin-tenda. Miseho indrindra amin’ny zaza na amin’ny tanora izy io. Tsy maty ny mikrôby mitondra ny aretin-tenda ka miditra amin’ny vanin-taolana ( lohalika, vozon-tànana, vozom-bity, vozona), ary ny fo. Raha maharitra herinandro ny aretin’ny vanin-taolana nahazo tafaran’ny aretin-tenda dia entina amin’ny hôpitaly mba tsy hagnadary.



## **Inona no mahatonga ny aretin'ny vanin-taolana ?**

Ny olona antitra no tena matetika marary vanin-taolana satria efa ela niasany. Mety ho voany koa ny olona voan'ny goty. Mety ho voan'ny "arthritis" ny olona latsa-ka, lavo na nantreky.

## **Inona no tokony atao mba tsy ho voan'ny aretin'ny vanin-taolana?**

Mila tahàna malaky ny aretina jiaby avy amin'ny mikrôby

Mila sasana amin'ny rano sy savony ny bay sady fonosina lamba madio mba tsy hidiran'ny mikrôby.

Ho an'ny olona voan'ny goty, tsy azony atao ny migiaka toaka, mihinana atin'omby, voany, hena, laoko matavy. Mila mihinana sakafo ara-pahasalamana (legima, voankazo, anana, ronono, yaourt) mba ho salama sy matanjaka tsara ny vanin-taolana na dia efa antitra aza.

## **Ny zavamaniry mampajanga ny aretignin'ny vanin-taolagna :**

Sakaitany= *Zingiber officinale*.

Sakay= *Capsicum frutescens*.

Ravin'ny antsemby= *Perichlaena richardii*.

Tamotamo= *Curcuma longa*.

Madiro= *Tamarindus indica*.

Fomba fagnamboaragna ny aody :

- Disanigny ny sakaitany. Asiagna menaka hely mba hanjary pômady mety ahôsotro.

## **Fômba fampiasaana izy :**

Ahôsotro amin'ny hoditry ny pômady sady arahigny hôtro (masazy) môramôra.

## **Torohevitra :**

Azo hatao koa mampiasa sakay voadisa atao bandy. Alaiginy sakay voadisa igny atao agnaty lamba madio, avy eo apetaka amin'ny faritry manehoko.

Migiaka ranon'aody vita avy amin'ny ravin'ny antsemby hovontàgnana 1 tanehigny anaty rano litatra 1, igiahigny agnaty andro araiky. Mety ampiagna tamotamo vodiny petatôndro 1 koa ny aody.

Mila migiaka tsy tapaka ranon'ny madiro sy mihinagna tamotamo miaraka amin'ny hanigny aloky.

## **9.2 Ny aretin'ny lio: ny direpanôsitôzy.**

### **Ino no atao hoe direpanôsitôzy?**

Ny direpanôsitôzy dia aretigny izay mifindra avy amin'ny ray aman-dreny mandeha amin'ny zanaka. Robaka ny sela mena sasantsasany amin'ny olo azon'ny direpanositôzy, miteraka tehoko amin'ny vatagna jiaby lera magnano kirizy. Mihetsiky ny kirizy rehefa: reraka loatra ilay olo, azon'ny hatsiaka, tsy ampy rano na migiaka toaka. Na amin'ny olobe na amin'ny tsaiky, ny matetiky fahita dia tehoko mare sady avy tampoko mahazo ny taolagna amin'ny tagnana ndraiky vity, mety amin'ny tahezagna koa. Ny olo voan'ny direpanôsitôzy dia marefo, tsy ampy lio, malaky voan'ny aretigny hafa sady tsisy hery loatra. Amin'ny zaza dia mety miseho amin'ny alalan'ny aretin-kibo koa izy, aretin-kibo magnifatra mare tsisy fivalagnana na hafanan-koditry (lafievira).



### **Ino ny antony maha tegna sarotro (gravy) ny aretigny direpanôsitôzy?**

Sarotro ny aretigny direpanôsitôzy fôtony izy io dia karazan'aretigny tsy mety mahay janga. Ny faharobatan'ny lio dia miteraka tsy fahampian'ny lio ka mamparefo ny vatana, sady manamora ny fidiran'ny aretina hafa. Noho izegny dia tsy maintsy tahàgna tsara ny kirizy izikoa efa miseho.

### **Ino no antony mahavao ny direpanôsitôzy?**

Ny direpanôsitôzy dia aretignin'ny lio, manaranaka no sady tsy mahay janga. Noho izegny, ny olo voany dia miaigny miaraka amin'io aretigny io mandra-pahafatiny.

### **Ino ny mety hatao mba hiarôvagna amin'ny direpanôsitôzy?**

Io aretigny io dia karazan'aretigny tsy azo avy amin'ny mikrôby fa misy olo sasany teraka igny dia efa misy izy.

Mba tsy hampatetiky loatra ny fiavian'ny kirizy dia mila mitandrana tsy ho reraka loatra ny olo voan'ny direpanôsitôzy, tsy miaritry nintsy na hafanagna be arakaraka

ny toetrandro. Tôkony mihinagna hanigny miôvaôva, mifady toaka ary indrindra indrindra mila migiaka rano mihoatra ny mahazatra.

### **Karaha akôry ny fômba atao mba ampihegny ny tehoko mandritran'ny aretigny direpanôsitôzy ?**

- **Ny zavamaniry mampihegny tehoko mandritran'ny direpanôsitôzy, mba haqnampy lio:**

Voan'ny ambatry= *Cajanus cajan*.

#### **Fômba fampiasaqa ny aody:**

Mila mihinagna voan'ny ambatry matetiky araka izay azo atao.

#### **Torohevitra :**

Ilaigny ny magnôtro moramora amin'ny menaka vanio ny faritra manehoko indroe isan'andro. Mampijanogno tehoko izegny.

Agnapitahagna sakaitany voadisa atao agnaty lamba koa ny faritry marary.

Mila mihinagna zarikô, agnamorôngo ary agnana hafa matetiky satria magnampy amin'ny fitahàgna izany.

## **10. Tsy avy tôro sy asa-loha :**

### **Ino no atao hoe tsy avy tôro sy asaloha lava?**

Atao hoe tsy avy tôro ny olo araiky raha ôhatra ka mijaly mahazo tôromaso, matetiky mahatsiaro amin'ny aligny, na malaky tafifôha maradraigny.

Ny asa loha lava ndraiky dia fihetseham-po ratsy, karaha mampiahiahy, tsy matoky loatra, mampahinihiny ka mety miteraka ny tsy fiavian'ny tôromaso. Indraikindraiky izy io dia vokatry ny fahatairagna amin'ny raha miseho amin'ny fiainagna andavan'andro (havagna marary mare, tsy fahombizagna amy raha atao, tsy fanagnana vôla...)



Rôso aretigny zegny ny asaloha koa mare loatra ka manakana ny fanaovana ny asa fatao andavanandro.

### **Aretigny sarotro ve ny tsy avy tôro sy ny asaloha lava?**

Ny fikorontagnan'ny tôromaso sy ny asaloha lava dia tsy azo atao hoe aretigny fa izy ndraiky mila fagnaraha-maso fôtony mety ho famantaragna aretigny hafa. Ny asaloha mare loatra dia mety miseho amin'ny alalan'ny endriky kirizin'ny tahotro na fahatairagna (tenda tery tsy afaka mivolagna karaha kenda, tratra marary, mahatsiaro sempotra). Misy olo sasany mavoza raha araiky mare sady maharitra (biby, difi-baratra, olo maro, toeragna mifodifody) izay mety maha hendraka farany mare ilay olo: izany no atao hoe raha atahoragna na "phobie".

### **Ino no antony mahatônga ny tsy avy tôro sy ny asaloha lava?**

Ny tsy fiavian'ny tôromaso dia mety misy ifandraisany amin'ny fihinanagna raha mampihenjagna hozatra (kafe, dite, katy, kola, aody, toaka), nefa mety koa vokatry ny tany andriagna maresaka loatra, fiasagna aligny. Matetiky izy io dia vokatry ny teho-ko na aretigny. Mety maro ny karazan'aretigny mety miteraka ny tsy avy tôro na asaloha lava. Mety miseho koa izy afarany fisehoan'ny raha araiky izay tegna ratsy tamin'ny fiaignan'ilay olo (fahafatesan'ny havagna, ady, gidragidram-piarahamonigny, fagnolagnana...) izay miteraka hatairagna mafy sady mety maharitra fanjava maromaro ny vokany.

## **Ino no tōkony atao mba ialagna amin'ny tsy avy tōro sy asaloha lava?**

Tōkony mandry amin'ny tany tsy maresaka loatra, tsisy korontagna, tsy tōkony miasa aligny, fadiagna ny mihiaka na mihinagna dite matoe, kafe, katy, kola, toaka, rongony (jamala), tsy magnano reraka loatra amin'ny aligny, tsy tōkony mihinagna aody simika sasantsasany.

## **Karaha akōry no fōmba fitahàgna ny tsy avy tōro sy ny asaloha lava ?**

Raha ôhatra ka misy fiantraikany amin'ny fiaignan'ilay olo andavanandro ny tsy avy tōro sy ny asaloha lava dia azo atao tsara ny mitàha izy amin'alalan'ny aody raha maniry sady mila magnatogno dokotera manampahaizana manokana (na spécialiste) amin'ireo karazagna aretigny ireo.

## **Ny zavamaniry mampajanga ny tsy avy tōro sy ny asaloha lava:**

Vodin'ny sitirônely= *Cymbopogon citratus*.

Raviny miaraka felagna zôranzy na tsôha mafaiky= *Citrus aurantium* var. *amara*.

Vahitry pitivera= *Vetiveria zizanioides*.

Ravin'ny grenadely= *Passiflora edulis*.

Ravin'ny paraovy= *Coleus amboinicus*.

Ravin'ny sadany= *Stachytarpheta jamaicensis*.

## **Fōmba faqnamboaragna ny aody :**

Amin'ny rano litatra 1, mangala 3 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Vodin'ny sitirônely 1.

Felany 5 sy ravin'ny lôranzy na tsôha mafaiky 5.

Ravin'ny grenadely 5.

Vahin'ny pitivera 5.

Ravin'ny paraovy 5.

Ravin'ny sadany 10.

- Sasagna ny raha atao aody sady tapatapahagna madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra 1.

- Ahegny môtro.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano ny raha atao aody.
- Tanehigny amin'ny môtro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky. Adoso amin'ny môtro sady ambela misarogno.
- Tavagniny alohany hampiasagna azy.

**Fômba fampiasagna ny aody:**

Miady amin'ny asaloha lava: mihiaka vera 1 intelo isan'andro.

Miady amin'ny tsy avy tôro lava: mihiaka vera 1 alohan'ny hohandry na vera 1 amin'ny folakandra harivariva (amin'ny 4 eo ho eo) boaka iô vera 1 hafa koa alohan'ny hoandry.

**Torohevitra:**

Raha ohatra ka tsy avy tôromaso lava ny zaza dia mety misy kankana tafiditry aminazy ao. Amin'izany fotoana izany dia tôkony amiagna ranon'aody na atao aody apako vita avy amin'ny raha maniry miady amin'ny kankana izy.



## 11. Ny aretigny mifandray amin'ny tsy fahampian-tsakafo :



Maro ny aretigny izay mifandray mivantagna amin'ny tsy fahampian-tsakafo izany hoe fômba fihinanagna tsy araka ny tokony ho izy.

Ny tsy fahampian-tsakafo dia azo sokajiagna arakaraka ny tsy fahampian'ireo otrikaina ilain'ny vatagna ao amin'ny sakafo. Atao hoe tsy fahampian-tsakafo ankapobeny (globale) izikoa tsy misy otrikaina avy amin'ny hanigny foeky tafiditry amin'ny vatagna. Ny tsy fahampian-tsakafo koa dia mety ho amin'ny ampahany (partielle) raha ôhatra ka ny araiky na vitsivitsy amin'ireo otrik'aina ireo no tsy ampy, ôhatra zegny vitaminy. Mety maharitra ela ny tsy fahampian-tsakafo ary mety avy tampoko sady mandritran'ny fotoagna fôhiky. Misy koa aretigny sasany mifandray amin'ny fihinanagna hanigny be loatra. Izikoa mihinagna hanigny be loatra dia mety lôso maventy loatra ilay olo. Izikoa mihinanga raha mamy loatra na vôndraka loatra dia misy karazan'aretigny hafa koa mety hahazo ilay olo.

### **11.1 Ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny (malnutrition globale) :**

#### **Ino no atao hoe tsy fahampian-tsakafo ankapobeny?**

Raha ôhatra ka tsy ampy ny haben'ny hanigny ohanin'ny olo araiky mandritran'ny fotoagna lavalava, mihegny tsikelikely ny lanjany, tsy ampy tanjaka izy, rôso môra idiran'ny mikrôby. Lazaigny fa azon'ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny izy amin'izay fotoagna izay. Ny tsy fahampian-tsakafo amin'ny ankapobeny dia mahazo indrindra indrindra ny sokajin'olona izay mila tôhagna bebe ara-tsakafo karaha ny zaza, ny viavy mavesatra, ary ny olo mamapiasa angôvo mare.

Amin'ny zaza, ny famantaragna tegna hita amin'ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny dia ny fahataran'ny fitomboan'ilay zaza: rôso hely loatra sady tsy mifandanja amin'ny taogonazy ny lanjany.

Nefa mety tsy ho azo honogno aby ny tsy fahampian-tsakafon'ny zaza ka manjary tsy ho vo-ampody amin'ny tokony ho izy ny fanohanagna ara-tsakafo ilainy ka mety miteraka fahataragna ara-tsaigany amin' ilay tsaiky izegny ka rôso dindery na bado izy.

Matetiky raha ôhatra ka tsy ampy sakafo mandritran'ny fotoagna ela loatra ny olo araiky dia manjary miôva malemitemy hoditrinazy sady mivadiky menamena fagnevany.

### **Ino no mahatonga ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny ?**

Azon'ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny ny olo izikoa tsy afaka mihinagna mahampy tsara. Mila hery ny vatagnantsika mba ahafahagna mivelogno sy matanjaka tsara. Raha ôhatra ka tsy ampy ny haben'ny hanigny ohanigny dia miteraka tsy fahampian-tsakafo ankapobeny izegny.

Ho an'ny reny, mitombo ny filàgna ara-tsakafo amin'ny fotoagnan' izy mavesatra ndraiky mampinono. Ny zaza koa dia mila mihinagna hanigny be mba hahafahany mitombo tsara na ara-batagna na ara-tsaigny.

### **Ino no tôkony atao mba tsy ho voan'ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny ?**

Ho fiarovagna ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny dia mila mihinagna hanigny ampy sady miôvaôva karazany.

Mila mihinagna hanigny mitôndra hery na magnamia angôvo toy ny vary, mahôgo, katakata, ... ampiagna legimo sy ravin'anana na feliky, ary hanina misy menaka toy ny menaka, hena, laoko vôn-draka, pisitasy, vanio.

Mba ho voalanjalanja ny sakafo dia tsara ny mihinagna hanigny be proteiny toy ny sakafo avy amin'ny zavamaniry, ôhatra, ny voan-draha ( zarikô, voantsirôko, tsidimy, kodry...) na avy amin'ny biby, ôhatra, ronono, antody, henan'aomby, laoko, akôho, makamba.

### **Karaha akôry no fômba fitahàgna ny tsy fahampian-tsakafo ankapobeny ?**

Raha ôhatra ka mihegny be ny lanjan'ilay olo sady tsy dia ampy vôla ividianagna aody: atomboka amin'ny fihinanagna hanigny magnamia hery ny fitahàna ( vary, mahôgo, ...) sy hanigny vôn-draka; avy eo fenoagna amin'ny agnana sy voan-draha, mba tsy ho môra ho azon'ny aretigny hafa koa izy. Izikoa azo atao, amiagna karazankanigny hafa karaha legimo na henan-draha amin'izay koa izy.

Ilaigny amin'ny fitomboan'ny zaza ny fiovaovany'ny hanigny.

## **11.2 Ny tsy fahampian-tsakafo tampoka**

### **Inona no atao hoe tsy fahampian-tsakafo tampoka?**

Ny atao hoe tsy fahampian-tsakafo tampoka dia fihenana ny lanjan'ny olona iray avy amin'ny tsy fihinanan-kanina tampoka amin'ny fotoana fohy. Mihena ny menaka ao amin'ny vatana. Mihena ny nôfotro amin'ny fe sy ny baon-tàgnana. Mangerotreroetra sady lavadavaka ny tarehy. Maventy ny kibo, maiky ny fagneva.

Raha zaza no voan'izany dia tokony entina malaky eny amin'ny hôpitaly.

Mety samihafa ny fisehony amin'ny zaza: ohatra mivôntovônto ny tarehy, lasa mibonabonaka izy ka tsy hita mahia. Mila fantarina tsara izany. Potserina amin'ny tondro ny vity, mivônto misy bonabonaka, raha ohatra ka tsy miala ny diantondro dia entina malaky amin'ny hôpitaly (CRENI) ny zaza fa tsy ampy sakafo.



### **Inona no mahatonga ny tsy fahampian-tsakafo tampoka ?**

Amin'olobe, ny tsy fahampian-tsakafo tampoka dia matetika avy amin'ny fisian'ny kirizin'ny mosary. Mitovitovy amizay koa ny an'ny zaza, fa tena matetika dia ny zaza adoso nono tampoka nohon'ny vesatra vaovao na fahafatesan'ny reniny no lasa tsy ampy sakafo tampoka. Mety mahatonga azy koa ny aretim-pivalagnana, tazomôko, kohamaiky, kisôsy mahavao ilay zaza.

### **Ahoana no fiarovana ny tsy fahampian-tsakafo na malnutrition ?**

Raha vao mahita famantarana voalohany ny tsy fahampian-tsakafo dia ampitomboina ny fihinanana hanina be enerjia, ohatra vary, mahôgo, hanina matavy.

Tsara arahina maso ny fitomboan'ny zaza. Raha misy mampiahiahy dia manatona hôpitaly. Mila manaraka torohevitra momba ny fanomezana sakafo ny zaza. Raha ohatra ka tsy dia ampy ny entimanana (vola) dia ny hanina be enerjia no ampitomboina aloha.

Mila miaro tena amin'ny aretina mora mifindra, miaro tena amin'ny kekitry môko, mba magnano majihy, mila mba mahavita vaksiny koa.

Mila tahàna malaky ny fivalanana, ny kankana, ny tazomoka.

Ho an'ny zaza marary dia mila tohizana ihany ny fanomezana azy hanina miôvaôva sy hanina be enerjika sy mampisy angôvo.

Azo atao ny mampifangaro ireto hanina manaraka ireto:

- Vary, mahôgo, tsakotsako, katakata
- Pistasy voakaragna, voanio voakaoko
- Voamaina, laoko na makamba maiky.
- Agnamorôngo, agnambe, agnambatata
- Mapaza manta, manga manta, kôkombra
- Tongolo, sira.

Tsy tokony ambela azon'ny nintsy ny zaza tsy ampy sakafo, mila atao lamba mafanafana na mandry miaraka amin'ny mamany.

### **11.3 Ny tsy fahampian-tsakafo amin'ny ampahany na ny sakafo tsy voalajalanja.**

#### **Karaha akôry ny olona atao hoe tsy ampy sakafo amin'ny ampahany?**

Tsy ampy tohana ara-tsakafo ny olona iray raha ohatra ka tsy voalajalanja sy tsy miovaova ny sakafony. Tsy voatery mahia izy fa lasa marefo ny vatany, môra marary, arakaraka ny tsiro tsy ampy amin'ny sakafony.

Maro ireo famantarana mifanaraka amin'ny fihinanana sakafo tsy voalajalanja :

Manjiaka fotsy ny faritra anatin'ny hodi-maso, ny felantànana, ny felam-bity, mora reraka, sempo-tsempotro, tsy mahavita miasa mafy. Izany dia midika fa tsy ampy ny lio.

Noho izany dia tokony mihinana hena na sakafo avy amin'ny biby toy ny omby, laoko, makamba, bengy, ary koa agnana sy legimo. Mety tsy ampy lio koa ny olo misy kankana.

Tsara raha asiana tsôhamatsiko ny kabaka efa masaka mba hamoaka tsara ny fera ao anatiny.

Raha ohatra ka tsy mahavanga hena dia mihinana feliky, legioma ary voamaina toy ny zarikô, voantsirôko, kodry, sns.

Raha ohatra ka mararirary ny maso, manehoko, tsy mahita tsara amin'ny alina dia mety misy vitaminina sasantsasany tsy ampy amin'ny sakafo ohanina.

Tokony mihinana atinkena, omby, makamba, laoko, bengy, na voankazo toy ny tsôha, manga, mapaza, sns; ary karôty sy vanio.

#### **Inona no tokony hatao mba ho ampy tsara ny sakafo ?**

Tsara raha ovaovana ny sakafo rango mbôla zaza. Tsara mihinana vary na mahôgo mifangaro feliky, legimo, hena, voamaina.

Tsara koa mihinana voankazo karaha lamonty, gavo, sakoagna, sns.

### **11.4 Ny aretigny misy ifandraisany amin'ny fihinanagna raha mamy be loatra: ny diabety.**

#### **Ino no atao hoe diabety?**

Ny diabety dia aretigny misy ifandraisany amin'ny fihinanagna raha mamy be loatra. Izikoa efa maharitra ela loatra ny aretigny dia mety manoragna, mety ho

azon'ny kalemy ny faritry ilany amin'ny vatagnan'olo mararin'ny diabety, mety ho voan'ny bay tsy mahay janga amin'ny vity, mety ho tsy mahita tsara na mihegny ny fahitany. Ny fagnanaovagna analizy amin'ny labôratoara no ahafahagna mahay ny fisian'ny aretigny diabety alohan'izy ho rôso aretigny fatatra.

### **Arentin-tsarotro ve ny diabety?**

Tegna ratsy ny diabety fôtony izikoa tsy voataha dia mety mitondra fahajambana, aretim-pô, na koa kalemy ary môra tsy mahatsiaro tegna na torantoragna ka mety hahafaty ny marary. Matetiky efa tafiditry mafy izy amin'ilay marary izay vao hita ny fisian'ny diabety.

### **Ino no antony mahavao ny diabety?**

Olo tia mihiaka raha mamy be loatra na irô olo mipetraka antanam-be tia mi-hinagna raha tsy natoraly io . Ity aretigny ity dia mahazo indindra irô olo tsy tia mi-hetsiky loatra, mipetraka ela agnaty andro araiky, tsy mampiasa vatagna ary irô olo azon'ny kalemy.

### **Ino no mety hatao mba hiarôvagna amin'ny diabety?**

Tegna ilaigny ny miaro ity aretigny ity amin'ny alalan'y fihinanagna hanigny miôvaôva, tsy magnano zatra loatra mihinagna raha mamy be karaha “boissons, bonbons, jus”, mokary ary tôkony managna fahazaragna mandeha vity matetiky.

Izay olo mahimahigny fa mety ho voan'ny diabety fôtony izy mihinagna raha mamy be loatra na mipetraka tsy mandehandeha firy na vôn-draka amin'ny kibo dia to-kony magnano analizy amin'ny labôratoara. Ny figiahagna toaka dia mety mam-pagnadary ny diabety.

### **Karaha akôry ny fômba fitahàgna ny aretigny diabety ?**

Mety tahàgna amin'ny alalan'ny fihinanagna aody vita avy amin'ny raha maniry sasantsasany ny diabety.

### **Ny raha maniry mampajanga ny diabety:**

Podira voany anatin'ny rôtro (jamblon) = *Syzygium cumini*.

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa= *Phyllanthus amarus*.

Hoditry mabibo= *Anacardium occidentale*.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo= *Scoparia dulcis*.

Sakaitany= *Zingiber officinale*.

**Fômba faanamboaragna ny aody:**

Amin'ny rano litatra 1, mangala 1 amin'ireto raha maniry ireto farafahakeliny:

Vovoko voany anatin'ny rôtro sôtrokely 3.

Hoditry mabibo petatôndro 2.

Raviny miaraka tahon'ny famafantsambo 10.

Raviny miaraka tahon'ny ambanivoa 6.

- Sasagna ny raha maniry sady tapatapahana madiniky.
- Ampandivezigny rano litatra 1.
- Ahegny môtôro.
- Avarigny agnaty vilagny misy rano ny aody.
- Tanehigny amin'ny môtôro malemy mandritra ny 10 minity sady haroharoeigny matetiky.
- Adoso amin'ny môtôro sady ambela misarogno.
- Tavagnana ny ranony alohan'ny hampiasagna izy.

**Fômba fampiasagna izy :**

Migiaka vera 1 amin'ny tanik'aody intelo isan'andro alohany hihinagna.

Soloagna isan-kerignandro ny karazan'aody ampiasainy.

**Torohevitra :**

Tsy mihinagna siramamy.

Ahegny ny fihinanana vary. Aza mihinagna vary maiky na vary tsisy kabaka. Tokony mihinagna agnana bebe kokoa. Mihinagna tsy tapaka agnamatavy sy dongo-lolay.

Tokony magnano tamotamo matetiky agnatin'ny rô na mihinagna tapany hely amin'ny vodin'ny tamotamo isan'andro amin'ny mbola tsisy hanigny an-kibo.

Mila migiaka matetiky rano misy sakaitany sy madiro tsy asiagna siramamy.

Magnamboatra matetiky amin'ny aody nampiasainy tamin'ny fitahàgna ny « jaunisse » na ambo igny koa.

## **11.5 Ny olo matavy na vôn-draka:**

### **Olo karaha akôry no atao hoe olo matavy?**

Ny atao hoe olo matavy dia ny olo izay misy menaka be na misy jabôra be ao anatin'ny vatany sady mitombo be ny lanjany. Ny olo matavy dia mijaly miaina amin'ny hafanana sady tsy mahavita mampiasa vatana mafy toy ny milomay, manonga bongo, mora sempotra izy sady marary ny lohany, ary tsy dia mahatohitra mikrôby firy.



### **Aretin-tsarotro ve ny matavy na be jabôra?**

Raha ohatra ka maharitra fotoana ela loatra ny mampadombolombo ny hatavezan'olo araiky dia mety miteraka aretina hafa karaha tamin'ny diabety igny koa, ohatra, misy faritra malemy amin'ny vatana, na lasa môra toragna, na marary tahezana, lohaliky, vaniagna, vozom-bity izy.

### **Inona no mahatonga ny olo matavy be ?**

Lasa vôn-draka be ny olo araiky sady mitombo be ny lanjany raha mihina be loatra sady tsy mba manao fanatanjahantena. Mety mahatonga azy koa ny fihinanana hani-na tsy voalanjalanja sy tsy miôvaôva, be menaka.

Raha mavesatra na mampinono ny viavy dia mila mihinana be noho ny andavan'andro.

Rehefa magnadoso nono dia mimpody amin'ny fihinanan-kanina karaha taloha na karaha ny mahazatra andavan'andro.

### **Inona no tokony hatao mba tsy ho lasa matavy na vôn-draka be loatra?**

Mba tsy hatavy be dia mila manao fanatanjahantena isan'andro, tsy mihiaka toaka, tsy mihina raha mamy be. Mila miôvaôva ny hanigny.

### **Ahoana no fitahàna ny olo matavy be?**

Mba tsy hampavôn-draka be loatra, dia tsy hoe ahena ny haben'ny hanina ohanina fa mihinana hanina voalanjalanja.

Tsy mihinana raha mamy be loatra, tsy mihiaka toaka, sady mba manao fanatanjahantena.



**Mômbamômba ny zavamaniry mety atao aody  
amin'ny faritry avaratr'i Madagasikara.**

**1.Fanondroana ireo anarana ara-tsiantifika ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity.**

| <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>     | <b>Agnaragna<br/>antakaragna</b> | <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Takelaka</b>   |
|-------------------------------------|----------------------------------|--|---|
| <i>Ageratum conyzoides</i>          | <i>bemaimbo</i>                  | <i>hanitrinimpantsaka</i>              | 37, 56, 131, 134, 145, 146, 178,<br>181, 182, 187, 224  |
| <i>Allium cepa</i>                  | <i>dongolo</i>                   | <i>tongolombazaha</i>                  | 30, 75, 151, 153, 184, 186,<br>209,225  |
| <i>Allium sativum</i>               | <i>dongololay</i>                | <i>tongolo gasy</i>                    | 184, 186, 209, 226  |
| <i>Aloe vera</i>                    | <i>sakoakenkigny</i>             | <i>vahona</i>                          | 88, 89, 96, 97, 119, 134, 135,<br>136, 138, 139, 140, 141, 143,<br>146, 147, 150, 151, 160, 227                       |
| <i>Anacardium occiden-<br/>tale</i> | <i>mabibo</i>                    | <i>mahabibo</i>                        | 61, 126, 184, 185, 208, 229   |
| <i>Aphloia theiformis</i>           | <i>ravimbafotsy</i>              | <i>voafotsy</i>                        | 94, 95, 134, 139, 190, 193, 194,  |
| <i>Azadirachta indica</i>           | <i>voandelaka</i>                | <i>voandelaka</i>                      | 38, 89, 90, 96, 97, 124, 155, 162,<br>163, 164, 165, 166, 167, 193,<br>194, 231                                       |
| <i>Bidens pilosa</i>                | <i>agnantraka</i>                | <i>anantsinahy</i>                     | 88, 89, 90, 145, 146, 185, 186,<br>94, 233  |
| <i>Cajanus cajan</i>                | <i>ambatry</i>                   | <i>amberivatsy</i>                     | 30, 61, 122, 123,126, 131, 174,<br>185, 198, 234  |
| <i>Calotropis procera</i>           | <i>bemavo</i>                    |  | 134, 136, 139, 141, 142, 143,<br>146, 235   |
| <i>Capsicum frutescens</i>          | <i>sakay</i>                     | <i>sakay</i>                           | 32, 62, 88, 90, 96, 171, 196, 236   |
| <i>Carica papaya</i>                | <i>mapaza</i>                    | <i>mapaza</i>                          | 30,72, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 86,<br>87, 94, 95, 140, 141, 142, 143,<br>146, 150, 160, 171, 186, 206, 237            |
| <i>Cassia alata</i>                 | <i>quatre<br/>épingles</i>       | <i>quatre épingles</i>                 | 37, 79, 80, 82, 83, 124, 125, 134,<br>141, 150, 151, 152, 153, 155,<br>156, 159, 160, 162, 163, 167,<br>168, 181, 239 |

| <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>         | <b>Agnaragna<br/>antakaragna</b> | <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Takelaka</b>   |
|---|----------------------------------|--|---|
| <i>Catharanthus roseus</i>              | <i>rajoma</i>                    | <i>vonenina</i>                        | 131, 240  |
| <i>Centella asiatica</i>                | <i>talapetraka</i>               | <i>talapetraka</i>                     | 96, 97, 134, 141, 142, 145, 146,<br>148, 241  |
| <i>Chenopodium am-<br/>brosioides</i>   | <i>taimborontsilo-<br/>za</i>    | <i>taimborotsoloza</i>                 | 43, 72, 73, 74, 145, 146, 147, 242  |
| <i>Cinnamomum zeyla-<br/>nicum</i>      | <i>darasiny</i>                  | <i>hazomanitra</i>                     | 56, 61, 62, 86, 178, 244  |
| <i>Citrus aurantifolia</i>              | <i>tsôhamatsiko</i>              | <i>voasarimakirana</i>                 | 62, 96, 97, 109, 110, 148, 191,<br>206, 246   |
| <i>Citrus aurantium<br/>var. amara</i>  | <i>zôranzy mafaiky</i>           | <i>matsioka</i>                        | 185, 200  |
| <i>Cocos nucifera</i>                   | <i>vanio</i>                     | <i>voanio</i>                          | 30, 145, 165, 198, 203, 205, 206  |
| <i>Coleus amboinicus</i>                | <i>paraovy</i>                   | <i>balsamy</i>                         | 101, 105, 178, 200, 247   |
| <i>Cucurbita pepo</i>                   | <i>tsirebiky</i>                 | <i>voatangolahy</i>                    | 77, 248   |
| <i>Curcuma longa</i>                    | <i>tamotamo</i>                  | <i>tamotamo</i>                        | 30, 89, 90, 94, 95, 186, 187, 194,<br>197, 209, 249   |
| <i>Cymbopogon citra-<br/>tus</i>        | <i>sitirônely</i>                | <i>veromanitra</i>                     | 37, 171, 184, 185, 190, 200, 251  |
| <i>Eucalyptus camadu-<br/>lensis</i>    | <i>kininy</i>                    | <i>kininina</i>                        | 101, 112, 113, 114, 171, 173, 190,<br>253   |
| <i>Eugenia caryophyl-<br/>lata</i>      | <i>jirôfo</i>                    | <i>karafoy</i>                         | 89, 91, 126, 127, 141, 142, 146,<br>162, 163, 254   |
| <i>Euphorbia hirta</i>                  | <i>kinononono</i>                | <i>aidinono, zanrôbe-<br/>ra</i>       | 37, 41, 55, 56, 61, 65, 66, 116,<br>119, 126, 127, 141, 173, 175, 176,<br>178, 179, 181, 182, 186, 187, 256           |
| <i>Harungana mada-<br/>gascariensis</i> | <i>arongana</i>                  | <i>harongana</i>                       | 86, 89, 90, 94, 134, 146, 162, 257  |
| <i>Hibiscus sabdariffa</i>              | <i>duvin</i>                     | <i>madirombazaha</i>                   | 171, 185, 258   |
| <i>Kalanchoe pinnata</i>                | <i>sodifafagna</i>               | <i>sodifafa</i>                        | 119, 120, 131, 132, 134, 135, 138,<br>140, 141, 143, 144, 145, 146, 147,<br>150, 151, 155, 160, 167, 178, 187,<br>259 |
| <i>Lycopersicum escu-<br/>lentum</i>    | <i>tomaty</i>                    | <i>voatabia</i>                        | 125, 132, 260   |

| <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>   | <b>Agnaragna<br/>antakaragna</b> | <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Takelaka</b>  |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|
| <i>Mangifera indica</i>           | <i>manga</i>                     | <i>manga</i>                           | 30, 61, 62, 63, 82, 112, 113, 205,<br>206, 261   |
| <i>Moringa oleifera</i>           | <i>agnamorôngo</i>               | <i>ananambo</i>                        | 37, 89, 90, 185, 186, 198, 262   |
| <i>Musa paradisiaca</i>           | <i>katakata</i>                  | <i>akondro</i>                         | 30, 31, 32, 62, 63, 67, 81, 82, 85,<br>134, 135, 136, 139, 141, 142,<br>143, 203, 205, 264 |
| <i>Ocimum gratissimum</i>         | <i>rômba</i>                     | <i>romba</i>                           | 37, 56, 61, 86, 105, 113, 122,<br>123, 126, 134, 141, 155, 167,<br>178, 181, 182, 265      |
| <i>Passiflora edulis</i>          | <i>grenadely</i>                 | <i>garana sonoa</i>                    | 185, 200, 266  |
| <i>Perichlaena richardii</i>      | <i>antsemby</i>                  | <i>malainkisaraka</i>                  | 196, 197, 267  |
| <i>Phyllanthus amarus</i>         | <i>ambanivoa</i>                 | <i>tsarahariva</i>                     | 93, 94, 171, 175, 187, 208,<br>214, 268  |
| <i>Portulacca oleracea</i>        |                                  | <i>anamatavy</i>                       | 171, 269   |
| <i>Psidium guajava</i>            | <i>gavo</i>                      | <i>goavy</i>                           | 61, 65, 66, 112, 113, 181, 182,<br>206, 270  |
| <i>Rosmarinus officinale</i>      | <i>romarin</i>                   | <i>romarin</i>                         | 93, 94, 95, 187, 271   |
| <i>Scoparia dulcis</i>            | <i>famafantsambo</i>             | <i>famafantsambo</i>                   | 89, 90, 105, 109, 110, 122, 126,<br>185, 208, 272  |
| <i>Sigesbeckia orientalis</i>     | <i>guérit-vite</i>               | <i>satrikoazamaratra</i>               | 97, 134, 141, 142, 145, 146, 150,<br>151, 152, 160, 185, 273                               |
| <i>Solanum nigrum</i>             | <i>agnamamy</i>                  | <i>anamamy</i>                         | 124, 145, 146, 147, 274  |
| <i>Solanum tuberosum</i>          | <i>pômidetera</i>                | <i>ovimbazaha</i>                      | 89, 275  |
| <i>Spilanthes oleracea</i>        | <i>agnamafana</i>                | <i>anamalao</i>                        | 194  |
| <i>Stachytarpheta jamaicensis</i> | <i>sadany</i>                    | <i>ananomby</i>                        | 185, 190, 200, 201, 276  |
| <i>Syzygium cumini</i>            | <i>rôtro</i>                     | <i>rotra</i>                           | 208, 277   |
| <i>Tamarindus indica</i>          | <i>madiro</i>                    | <i>madiro</i>                          | 79, 80, 83, 84, 93, 94, 95, 172,<br>176, 197, 209, 278                                     |

| <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>    | <b>Agnaragna<br/>antakaragna</b> | <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Takelaka</b>                                      |
|------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| <i>Urena lobata</i>                | <i>pâka</i>                      | <i>voapaka</i>                         | 89, 90, 109, 110, 171, 175,<br>280                   |
| <i>Vernonia cinerea</i>            | <i>tsiangadifady</i>             |  | 65, 66, 141, 142, 193, 194,<br>281                   |
| <i>Vetiveria ziza-<br/>nioides</i> | <i>pitivera</i>                  | <i>vetiver</i>                         | 200, 282   |
| <i>Zea mays</i>                    | <i>tsakotsako</i>                | <i>katsaka</i>                         | 30, 81, 82, 121, 166, 171,<br>173, 174, 205, 283     |
| <i>Zingiber offici-<br/>nale</i>   | <i>sakaitany</i>                 | <i>sakamalao</i>                       | 30, 54, 56, 91, 102, 150, 151,<br>196, 198, 209, 284 |

**2. Fanondroana ireo anarana amin'ny fiteny antankarana ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity.**

| <b>Agnaragna antakaragna</b> | <b>Agnaragna siantifika</b>       | <b>Takelaka</b>                                     |
|------------------------------|-----------------------------------|---|
| <i>Agnamafana</i>            | <i>Spilanthes oleracea</i>        | 194   |
| <i>Agnamamy</i>              | <i>Solanum nigrum</i>             | 124, 145, 146, 147, 274                             |
| <i>Agnamorôngo</i>           | <i>Moringa oleifera</i>           | 37, 89, 90, 185, 186, 198, 262                      |
| <i>Agnantraka</i>            | <i>Bidens pilosa</i>              | 88, 89, 90, 145, 146, 185, 186, 94, 233             |
| <i>Ambanivoa</i>             | <i>Phyllanthus amarus</i>         | 93, 94, 171, 175, 187, 208, 214, 268                |
| <i>Ambatry</i>               | <i>Cajanus cajan</i>              | 30, 61, 122, 123, 126, 131, 174, 185, 198, 234      |
| <i>Antsemby</i>              | <i>Perichlaena richardii</i>      | 196, 197, 267                                       |
| <i>Arongana</i>              | <i>Harungana madagascariensis</i> | 86, 89, 90, 94, 134, 146, 162, 257                  |
| <i>Bemaimbo</i>              | <i>Ageratum conyzoides</i>        | 37, 56, 131, 134, 145, 146, 178, 181, 182, 187, 224 |
| <i>Bemavo</i>                | <i>Calotropis procera</i>         | 134, 136, 139, 141, 142, 143, 146, 235              |
| <i>Darasiny</i>              | <i>Cinnamomum zeylanicum</i>      | 56, 61, 62, 86, 178, 244                            |
| <i>Dongolo</i>               | <i>Allium cepa</i>                | 30, 75, 151, 153, 184, 186, 209, 225                |
| <i>Dongololay</i>            | <i>Allium sativum</i>             | 184, 186, 209, 226                                  |
| <i>Duvin</i>                 | <i>Hibiscus sabdariffa</i>        | 171, 185, 258                                       |
| <i>Famafantsambo</i>         | <i>Scoparia dulcis</i>            | 89, 90, 105, 109, 110, 122, 126, 185, 208, 272      |

| <b>Agnaragna antakaragna</b> | <b>Agnaragna siantifika</b>    | <b>Takelaka</b>  |
|------------------------------|--------------------------------|--|
| <i>Gavo</i>                  | <i>Psidium guajava</i>         | 61, 65, 66, 112, 113, 181, 182, 206, 270   |
| <i>Grenadely</i>             | <i>Passiflora edulis</i>       | 185, 200, 266  |
| <i>Guérit-vite</i>           | <i>Sigesbeckia orientalis</i>  | 97, 134, 141, 142, 145, 146, 150, 151, 152, 160, 185, 273  |
| <i>Jirôfo</i>                | <i>Eugenia caryophyllata</i>   | 89, 91, 126, 127, 141, 142, 146, 162, 163, 254   |
| <i>Katakata</i>              | <i>Musa paradisiaca</i>        | 30, 31, 32, 62, 63, 67, 81, 82, 85, 134, 135, 136, 139, 141, 142, 143, 203, 205, 264                         |
| <i>Kininy</i>                | <i>Eucalyptus camadulensis</i> | 101, 112, 113, 114, 171, 173, 190, 253   |
| <i>Kinononono</i>            | <i>Euphorbia hirta</i>         | 37, 41, 55, 56, 61, 65, 66, 116, 119, 126, 127, 141, 173, 175, 176, 178, 179, 181, 182, 186, 187, 256        |
| <i>Mabibo</i>                | <i>Anacardium occidentale</i>  | 61, 126, 184, 185, 208, 229  |
| <i>Madiro</i>                | <i>Tamarindus indica</i>       | 79, 80, 83, 84, 93, 94, 95, 172, 176, 197, 209, 278  |
| <i>Manga</i>                 | <i>Mangifera indica</i>        | 30, 61, 62, 63, 82, 112, 113, 205, 206, 261  |
| <i>Mapaza</i>                | <i>Carica papaya</i>           | 30, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 86, 87, 94, 95, 140, 141, 142, 143, 146, 150, 160, 171, 186, 206, 237        |
| <i>Pâka</i>                  | <i>Urena lobata</i>            | 89, 90, 109, 110, 171, 175, 280  |
| <i>Paraovy</i>               | <i>Coleus amboinicus</i>       | 101, 105, 178, 200, 247  |
| <i>Pitivera</i>              | <i>Vetiveria zizanioides</i>   | 200, 282   |
| <i>Pômidetaira</i>           | <i>Solanum tuberosum</i>       | 89, 275  |
| <i>Quatre épingles</i>       | <i>Cassia alata</i>            | 37, 79, 80, 82, 83, 124, 125, 134, 141, 150, 151, 152, 153, 155, 156, 159, 160, 162, 163, 167, 168, 181, 239 |
| <i>Rajoma</i>                | <i>Catharanthus roseus</i>     | 131, 240   |

| <b>Agnaragna antakaragna</b> | <b>Agnaragna siantifika</b>       | <b>Takelaka</b>  |
|------------------------------|-----------------------------------|--|
| <i>Ravimbafotsy</i>          | <i>Aphloia theiformis</i>         | 94, 95, 134, 139, 190, 193, 194, 230   |
| <i>Romarin</i>               | <i>Rosmarinus officinale</i>      | 93, 94, 95, 187, 271   |
| <i>Rômba</i>                 | <i>Ocimum gratissimum</i>         | 37, 56, 61, 86, 105, 113, 122, 123, 126, 134, 141, 155, 167, 178, 181, 182, 265                              |
| <i>Rôtro</i>                 | <i>Syzygium cumini</i>            | 208, 277   |
| <i>Sadany</i>                | <i>Stachytarpheta jamaicensis</i> | 185, 190, 200, 201, 276  |
| <i>Sakaitany</i>             | <i>Zingiber officinale</i>        | 30, 54, 56, 91, 102, 150, 151, 196, 198, 209, 284  |
| <i>Sakay</i>                 | <i>Capsicum frutescens</i>        | 32, 62, 88, 90, 96, 171, 196, 236  |
| <i>Sakoakenkigny</i>         | <i>Aloe vera</i>                  | 88, 89, 96, 97, 119, 134, 135, 136, 138, 139, 140, 141, 143, 146, 147, 150, 151, 160, 227                    |
| <i>Sitirônely</i>            | <i>Cymbopogon citratus</i>        | 37, 171, 184, 185, 190, 200, 251   |
| <i>Sodifafagna</i>           | <i>Kalanchoe pinnata</i>          | 119, 120, 131, 132, 134, 135, 138, 140, 141, 143, 144, 145, 146, 147, 150, 151, 155, 160, 167, 178, 187, 259 |
| <i>Taimborontsiloz</i>       | <i>Chenopodium ambrosioides</i>   | 43, 72, 73, 74, 145, 146, 147, 242   |
| <i>Talapetraka</i>           | <i>Centella asiatica</i>          | 96, 97, 134, 141, 142, 145, 146, 148, 241  |
| <i>Tamotamo</i>              | <i>Curcuma longa</i>              | 30, 89, 90, 94, 95, 186, 187, 194, 197, 209, 249   |
| <i>Tomaty</i>                | <i>Lycopersicum esculentum</i>    | 125, 132, 260  |
| <i>Tsakotsako</i>            | <i>Zea mays</i>                   | 30, 81, 82, 121, 166, 171, 173, 174, 205, 283  |
| <i>Tsiangadifady</i>         | <i>Vernonia cinerea</i>           | 65, 66, 141, 142, 193, 194, 281  |
| <i>Tsirebiky</i>             | <i>Cucurbita pepo</i>             | 77, 248  |

| <b>Agnaragna</b>      | <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>    | <b>Takelaka</b>   |
|-----------------------|------------------------------------|---|
| <i>Tsôhamatsiko</i>   | <i>Citrus aurantifolia</i>         | 62, 96, 97, 109, 110, 148, 191,<br>206, 246                                     |
| <i>Vanio</i>          | <i>Cocos nucifera</i>              | 30, 145, 165, 198, 203, 205, 206  |
| <i>Voandelaka</i>     | <i>Azadirachta indica</i>          | 38, 89, 90, 96, 97, 124, 155, 162,<br>163, 164, 165, 166, 167, 193, 194,<br>231 |
| <i>Zôranzy mafeky</i> | <i>Citrus aurantium var. amara</i> | 185, 200  |
|                       | <i>Portulacca oleracea</i>         | 171, 269  |



**3.Fanondroana ireo anarana amin'ny teny malagasy ofisialy ilazana ny zavamaniry voatanisa ato anatin'ity boky ity.**

| <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>   | <b>Takelaka</b>   |
|--|-----------------------------------|---|
| <i>Aidinono, zanraobera</i>            | <i>Euphorbia hirta</i>            | 37, 41, 55, 56, 61, 65, 66, 116, 119, 126, 127, 141, 173, 175, 176, 178, 179, 181, 182, 186, 187, 256 |
| <i>Akondro</i>                         | <i>Musa paradisiaca</i>           | 30, 31, 32, 62, 63, 67, 81, 82, 85, 134, 135, 136, 139, 141, 142, 143, 203, 205, 264                  |
| <i>Amberivatsy</i>                     | <i>Cajanus cajan</i>              | 30, 61, 122, 123, 126, 131, 174, 185, 198, 234  |
| <i>Anamalao</i>                        | <i>Spilanthus oleracea</i>        | 194   |
| <i>Anamamy</i>                         | <i>Solanum nigrum</i>             | 124, 145, 146, 147, 274   |
| <i>Anamatavy</i>                       | <i>Portulacca oleracea</i>        | 171, 269  |
| <i>Ananambo</i>                        | <i>Moringa oleifera</i>           | 37, 89, 90, 185, 186, 198, 262  |
| <i>Ananomby</i>                        | <i>Stachytarpheta jamaicensis</i> | 185, 190, 200, 201, 276   |
| <i>Anantsinahy</i>                     | <i>Bidens pilosa</i>              | 88, 89, 90, 145, 146, 185, 186, 94, 233   |
| <i>Balsamy</i>                         | <i>Coleus amboinicus</i>          | 101, 105, 178, 200, 247   |
| <i>Famafantsambo</i>                   | <i>Scoparia dulcis</i>            | 89, 90, 105, 109, 110, 122, 126, 185, 208, 272  |
| <i>Garana sonoa</i>                    | <i>Passiflora edulis</i>          | 185, 200, 266   |
| <i>Goavy</i>                           | <i>Psidium guajava</i>            | 61, 65, 66, 112, 113, 181, 182, 206, 270  |
| <i>Hanitrinimpantsaka</i>              | <i>Ageratum conyzoides</i>        | 37, 56, 131, 134, 145, 146, 178, 181, 182, 187, 224   |
| <i>Harongana</i>                       | <i>Harungana madagascariensis</i> | 86, 89, 90, 94, 134, 146, 162, 257  |

| <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Agnaragna<br/>siantifika</b>    | <b>Takelaka</b>   |
|--|------------------------------------|---|
| <i>Hazomanitra</i>                     | <i>Cinnamomum zeylanicum</i>       | 56, 61, 62, 86, 178, 244  |
| <i>Karafoy</i>                         | <i>Eugenia caryophyllata</i>       | 89, 91, 126, 127, 141, 142, 146,<br>162, 163, 254   |
| <i>Katsaka</i>                         | <i>Zea mays</i>                    | 30, 81, 82, 121, 166, 171, 173,<br>174, 205, 283  |
| <i>Kininina</i>                        | <i>Eucalyptus camadulensis</i>     | 101, 112, 113, 114, 171, 173, 190,<br>253   |
| <i>Madiro</i>                          | <i>Tamarindus indica</i>           | 79, 80, 83, 84, 93, 94, 95, 172,<br>176, 197, 209, 278  |
| <i>Madirombazaha</i>                   | <i>Hibiscus sabdariffa</i>         | 171, 185, 258   |
| <i>Mahabibo</i>                        | <i>Anacardium occidentale</i>      | 61, 126, 184, 185, 208, 229   |
| <i>Malainkisaraka</i>                  | <i>Perichlaena richardii</i>       | 196, 197, 267   |
| <i>Manga</i>                           | <i>Mangifera indica</i>            | 30, 61, 62, 63, 82, 112, 113, 205,<br>206, 261  |
| <i>Mapaza</i>                          | <i>Carica papaya</i>               | 30, 72, 73, 74, 75, 77, 78, 82, 86,<br>87, 94, 95, 140, 141, 142, 143,<br>146, 150, 160, 171, 186, 206, 237           |
| <i>Matsioka</i>                        | <i>Citrus aurantium var. amara</i> | 62, 96, 97, 109, 110, 148, 191,<br>206, 246   |
| <i>Ovimbazaha</i>                      | <i>Solanum tuberosum</i>           | 89, 275   |
| <i>Quatre épingles</i>                 | <i>Cassia alata</i>                | 37, 79, 80, 82, 83, 124, 125, 134,<br>141, 150, 151, 152, 153, 155, 156,<br>159, 160, 162, 163, 167, 168, 181,<br>239 |
| <i>Romarin</i>                         | <i>Rosmarinus officinale</i>       | 93, 94, 95, 187, 271  |
| <i>Romba</i>                           | <i>Ocimum gratissimum</i>          | 37, 56, 61, 86, 105, 113, 122, 123,<br>126, 134, 141, 155, 167, 178, 181,<br>182, 265                                 |
| <i>Rotra</i>                           | <i>Syzygium cumini</i>             | 208, 277  |
| <i>Sakamalao</i>                       | <i>Zingiber officinale</i>         | 30, 54, 56, 91, 102, 150, 151, 196,<br>198, 209, 284  |

| <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Agnaragna<br/>siantifika</b> | <b>Takelaka</b>   |
|--|---------------------------------|---|
| <i>Sakay</i>                           | <i>Capsicum frutescens</i>      | 32, 62, 88, 90, 96, 171, 196, 236   |
| <i>Satrikoazamaratra</i>               | <i>Sigesbeckia orientalis</i>   | 97, 134, 141, 142, 145, 146, 150,<br>151, 152, 160, 185, 273  |
| <i>Sodifafa</i>                        | <i>Kalanchoe pinnata</i>        | 119, 120, 131, 132, 134, 135, 138,<br>140, 141, 143, 144, 145, 146, 147,<br>150, 151, 155, 160, 167, 178, 187,<br>259 |
| <i>Taimborotsoloza</i>                 | <i>Chenopodium ambrosioides</i> | 43, 72, 73, 74, 145, 146, 147, 242  |
| <i>Talapetraka</i>                     | <i>Centella asiatica</i>        | 96, 97, 134, 141, 142, 145, 146,<br>148, 241  |
| <i>Tamotamo</i>                        | <i>Curcuma longa</i>            | 30, 89, 90, 94, 95, 186, 187, 194,<br>197, 209, 249   |
| <i>Tongolo gasy</i>                    | <i>Allium sativum</i>           | 184, 186, 209, 226  |
| <i>Tongolombazaha</i>                  | <i>Allium cepa</i>              | 30, 75, 151, 153, 184, 186,<br>209,225  |
| <i>Tsarahariva</i>                     | <i>Phyllanthus amarus</i>       | 93, 94, 171, 175, 187, 208,<br>214,268  |
| <i>Vahona</i>                          | <i>Aloe vera</i>                | 88, 89, 96, 97, 119, 134, 135, 136,<br>138, 139, 140, 141, 143, 146, 147,<br>150, 151, 160, 227                       |
| <i>Veromanitra</i>                     | <i>Cymbopogon citratus</i>      | 37, 171, 184, 185, 190, 200, 251  |
| <i>Vetiver</i>                         | <i>Vetiveria zizanioides</i>    | 200, 282  |
| <i>Voafotsy</i>                        | <i>Aphloia theiformis</i>       | 94, 95, 134, 139, 190, 193, 194,<br>230   |
| <i>Voandelaka</i>                      | <i>Azadirachta indica</i>       | 38, 89, 90, 96, 97, 124, 155, 162,<br>163, 164, 165, 166, 167, 193, 194,<br>231                                       |
| <i>Voanio</i>                          | <i>Cocos nucifera</i>           | 30, 145, 165, 198, 203, 205, 206  |
| <i>Voapaka</i>                         | <i>Urena lobata</i>             | 89, 90, 109, 110, 171, 175, 280   |
| <i>Voasarimakirana</i>                 | <i>Citrus aurantifolia</i>      | 62, 96, 97, 109, 110, 148, 191,<br>206, 246   |

| <b>Agnaragna<br/>Malagasy ofisialy</b> | <b>Agnaragna<br/>siantifika</b> | <b>Takelaka</b>                           |
|--|---------------------------------|---|
| <i>Voatabia</i>                        | <i>Lycopersicum esculentum</i>  | 125, 132, 260                             |
| <i>Voatangolay</i>                     | <i>Cucurbita pepo</i>           | 77, 248                                   |
| <i>Vonenina</i>                        | <i>Catharanthus roseus</i>      | 131, 240                                  |
|  | <i>Calotropis procera</i>       | 134, 136, 139, 141, 142, 143, 146,<br>235 |
|  | <i>Vernonia cinerea</i>         | 65, 66, 141, 142, 193, 194, 281           |

# *Ageratum conyzoides* L.

Asteraceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna : bemaïmbo

Malagasy ofisialy : hanitrinimpantsaka

## **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Raha maniry managna endriky ahitry izy ity, hita maniry isan-taogno antanimbary, amoron-dâlagna ary marikitry tanàna. Managna tahony misy volovolo sy felany “bleu” na volomparasy bazaka. Izikoa osi-kosehigny raviny, magnaboaka fofogno mahery be.

## **Faritry ampiasainy:**

Tahony miaraka raviny ary felany.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin’ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« alcaloïdes », « coumarines », « esters phénoliques », « flavonoïdes », « huile essentielle », « résines », « stérols », « triterpènes », « anthocyanosides ».

## **Ny hery anagnany amin’ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Miady amin’ny mikrôby baktery, mampijanogno ny fitsefan’ny tsontsory, magnadoso tehoko, mampihegny raha mivônto, miaro ny vavony, maha tsara any fiasan’ny afero, mampijotso hafanan-koditry (lafievira), mampijanogno lio mandeha, mampagnôlatra bay.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny resaka rehetra mikasika azy hita amin’ny boky maro dia magnambara fa tsisy raha atahoragna izikoa voahaja tsara ny habezany na dôziny. Ny fisian’ny raha atao hoe « alcaloïdes » aminazy ndreky dia tokony mampitandrigny antsika fo amin’ny fampiasagna azy. Izegny ny antony tsy tokony igiahan’ny viavy mavesatra ny taniky bemaïmbo.

## **Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny:**

Apiasaina izy amin’ny fitahàgna ny aretin-kibo, fivalagnana, angandoha, tehoko na firy trôko, tsiranoka fotsy na perity, bay tsootra, bay mangady, areti-maso.

Mitanika 30g amin’ny raviny atao anaty rano 1litara, avy eo igiahigny agnaty andra araiky.



© TRAMIL

# *Allium cepa* L.

Alliaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *dongolo*

Malagasy ofisialy: *tongolombazaha*

Fransay: oignon

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba**

### **ny kakazo :**

Ny dongolo dia zavamaniry vokatra indroa isan-taogno, managna vodiny mibontaka raviny foagna agnaty. Amin'ny faharoen'ny taogno dia mamelagna boribory karaha parasoly madiniky miboaka agnabo amin'ny tahon'ny dongolo.

### **Faritry ampiasaiginy :**

Vodiny

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: Siramamy, « fructosane (10 ka hatramin'ny 40 %) », vitaminy : A, B, C, sira mineraly, « disulfure d'allyle » sy « propyle », « diphénylamine », « prostaglandines », « glucokinine », « quercétine », « antibiotiques ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mampamany, miady amin'ny hôtsoko, mampiboaka haka lera mikohaka, miady amin'ny hôtsoko agnaty kibo, aody kankana, mampijotso siramamy agnatin'ny lio.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

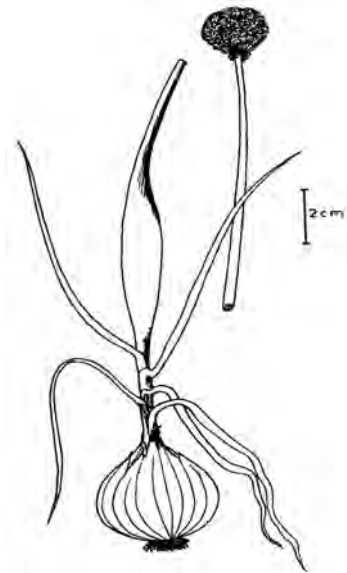
Tsisy atahoragna ny fampiasagna ny dongolo.

### **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Amporisihigny atsika mba hampiasa ny dongolo amin'ny sakafo satria mitôndra karazan'ny raha maro ilaintsika amin'ny fahasalamagna izy.

Ankoatr'izay, maha tsara koa ny fihinanagna dongolo, ampiasaina amin'olo voan'ny aretignin'ny taovam-pisefoana sy ny voa, misy kankana, voan'ny hôtsoko vanintaholagna, angandoha ary misy diabety.

Azo atao koa ny mampiasa ny vodiny dongolo disaniginy apako atao aody bay matory nana, avy eo azo fampiasaiginy ny ranony amin'ny fitahagna ny kady. Eto dia tsisy dôzy mazava fa anao fo no mahay ny tôkotôkony.



© TRAMIL

# *Allium sativum* L.

Alliaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *dongololay*

Malagasy ofisialy: *tongolo gasy*

Fransay: ail

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Ny dongololay dia raha maniry vokatra indroe isan-taogno, misy vodiny misaratsaraka ho voany madiniky sy raviny fisaka. Amin'ny faharoen'ny taogno dia mamelagna karaha parasoly madiniky amin'ny farany agnabon'ny tahony.

## Faritry ampiasaigny:

Igny vodiny mizarazara voany madiniky igny.

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Huile essentielle » (0,3 %), « mucilages », « fructosanes », « phospholipides », « aliine », « garciline », « composés thiocyaniques », vitaminy : A, B1, B2, C, « nicotilamide ».

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Ny dongololay dia miady amin'ny mikrôby baktery, aody kankana, mampihegny raha mivônto, mampiboaka haka, magnadoso tehoko agnaty vavony sy tsontsory, mampadeha amany, mampijotso tosidrà na “tension”, mampijotso ny haben'ny siramamy agnatin'ny lio.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Ny fagnapitahagna izy be loatra amin'ny hoditry dia mety mandrobaka hoditry. Tsy tôkony mihinagna izy ny olo mandeha lio be (hémorragie) sy ny olo azon'ny aretim-bavony. Tsy tôkony mihinagna dongololay be loatra ny viavy mavesatra na mampinono.

## Fômba fampiasagna azy sy na fatrany na dôziny :

Amporisihigny atsika mba hampiasa ny dongololay amin'ny sakafo satria mitôndra karazan'ny raha maro ilaintsika amin'ny fahasalamagna izy. Fagnampin'izегny, tegna ilaigny ny fihinanagna dongololay izikoa mikohaka, misy kankana, azon'ny fivalagnana salalobo, azon'ny sery, marary voa, reraka, misy diabety, ary mba hampikoriana tsara ny lio. Mihinagna voan'ny dongololay 3 ka hatramin'ny 6 isan'andro. Mety atao koa ny migiaka ranon'aody vita amin'ny dongololay voadisa 50 g natao agnaty rano 150 ml (rano vera araiky) fara-fahabeny. Igiahigny amin'ny sôtro izy efa voatavagna sy atao siramamy arak'araka ny taognon'ny olo ampigiahigny izy.



© TRAMIL

## *Aloe vera* L.

Syn. : *Aloe barbadensis* Miller, *Aloe vulgaris* Lamk., *Aloe indica* Royle.

*Aloeaceae*

### **Agnaragna mahazatra**

#### **ahafantarana azy:**

Antakaragna: *sakoakenkigny*

Malagasy ofisialy: *vahona*

Frantsay: aloès

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômbo ny kakazo :**

Ity raha maniry binôfotro ity dia mitôndra raviny maitso misy fatsiky amin'ny sisiny.

Ny felany dia lavalava madiniky manamotamo na ôranzy.

#### **Faritry ampiasaiginy:**

Ny ditiny agnatin'ny raviny binôfotro igny no ampiasaiginy.

#### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika sasantsasany ireto ny raha misy ao agnatiny: rano, « carboxypeptidase », « acide salicylique », « giberelline », « aloès-émordine » amin'ny endrika « anthraquinonique », « aloïne ».

#### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

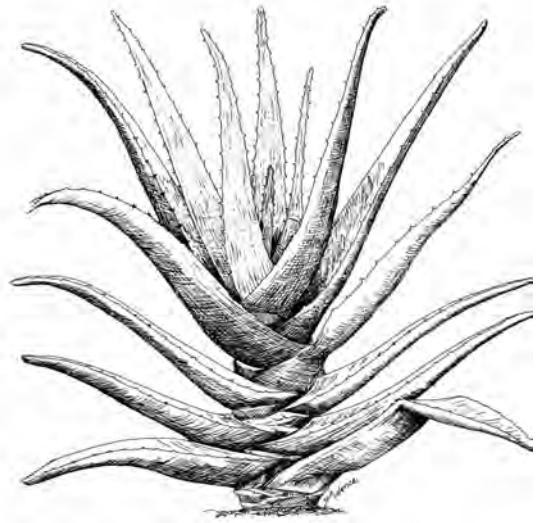
Ny nôfony agnatin'ny sakoakekigny dia tegna aody raha mivônto sady mampalaky magnôlatra bay. Mampikoriana tsara ny lio izy amin'olo may sady mampalaky magnôlatra. Mampihegny ny asidra agnatin'ny vavony ary miaro ny vavony koa ny nôfony agnatin'ny sakoakekigny.

#### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny raviny dia mety mahafa-jaza. Tsy tsara ho an'ny viavy mavesatra ny miagiaka izy. Fagnampin'izegny, mampafaiky nono koa izy sady mampivalagna ny zaza minono. Noho izegny dia tsy tôkony ampiasaiginy ny sakoakenkigny raha ohatra ka mampinono, na avy fotoagna (magnara-panjava), na amin'ny zazamena, amin'ny aretignin'ny lelahy atao hoe prostaty, amin'ny aretignin'ny tragnon'amany ary ny hemoroidy.

#### **Fômba fampiasagna azy sy habezanyna dôziny:**

Azontsika ampiasaina ny nôfony agnatin'ny sakoakenkigny amin'ny fitahàgna ny aretim-bavony, aretin-tsofigny, may, bay, aretin-koditry sy ny bay laligny. Tsy maintsy arahina maso tsara ny figiahagna izy. Tsy tôkony atao maharitry be ny fampiasagna azy sady tsy atao mihoatra ny 50 g ny dôzin'ny raviny ampiasaiginy isan'andro.



© TRAMIL



# *Anacardium occidentale* L.

Anacardiaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *mabibo*

Malagasy ofisialy: *mahabibo*

Frantsay: pommier cajou, anacardier

## **Môm bamômba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

Kakazo mety mahatratra 10 metatra ny mabibo. Maitso maiziky ny raviny, lavalava boribory sady mahery. Mamelagna maitsoitso na mena tia hangalatra volomparasy. Ny voany dia mipetaka amin'ny tabôrany mena na manamotamo misy ranony andatra ,mety hohanigny.

## **Faritry ampiasaiginy aminazy:**

Hodiny

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « tanins hydrolysables et non hydrolysables », « acide anacardique », « flavones.»

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

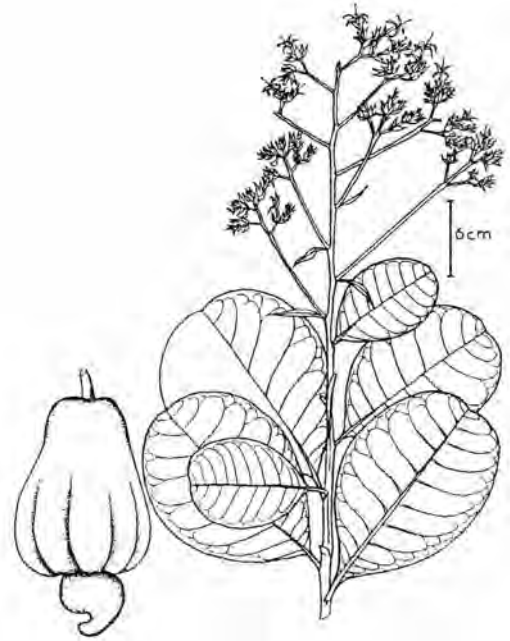
Mampijotso siramamy agnaty lio, mampijotso tosidrà na “tension”, mampihegny raha mivônto, miady amin'ny mikrôby baktery sy “champignon”.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny dity amin'ny karôkany voana mabibo igny dia mety magnisy bay izikoa mipetaka amin'ny hoditrin'olombelogo.

## **Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :**

Azontsika ampiasaina atsika ny hoditry kakazon'ny mabibo amin'ny fitahàgna ny fivalagnana, areti-nify, tosidrà na “tension” agnabo ary diabety. Magnamboatra tanik'aody amin'ny hoditry mabibo 10 g farafahabeny tanehigny agnaty rano 200 ml, avy eo mihiaka 20 ml amin'io tanik'aody io indroe isan'andro.



© TRAMIL

## *Aphloia theiformis* (Vahl) Benn.

Flacourtiaceae

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *ravimbafotsy*

Malagasy ofisialy: *voafotsy*

Fransay: thé malgache

### **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

Kakazo tsy hita izikoa tsy aty amin'ireo nosy atao hoe « Mascareignes » ny ravimbafotsy. Mety mahatratra 10 metatra ny halavany. Malemitemy sady menamena ny tahony izikoa mbola hely ary misy raviny misy nifinifiny amin'ny tapany agnabo. Miendakendaka ny hodiny menamena, mamelagna fotsy izy izay miova voany fotsy avy eo. Ny tegna ahitagna izy dia amin'ny atiala mandomando, amin'ny sisin'ny atiala igny.

### **Faritry ampiasainy aminazy:**

Raviny sy hodiny.

### **Ny raha tegna hita agnatiny (chimie):**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « Triterpènes », « acide tormentique », « saponines », « protanthocyanidols », « aphloiol », « flavonoides », « xanthones ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

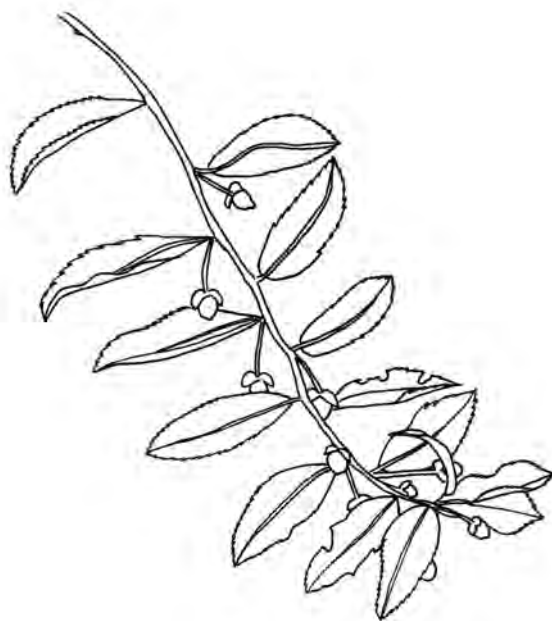
Managna hery afaka miady amin'ny tazomoka, miaro ny sela mena agnatin'ny lio tsy ho potiky, magnadoso hafanan-koditry na lafievira, mampamany.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy hatahôragna momba ny fampiasagna ravimbafotsy.

### **Fôm ba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Azontsika ampiasaina ny ravin'ny ravimbafotsy 30 g tanehigny agnaty rano litatra 1 amin'ny fitahàgna ny ambo na « jaunisse », hafanan-koditry na lafievira, tazomoka. Ampiasainy koa ny raviny sy ny hoditry ny tahony atao aody apako na aody anasagna bay sy may. Tsara sady mahasalama ny mihinagna ravimbafotsy matetiky atao dite na rano figiahagny.



© JDM

## ***Azadirachta indica*** A. Juss.

Syn.: *Melia azadirachta* L.

*Meliaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *voandelaka*

Malagasy ofisialy: *voandelaka*

Fransay: margousier, nim

### **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Mety mihoatra ny 12 metatra ny halavan'ity, kakazo mahitsy taho sady mivelatra ity. Ny raviny dia matetiky vololon-dravigny lavalava sady misy nifinifiny. Misy felany madiniky manamotamo bazaka sady magnitry antely koa izy. Rehefa raraka ny felany dia misy voany boribory manamotamo bazaka, misy hodiny malamatra sady mifôgno voany agnaty koa.



©

### **Faritry ampiasaigny:**

Raviny ndraiky menaka azo avy amin'ny voany agnaty.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Ireto aby ny raha misy ao agnatiny: ny raviny dia misy « vitamine C », « alcaloïde », « dérivés terpéniques » karazany maro, « bêta-sitostérol », « carotene », « coumarines », « quercétine », « tanins ».

Ny menaka azo avy amin'ny voany agnaty kosa dia tegna misy « glycérides de l'acide oléique » sy « principes soufrés amers ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Ny raviny dia magnadoso raha mivônto, mampajanga bay laligny, mampijotso hafanan-koditry na magnadoso lafievira, mamono mikrôby baktery sy “champignon”, aody lagaly sy hao, mahafaty biby madiniky na vitsiky na kalalao. Ny menaka azo avy amin'ny voany kosa dia tegna aody mety tahàgna raha mivônto sy hozatra.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ity zavamaniry ity dia mety rôso poizigny izikoa tafahanigny be loatra; tsy tôkony hohanin'ny tsaiky, viavy mavesatra ary ny olo antitry. Tsara kokoa ny mampiasa izy amindreo atao aody ahôsotro fo fa tsy hohanigny.

### **Fôm ba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :**

Azontsika ampiasaina ny ravin'ny voandelaka atao aody higiahigny amin'ny fitahàgna ny aretim-bavony sy fitahàgna ny tazomoka.

Araka ny torohevitra hita agnatin'ny boky maro dia tanehigny agnaty rano litatra 1 ny ravin'ny voandelaka farafahabeny 30g, avy eo igiahigny agnatin'ny andro araiky ny antsasaka litatra.

Ampiasagany atao aody ahôsotro ny raviny, ny voany na ny menaka azo avy amin'ny voany agnaty ho fitahàgna ny tetesôla, ny tampano na pepo, ny lagaly, ny hao, ary ny aretin-koditry amin'ny ankapobeny.

## ***Bidens pilosa* L.**

Syn. : *Bidens leucanthus* Willd.

Asteraceae

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *agnantraka*

Malagasy ofisialy: *anantsinahy*

Fransay: *bidens*

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Maniry an-kiaka isan-taogno ity agnantraka ity ary hita agnaty vilo na ivelan'ny tany amboli-agna. Misy raviny misaraka telo ary felany fotsy ndraiky manamotamo hita amin'ny tahony menamena. Misy tsipôtiky mety mifindra sy mipetaka amin'ny lamba ny voany.

### **Faritry ampiasaiginy:**

Raviny miaraka tahony.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « Flavonoïdes », « quercétine », « composés polyacétyléniques (phénylhéptatriyne) ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto, aody vavony, aody bay laligny, aody tazomoka.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy raha atahôragna mety hahafaty aminazy.

### **Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny agnantraka ho fitahàgna ny bay agnaty vavony, hafanan-koditra na lafievira, ary ny tazomoka (na « paludisme »).

Higiahigny intelo isan'andro, ny tasy araiky amin'ny tanik'aody vita avy amin'ny raviny miaraka tahon'ny agnantraka 15g tanehigny agnaty rano litatra 1 ; avy eo atao aody apako na kômpresy atao amin'ny bay madiniky sy bay laligny.

Tsara koa ny mihinagna matetiky ravin'agnantraka mbôla zanany atao rômazava.



© ACCT

## ***Cajanus cajan*** (L.) Millsp

Syn. : *Cajanus bicolor* DC, *Cajanus indicus* Spreng.,  
*Cytisus cajan* L.

*Fabaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *ambatry*

Malagasy ofisialy: *amberivatsy*

Fransay: pois d'Angole

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Raha maniry madiniky nefa mety mahatatra 3 metatra ny *ambatry*, managna raviny misy vololony 3 sady feno volovolo fotsifotsy. Misy felany manamotamo izay mag-namia voany lavalava mikajy voany agnaty mety hohanigny miisa 3 ka hatramin'ny 8 eo ho eo ny araiky.

### **Faritry ampiasaigny:**

Raviny, voany

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

Amin'ny raviny: « Tanins » sy « sterols » (“béta-sitostérol”, “cholesterol”, “stigmastérol”, “campestérol”).

Amin'ny voany: misy protidy 20%, feno acidy amine (“phenylalanine”), « acides phénoliques », misy lipidy 1% ary glisidy 63% sy vitaminy maro

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Ny raviny dia mamono mikrôby baktery, aody fivalagnana sy mampijotso tosidrà na “tension”.

Ny voany ndreky dia afaka mampihegny siramamy agnaty vatagna sy magnampy amin'ny aretigny direpanositôzy.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny fagnadihadiagna natao dia tsy nahitagna fa mety misy poizigny ny *ambatry*.

### **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny raviny ho fitahàgna ny aretin-kibo, bay agnaty vava, tosidrà na “tension” agnabo, areti-nify ary fitahàgna ny bay.

Igiahigny agnatiny andro araiky ny tanika aody vita avy amin'ny ravin'ambatry 15g tanehigny agnaty rano litatra 1, mety koa atao aody apako na kômpresy atao amin'ny bay.



© ACCT

## ***Calotropis procera*** (Ait.) Ait. F

*Apocynaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *bemavo*

Frantsay: pommier de Sodome, roustonnier.

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Kakazo be dity tsy dia lava loatra nefa mety mahatatra 5 metatra, sady managna raviny maventy mivelatra be ny bemavo. Misy felany fotsy na volomparasy avy eo mitambatra sy magnamia voany izay mbôla misy voany madiniky hafa koa agnatiny.

### **Faritry ampiasainy:**

Ditiny.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Ireto anarana siantifika manaraka ireto no ilazana ny raha misy ao agnatiny: « hétérosides cardiotoniques », « enzymes protéolytiques », « triterpénoïdes ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

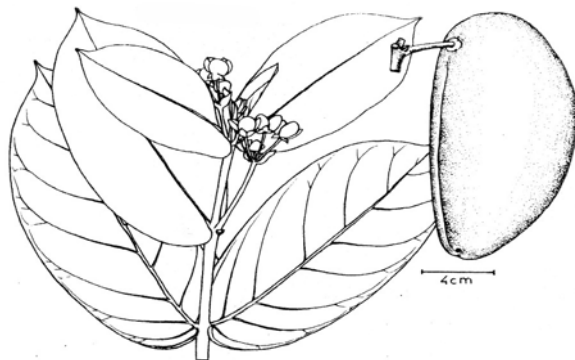
Mampalaky magnôlatra, magnadoso tehoko.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsy mety ampiasainy atao figiahigny ity kakazo bemavo ity fôtony misy poizigny.

### **Fomba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny ditin'ny bemavo amin'ny fitahàgna ny bay maloto feno mikrôby sy ny bay laligny (bokaiginy agnaty rano atao 1 % ny ditiny 99% rano).



© ACCT

## ***Capsicum sp.***

(*Capsicum annuum* L. - *Capsicum frutescens* L.)

*Solanaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *sakay*

Malagasy ofisialy: *sakay*

Fransay: piment

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ny sakay dia karazagna kakazo madiniky mety mahatatra 2 metatra ny halavany. Misy felany malandy maitsoitso. Ny voany somary lavalava maitso izy manta ary miova mena izikoa efa masaka sady mafana izikoa ahanigny. Misy karazany maro ny sakay.

### **Faritry ampiasaigny:**

Voany.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Alcaloïdes », « acides organiques », « caroténoïdes », « coumarines », « flavonoïdes », « huile essentielle », « huile grasse », « saponines stéroïdiques », ary vitaminy maro.

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

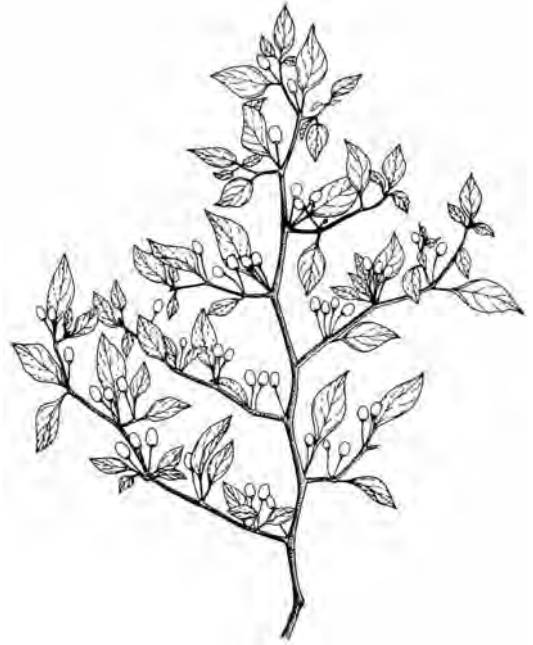
Ampiasaigny amin'ny hoditry: magnadoso tehoko, mampisôkatra ny làlandio

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mety mankarary izikoa hohanigny be loatra, ary mety miteraka bay izikoa ahôsotro be loatra. Tsy tôkony hohanin'olo marary vavony sy misy bay amy lalankanina ny sakay.

### **Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :**

Azontsika ampiasaina ny sakay ahôsotro amin'ny hoditry amin'ny fitahàgna ny aretigny hôtsoko, sy vanin-taolagna.



© ACCT

# *Carica papaya* L.

Caricaceae

**Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

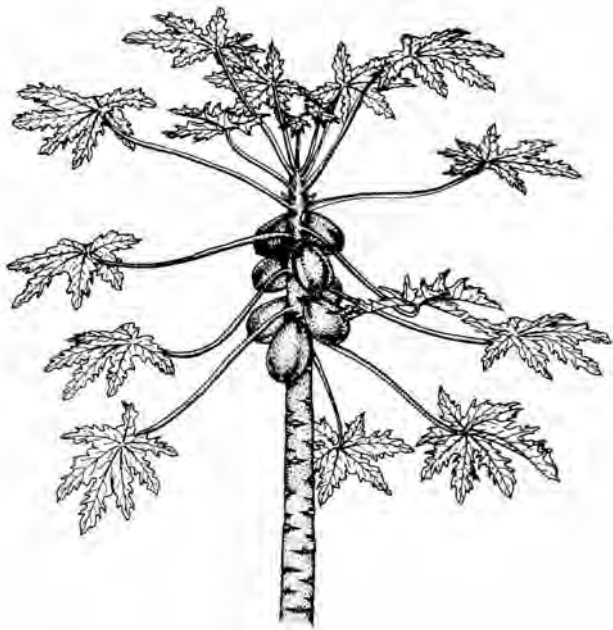
Antakaragna: mapaza

Malagasy ofisialy: mapaza

Frantsay: papayer

**Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity kakazo ity dia mety mahatatra 10 metatra ny halavany ary mety ohanigny ny voany. Misy dity ny vatany jiaby, intsaka fa ny voany manta. Mety miôvaôva ny habezany sy ny endrikinazy izikoa efa masaka ary miloko ôranzy ny hodiny ambelagna sady magnitry mare; ny agnatiny ao dia misy lavadavaka © ACCT feno voany madiniky.



**Faritry ampiasaiginy:**

Voany, ditiny ary voany agnatiny.

**Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

Amin'ny voany: misy vitaminy A, C, B1, B2, « acides organiques », « caroténoïdes », « enzymes protéolytiques », siramamy, « fer », kalisiômy, « potassium », « phosphore ».

Amin'ny voany agnatiny: « alcaloïdes » (carpaïne), « dérivés soufrés (tropaeoline, benzyli-sothiocyanate) », « enzymes protéolytiques », « huile grasse », « protéines ».

Amin'ny ditiny: « triterpènes », « saponosides », « résines », « albumines », « protéines »,

« enzymes protéolytiques ary estérasiques ».

**Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Voany agnatiny: atao fangaron'ny hanigny, aody kankana, mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivonto ndraiky manehoko.

Voany: mamono mikrôby baktery, mampijotso tosidrà na “tension”.

Ditiny: mampagnôlatra, mamono mikrôby “champignon” sy baktery.

**Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mety mampagidihidy hoditry ny ditiny. Ny raha agnatiny'ny mapaza atao hoe



« papaïne » koa be loatra dia mety mampijanogno tampoko ny fô. Ny voany agnatiny ndreky dia managna hery mety tsy mampandeha ny hormone . endrogène

Ny olo efa mihinagna aody magnampy ny fô hiasa dia tôkony tsy mihinagna ditin'ny mapaza indrindra mapaza manta ary voany agnatin'ny mapaza nohon'ny asan'ny « carpaïne » amin'ny fô (mampiadagna ny fitotokon'ny fô).

Ny mapaza manta no tegna hazahoagna ditiny matoe tsara izay mety mampihetsiky ny tragnon-jaza. Tsy tsara ho an'ny olo marary fô sy viavy mavesatra ny fihinagna ditin'ny mapaza na mapaza manta na voany agnatin'ny mapaza.

**Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :**

Ditin'ny mapaza: ampiasaigny atao aody may, aody bay.

Voan'ny mapaza: ampiasaigny atao aody amin'ny aretigny betivoagna, atao aody tosidrà “tension” manonga.

Voany agnatin'ny mapaza: aody kankana.

Ny mapaza masaka dia ampiasaigny amin'olo misy tosi-drà agnabo na tansion ary atao aody ahôsotro izikoa voan'ny betivoagna na bay amin'ny hoditry.

Mangala voan'ny mapaza agnatiny efa maiky 1 ka hatramin'ny 2,5 g isan'andro, torot-oroegny na disanigny, ireo dia mitovy amin'ny fampiasagna aody simika benzylisothiocyanate (BITC) 21 mg farafahabeny.

# *Cassia alata* L.

Syn. : *Senna alata* L. Roxb

Fabaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *quatre épingles*

Malagasy ofisialy: *quatre épingles*

Fransay: dartrier

## Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Raha maniry tsy dia maventy loatra mety mahatatra 2 metatra ny quatre épingle. Misy raviny maventy ahitagna vololony boribory lavalava 8 na 10 eo ho eo. Mamelagna manamotamo izy ary misy voany lava 15 cm eo ho eo izay feno voany madiniky agnaty.

## Faritry ampiasaigny:

Raviny.

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Anthraquinones », « aloe-émodine », « anthrone libre », « acide chrysophanique », « flavonoïde (kaempferol, gentiobioside) », « triterpénoïdes », « acides aminés », « stérols. »

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mampangery, mampijanogno mangidy sy mampagnôlatra, mamono mikrôby baktery sy "champignon", mampihegny raha mivônto sy manehoko, aody alerziky.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Arahigny maso tsara izikoa mampiasa izy igiahigny ary tsy tôkony ampiasaigny maharitra loatra. Mety mahafa-jaza koa io zavamaniry io io ka tsy tôkony ampiasain'olo mavesatra, zazamena, olo antity.

Tsisy hatahôngra ny fampiasaigny izy raha ohatra ka amin'ny hoditra ambelagna fo fa tsy higiahigny.

## Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :

Amin'ny aretigny tôhagna na tsy mangery dia toroagna hevitra atsika hampiasa ho an'ny olobe ny tanik'aody azo avy amin'ny ravin'ny quatre épingles 20 g tanehigny agnaty rano litatra 1, avy eo igiahigny ny vera 1 alohan'ny hohandry.

Amin'ny fitahàna ny aretin-koditra: tampano, tetesôla, hoditra mangidingidy alerjiky; ampiasaigny ny tanik'aody, atao bebe ny ravindraha, anasagna izy, atao



© TRAMIL

# *Catharanthus roseus* (L.) G.Don

Syn. : *Vinca rosea* L.

Apocynaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantaragna azy:**

Antakaragna : *rajoma*

Malagasy ofisialy: *vonenina*

Fransay: pervenche de Madagascar

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity rajoma dia raha maniry môra maniry, atsabo atao sanjin'aramanja. Mety mahatatra 60 cm ny halavany sady mamelagna folera rôzy na fotsy izy.

## **Faritry ampiasaiginy:**

Folerany.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto

ny raha misy ao agnatiny:

« alcaloïdes indoliques », « flavonoïdes (kaempférol, quercétine) »,

« triterpènes », « tanins. »

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto ndraiky tehoko.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsy mety igihigny ny ranon'ity raha maniry ity fa misy poizigny.

## **Fomba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa azy atao fanasagna maso ny felany izikoa voan'ny areti-maso, mangala felany 10g tanehigny amin'ny rano litatra araiky.



© TRAMIL

## ***Centella asiatica*** (L.) Urb.

Syn. : *Hydrocotyle asiatica* (L.) Urb.

Apiaceae

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *talapetraka*

Malagasy ofisialy: *talapetraka*

Fransay: Hydrocotyle

### **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kazo :**

Fohiky hely ity karazana ahitry ity, mandady ny tahony sady tia tany mandomando. Boribory ny raviny, misy nifinifiny ary ny felany dia karaha parasoly.

### **Faritry ampiasaiginy:**

Raviny.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « aponosides triterpéniques », « acide madécassique », « alcaloïdes », « principes amers ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mampagnôlatra, mampatanjaka ary mampisôkatra ny làlandio.

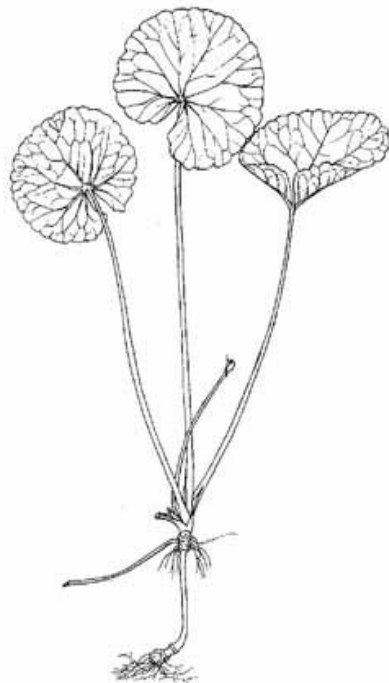
### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Iziko a igiahigny be loatra ny aody vita amin'ity akata ity dia mety miôva poizigny, noho izegny dia tsaratsara kokoa ny mampiasa izy atao aody ahôsotro aty ambelagna vatagna.

### **Fôm ba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny:**

Azontsika ampiasaiginy ny tanik'aody vita avy amin'ny talapetraka legny 30 na 40g tanehigny agnaty rano litatra 1, atao fanasagna bay sy atao kômpresy, amin'ny fitahàna bay laliginy sy amin'ny aretignin'ny làlan-dio.

Azo atao koa ny avy dia mampiasa ilay ditiny mbôla legny iginy amin'ny hoditry na hosikosehigny miaraka menaka hely (5 ka hatramin'ny 10 %) ny raviny.



© TRAMIL

# *Chenopodium ambrosioides*

L.

Chenopodiaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: taimborontsiloz

Malagasy ofisialy: taimborotsoloza

Fransay: chénopode ambrosie, thé du Mexique.

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Raha maniry managna endriky ahitry hita maniry mandavantaogno ary mety mahatatra 2 metatra ny taimborontsiloz. Mahery fofogno be ny raviny ary mamelagna manamotamo izy.

## Faritry ampiasaiginy:

Tendrony

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

« huile essentielle (ascaridol) », « terpènes », « saponines », « flavonoïdes », « acides organiques ».

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mamono mikrôby baktery sy “champignon”, aody kankana, mampagnôlatra.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Mety mahafa-jaza ity raha maniry ity. Izikoa mihiaka izy atao leralerany fo mba hiarôvagna amin'ny aretin-kozatra fa tsy atao be loatra

## Fomba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny :

Aody igiahigny: ampiasaiginy higiahigny izy amin'ny aody kankana.

Na eo aza ny fisian'ny poizigny aminazy, ilaigny fo ny famporisihagna ny fampiasagna ity raha maniry ity sady amin'izogny ambara olo ny fampiasagna azy tsisy poizigny. Ity taimborontsiloz ity dia tegna ilaigny amin'ny famonoagna ny bibibiby madiniky ary tegna fampiasain'olo matetiky. Noho izogny dia tsy maintsy ampitandremigny fo ny mpampiasa izy, mba hifidy ny fampiasagna azy tsy higiahigny na mihiaka fo fa atao amin'ny dôzy atoro eto ity fara-fahabeny: magnamboatra aody indraiky fo, ravin'ny taimborontsiloz leny ndraiky felany 100g tanehigny 5 minity agnatin'ny rano mandevy litatra 1 sy sasany. Igiahigny mbôla tsisy hanigny ankibo tasy 3 (450 ml)



© TRAMIL

isan'andro ho an'ny olobe ary tasy araiky (150 ml) atao intelo migiaka ho an'ny tsaiky 3 taogno manonga. Avy eo, tsy maintsy magnano « purge » na migiaka aody magnadio tsontsory; ny tegna tsara dia migiaka raha misy sira na vita amin'ny raha maniry, telo andro afaran'ny nigiahagna ny taimborontsilozana.

Tsy tôkony migiaka izy ity ny viavy mavesatra sy ny zaza ambanin'ny 3 fanjava.

Aody apako: ampiasainy atao aody apako na atao kômpresy ny taimborontsilozana amin'ny aretigny kankana, bay, mogny masaka, bay laligny. Tsisy atahôragna ity fômba fampiasaina azy atao aody apako na atao kômpresy ity.

# *Cinnamomum zeylanicum* Breyne.

Lauraceae

**Agnaragna mahazatra ahafantarana**

**azy:**

Antakaragna: *darasiny*

Malagasy ofisialy: *hazomanitra*

Frantsay: cannelle.

**Mômbamômba izy araka ny fianarana mômba ny kakazo :**

Kakazo madiniky eo ho eo amin'ny 5 na 10 metatra, misy raviny sy hodiny magnitry mare ny darasiny. Tegna hita be ny tahotaho amin'ny raviny, avy eo misy felany fotsy izay magnamia voany madiniky. Mihôrogno ho azy magnano karaha tiô ny hodiny izay miataka amin'ny vodiny izikoa efa maiky.

**Faritry ampiasaigny:**

Hodiny.

**Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Huile essentielle (1 ka hatramin'ny 4 %), amin'io « huile essentielle » io ahitagna « aldéhyde cinnamique » (50 ka hatramin'ny 75 %) ary « eugénol » (10%), ny raha sasany hita ao koa dia ny « coumarines », « gommes », « résines sy tanins ».

**Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, aody fivalagnana, mampalemy ny nôfotro matify amin'ny tragon-janaka, mampitombo hôrmony œstrogène.

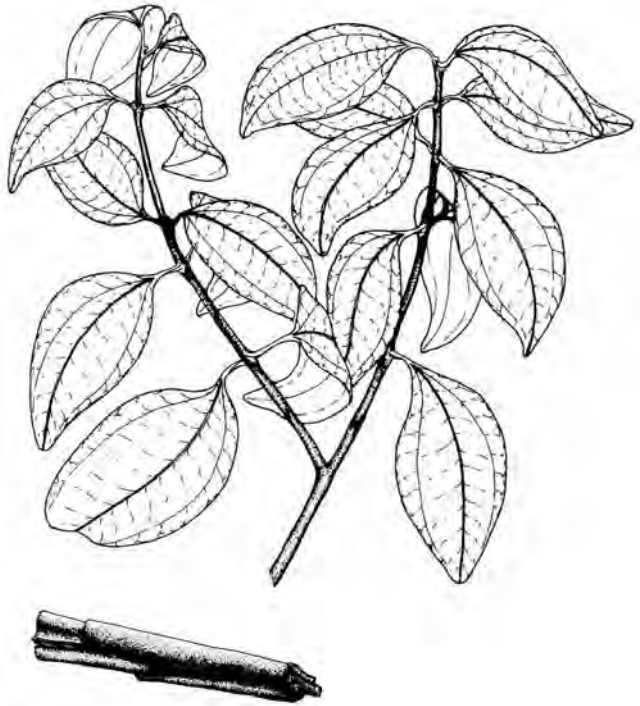
**Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsy tôkony mampiasa darasiny ny viavy mavesatra.

**Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny darasiny amin'ny fitahàgna ny aretin-kibo, fivalagnana, tsy mahalevon-kanigny, kibo feno rivotro, tehoko trôko na lio mandeha hely fo izikoa fa avy fotoana; atao eo amin'ny giramo 1 eo ny darasiny vovony ampiasaigny isan'andro.

Tsara ny mampiasa darasiny amin'ny loky noho izy miaro sy miady amin'ny mikrôby. Tsara koa ny mampifangaro izy amin'ny raha maniry hafa atao aody izikoa azon'ny fivalagna ndraiky mandoa. Tsy tôkony mihinagna darasiny be loatra ny viavy mavesatra.



© TRAMIL

***Citrus aurantifolia*** (Christm.) Swingle.

Rutaceae

**Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *tsôhamatsiko*

Malagasy ofisialy: *voasarimakirana*

Frantsay: citron vert

**Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ny vodin'ny tsôhamatsiko dia kakazo madiniky feno fatsiky amin'ny tahony ary mety mahatatra 10 metatra ny halavany. Mangilangilatra sady mahery ny raviny ary mamelagna malandy izy avy eo magnamia voany boribory manamotamo koa masaka, maitsoitso lera izy mbola manta. Magnaboaka fofony tsara ity tsôhamatsiko ity.

**Faritry ampiasaiginy:**

Voany ijiaby igny sy ranony.

**Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny:

Amin'ny ranony: « Acides organiques », « vitaminy C, B,... », « flavonoïdes ».

Amin'ny hodiny voany: « Huile essentielle » (limonène 90 %, citral), « coumarines » (limettine), « dérivés flavoniques. »

**Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery na “mycose”, mampifody ny nôfotro vakivaky.

**Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny menaka amin'ny hodiny igny koa mipetaka amin'ny aigny dia mety magnaboaka karaha may igny.

**Fôm ba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

**Voany jiahy:** ampiasaiginy amin'ny aretigny gigo sy fatahagna ny tsiranoko fotsy na perity.

**Ranony:** ampiasaiginy amin'ny aretin-tenda, kohaka, areti-maso.

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny tsôhamatsiko 4 tanehigny agnaty rano litatra 1 atao garogaroaka anasagna tenda fa tsy higiahigny. Ny ranon'ny tsôhamatsiko ravagniny agnaty rano matimaty dia mety anasagna maso sy mampalemy ny tâtaka na vakivakin'ny nôfotro.



© ACCT



## ***Coleus amboinicus*** Lour.

Syn: *Coleus aromaticus* Benth., *Plectranthus amboinensis* Spreng.

*Lamiaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *paraovy*

Malagasy ofisialy: *balsamy*

Fransay: gros thym

### **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

Karazagna raha maniry matevin-koditry sady misy fofogno ary mety mahatatra metatra 1 ny halavany ny paraovy. Mamelagna volomparasy eo amin'ny tendrony. Matevigny nefa mora folaka be ny tahony.

### **Faritry ampiasaiginy:**

Raviny

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle ahitagna carvacrol (43 %) », sy « camphre », ary « limonène » ; « triterpènes », « sesquiterpènes », « flavonoïdes », « acide oxalique ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

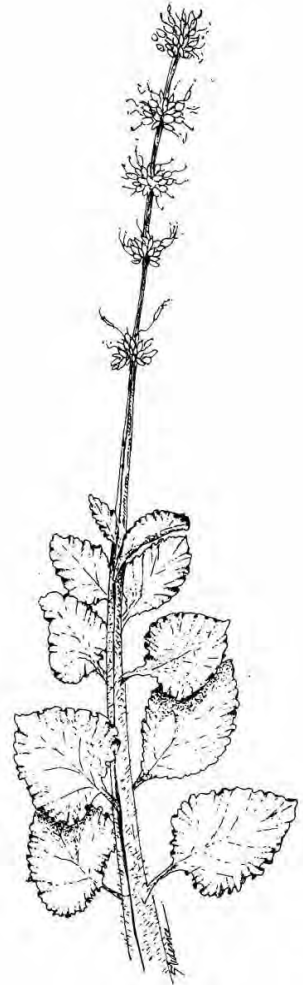
Mamono mikrôby, mandamigny ny fiaviab'ny fotoana amin'ny magnangy magnara-panjava, mampahita tôromaso.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy hatahôragna ny raha maniry izikoa habazny antonony no ampiasaina.

### **Fôm ba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Azontsika ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny paraovy amin'ny fitahàgna ny sery, sinizity, aretin-tenda, tehoko trôko, tsy mahita tôro. Tanehigny ny raviny legny 30g agnaty rano litatra 1, avy eo miagiaka tasy araiky intelo isan'andro sady mihevoko.



© TRAMIL

# *Cucurbita pepo* L.

Cucurbitaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *tsirebiky*

Malagasy ofisialy: *voatangolahy*

Frantsay: *courge*

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna

### mômba ny kakazo :

Misy magneragna izao tontolo izao ny tsirebiky. Mandady ny tahony, misara-tsaraka ny raviny, mamelagna manamotamo sy mamoa maventy izy.

### Faritry ampiasaigny:

Voany agnatiny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile grasse », « glucoside (cucurbitine) », « résine », « leucine », « tyrosine », ary raha karazany hafa hôtry ataon'ny « péporésine », « tocophérol », « phytostérols », « vitamine B », « provitamine A » ary « phosphore ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Aody kankana tsisy poizigny ary tsisy atahôragna.

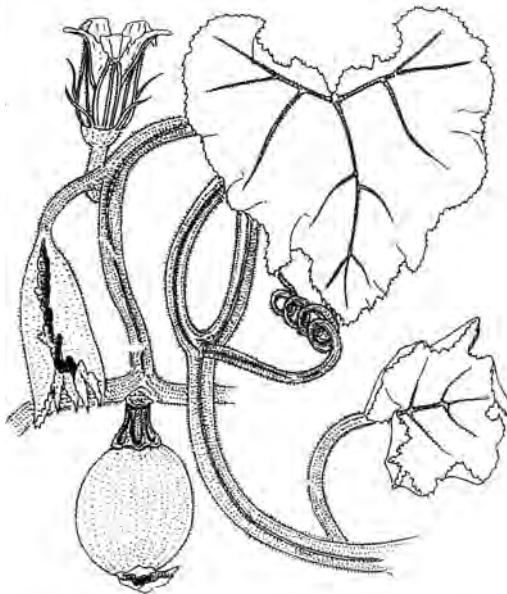
### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Fohanigny ary tsisy poizigny atahôragna ny voany agnatin'ny tsirebiky.

### Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny voany agnatin'ny tsirebiky agnadosoagna kankana fisaka na "tenia":

Ho an'ny olobe : mangala 50 g, (na voany miisa 150) raha voadio tsara, (na 200 ka hatramin'ny 400 raha tsy voadio tsara) disanigny malemy aharo antely, hohanigny alohany sakafo matsagna na hariva, avy eo mihiaka aody magnadio tsontsory.



© TRAMIL

# *Curcuma longa* L.

Zingiberaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *tamotamo*

Malagasy ofisialy: *tamotamo*

Fransay: curcuma, safran des Indes.

## **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

Ity raha maniry ity dia karazagna ahitry môra maniry misy raviny lava misondotro boaka amin'ny vodiny. Mifamorivory ny felany manamotamo ary misy fatsipatsiky maitso magnodidigny izy.

## **Faritry ampiasaigny:**

Vodiny agnaty tany.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika manaraka ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle (3 ka hatramin'ny 5 %) » tegna ahitagna (« bornéol », « camphre », « terpinène »), sy « sesquiterpènes (turmérone, atlantone, curcuménol) », « curcumine (colorant) », « principes amers » ary « résine ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Magnadoso raha mivônto sy manehoko, mandravagna lio mandry, mampitombo afero miboaka sady miaro vavony ndraiky aty.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

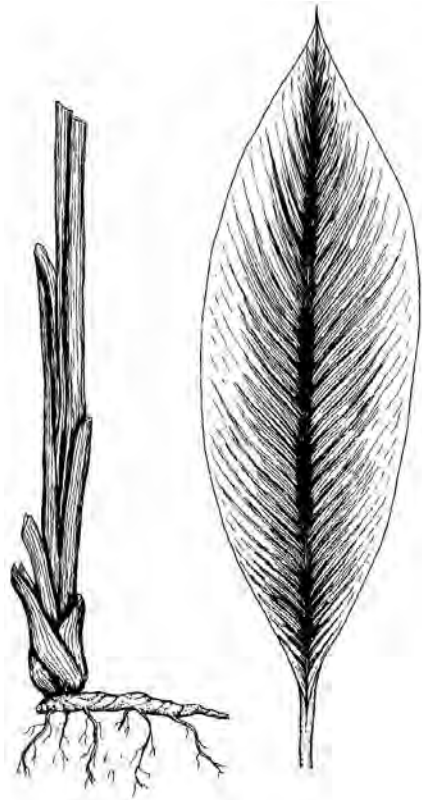
Araka ny fantatra dia tsiy poizigny atahôragna ao agnatiny tamotamo. Kanefa ndreky tokony tandremagna fa izikoa hohanigny be loatra ny tamotamo dia mety mikiky vavony.

## **Fôm ba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Toroagna hevitra atsika hampiasa ny tamotamo amin'ny fitahàna bay agnaty vavony, aretignin'ny aty, tosidrà na tension agnabo, mangôtsokôtsoko, vanivanintaolagna manehoko.

Migiaka tasy 3 isan'andro amin'ny tamotamo vodiny 30g tanehigny agnaty rano mandevy litatra 1.

Migiaka intelo isan'andro tamotamo vovony sôtron-kafe araiky ravagniny amin'ny rano tasy araiky izikoa efa marary vavony. Ny vodiny tamotamo dia mety atao aody apako na ahôsotro amin'olo mivadi-kozatra, na voa raha sy amin'ny aretin-koditry.



© TRA-

## ***Cymbopogon citratus*** (D.C.) Stapf.

Syn. : *Andropogon citratus* DC.

Poaceae

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *sitirônely*

Malagasy ofisialy: *veromanitra*

Fransay: citronnelle.

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna**

#### **mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry ity dia ahitry môra maniry misy vodiny mifamorivory ary mety mahatatra, 30 na 60 cm ny halavany. Misy volovolo maragni-dragitry ny raviny. Magnaboaka fofon'ny tsôhamatsiko ny faritry jiaby aminazy izikoa hosikosehigny.

#### **Faritry ampiasaigny:**

Vodiny

#### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

Ny raviny dia misy « 0,5 % ka hatramin'ny 0,7 % « huile essentielle » (citrал, néral, myrcène...), « alcaloïdes », « tanins ».

#### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Magnadoso kibo magnotiky, magnadoso tehoko, mampihegny raha mivônto, mampijotso hafanan-koditry, mampamany.

#### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy poizigny izy raha ohatra magnaraka tsara ny habezany voatôndro. Tôkony tavagniny tsara ny tanik'aody azo amin'ny sitirônely mba hiarôvagna amin'ny faharatan'ny hoditry agnatiny lalan-kanigny nohon'ny fisian'ny fatsipatsiky amin'ny ravin'ny sitirônely. Noho izegny dia ny faritry fotsy ambany igny fo no tôkony ampiasaigny.

#### **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

Ampiasaigny izy amin'ny fitahàgna ny tsy mahalevon-kanigny, ny hafanan-koditry na lafievira, ny tsy fahitagna tôromaso ndraiky melomeloko lava.

#### **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny :**

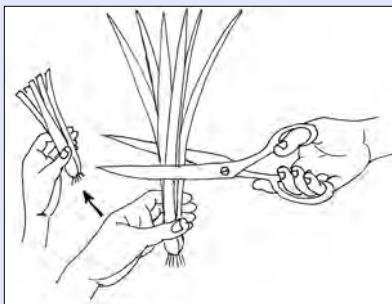
Ampiasaigny izy amin'ny fitahàgna ny tsy mahalevon-kanigny, ny hafanan-koditry na



© TRAMIL

lafievira, ny tsy fahitagna tôromaso ndraiky melomeloko lava.

Magnamboatra tanik'aody amin'ny raviny sitirônely legny 15 g tanehigny agnaty rano litatra 1. Mety ampiasaigny hamonoagna bibibiby madiniky koa izy io.



*Amin'ny tahon'ny sitirônely, dia ny tapany ambany amin'ny raviny fotsifotsy igny fo no tôkony ampiasaigny. Ny tapany ambony maitso misy volovolo mamatsipatsiky igny tsy alaigny.*

# *Eucalyptus sp.*

Myrtaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *kininy*

Malagasy ofisialy: *kinina*

Fransay: eucalyptus

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Mety mahatatra mihoatran'ny 20 metatra ny halavan'ny kininy. Misy raviny maitso lavalava maragnitry tendrony sady magnitry. Mamelagna fotsifotsy ary magnamia voany karaha kaposily madiniky izy.

Misy maro karazagna ny kininy misy eto Madagasikara, nefa ny karazany atao hoe « *Eucalyptus citriodora* Hook. » no tegna hita matetiky.

## Faritry ampiasaiginy aminazy:

Raviny.

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle (eucalyptol, cynéol, citronnellal...) » izay miôvaôva ny habezany hita arak'araka ny karazan'ny kininy, ahitana koa « flavonoïdes » sy « tannins. »

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mamono mikrôby baktery sy “champignon”, mampiboaka rehoko, aody hafanan-koditry na lafievira, mampisy tôromaso.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Mety misy fiantraikany amin'ny vavony ndraiky amin'ny voa (na reins) ny fampiasagna azy izikoa mahadigny ela loatra.

Tsaratsara kokoa ho an'ny viavy mavesatra, ndraiky mampinono ary ny tsaiky madiniky ny tsy miגיaka aody misy ravin'ny kininy fa azony atao ndreky ny mihevoko.

## Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny:

Azontsika ampiasaina ny ravin'ny kininy amin'ny fitahàgna sery, sinizity, aretintenda, kohaka, aretin'ny havokavoko (bronchite), ary ny hafanan-koditry na lafievira. Ravin'ny kininy 10 na 20 g no tanehigny agnaty rano litatra 1, ary igiahigny agnaty andro araiiky.



© JDM

# *Eugenia caryophyllata* Thumb.

Syn. *Syzygium aromaticum* (L.) M. et P.

Myrtaceae



© TRA-

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *jirôfo*

Malagasy ofisialy: *karafoy*

Fransay: giroflier

## **Mômbamômba izy araka ny**

### **fianaragna mômba ny kakazo:**

Ity kakazo maventy ity dia mety mahatatra 12 ka hatramin'ny 15 metatra ny halavany, misy raviny mahery.

### **Faritry ampiasainy amin'ny:**

Voany miforogno amin'ny felany igny.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « huile essentielle » (10 ka hatramin'ny 20 %) ary agnatiny 85 ka hatramin'ny 90 % ahitagna « eugénol », « caryophyllène », ary « tanins », sy « acide oléanolique » 10 ka hatramin'ny 12 %.

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, mamono bibibiby madiniky, maha afaka tehoko, magnadoso raha mivônto sady manehoko.

Izikoahy igiahigny izy: mampalaky mampimpody matevigny ny hoditry agnatiny ny vavony, mampahelihely ny asidra aboakan'ny vavony, mampatanjaka ny tragnon-janaka amin'ny magnangy miteraka, miady amin'ny mikrôby.

Izikoahy ampiasainy ahôsotro izy: mamono mikrôby, magnadio, mampagnôlatra.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mila hajaigny ny habezany na dôzy voatôndro ampiasainy amin'ity jirôfo ity.

Tôkony ajotsojotso hely izegny dôzy izegny amin'ny viavy mavesatra.

### **Fômba fampiasaina azy sy fatrany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny voan'ny jirôfo 120 ka hatramin'ny 300 mg isan'andro (tanehigny agnaty rano):

**Fampiasaina azy igiahigny:** atao aodin'ny vavony, vatagna reraka, mampamôramôra fitirahagna, fiarôvagna amin'ny aretigny, aodin'ny gigo marary, aodin'ny nify manehoko.

**Fampiasaina azy ahôsotro:** atao aodin'ny lagaly, bay feno mikrôby, bay laligny amin'ny sintaka.

Mety atao ny mampiasa izy amin'ny dôzy leralerany fo mba hampamôramôra fitirahagna, ôhatra zegny amin'ny fampiasaina izy amin'ny hanigny aloky isan'andro.

# *Euphorbia hirta* L.

Syn. : *Euphorbia pilulifera* L., *Chamaesyce hirta* Millsp.  
*Euphorbiaceae*

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *kinononono*

Malagasy ofisialy: *aidinono*, *zanraobera*

Fransay: *jean robert*

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Ity raha maniry karaha ahitry ity dia tsy mihoatran'ny 40 cm ny halavany. Mandady, bivolovolo, misy teboteboko mena amin'ny raviny. Mipetaka magnaraka tahony igny ny felany.

## Faritry ampiasaiginy aminazy:

Raviny miaraka tahony.

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Polyphénols », « tanins », « dérivés terpéniques », « stérols », « acides organiques », « acides aminés ».

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Aody fivalagnana, mamono mikrôby “amibe”, magnadoso raha mivônto sady manehoko, mampahafaka tehoko, mampijotso hafanan-koditry na lafievira, mampahazo tôromaso.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Tsisy atahôragna ny kinononono izikoa tsy mihoatra ny dôziny.

## Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo ampiasaina ny kinononono amin'ny fitahàgna ireto aretigny maro karazany ireto: aretin-kibo, fivalagnana, mivalan-dio, sohiky, aretin-tsofigny, aretigny agnaty vava, gigo marary, nify manehoko, bay feno mikrôby (igiahigny ndraiky ahôsotro), tsirano-ko fotsy na perity, hafanan-koditry na lafievira, olo tsisy tôromaso ary ny olo sôsotro lava.

Magnamboatra tanik'aody amin'ny kinononono 10 na 20g tanehigny agnaty rano litatra 1, igiahigny agnaty andro araiky.



© ACCT



## *Harungana madagascariensis* Poir.

Syn. : *Haronga madagascariensis* Choisy

*Hypericaceae*

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: arongana

Malagasy ofisialy: harongana

### **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

Mety mahatakatra 8 metatra ny halavan'ity kakazo ity, mamolovolo manamotamo tiaha hazy ôranzy amin'ny vololony sy felany madiniky. Misy rano maditidity mena mangalatra ôranzy miboaka izikoa tapahagna ny tahony.

### **Faritry ampiasainy amin'ny azy:**

Raviny

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Anthrone », « hypéricine », « pseudohypéricine », « harunganine », « madagascine », « quercétine », « acide chrysophanique », « flavonoïdes ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto sady manehoko, magnampy ny fiasan'ny tsontsory ndraiky ny afero, miaro ny aty, magnamboatra ny vavony ndraiky tsontsory misy fahavoazana izy sady azo atao aody lagaly.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ny arongana izikoa tsy mihoatra ny dôziny.

### **Fôm ba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Azo mpisaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny arongana 15g tanehigny agnaty rano litatra 1, igiahigny intelo isan'andro alohan'ny fihinanagna, mba ho fitahagna ny bay agnaty vavony, ny olo tsy mahalevon-kanigny ary ny aretign'aty; mety anasagna na atao kômpresy na aody ravin-kakazo apako amin'ny fitahagna bay koa, na bay laligny na ny lagaly. Mety atao amin'ny lagaly koa ny ranony maditidity igny avy niravagniny tamin'ny rano.



© Prélude

# *Hibiscus sabdariffa* L. var. *sabdariffa*

*Malvaceae*

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *duvin*

Malagasy ofisialy: *madisombazaha*

Fransay: bissap, karkadé, oseille de Guinée.

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity karazana raha maniry karaha ahitry maventy maniry indraiky isan-taogno ity dia misy raviny lavalava boribory mizara telo amin'ny tahony araiky. Misy felany manamotamo mipetaka amin'ny voany izay miôva mena be karaha divay izikoa efa masaka.

## **Faritry ampiasainy:**

Voany mena

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Acides organiques », « minéraux » (fer, calcium, phosphore) », vitaminy C, B1, B2, PP.

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mampijotso tosidrà na tension, mampamany sady magnadio amany, mitaha kibo magnotiky.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny resaka rehetra mikasik'azy hita amin'ny boky maro dia magnambara fa tsisy atahôragna ny fihinanagna duvin.

## **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny duvin 30 g tanehigny agnaty rano litatra 1 mba ho fitahàna aretin-tenda, tosidrà agnabo ary ny vatagna mangôtsokôtso-ko.



© ACCT

## ***Kalanchoe pinnata*** (Lam) Pers.

Syn. : *Bryophyllum calycinum* Salisb., *Bryophyllum pinnata* (Lam.) Kurz, *Cotyledon pinnata* Lam.

Crassulaceae

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *sodifafagna*

Malagasy ofisialy: *sodifafa*.

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry môra maniry ity dia tegna binôfotro ary mety mahatatra metatra araiky sy sasany ny halavany. Vololony vakivaky amin'ny sisiny no mamorogno raviny. Felagnanazy mivorivory karaha lakolosy memamena madiniky.

### **Faritry ampiasaigny aminazy:**

Ranony avy amin'ny raviny

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto

ny raha misy ao agnatiny: « Flavonoïdes (karazana « kaempférol » sy « quercétol »), « acide caféique », « composés phénoliques », « anthraquinones », « xanthonnes », « stérols », « alcools aliphatiques », « mucilages », « acides organiques ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery sy “champignon”, mamody lalandio, magnadoso magnotignotiky amin'ny vatagna, mampahafaka tehoko, mampagnôlatra bay, magnadoso raha mivônto sady manehoko.

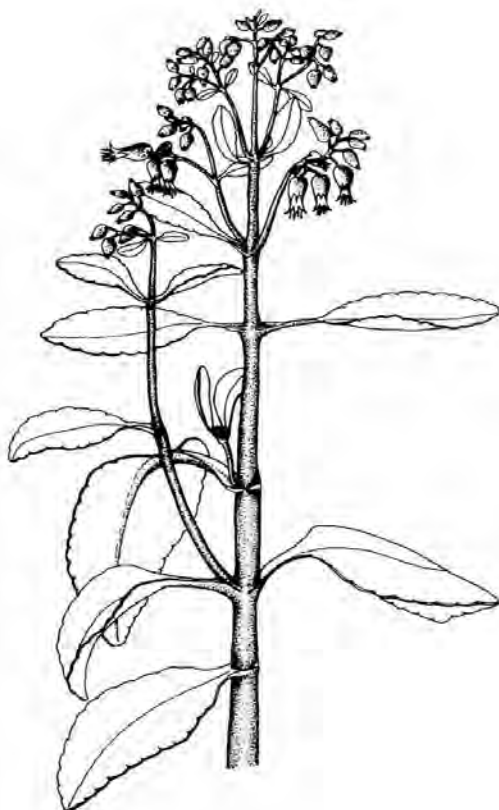
### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ny fampiasagna sodifafagna amin'ny olombelogno nefa ndreky mahafaty izikoa ampiasaigny amin'ny aomby.

### **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny sodifafagna 30g tanehigny agnaty rano litatra 1, igiahigny vera 3 isan'andro amin'ny aretigny angandoha, aretintsofigny, areti-maso, aretigny vavony, tehoko trôko.

Atao kômpresy na aody apako havaozigny indroe isan'andro amin'ny fitahàgna bay, may, bay maloto laligny, aretin-koditry, bay mamory nana, betovoagna, tampano “eczéma.”



© TRAMIL

# *Lycopersicon esculentum* Mill.

*Solanaceae*

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *tomaty*

Malagasy ofisialy: *voatabia*

Fratnsay : tomate

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ny tomaty na tamantesy dia karazagna raha maniry maniry isan-taogno ary mety mahatatra 3 metatra ny halavany. Misy tahony, raviny be volovolony sy misy ranony ary magnaboaka fofony hafahafa. Mamelagna manamotamo izy ary misy voany mena binôfotro izikoa efa masaka.

## **Faritry ampiasainy:**

Ranon'ny voany masaka.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Ahitana ireto raha ireto ny voany: « Acides organiques », « glucoalcaloïdes » (tomatine), « alcaloïde » (tomatidine), « sels minéraux », vitaminy maro karazana sy « oligo-éléments » maro. Anarana siantifika izany.

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Ranon'ny voany masaka: mamono mikrôby "mycose", magnadoso raha mivônto sady manehoko, mahafaka mangidihidy (alerziky).

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsy mety hohanigny fa misy poizigny ny voany manta, ny tahony ary ny raviny.

Mety miteraka alerziky avy amin'ny volovolony igny.

## **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny voany masaka amin'ny fitahàgna ny areti-maso sy ny aretigny agnaty vava.

Tômaty na tamantesy masaka igny no avy dia ampiasainy angalagna ranony atete.



© TRAMIL

# *Mangifera indica* L.

Anacardiaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *manga*

Malagasy ofisialy: *manga*

Frantsay : manguier

## Mômamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Kakazo misy raviny maro be lava sady misy fofogno magnimagnitry izy ity. Misy felany maro fotsy na rôzy, avy eo sasany amindrô felany igny no magnamia voany izay miôvaôva habezany ndraiky kolerany arakaraka ny karazan'ny manga nagna-naovagna girefo taminazy.

## Faritry ampiasainy:

Raviny

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle (thuyène, ocimène) », « flavonoïdes (quercétol, kaempférol) », « anthocyanes », « saponines », « salicylate de méthyle », « tanins ».

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mamono mikrôby baktery, mampiboaka rehoko, magnadoso raha mivônto sady manehoko.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Mety misy poizigny koa ny ravin'ny manga nidiran'ny mikrôby atao hoe « mycotoxines ».

## Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny manga 30 g tanehigny agnaty rano litatra 1 ho fitahagna ny fivalagnana, kohaka ndraiky aretignin'ny lalan-drivotro; igiahigny agnatin'ny andro araiky.



© TRAMIL

## *Moringa oleifera* Lam.

Syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.  
*Moringaceae*

### Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *agnamorôngo*

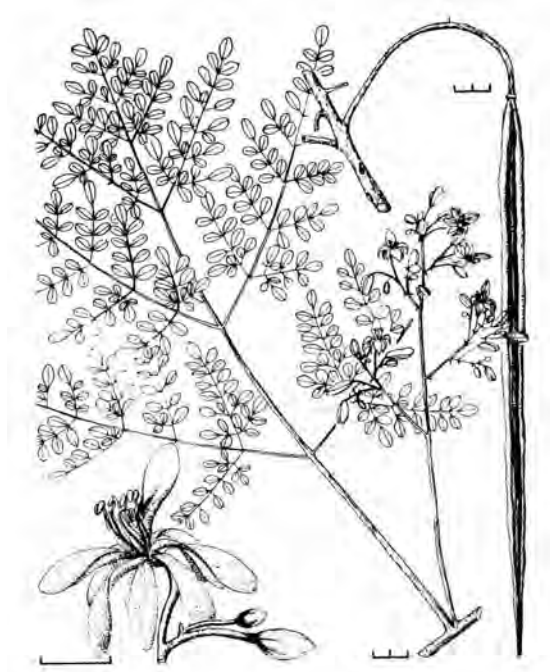
Malagasy ofisialy: *ananambo*

Fransay : Moringa, néverdier, arbre de vie, ben ailé, arbre à raifort.

### Mômambômbo izy araka

#### ny fianaragna mômbo ny kakazo :

Ity kakazo ity dia mahavita mivelogno fo na amin'ny tany maiky sady malaky mitombo koa izy. Misy raviny maitso misaratsaraka sy felany fotsy karaha mavomavo izay magnaboaka karôkany lava mitondra voany agnaty boribory izay misy sômbotsômbotro ary mety azahoa-



© TRAMIL

### Faritry ampiasaiginy:

Raviny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Protéines (5 ka hatramin'ny 10 %) », « lipides (0,6 %) », « glucides (14 %) », vitaminy maro karazany miaraka min'ny « sels minéraux », « sels minéraux (Ca, P, Fe,...) », Vitaminy B1, B2, C, « équivalent Vit A », « saponosides », « sitostérol », « glucosinolates », « thiocarbamates ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Sakafo mahavelogno, mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto sady manehoko, mampagnôlatra, mampijotso tosidrà na “tension”

### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Tsisy atahôragna mômbo ity raha maniry ity.

### Fômbo fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo atao ny mihinagna ravin'agnamorôngo tanehigny atao aody na aloky atao kabaka mba hagnatsaragna sakafo, ho fitahàgna bay agnaty vavony ary ny tosidrà na “tension” agnabo.

Tsara koa ny mampiasa matetiky agnamorôngo atao rômazava.

# *Musa paradisiaca* L.

Musaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *katakata*

Malagasy ofisialy: *akondro*

Fransay : bananier

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :

Azo kilasiana agnatin'ny raha maniry mitovy karazana amin'ny ahitry ny katakata. Misy raviny lava, avy eo misy felany mavy mihoaka amin'ny tendrony izay manjary voany maro miômpagna miova manamotamo izikoa efa masaka.

## Faritry ampiasaiginy:

Voany, raviny, ditiny

## Ny raha tegna hita agnatiny:

Ny vatan'ny katakata jiaby igny dia tegna feno raha atao hoe « tannins » indrindra fa ny dity amin'ny tahony igny. Ny katakata manta sy ny hodiny dia misy « sérotonine », « norépinéphrine », « dopamine », ary « flavonoïdes ». Ny katakata masaka ndreky dia tegna feno « minéraux » (Ca, P, Fe, Mg, K et Na).

## Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Vatagna katakata jiaby: mamono mikrôby baktery.

Raviny ndraiky ditiny: magnamôra ny fiforôgnan'ny hoditry vaovao amin'ny may.

Voany manta: aody bay agnaty vavony, mampahelihely ny asidy aboakan'ny vavony izy, mampagnôlatra koa.

Voany masaka: aody fivalagnana, avy eo tegna sakafo tsara.

## Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Ny vatagna katakata jiaby ndraiky voany manta igny no tegna misy tanins be, dikan'izegy tôkony mitandrigny hely fo amin'ny katakata.

## Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo ampiasaiginy ny katakata arak'izao lazaina manaraka izao:

Voany manta: fitahàgna aretim-pivalagnana, aretim-bavony (mihinagna katakata manta 1 isan'andro).

Voany masaka: fitahàgna aretim-pivalagnana.

Raviny ndraiky ditiny: fitahàgna bay, may (anasagna, atao kômpresy na aody apako havaoziginy indroe isan'andro).



© TRAMIL

# *Ocimum gratissimum* L.

Lamiaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: rômba.

Malagasy ofisialy: *romba*.

Fransay : basilic africain.

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ny rômba dia karazagna ahitry mety mahatatra metatra 2 ny halavany. Maitso bazaka ny raviny sady magnitry be. Misy felany madiniky fotsy magnaraka igny tahony igny ary mety mahatatra 15 cm ny halavany. Avy eo agnatin'igny felany igny misy voany madiniky jôby.



© ACCT

## **Faritry ampiasaiginy:**

Raviny

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle (estragole, eugénol,...) », « sesquiterpènes », « flavonoïdes », « composés phénoliques »; « saponosides », « triterpènes », « acide ursolique », « acide oléanolique », « acide benzoïque », « stérols », « polyphénols ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery sy “champignon”, aody fivalagnana, mampagnôlatra, tsy mamparegny marary.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy raha atahôragna loatra mômba ity raha maniry ity.

## **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Maha tsara atsika ny migiaka, agnaty andro araiky, tanik'aody vita avy ravin'ny rômba 30 g amin'ny rano litatra 1 amin'ny fitahàgna ny aretin-kibo, tehoko trôko, olo tsy mahalevon-kanigny, aretigny tenda, aretigny gigo, nify manehoko ary ny tsiranoko fotsy na perity. Atao aody apako, anasagna na atao kômpresy amin'ny fitahàgna bay, bay laligny, bay mamory nana, betovoagna, tampano ary ny tetesôla.



# *Passiflora edulis* Sims

Passifloraceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *grenadely*.

Malagasy ofisialy: *garana sonoa*.

Fransay : fruit de la passion.

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômbo ny kakazo :**

Ity raha maniry ity dia vahy mandady misy famahagnany amin'ny fotôran-draviny.

Mirantsagna telo ny raviny ary ny felany miloko viole dia misy tapany agnaty managna endiky somary hafahafa zay. Manamotamo magnitry ny voany ary io no mahatonga ny filazagna azy amin'ny teny frantsay hoe « fruits de la passion ».

## **Faritry ampiasaigna:**

Raviny.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Triterpènes (acides cyclopassifloïques A, B, C, D) », « saponines (cyclopassiflosides) », « alcaloïde (passiflorine) ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

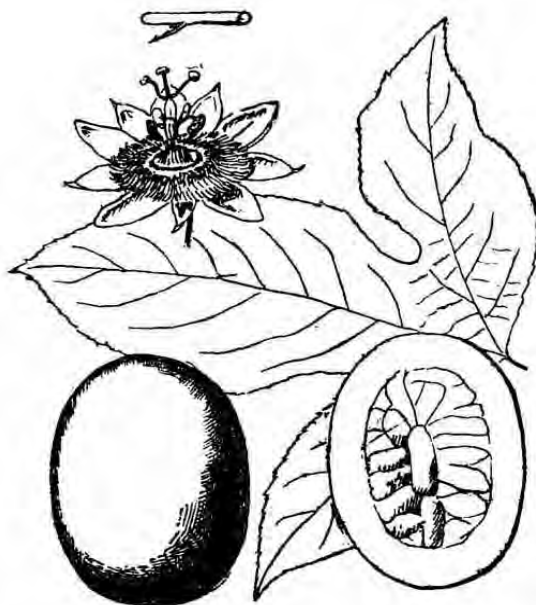
Mampijotso tosidrà na “tension”, mampanonga tôromaso.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ny grenadely izikoa arahigny tsara ny dôziny.

## **Fômbo fampiasagna azy sy fatrany na dôziny:**

Ny torohevitra amin'ny fampiasagna azy dia mihiaka amin'ny matsagna na koa amin'ny aligny, tasy araiky amin'ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny grenadely 10 g mba ho fitahàna ny tosidrà na “tension” agnabo, olo tsy mahita tôromaso ary ny olo sôsotro lava.



© TRAMIL

# *Perichlaena richardii* Baill.

Bignoniaceae

## **Agnaragna mahazatra**

### **ahafantarana azy:**

Antakaragna: *antsemby*

Malagasy ofisialy: *malainkisaraka*

### **Mômbamômba izy araka ny**

#### **fianaragna mômba ny kakazo :**

Tsy hita izikoa tsy aty amin'ny faritry avaratr'i Madagasikara ity karazagna raha maniry manjaniky ity izay misy raviny mavitenty miisa 3 na 7eo ho eo amin'ny tahony araiky. Misy felany mena lavalava karaha tiô izay magnamia voany avy eo.

### **Faritry ampiasaina:**

Raviny.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Iridoïdes », « flavonoïdes (verminoside, rutine) ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

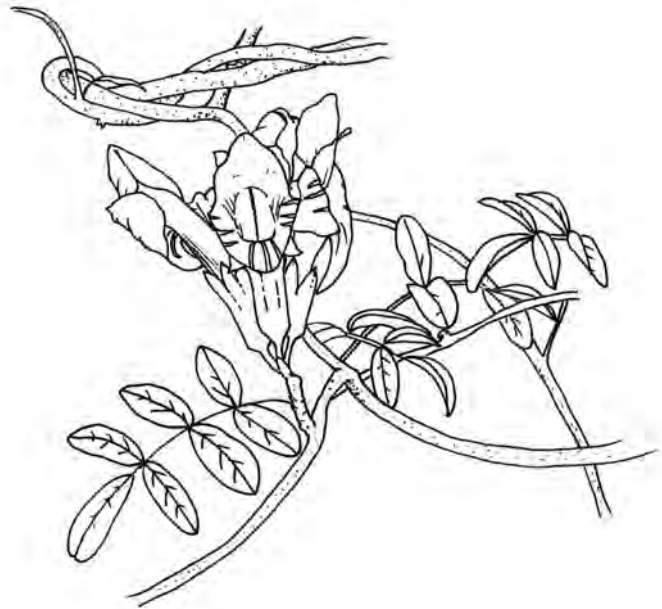
Magnadoso raha mivônto sady manehoko, mampamany.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mbôla andalam-pizahavagna ny poizigny agnatiny amin'iziô ity, noho izegny dia tôkony hajaigny fo ny habezany na dôziny ambara eto.

### **Fômba fampiasagna azy sy fatrany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'naody vita avy amin'ny ravin'antsemby 10 g amin'ny rano litatra araiky, igiahigny agnaty andro araiky amin'ny fitahàgna hôtsoko sy vanintaolagna marary.



© JDM

# *Phyllanthus amarus* Shumach. et

Thonn.

Euphorbiaceae

Syn. *Phyllanthus niruri* Fawc. et Rendle.

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *ambanivoa*

Malagasy ofisialy: *tsarahariva*

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry madiniky karaha ahitry ity dia mety mahatatra 60 cm ny halavany ary misy raviny madiniky mipetaka amin'ny tahony izay iboahan'ny felany ndraiky voany.

## **Faritry ampiasaina:**

Raviny miaraka tahony.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:  
« Alcaloïdes (nirurine) », « lignanes », « huile essentielle », « flavonoïdes », « tanins ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

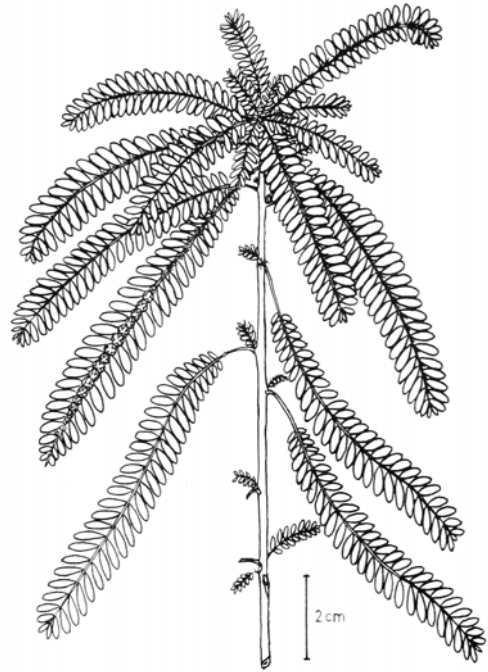
Mampamany, magnadoso raha mivônto sady manehoko.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Noho ny fisian'ny « alcaloïdes » agnatin'ny ambanivoa dia mila mitandrigny antsika amin'ny figiahigny izy sady tôkony hajaïna ny habezany na dôziny.

## **Fômba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ambanivoa 30 g tanehigny agnaty rano litatra 1, igiahigny izegny agnaty andro araïky mba ho fitahàna aretin'aty ary ny kalikily (na vato agnaty voa).



© TRAMIL

# *Portulaca oleracea*

L.

Syn : *Portulaca quadrifolia*

L., *Portulaca parviflora*

Haw.

*Portulacaceae*

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Malagasy: *anamataavy*

Frantsay: pourpier

## Mômbamômba izy araka ny

### fianaragna mômba ny kakazo :

Ity raha maniry fôhiky mive-latra ity dia mahatatra 20 ka hatramin'ny 40 cm ny vilarany ary maniry indraiky isan-taogno agnaty vilo na amoron'ny lâlagna.

### Faritry ampiasaina:

Raviny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Acide oxalique », « vitamine », « noradrénaline », « mucilages », « alcaloïdes non quaternaires (norépinéphrine) », « glucocides cyanogéniques », « flavonoïdes », « tanins », « polyphénols », « saponines. »

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mampamany, mampanjetry raha mivônto, aody diabetry.

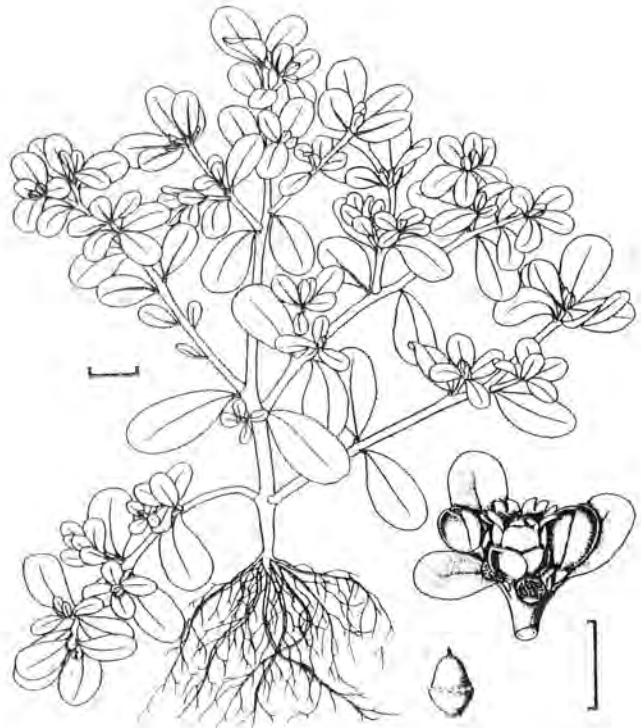
### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Ny resaka rehetra mikasik'azy hita amin'ny boky maro dia magnambara fa tsisy atahôragna ny amin'ity anamatavy ity.

### Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny anamatavy 25 g tanehigny agnaty rano litatra 1 mba ho fitahàgna ny diabetry.

Torohevitra tsara koa ny mihinagna izy matetiky atao rômazava.



© TRAMIL

## *Psidium guajava* L.

Myrtaceae

### Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *gavo*

Malagasy ofisialy: *goavy*

Fransay: goyavier

### Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo:

Mety atsabo ary môra maniry ity kakazo tsy dia lava loatra ity izay mety mahatatra metatra 2 ny halavany. Misy felany fotsy tsara zahavagna ndraiky voany mivadiky manamotamo izikoa efa masaka sady mety hohanigny izy ary manamotamo koa na rôzy ny nôfiny.

### Faritry ampiasaigna:

Raviny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Huile essentielle (caryophylène, nérolidol, bisabolène, aromadendrène, sélinène) », « sitostérols », « triterpénoïdes (acide oléanique, ursolique, cratégolique, guajavolique) », « acides organiques », « tanins », « flavonoïdes (quercétine) ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mamono karazagna mikrôby maro, mamono mikrôby “protozoaire (*Entamoeba*, *Giardia*, *Trichomonas*)”, magnadoso raha mivônto sady manehoko, aody tsontsory magnotiky, aody diabety.

### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Mbôla tsisy fiantraikany ratsy hita amin'ny fampiasagna ny gavo atao aody.

### Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Azo ampiasaigny ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny gavo 15 g tanehigny agnaty rano litatra 1 ary igiahigny agnaty andro araiky mba ho fitahàgna fivalagnana, olo mivalandio, mikohaka, managn'aretignin'ny havokavoko, tsiranoko fotsy na perity ary diabety.



© TRAMIL

# *Rosmarinus officinalis* L.

Lamiaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *romarin*

Malagasy ofisialy: *romarin*

Fransay: *romarin*

## **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kazo :**

Ity kakazo madiniky ity dia mahatatra metatra 1 ny halavany. Misy raviny madiniky lava sady magnitry. Magnamia felany « bleu » izy.

## **Faritry ampiasaina:**

Raviny.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « pigments flavoniques (apigénine, lutéoline) », « acides rosmariniques », « principes amers » na raha mafaiky, « huile essentielle » (1 à 2,5 % izay © TRAMIL ahitana « pinène », « camphène », « cinéol », « bornéol »).

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Magnadoso raha mivônto sady manehoko.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mety mikiky vavony ndraiky tsontsory ary miteraka aretigny amin'ny voa ny fihinan-agna aody misy romarin amin'ny fatrany na dôziny be loatra.

Tsy mety ampiasain'ny viavy mavesatra koa ny romarin.

## **Fôm ba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny romarin 5g tanehigny agnaty rano litatra 1 ho fitahâna aretign'aty, mihiaka tasy araiky isaka boaka mihinagna.



# *Scoparia dulcis* L.

Scrophulariaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *famafantsambo*

Malagasy ofisialy: *famafantsambo*

Fransay: balai doux

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry môra maniry ity dia karazany araiky amin'ny ahitry ary misy raviny madiniky ndraiky felany fotsy madiniky izay manjary voany boribory hely.

## **Faritry ampiasaina:**

Tendrony

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Alcaloïdes (traces, scoparine) », « principes amers na raha mafaiky © ACCT (amelline) », « scoparol », « scoparoside », « flavonoïdes », « saponosides », « stérols (sitostérol) », « diterpènes », « triterpènes », « acides organiques », « vitamines B ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto sady manehoko, aody bay amin'ny vavony, mampihegny siramamy agnaty vatagna, mampamany.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Ny resaka rehetra mikasikazy hita amin'ny boky maro dia magnambara fa tsisy raha mety atahôragna ny fampiasagna ny famafantsambo atao aody.

## **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny famafantsambo 20g tanehigny agnaty rano litatra 1 ho fitahàgna bay agnaty vavony, aretigny agnaty vava, aretin-tenda, kohaka, aretignin'ny gigo (migiaka vera 1 amin'ny ranon'aody intelo isan'andro isaka boaka mihinagna); amin'ny fitahàgna diabety, betovoagna ary bay mamory nana. Igiahigny agnaty andro araiky ny ranon'aody litatra araiky.



# *Sigesbeckia orientalis* L.

Asteraceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *guérit-vite*

Malagasy ofisialy: *satrikoazamaratra*

Fransay: *guérit-vite*

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Mety mahatatra 50 cm ny halavan'ity akata karaha ahitry ity. Menamena ny tahony, misy felany manamotamo bazaka. Hita matetiky agnatin'ny vilo na amin'ny tany famboliagna ndraiky amoron-dalagna ity *guérit-vite* ity.

## **Faritry ampiasaina:**

Raviny miaraka tahony.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Diterpènes », « sesquiterpènes », « darutoside », « sitostérol », « daucosterol », ditiny atao hoe « gomme-résine. »

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, mampagnôlatra, mampijotso tosidrà na “tension” sady mampisôkatra lalan-dio.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ity raha maniry ity izikoa voahaja tsara dôzinazy.

## **Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:**

Ampiasaigny izy amin'ny fitahàgna tosidrà na “tension” agnabo, bay feno mikrôby, betovoagna, bay mamory nana, bay amin'ny rantsantàgnana na rantsambity ary ny bay laligny.

Tanik'aody amboarigny amin'ny guérit-vite 15g tanehigny agnaty rano litatra 1, atao figiahigny agnaty andro araiky.

Izikoa tsy igiahigny izy dia azo ampiasaigny amin'ny fanasagna bay, atao kômpresy ary atao aody ahôsotro ny raviny.



© JDM



# *Solanum nigrum* L.

*Solanaceae*

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *agnamamy*

Malagasy ofisialy: *anamamy*

Fratnsay: morelle noire

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry ity dia karaha ahitry, hita maniry mandavan-taogno ary mety mahatatra 60 cm ny halavany. Mamelagna fotsy izy avy eo misy voany jôby izikoa efa masaka. Fo hita agnaty vilo ndraiky abazary izy.

## **Faritry ampiasaina:**

Raviny

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: « Alcaloïdes stéroïdiques » (solanine, hétérosides de la solasodine, solamargine, béta 2-solamargine).

Ny voany manta no tegna misy alcaloïdes, izay tsy hita agnaty voany masaka.

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, “mycose”, mampagnôlatra.

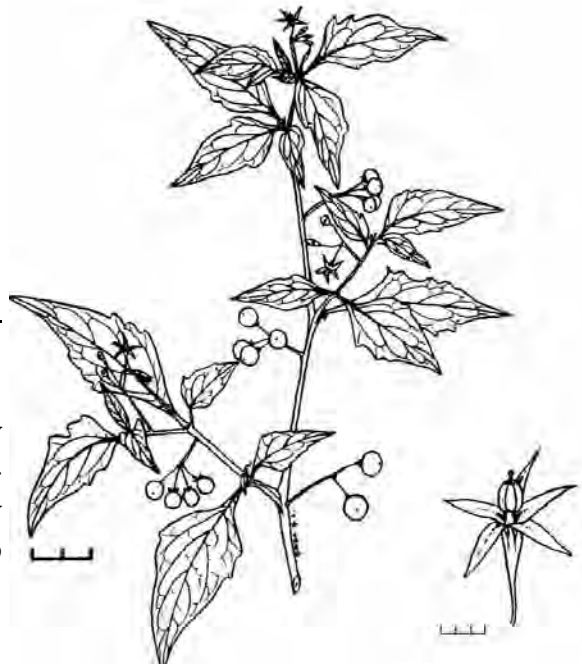
## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ny agnamamy izikoa masaka. Ny voany manta fo no misy poizigny.

## **Fômba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny raviny atao aody apako na tanik'aody azo amin'ny raviny 30g tanehigny agnaty rano litatra 1 ho fitahàgna ny aretigny avy amin'ny mikrôby “mycoses”, ny aretigny “candidoses” ary ny bay feno mikrôby.

Maha tsara fahasalamana ny mihinagna agnamamy atao rômazava.



© TRAMIL

# *Solanum tuberosum* L.

*Solanaceae*

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *pômidetaira*

Malagasy ofisialy: *ovimbazaha*

Frantsay: pomme de terre, patate.

## **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna môm ba ny kakazo :**

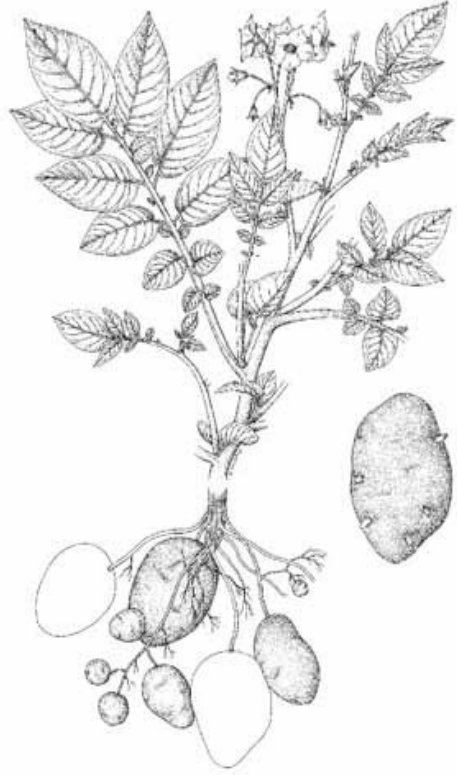
Mamelagna fotsy na volomparasy ny pôm idetera ary magnamia voany boribory. Amboly izy mba hazahoagna voany ahanigny.

## **Faritry ampiasaina:**

Pôm idetera manta.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Sira mineraly maro (indrindra fa ny “potassium”), feno vitaminy B, « oxydase d'action » maha tsara ny fiasan'ny vavony, « alcaloïdes (solanine) », « flavonoïdes (norépinéfrine, péanine, lectines) ».



© Prélude

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mahafaka kibo magnotiky, maha helihely ny asidy agnaty vavony, mampangigny sady mampagnôlatra ny hoditry matify agnaty kibo.

## **Fagnapoizina mety misy ao agnatiny:**

Ny voany manta dia mety ho hisy fiantraikany amin'ny tsaiky agnaty kibo, noho ize-gny dia tsy tôlekony ampiasaina amin'ny viavy mavesatra.

## **Fôm ba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny ranon'ny pôm idetera manta 20 ka hatramin'ny 50g isaka alohany hihinagna amin'ny fitahàna aretigny vavony, bay agnaty kibo na agnaty tsontsory ary ny fisian'ny asidy be loatra agnaty sarôtro na vavony.

# *Stachytarpheta jamaicensis* Vahl

Syn. : *Stachytarpheta indica* (L.) Vahl

Verbenaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana

### azy:

Antakaragna: *sadany*

Malagasy ofisialy: *ananomby*

### Mômbamômba izy araka ny

### fianaragna mômbe ny kakazo:

Ity raha maniry ity dia voakilasy agnatin'ny ahitry, mety mahatatra 1,20 metatra ny halavany. Mamelagna "bleu" magnaraka igny salohinazy igny. Hita matetiky amin'ny tany famboliagna sy amoron-dalagna izy.

### Faritry ampiasaina:

Raviny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny: © TRAMIL  
« Cétone terpénique (friédéline) », « acide ursolique »,  
« stigmastérol », « flavonoïdes », « tanins catéchiqes », « choline (traces) ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Aody hafanan-koditry na lafievira, magnadoso tehoko, mampahazo tôromaso, magnadoso kibo magnotiky, mampijotso tosidrà na "tension".

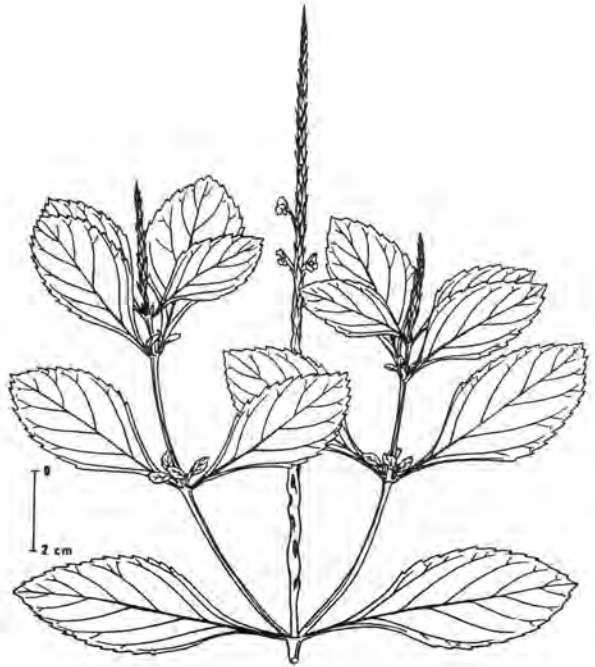
### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Tsisy hatahôragna ny fampiasaina izikoa voahaja dôzinazy.

### Fômbe fampiasaina azy sy fatrany na dôziny:

Azo ampiasaina ny sadany amin'ny fitahàgna hafanan-koditry na lafievira, ny tsy fisian'ny tôromaso, ny melomeloko lava ary ny fanongan'ny tosidrà na "tension".

Tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny sadany 30g tanehigny agnaty rano litatra 1, igiahigny matsagna na tasy araiky amin'ny aligny alohany hohandry.



# *Syzygium cumini* (L.)

Skeels

(Myrtaceae)

Syn. : *Eugenia jambolana* Lam.

## Agnaragna mahazatra ahaizantsika

### **izy:**

Antakaragna: rôtro

Malagasy ofisialy: *rotra*

Frantsay: jamblon

### Mômbamômba izy araka

### ny fianaragna mômba

### ny kakazo :

Kakazo mety mahatatra 30 metatra izy ity ary mamelagna fotsy amin'ny grapiny. Misy voany volomparasy karaha jôbijôby izay ahitagna voany agnaty mahatatra 5 aby.

### Faritry ampiasaina:

Voany agnatiny.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Ireto karazana « tanins » ireto no hita ao agnatiny: « polyphénols », « acides organiques », « corps gras », « phytostérols », « alcaloïde (jambosine) ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Mampijotso siramamy amin'olo misy diabety “type 1”ndraiky “type 2”, mamono mikrôby baktery sy “champignon”.

### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

Tsisy poizigny ny voany agnatin'ny rôtro.

### Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

### ity rôtro ity amin'ny fitahàgna diabety.

Migiaka tasy araiky isaka alohany hihinagna amin'ny voany agnatin'ny rôtro 30 g tanehigny agnaty rano litatra araiky.



© TRAMIL

# *Tamarindus indica* L.

Fabaceae

## Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:

Antakaragna: *madiro*

Malagasy ofisialy: *madiro*

Fransay: tamarinier.

## Mômbamômba izy araka ny fianaragna

### mômba ny kakazo :

Ity kakazo ity dia mety mahatatra 15 metatra ny halavany. Mizarazara vololony madiniky 10 ka hatramin'ny 18 eo ho eo ny ravigninazy. Mamelagna manamotamo miaro menamena zay izy ; avy eo misy voany lava 5 ka hatramin'ny 15 cm izay misy karôkany mitondra voany agnaty mangilatra ary misy nôfiny matsiko.

### Faritry ampiasaigna:

Hodiny, raviny, voany.

### Ny raha tegna hita agnatiny:

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

Amin'ny hodiny: « Alcaloïde (hornénine) », « flavonoïdes », « saponosides », « polyphénols », « tanins ».

Amin'ny raviny: « Acides organiques », « flavonoïdes », « tanins ».

Madiro voany: ahitagna amin'ny fatrany ambony « acides organiques (alpha-oxoglutarique, glyoxilique, oxalo-acétique et oxalosuccinique, tartrique, acétique, malique, citrique, succinique) », « sucres », « pectines », « monoterpènes ».

### Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):

Hodiny: aody bay agnaty kibo, mamono mikrôby baktery, mampagnôlatra.

Raviny: aody aty, mamono mikrôby baktery.

Voany: mampangery, mampamany (miaro amin'ny fiforôgnan'ny vato agnaty amany), mamono mikrôby baktery agnaty amany sy mikrôby “champignon”.

### Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:

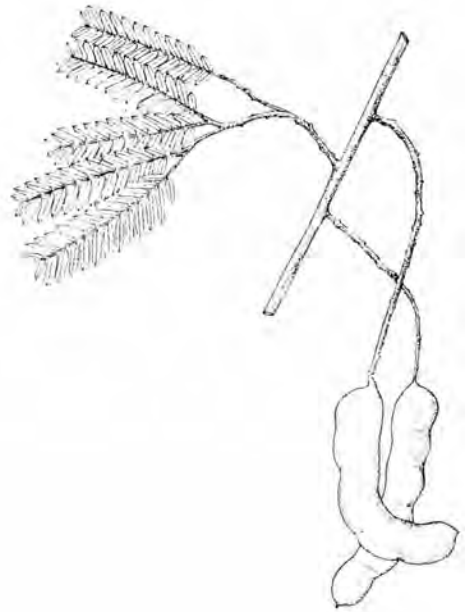
Tsisy atahôragna ny madiro voany. Tôkony hajaina ndreky ny habezany na dôziny amin'ny raviny ndraiky hodiny.

### Fômba fampiasagna azy sy habezany na dôziny:

Taragna hevitra atsika hampiasa ny madiro amin'ny fitahàgna ireto aretigny ireto:

Hodiny: bay agnaty kibo.

Raviny: aretign'aty, ambo na “jaunisse”.



© TRAMIL

Madiro voany: aodin'olo tsy mangery, aretigny amin'ny amany, mangôtsokôtsoko.  
Telo taogno mihoatra, madiro voany 2g isaka taogno miampy firaka mahatakatra  
50g.

Olobe: mihiaka tasy 3 isan'andro amin'ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny madiro  
40g tanehigny agnaty rano litatra 1. Mihiaka vera 2 agnelagnelan'ny fotoagna fihinanagna,  
vera 1 alohany hohandry amin'ny tanik'aody vita avy amin'ny hodin'ny madiro  
10g tanehigny agnaty rano litatra araiky.

# *Urena lobata* L.

Malvaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *pâka*

Malagasy ofisialy: *voapaka*

Frantsay: jute de Madagascar

## **Môm bamôm ba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo :**

Ity raha maniry voasokajy agnatin'ny ahitry ity dia maniry isan-taogno ary mety mahatatra 80 cm ny halavany. Misy felany fotsy mizarazara 5 izy, izikoa efa miraraka manjary voany misy karôkany mikajy voany hafa agnaty madiniky.

## **Faritry ampiasaina:**

Raviny

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao

agnatiny:

« Mucilages », « flavonoïdes (kaempférol, quercétine, lutéoline, mangiférine) ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

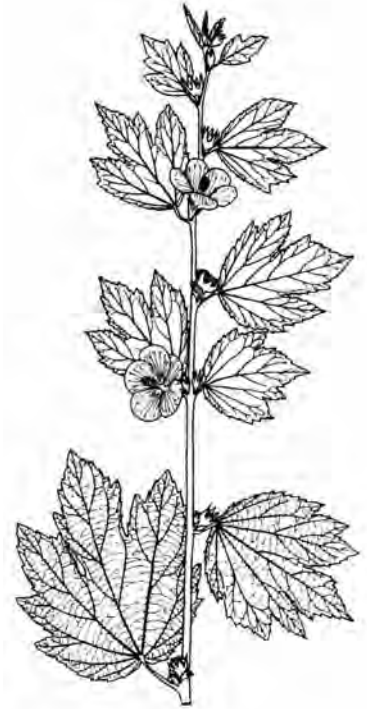
Magnadoso raha mivônto sady manehoko, mamono mikrôby baktery.

## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna io raha maniry io izikoa voahaja tsara ny dôziny ambara eto.

## **Fôm ba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ny paka amin'ny fitahàgna bay agnaty kibo, kohaka maiky ary ny aretigny amin'ny voa. Igiahigny amin'ny tasy agnaty andro araiky alohany fihinanagna ny tanik'aody vita avy amin'ny ravin'ny paka 30 g tanehigny agnaty rano litatra araiky.



© ACCT

# *Vernonia cinerea* Less.

Asteraceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *tsiangadifady*

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna mômba ny kakazo:**

Raha maniry fohita isan-taogno maniry amin'ny tany misy tsabo ary mety mahatatra 40cm ny halavany izy ity. Misy felany viole matoe amin'ny farany agnabo amin'ny tahony mahitsy henjagna.

## **Faritry ampiasaina:**

Vatagnanazy jiaby.

## **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« lactones sesquiterpéniques », « vernolide A et B », « flavonoïdes », « lupéoline », « stigmasterol » sy « sitostérol », « acide aliphatique ».

## **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso tehoko, magnadoso hafanan-koditry na lafievira ary aody raha mivônto sady manehoko.

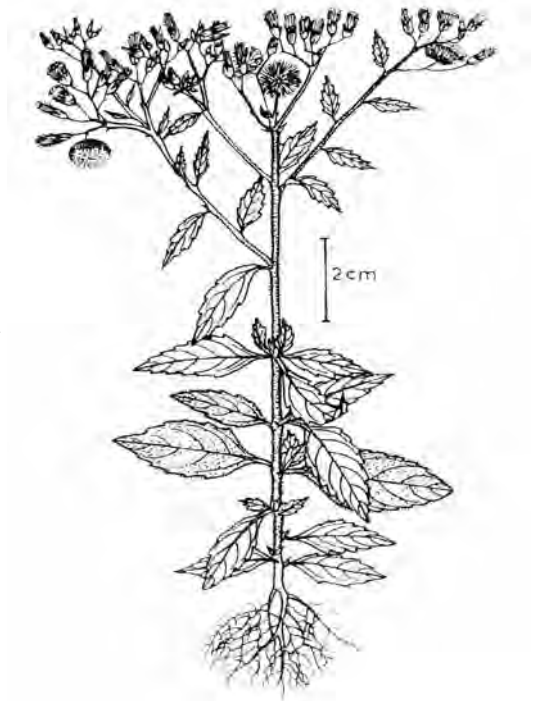
## **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Mety magnapoizigny ilay raha atao hoe « lactones sesquiterpéniques » hita ao agnatiny. Noho izegny dia tôkony arahigny tsara ny habezany na dôziny ary koa tsy tôkony migiaka aody misy paka ny zaza ambanin'ny 5 taogno, ny viavy mavesatra ary ny viavy mampinono.

## **Fômba fampiasaina azy sy fatrany na dôziny:**

Azo ampiasaina ity raha maniry ity amin'ny fitahàgna tazomahery (palu), ny fivalagnan-dio ary ny bay.

Tanehigny amin'ny rano litatra 1 ny ravin'ny tsiangadifady 50g.



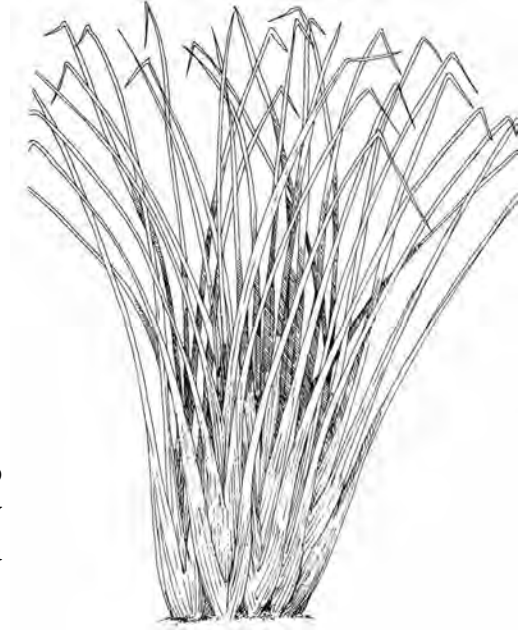
© ACCT



## ***Vetiveria zizanioides*** (L.) Nash ex

Small.

*Poaceae*



© TRAMIL

### **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *pitivera*

Malagasy ofisialy: *vetiver*

Frantsay: vétiver

### **Mômbamômba izy araka ny fianaragna**

#### **mômba ny kakazo :**

Ahitry maventy, mitambatra mamôrogno vodiny araiky izy ity. Magnitry ny vahiny ary tadiavigny mare amin'ny fagnamboaragna ranomagnitry.

#### **Faritry ampiasaina:**

Vahiny.

#### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Huile essentielle », « sesquiterpènes », « hétérosides cardiotoniques », « tanins », « flavonoïdes ».

#### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Aody kibo ndraiky tsontsory magnotiky, mampahita tôromaso.

#### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tôkony hajaigna ny habezany na dôzy ambara eto.

#### **Fômba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Azo ampiasaina ity raha maniry ity atao fitahàgna ny tsy fisian'ny tôro-maso sy atao amin'olo sôsotro lava. Tanik'aody vita avy amin'ny vahin' ny pitivera 25g tanehigny agnaty rano litatra 1, avy eo igiahigny agnaty andro araiky na tasy araiky amin'ny aligny.

# *Zea mays* L.

Poaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *tsakotsako*

Malagasy ofisialy: *katsaka*

Frantsay: maïs.

## **Mômbamômba izy araka ny fianaragna**

### **mômba ny kakazo:**

Ity raha maniry voakilasy agnatin'ny ahitry ity dia mety mahatatra 3 metatra ny halavany. Mamôrognô felany karazany aroe izy: ny felany atao hoe lahy miboaka amin'ny tendrony ary ny felany vavy mamôrognô tsakotsako voany izay ahitagna sômbotro tsakotsako menamena.

### **Faritry ampiasaina:**

Sômbotro tsakotsako.

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Huile essentielle 0,08 % ka hatramin'ny 1,2 % (carvacrol, terpeneol, menthol, thymol), « gommés et résines », « glycosides amers », « polyphénols », « mucilage », « ergostérol », « bêtaïne », « sitostérol », « vitamine K<sub>3</sub> », « sels de potassium » et « acide salicylique » (0,3 %), « enzymes ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Ny sômbotro tsakotsako dia mampandeha tsara ny amany, mitaha ny taova mikasiky ny amany, mampijanogno lio mandeha mare, mampijotso tosidrà na “tension”, mamelombelognô ny tragonjaza ndraiky mampimpody ny hery fiarovagna agnatin'ny vatagna.

### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ity raha maniry ity izikoa voahaja ny fatrany nefa ndreky tsy tôkony ampiasain'ny viavy mavesatra ndraiky irô olo marary fô ny sômbotro tsakotsako.

### **Fômba fampiasaina azy sy fatrany na dôziny:**

Azo ampiasaina ity sômbotro tsakotsako ity amin'ny fitahàgna aretigny mômba ny amany.

Tanehigny amin'ny rano mandevy litatra 1 ny 20g amin'ny sômbotro tsakotsako, avy eo mihiaka tasy 3 na 4 isan'andro.



© TRAMIL

# *Zingiber officinale* Roscoe.

Syn.: *Amomum zingiber* L.

Zingiberaceae

## **Agnaragna mahazatra ahafantarana azy:**

Antakaragna: *sakaitany*

Malagasy ofisialy: *sakamalao*

Frantsay: gingembre

## **Mômbamômba izy araka ny**

### **fianaragna mômba ny kakazo:**

Ity raha maniry ity dia mety mahatatra metatra 1 ny halavany, misy kakazony izay tsy mihoatra ny 20 cm mamoa ambanin'ny tany ary mamelagna asaka na manamotamo maitsoitso mifamorivory aty agnabo.

### **Faritry ampiasaina:**

Vodiny na vahiny

### **Ny raha tegna hita agnatiny:**

Fantatra amin'ireto anarana siantifika ireto ny raha misy ao agnatiny:

« Amidon », « huile essentielle (3 %) riche en dérivés terpéniques », « principes amers, « résine », « acide organiques » sy « sel minéraux », « enzyme protéolytique (zingibaïne) ».

### **Ny hery anagnany amin'ny maha aody izy (Pharmacologie):**

Mamono mikrôby baktery, magnadoso raha mivônto sady manehoko, aody hafanan-koditry na lafievira, mampijanogno tehoko, aody kibo magnetiky, aody kohaka, aody mandoa, mampijotso siramamy agnatiny lio.

Mampijotso tansion koa izy.

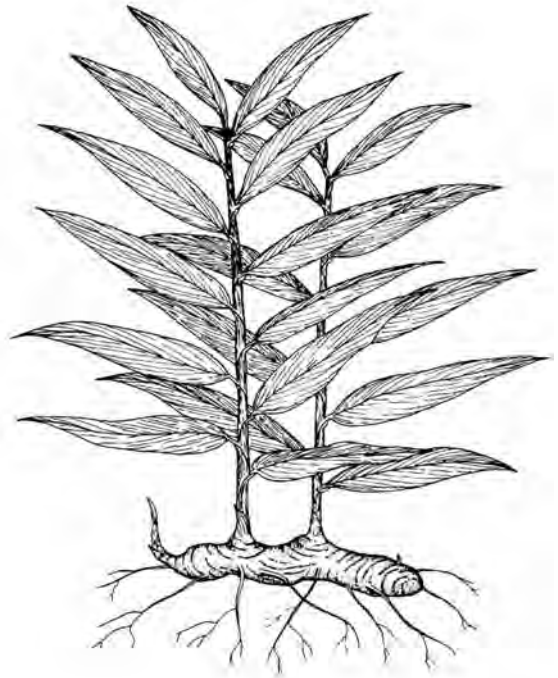
### **Fagnapoizinana mety misy ao agnatiny:**

Tsisy atahôragna ny fihinanagna sakaitany izikoa voahaja ny dôziny. Izikoa mihoatra izegny dôzy izegny ndreky, ny raha agnatiny atao hoe « huile essentielle » dia mety hikiky ny hoditry matify amin'ny vavony ndraiky tsontsory ary ny voa.

### **Fômba fampiasaina azy sy habezany na dôziny:**

Taragna hevitra atsika hampiasa ny vodiny sakaitany amin'ny fitahàna olo tsy mahalevon-kanigny, amin'ny aretignin'ny taovam-pisefoagna, amin'ny sery, sinizity, aretin-tenda, kohaka, tosi-drà na tansion agnabo, diabety, bay mamory nana, betivoagna, hafanan-koditry na lafievira, aretigny hôtsoko ary ny aretignin'ny vanintaolagna.

Vodin'ny sakaitany 30 g tanehigny agnaty rano 1 litatra, igiahigny agnaty andro 1.



© TRAMIL

- ALLORGE, L., 2008. – *Plantes de Madagascar, Atlas*. Edition Ulmer, Paris, 224 p.
- BOITEAU, P. et L. ALLORGE, 1993. – *Plantes médicinales de Madagascar*. Editions ACCT – ICSN – Karthala, 135 p.
- BRUNETON, J., 1999. – *Pharmacognosie Phytochimie Plantes médicinales*. Lavoisier Tec. & Doc., 3ème édition, Paris, 1 120 p.
- CARADEC, M..L., 2005. - *Contribution à l'élaboration de la pharmacopée Antakarana du Nord de Madagascar. Démarche de l'ethnobotanique appliquée*. Thèse de docteur en pharmacie, Université de Rennes 1, 202 p.
- GERMOSEN-ROBINEAU L., et al, 1996.- *Pharmacopée végétale caribéenne*, première édition, 493 p.
- LE GRAND, N., 2008. – *Démarche de l'ethnopharmacologie appliquée : plantes anti-diabétiques de Madagascar*. Thèse de docteur en pharmacie. Université de Rennes 1, 137 p.
- LONGUEFOSSE, J.L., 1995. - *100 plantes médicinales de la Caraïbe. Martinique*. Edition Gondwana, 238 p.
- NICOLAS, J.P., 1999, *Plantes médicinales des Mayas K'iché du Guatemala*. Editions Ibis Press, Paris, 310 p.
- NICOLAS, J.P., 2002. - *Plantas medicinales para la familia : manual para el promotor de salud y la madre de familia*. Editions Subirana, Tegucigalpa, 65 p.
- RIVIERE, C., 2005. - *La démarche ethnopharmacologique appliquée à la pharmacopée Antakarana (Nord de Madagascar). Conception et synthèse de molécules à visée anti-cancéreuse inspirées de motifs issus de coumarines et d'iridoïdes idolés de deux Euasterids endémiques*. Thèse de docteur de l'université de Lille 2. Université Lille 2, 381 p. Botanical Garden, 503 p.
- SCHATZ, G. E., 2001. - *Flore générique des arbres de Madagascar*. Grande Bretagne: Royal Botanic Gardens, kew & Missouri
- VAN HELLEMONT, J., 1986. - *Compendium de phytothérapie*. Edition A.P.B., Bruxelles, 492 p.

(Loharanon-kevitra momba ny taosary : Tramil, ACCT, Prélude et JDM.)

Maro amin'ireo anton-kevitra samy hafa hita ato, indrindra fa ny mikasika ny fahalalàna an-tsipirihany momba ny zavamaniry no nalaina tamin'ny asa fikarohana ara-tsiantifika efa voatonta ary azo jerena mivantana ao amin'ny tahirin-kevitra ny JDM.

© Jardins du Monde

Editions Jardins du Monde 15, rue saint Michel - 29 190 Brasparts  
Imprimé sur les presses de Cloître imprimeur, Saint Thonan, France.



**PEFC** 10-31-1238 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / [pefc-france.org](http://pefc-france.org)

ISBN : 978-2-9543726-2-4  
Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2016

*Ity boky ity dia toro-làlana an-tsary atolotra indrindra ho an'ny olona rehetra liana amin'ny fampiasana ny zavamaniry azo atao fanafody aty amin'ny tapany avaratr'i Madagasikara, indrindra ireo mponina any ambanivohitra sahirana amin'ny fividianana fanafody vita ara-indostria.*

*Vokatry ny ezaka lehibe nataon'ny fikambanana Jardins du monde izany manoloana ny tanjona imatimatesany dia ny fanomezana fahafahana ho an'ireo mponina ambanivolo hitsabo tena eo anatrehan'ireo aretina matetika misy aty amin'ny faritra, amin'alalan'ny fampiasana ireo zavamaniry azo atao fanafody izay azo antoka ara-tsiantifika fa tsy misy poizina sady mahasitrana.*

*Nosoratana sy nadika tamin'ny fomba tsotra ity boky ity ary natao ho mora vakina sady mora azon'ny mpamaky: noho izany dia tsy voatokana ho amin'ny fandaliana ara-tsiantifika ny fahalalàna voarakitra ato fa natao kosa ho toro-làlana ho an'ny be sy ny maro amin'ny fampiasana ny zavamaniry azo atao fanafody. Samy afaka mampiasa ity toro-làlana ity avokoa na ny Renim-pianakaviana, na ny mpiasan'ny fahasalamana, na ny ONG na koa ireo sampan-draharara izay marisika hanome lanja sy hampiasa araka ny tokony ho izy ireo zavamaniry azo atao fanafody eto an-toerana.*



#### CONTACTS JARDINS DU MONDE

FRANCE  
15, rue saint Michel  
29 190 - Brasparts  
Courriel : [jardinsdumonde@wanadoo.fr](mailto:jardinsdumonde@wanadoo.fr)

MADAGASCAR  
Appt n°5 Immeuble Parakh 4,  
Avenue du Général de Gaulle  
201 - Antsiranana  
Tél. : (261) 32 05 746 08  
Courriel : [jdm.diegosuarez@gmail.com](mailto:jdm.diegosuarez@gmail.com)

[www.jardinsdumonde.org](http://www.jardinsdumonde.org)