TOROLALAÑA AMY FAMPIASAÑA KAKAZO FATAO AODY AVARATR'I MADAGASIKARA ATY

Avy amin'ny ekipan'ny Jardins du Monde

TOROLALAÑA FAMPIASAÑA KAKAZO FATAO AODY ATY AVARATR'I MADAGASIKARA

Fitsaboaña fiaraha-moniñy amy fömban- drazaña.

Nandika teny OMEGASLLA Masolahy Coletta

Fikambanaña Jardins du Monde

Desambra 2025

Ity boky ty dia nisoratañа niaraka tamin'ny fifaninanaña nataon'ny mpiasa, mpilatsaka antsitrapô, kômity siantifikin'ny JdM ndraiky irô mpiara-miombonantoko amy fikambanaña, i Marie LE COZE, mpahay raha mikasiky bôtaniky, « ethnobotaniste » ary mpañano sary.

Azo atao ny mandika izy, na amin'ny ampahany na izy jiaby fa tsy maintsy soratañа fo azôvy tômpiny.

Fanañan'ny fikambanaña Jardins du monde ny zon'ny mpamôroño ty boky ty. Haboaka amy asa-söratra mañaraka ireo vokatra azo amy fivarötaña ity boky ty.

Azon'ny mpanohaña Jardins du Monde (JdM) atao ny mangataka ty boky ty, ho an'izay mipëtraka Madagasikara eto.

JdM dia Fikambanaña, fikambanaña araka ny lalaña 1901, nikehiñy ho mahatsara ny besinimaro, nifôroño tamy 1992 ary mitöndra laharaña SIRET 42497439200039.

Ho fañamëzaña lanja ireo kakazo fatao aody, mba ho fahasalamañan'ny mpiara-moniñy, ndraiky hañatsara toe-pahasalamañan'ny vahoaka zay tsy mahazo fitsaboaña lôpitaly no tanjoño napëtrany. Kay koa fa karaha iñy, namiaña lanja ny fampiasaña kakazo maniry ndraiky fitsaboaña nentin-drazaña ndesiñy hitsaboaña olo.

Tranokala : www.jardinsdumonde.org

FAÑADOSOAÑA ANDRAIKITRY

Ho boky manjary ampiasaiñy amin'ny fañabeazaña, ho an'ny besinimaro ndraiky irô matihaniñy amy sëhatran'ny fahasalamaña no tanjoño amin'ny fampahalalaña ara-tsiansa hitanao añatin'ny boky ty.

Tsy hoe mañafoaña/manolo fitsipiky na fëpëtra ara-dalàña mikasiky fahasalamaña izy.

Ny kakazo maniry sasany na tahony hely aminazy io izy koa tsy ampiasaiñy amy tokony ho izy, dia mety hivadiky « poiziñy », na hitöndra voka-dratsy, na koa mitëraka raha hafa amin'ny aody sasany.

Olo jiaby mieritreritry hampiasa kakazo aby reto, na aody nazo baka taminazy, dia mila mañatoño dôkotera mpitsabonazy izy mañontany, na mpiasan'ny fahasalamaña voatökana amy zeñy koa. Tsy tômpon'andraikitry amin'ny fampiasaña raha aby voalaza añaty boky ty ny Jardins du Monde.

TOROLALAÑA FAMPIASAÑA KAKAZO FATAO AODY ATY AVARATR'I MADAGASIKARA - Fitsaboaña fiaraha-moniñy amy fömban-drazaña – « Edition » 2025

PREFASY

Miarahaba isika rehetra mamaky ity boky ity,

Ny ravin-kazo dia fomba iray fampiasany malagasy rehefa marary ny tenany vitsy amin'ny malagasy no tsy manao izany, ary indrindra ny aty ambanivohitra dia tsy mandeha amin'ny tobi-pahasalamana ny olona raha tsy mampiasa ravin-kazo aloha.

Nefa tsy fantany ny fatrany fihinana azy ;

Ka ny fisian'ny "Jardins du monde" dia afaka mampianatra ireo mpanentana ara-pahasalamana ka ireo no mampianatra ireo vahoaka.

Noho izany manentana isika hamaky ity boky ity ary hanaraka ny torohevitra sy ny fampianarana rehetra hita ato.

Dr Lucien BEZARA

Médecin Inspecteur Diego 2

FISAORAÑA

Jardins du Monde dia mimpody mañano fisaoraña anarô jiaby zay nifandrimboño tamin'ny fanontàña ny andiany voalohany tamin'ny boky « Santé de la famille et Plantes Médicinales du Nord de Madagascar », añatin'ny zeñy : Andriamatoa Jean-Pierre NICOLAS, mpañôriñy Jardins du Monde, Docteur en ethnologie sady Mpanorohay amy rësaka kakazo fatao aody sy fitsaboaña nentin-drazaña, « ethnobotaniste » sy « ethno-pharmacologue » ; anarô dokotëra rahalahy isany sy anarô siantifikin'ny Madagasikara amin'ny : Minisiteran'ny fahasalamam-bahoaka ndraiky Fitaleavam-paritrin'ny fahasalamaña DIANA ao, amin'ny Institut Malgache de la Recherches Appliquées ao, anarô Fikambanaña Ethnopharmacologie Malagasy », amy fakiliten'ny siansa amin'ny Oniversiten'ny Antananarivo ndraiky Oniversiten'Antsiranana, fitaleavaña sy sampaña fivarötaña aody, lôpitaly Be Place Kabary ao ndraiky, anarô botanistes herbarium amin'ny alan-javaboahary Tsimbazaza ; Anarô namaña mpiara-miasa añy Frantsa Lucile ALLORGE sy Jean Noël LABAT amy Muséum National d'Histoire Naturelle; AFDI añy Bretagne ; anarô fivondroñan'ny mponiñy Diego II ao ndraiky anarô mpitsabo amy fömban-drazaña ; anarô mpiasa, mpilatsaka an-tsitrapo añivon'ny JdM jiaby. Izy koa tsisy anarô, tsy tantëraka fikasaña hanohy asa zay efa vita, amin'ny fañaboahaña ity boky vaovao « TOROLALAÑA FAMPIASAÑA KAKAZO FATAO AODY ATY AVARATR'I MADAGASIKARA-Fitsaboaña fiaraha-moniñy amy fömban-drazana » ty.

Mandëha **amin'olo jiaby, marikitry na lavitry, nifandrimboño tamy fañatontosaña ty boky torolàlaña vaovao ty koa** ny fisaoraña ataonay : Marie LE COZE, botaniste, ethnobotaniste sy mpañano sary ; anarô kômity siantifiky miasa an-tsitrapo amy Jardins du Monde ato : Michel PIDOUX (biologiste médical), Bernard WENIGER (botaniste de la Société Française d'Ethnopharmacologie), Stéphane BUORD (Conservatoire Botanique National de Brest), Blandine DEMAY DE GOUSTINE (dôkotera farmasianina), Marc OLIVIER (ethnobotaniste), Carine LE DENMAT (dôkotera mpitsabo) ; anarô gasy miasa amy JdM : Joséphine RAMAHATRADRAIBE (Mpiandraikitry lafin'ny fahasalamaña), Jauriette RAVAVISOA (Mpiandraikitry toëram-pamboliaña sy tontolo iaiñana), Elicia RAZAFINDRAVONY (mpampiofaña amy sehatra ara-pahasalamaña), Erwan DESNEUF (Mpandrindra) ny namaña mpiara-miasa amy JdM : Chloé GOULIE (Mpandrindra tetikasa mikasiky firaisan-kina iraisam-pirenena) sy Marc OLIVER (ethnobotaniste) ; amin'ny Nino, zay mpahay sary ary mpandrindra sary.

Fisaoraña tsy voaisaka koa amiaña anarô **mpanohaña ara-böla**, satria koa tsisy anarô dia tsy tantëraka raha jiaby reto : fañampiaña ara-böla namian'i Jean MERLAUT, ny Région Bretagne, Conseil Départemental du Finistere, Arnuméral, Seneralpes (Innovia santé) sy Klorane Botanical Foundation.

Ary farany, anarô **mpiara-miombon'antoko aminay** ampotôrany añy, kôminy ambanivolo ndraiky anarô lehiben'ny fokontany ; ny fitaleavam-paritrin'ny Fahasalamam-bahoaka DIANA ndraiky anarô mpitsabo lehiben'ny ivon-toëraña fitsaboaña añy ; ny fitaleavam-paritrin'ny Fañabeazam-pirenana ; talen'ny Centre Hospitalier Universitaire Place Kabary d'Antsiranana (CHUPKA) ; anarô lôpitaly marikitry vahoaka jiaby amy Diego II iñy ndraiky anarô mpañentaña

ara-pahasalamaña ; anarô fikambanaña sy sekoly nañeky niara-niasa taminay ; ekipan'ny AVUPMA (Association pour la Valorisation et l'Utilisation des Plantes Médicinales d'Antsiranana) mpañano teatra ; anarô ekipa añatin'ny tariky DS Velively ndraiky Association Loko, tamin'ny fidiranarô an-tsëhatra tamin'ny fañintañana mikasiky fahasalamaña ndraiky tontolo iaiñana.

FITANEHAÑA FAÑOTREHAÑA

TENY FAMPIDIRAÑA ... 12

FIZARAÑA VOALOHANY: FÖMBA FIARÖVAN-TEÑA AMIN'ARETIÑY BAKA AMY FAHADIOVAÑA. .. 15

I- AMIN'NY ANKAPOBENY. ... 15

II- OTRIK'ARETIÑY. ... 16

1. Karazaña otrik'aretiñy. ... 16
2. Lalaña idirany, toeraña itomboany sy fomba fifindràny. ... 18
   a. Varavaraña idirany. ... 18
   b. Toeraña möra itomboany. ... 19
   c. Fömba fifindràny. ... 21
   d. Karazaña aretiñy azo baka amy firaisaña ara-nofo. ... 23
3. Fömba iadivaña amy otrik'aretiñy. ... 24
   a. Hery fiarôvan'ny vataña. ... 24
   b. Vaksiny. ... 25
4. Fisorohaña. ... 26
   a. Fahadiovan'ny rano ndraiky haniñy. ... 26
   b. Fahadiovan'ny vataña. ... 28
   c. Fahadiovan'ny tany dokoaña. ... 29

III- ANTONY MAHATSARA FIHINANAÑA SAKAFO ARA-PAHASALAMAÑA. ... 32

1. Karazan-tsakafo ilain'ny vataña. ... 32
2. haniñy famiaña zaza mbola hely. ... 34

FIZARAÑA FAHAROE : RAVIN-DRAHA MANIRY FATAO AODY. ... 36

I. TOMBONY NDRAIKY MAHARATSY FAMPIASAÑA RAVIN-DRAHA MANIRY FATAO AODY. ... 36

II. MANOMBOKO AMY FAMOKARAÑA FIRAKA FAMPIASAÑA IZY. ... 38

1. Manangana tanimboly misy ravin-draha fatao aody. ... 38
2. Fañasiaña zezi-pahitry amin'ny zaridaiñin'ny raha maniry fatao aody. ... 39
3. Fiarovaña voajañahary ravin-draha maniry fatao aody. ... 42
4. Fomba fampitomboaña raha maniry. ... 47
5. Misangotro ravin-draha. ... 47
6. Fömba fañamaïñana ravin-draha. ... 48
7. Fomba fikajiànaña izy. ... 49

III- FÖMBA FAÑAMBOARAÑA SY FAMPIASAÑA RAHA MANIRY FATAO AODY. 50
1. Tekniky fañamboaraña raha maniry fatao aody. 50
a. Karazaña aody fatao taniky : misy fömba fikarakaraña aroe. 50
b. Aody apako (kataplasma). 53
c. Ny Pômady. 54
2. Fömba fampiasaña tanik'aody. 55
a- Komprësy. 55
b- Gararaka sy fañadiovaña ativava. 56
c- Fanasaña aiñy. 57
d. Fañadiovaña ôroño. 57
e. Tete-maso. 58
f. Fañadiovaña sofiñy. 59
g. Fihivöhaña. 60
FIZARAÑA FAHATELO : RAVIN-DRAHA FATAO AODY FAMPIASAIÑY AMIN'ARETIÑY MATETIKY MPAHAZO OLO, AVARATRA MADAGASIKARA. 62
I. NY TAZO. 63
1. Ny Tazo amin'ny ankapobeny. 63
2. Ny Tazomoko. 66
II. ANGANDOHA. 71
III. TSY AZON-TORO « INSOMNIE » NDRAIKY ASALOHA LAVA. 73
IV. ARETIÑY MPAHAZO MASO : "CONJONCTIVITE" SY MASO MENA. 76
V. ARETIÑY MPAHAZO OROÑO, SOFIÑY ARY TENDA. 80
1. Sery sy « sinusite ». 80
2. Ireo aretiñy mpahazo sofiñy : « Otites ». 84
3. Aretiñy mpahazo tenda sy ny « angines ». 89
4. Tranga manökaña : « diphterie ». 92
VI. ARETIÑIN'NY ATI-VAVA. 93
1. Aretiñy mpahazo gigo : ny « gingivite». 93
2. Nify robaka. 95
3. Ny « candidoses buccales » na kady. 97

VII. IREO ARETIÑY MPAHAZO TAOVA FISEFOAÑA (AVOKAVOKO NDRAIKY LALAN-DRIVOTRO). 99
1. Ny Kohaka. 99
a. Kohaka maiky. 99
b. Kohaka masaka na « bronchite ». 102
c. Ny Tiberkilaozy na Hiky. 104
2. Olaña mpahazo lalan-drivotro. 105
a. Ny Sohiky. 105
b. Aretiñy mpahazo avokavoko : « pneumonie ». 108
3. SARS-CoV-2 na Covid-19 « KORONA VIRISY ». 109
VIII. ARETIÑY MPAHAZO KIBO. 112
1. Kibo mañotiky. 112
2. Kibo mivozizitry (feno tsiko). 114
3. Mitohana/Mafy tay/Rekitay. 116
4. Ny Hemöröidy. 118
5. Ny Fivalañana. 121
a. Ireo karazaña fivalañana amin'ny ankapobeny. 121
b. Fivalañana azo baka amy « amibe » na Fivalañana salalobo. 126
6. Ireo karazaña hankana. 129
a. Hankana boribory atao hoe : « oxyure, ascaris, ankylostome ». 129
b. Hankana fisaka (taenia ou ver solitaire). 134
c. Fanasaña tsontsory. 136
7. Aretim-bavony na « ulcere gastro-duodenale ». 138
8. Ny hepatity ndraiky angorohosy. 141
a. Ireo aretiñy mpahazo ny Aty atao hoe : ny hepatity 142
b. Aretiñy mpahazo trañon'afero 143
c. Fahasarötaña baka amin'ny aretiñy hafa 144
IX. ARETIÑY MPAHAZO KIBO. 147
1. Aretiñy tatavia miaraka na tsy miaraka amy tazo. 147
2. Ireo karazaña vato amy voa. 150
3. Tranga hafa mikasiky bilarziözy. 152
X. IREO ARETIÑY MPAHAZO VIAVY. 154
1. Hotsoko indesin'ny liom-panjava. 154

2. Ireo tsiranoko fambaran'aretiñy : tsiranoko amy maha viavy. 156
XI. IREO KARAZAÑA ARETIÑY MPAHAZO HODITRY. 160
1. Ny Bay amin'ny a nkapobeny. 160
a. Bay madiniky, tapaka, na naratra. 160
b. Bay nidiran'ny mikraoby. 163
c. Karazaña faritry mivônto mamory nana, betovoaña, vazañ'angôfo mivônto. 166
d. Bay baka amy varisy. 169
2. May. 172
3. Karazaña hidihidy amy hoditry. 175
a. Ireo karazaña aretin-koditry mangidy : maiky makôfokôfo, mivamboño, alerzy 175
b. Ny tetesôla. 177
c. Lagaly. 179
d. Ny Hao. 181
4. Aretin-koditry tsy mangidy. 183
a. Hölatra mpahazo hoditry : aretiñy mikôzy amin'ny hoditra. 183
b. Ny habokaña : hoditry mipôko sady maiky. 185
XII. NY TAOLAÑA NDRAIKY VANIN-TAOLAÑA. 187
1. Ny « rhumatismes : arthrose sy arthrite ». 187
2. Ny « drépanocytose » na faingosela. 190
XIII. IREO RAHA METY HAZAHOAÑA ARETIÑY MPAHAZO FO NDRAIKY LALAN-DIO. 192
1. Famaritaña. 192
2. Ny tosi-drà añabo. 192
3. Diabety. 195
4. Ny havintësaña mihoapampaña. 199
5. Soso-kevitry amin'ny ankapobeny. 200
FIZARAÑA FAHAEFATRA – MONÔGRAFIA NOHAFOHEZINA 201
I. LISITRY AÑARAÑA SIANTIFIKY. 201
II. LISITRY AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA. 203
III. LISITRY AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY. 205
IV. LISITRY NY ARETIÑY ARAKA NY ZAVAMANIRY AMPIASAÑA HITAHAÑA IZY. 207
BOKY FOTOTRO NANGALAÑA HEVITRY 275

TENY FAMPIDIRAÑA

Fikambanaña mikendry ny hahatsara fahasalamañan'ny mponiñy izay tsy ampy na tsy manaña fahafahaña feky hisitraka aody vazaha ny fikambanaña JDM. Mifôtotro amy vokatra baka amin'ny fikarohaña mikasiky fitsaboaña amin'ny zavamaniry araka ny kolontsaiñy sy fianaraña mömba ny fañafody ndraiky traikëfa nazo tañatin'ny 31 taoño tamy sëhatra iraisam-pirenena izy ary miara-miasa amy vondroñonolo ambanivolo añy, amy oniversite, dokotera, mpamokatra fanafody, mpianatra ndraiky mpitsabon-drazaña tamy fañamboaraña ndraiky fañamezaña lanja ny ravin-draha maniry fatao aody.Noho ny fangatahaña nataon'ny Oniversiten'Antsiranana (faritry DIANA), dia nanomboko nañano asa teto Madagasikara ny JdM tamy taoño 2003 mba handaliñy amy fömba siantifiky ny rësaka fitsaboaña misy an-toeraña eto ary hañano zay hampaharitry fampiasaña izy, añatin'ny zeñy ny fikolokoloaña ndraiky fampiroboroboaña izy mba hahafahaña mañatsara toe-pahasalamañan'ny vahoaka. Tamin'ny taona 2003, nanomboko nikaroko lay fomba famokaraña aody nentin-drazaña ndraiky irô karazaña aretiñy matetiky misy tavaratra taty ami zay ny JDM boaka tamy fañanaovaña fañadihadiaña karazaña toe-tany misy tambanivolo tañy. Ravin-draha maniry fatao aody maherin'ny 400, efa nampiasaiñy nitsaboaña aretiñy maro tavaratra taty no ëfa voarakitry an-tsöratra tamy zeñy. Nampifandray valin'ny fikarohaña natao aby io miaraka amy lahatsoratra siantifiky amizay ny JDM biaka hahafahaña mañadoso lay karazaña ravin-draha maniry mety mitera-doza ary mba hisafidianaña lay mba misy fangaro nahitaña singa mitovy amy lay hita añaty aody efa vita fikarohaña reñy izay voamariñy baka amy fangarony, añisany mora hita amy tontolo voajanahary.

Baka amy raha jiaby zeñy no nananganan'ny JDM vahaolaña amy resaka fitsaboaña zay afaka ampifañarahaña amy fömba fiaiñanan'ny vahoaka. I boky ty no nahafahan'ny JDM namëtraka fôtotro amy tetikasa zay ataony avaratra Madagasikara aty. Naboaka tamin'ny teny gasy ndraiky teny vazaha ny sanganasa voalohany zay nampitondrasiñy lohateny hoe « Santé de la famille et plantes médicinales du nord de Madagascar » na "Fahasalamaña ndraiky ravin-draha fatao aody baka avaratra Madagasikara" ary nampiasaiña tañatin'ny fiofanaña maromaro mömba fampiasaña ravin-draha maniry fatao aody io boky io.Nanomboko tamin'ny taoño 2005, natao ho an'olo jiaby i fiofanaña aby io fa amin'ny ankapobeny ndraiky dia irô viavy ndraiky renim-pianakaviaña no teña voakasiky, satria irô no miatriky voalohany amy famahaña ny olaña ara-pahasalamana an-tokantraño ao. Amin'ny distrikin'ny Diego II (faritry somary ambanivolo ivelan'i Diego) ndraiky herany faritry DIANA no teña iasan'ny JdM, amin'ny faritry izay hita fa zara izy koa misitraka fitsaboaña ny vahoaka ao.

Nanomboko tiô dia efa maro ny hetsiky zay nataon'ny JdM tamy faritry misy izy :

- Fampiofanaña ho an'ny tanàña 5 na 6 eo isan-taoño eo amiaña irô vondroñonolo somary lavitry andriana na mijôño ;
- Fañintanaña faobe inëfatra na firaka intsöta isan-taoño mikasiky fahadiovaña ndraiky fahasalamaña, ny lafitsarany ndraiky ny mety ho loza atëraka karazaña ravin-draha fatao aody io ;

- Fampiofanaña tsy tapaka ary isan-taoño amiaña irô mpiasan'ny fahasalamaña (dokotera, ny paramedy…), irô mpañentaña ara-pahasalamaña ndraiky irô mpitsabo amy fomban-drazaña ;
- Fampiofanaña irô fikambanaña mpianatra, fikambanaña hafa an-toeraña ao ndraiky irô mpisëhatra amy fiarahamonim-pirenena ;
- Fañintanaña ndraiky fampiofanaña mikasiky sakafo mahaveloño ary ireo aretiñy matetiky mifandray amy fahazaraña amy resaka haniñy ;
- Fañamezaña fitiliaña amy rësaka tsy fahampian-tsakafo, diabety ndraiky tosi-drà añabo, rësaka avintësaña mandombolombo ;
- Fañamezaña fañampiaña ara-pitaovaña ho an'ny lôpitaly marikitry vahoaka lay teña marikitry toeraña iasan'ny JdM mba ho fañampiaña amy lafiny fitsaboaña mahazatra ;
- Famokaraña fandaharaña amy radio isaka fanjava mikasiky irô ravin-draha maniry fatao aody ;
- Nañano hetsiky ho fampiroboroboaña ny fampiasaña ravin-draha maniry atao aody tañatin'ny andra mañerantany reñy (andra eran-tany ho an'ny fahasalamaña, andra eran-tany ho an'ny viavy, andra eran-tany ho an'ny mpiasan'ny fahasalamaña, sns) ary hetsiky maro hafa miaraka amy fañanaovaña varotro fampirantiaña karazaña sary fampahafantaraña misy irô ravin-draha maniry aby io ;
- Fananganaña karazaña zaridaiñy ho entiñy mamantatra ndreky mahita raha maniry amy CHUPKA ao ndraiky añy amy toeram-piasañan'ny JdM ;
- Famoahaña ndraiky fizaraña boky fampianaraña sy fömba fañabeazaña mikasiky ravin-draha maniry fatao aody ;
- Fañadihadiaña ara-toe-tany mikasiky kakazo vaovao maniry ndraiky fömba fampiasanolo izy amy fitsaboaña ;
- Fiaraha-miasa marikitry miaraka amin'ny Fitaleavam-paritry ny Fahasalamam-bahoaka ndraiky ivon-toeraña fitsaboaña ;
- Fañaraha-maso ndraiky fañanaovaña tombaña ny hetsiky jiaby efa natao.

Añisany raha maventy amy JdM koa ny fahafahan'ny mponiñy misitraka fitsaboaña amy fotoaña maharitry. Kay tohanaña ny mponiñy amin'ny fañanaovaña karazaña toeram-pamboliña kakazo fatao aody. Fa mikasiky fiarovaña karazan-draha miaiñy jiaby an-toeraña ao ndraiky dia mikarakara hetsiky isan-karazany ny JdM isan-taoño :

- Fañintanaña mikasiky tontolo iaiñana ;
- Fampianaraña mömba tontolo iaiñana añivon'ny leköly ndraiky fikambanaña ;
- Fananganaña vondroño tanora ho an'ny tontolo iaiñana :
- Hetsiky fambolian-kazo miaraka amy fokonolo ;
- Fiofanaña momba ny "agroécologie", ndraiky mikasiky fangalaña sy fanapesaña lay ravin'aody ;
- Fañaraha-maso sy fanaovaña tombaña ny hetsiky jiaby efa natao.

Niitondra fañavaozaña tañatin’ilay boky « Santé de la famille et plantes médicinales du Nord de Madagascar » (Fahasalaman’ny ankohonaña ndraiky ravin-draha fatao aody Avaratr’i Madagasikara aty) ny JdM tafaran’ny traikëfa nazony tañy ampanaovaña asa tañy. Hita añatin’ity boky ty koa irô karazaña kakazo vaovao izay efa voarakitry an-tsöratra eto an-toeraña ndraiky fömba fampiasaña izy amin’ny lafiny fitsaboaña karaha ery Artemizia ho an’ny tazomôko aviô Ravintsara ho an’olo misy olaña añatin’ny taovam-pisefoaña. Misy lohahevitry ndraiky aretiñy vaovao karaha Covid-19 koa korañiny ato. Efa voakoràña amy antsipiriany ato ny raha fady ndraiky ny fömba fampiasaña irô karazaña aody aby io karaha sakaitany ziô, tsy mahazo hoanin’ny viavy mavësatra na ho an’olo zay mety manaña olaña amy resaka fandianan’ny lio. Misy karazan-draha maniry sasany nadoso amin’ny fitsaboaña feky karaha ery “Quatre-épingles“ ho an’olo rekitay zay mety hisy fiantraikany amy taova hafa añaty aiñinazy ao. Nitondrasaña fañazavaña bebe kokoa ny rësaka aretiñy ary nampiaña tsisarisary miaraka aminazy mba hampazava lay fañazavaña ndraiky “pictogrammes” vaovao. Somary natao amin'ny antsipiriany koa ny famaritaña ny resaka ravin-draha maniry. Ary farany, teña nifinoaña torohevitry ndraiky torolalaña mömba aretiñy sy kakazo fatao tanik’aody ity boky ity.

Mirary anao hamaky finaritry.

Ekipan’ny Jardins du Monde - 2025

Fizarana voalohany: fömba fiarövan-teña amin'aretiñy baka amy fahadiovaña.

I- Amin'ny Ankapobeny.

Añisan'ny fömba araiky mampiheñy karazaña aretiñy mety hiditry na fialàña izy feky ny fanañana aiñy salama. Izy koa te ho salama, mila manaña fahazaraña madio amy vatañanteña tômpiny ndraiky amy mañodidiñy antëña, tsy adiña koa mila mihina tsara.

Ankitiny, fisian'ny maloto amy mañodidiñy (fako, loto, rano maloto), fiarahaña ndraiky fifampikasihaña amy biby, ndray biby mandady madiniky reñy, dia añisan'ny mañamöra fivoaraña ndraiky fiparitahan'ny otrik'aretiñy.

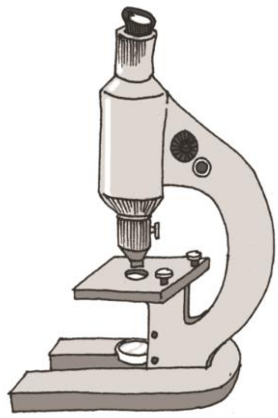
Avy iô, baka amy tsy fahadiovan'ny aiñy, karaha ery loton-tàñana reñy, añisan'ny mamindra aretiñy amin'ny vataña izy reñy baka amy fikitihaña vava, hoditry na koa ôroño. Mety ho tatrany koa anefa maso ndraiky sofiñy. Rano ndraiky haniñy hoanintsika aby reñy koa dia añisany malaky voan'ny loto baka amy tsy fitandrëmaña amy rësaka fahadiovaña, kay manjary izy no mitöndra lay aretiñy aviô. Añisan'ny mpitöndra aretiñy amin'olombeloño koa irô karazaña biby ndraiky biby madiniky mitiliñy reñy (karaha ery lalitry, môko).

Ary farany, matanjaka kokoa salakady hanaña hery fiarovaña mahery vaika kokoa raha ohatra ka sendra marary ny vataña mahazo sakafo ampy ndraiky feno tsara.

II- OTRIK'ARETIÑY.

1. KARAZAÑA OTRIK'ARETIÑY.

Raha miaiñy madiniky tsy hita amy maso ny mikraoby, zeñy hoe politi-draha manañ'aiñy, farany zay hely eky kay tsy hitan'ny maso koa zahàña. Fa koa fa hizaha izy, mila mampiasa fitaovaña atao hoe mikroskopy. Fitaovaña mampaventy sary, natao hizahavaña raha farany zay madiniky tsy hitan'ny maso izy io. Ampiasaiñy amy laboratoara fañanaovaña analizy amy lafiny fitsaboaña añy.



Sarin'ny mikirôsiköpy : Maro lalopy mifanengitengiñy aminazy io ziô biaka mba maventy raha tianteña zahavaña aminazy.

Maro amy raha miaiñy madiniky io teña ilaiñy amy fiainaña fa ny sasany koa dia teña poiziñy, satria koa efa tafiditry añaty aiñy ao izy, mety miteraka aretiñy maro. Mety ho möra janga aretiñy aby io fa mety ho teña sarotro koa anefa kay mety mitariky amy fahafatesaña.

Maro karazany mikraoby io : ao ny virisy, baktery, hölatra ndraiky parazity.

- HOLATRA TSY HITA MASO reñy ohatra avian'ny "mycoses"
- Baka amy PARAZITY ndraiky no azahoaña : tazomôko, aretin-kibo isan-karazany sns.
- Fa matetiky ny baktery dia faran'zay bitiky teña bitiky amindrô jiaby. Mikraoby farany malaky mitombo eky izy io. Koa mety aminazy edy toetr'andro amy tany misy izy ao, afaka mitombo maro be mandëha antapitrisa añatin'ny fotoaña fohy izy. Fa tsisy mitovy anefa irô Baktery aby io. Misy mahafaty sasany amindrô io, mitëraka areti-mifindra karaha ery Tiberkilaozy, habokaña, aretin-tenda, aretiñy trañon'amany sns. Fa ny sasany ndraiky dia teña ilain'ny fahasalamaña. Mety misy 1 miliara izy ao, mitsinjara ho karazany 600 samy isany, tsisy mitôvy, mbala añatin'ny tsontsory fo zeñy ziô. Mañampy amy fandevonan-kaniñy asandrô ary miaro mba tsy hidiran'ny mikraoby ratsy hafa. Tsy afaka miaiñy tsisy irô io atsika.

« Antibiotiques » dia baka amy teny hoe « anti » na (=manohitry) sy « bios » (=fiainaña), karazaña aody tökana natao hiady amin'ny baktery izy io. Aroe fömba fiasany: na robatiny lay baktery biaka mamono izy, na ataony zay fömba hanakanaña fivilarany biaka izy tsy mitombo.

Maro karazany antibiotiky io (quinolones, pénicillines, macrolides, sns.) Kay arakaraka karazany fo no fömba fiasany.

Zeñy hoe misy karazaña antibiotiky mandaitry be amy karazaña baktery maromaro. Zay lay atao hoe antibiotiky mahatohitry aretiñy maro karazany na sasany fo.

TANDREMO :

Mila mitandriñy tsara koa mampiasa antibiotiky io. Mariñy mety mamono karazaña baktery ratsy izy, fa mety mahafaty karazaña baktery ilain'ny vataña koa anefa. Efa dôkotera zaraiky fo no manaña alalaña hañamia antibiotiky tsy atahöraña hampidi-doza.

Fañampin'ny zeñy, ny fampiasaña antibiotiky amy tsy tokony ho izy dia mampitombo sady mañampy lay baktery hahazo angôvo kay mety tsy ho resin'ny antibiotiky. Manohitry antibiotiky no ilazaña irô baktery io amy zeñy.

- Mbala karazaña mikraoby fo virisy aby io, fa irô zeñy teña madiniky kay tsy hita koa zahavaña amy mikroskopy tsotra fo. Koa tiahita irô, mila mampiasa mikroskopy elektroniky zay mampaventy sary zahavaña aminazy kay mahatakatra impolo arivon'azy tamy habëzañanazy voalohany tiô izy. Fa tsy mampitovy izy amy baktery, ny virisy dia tsy mahavita mampitombo aiñinazy izy tômpiny. Mila miditry añaty sela araiky izy aviô sela iñy fo mampitombo izy. Koa fa maro loatra irô tafiditry añaty sela ao, vaky sela io aviô lôso miparitaka amy sela hafa añy amizay koa virisy. Ireto aby karazaña aretiñy baka amy virisy : sery, kohaka lava, Covid-19, SIDA, haromötaña, « hépatites A, B et C », kalemy, kisôsy, aretin-koditry, « herpes », aretiñy tsontsory/tsinay maro ndraiky karazaña aretiñin'ny taovam-pisefoaña sasany.

TANDREMO :

Ny virisy dia tsy matin'ny antibiotiky tsy mandaitry aminazy, tsy mitovy amy baktery.

Irô otrik'aretiñy isan-karazany aby io no mitëraka karazaña aretiñy mifindra zay hita antany jiaby io. Ahitaña izy amy tsiko, amy tany, amy rano maloto ndraiky amin'olombeloño na amy biby koa. Hitantsika añatin'ny amany, tay, lio, tembo, ranivy, sns. Möra ahitaña ny sasany amindrô koa amy fanaka an-traño ndraiky amy kojakoja fampiasaiñy andavan'andra reñy (latabatra, sezy, lasety, vera, lafiky sns).

Ny ankamaroan'ny aretiñy dia avy amy mikraoby sady afaka miara-miasa koa irô mikraoby io hampafatatra tsara beky lay aretiñy. Mety halemy na ho latsaka aretiñy möramöra olo araiky koa tatran'ny mikraoby io, iñy amy zay mampamöra mikraoby hafa hiditry amy lay olo fôtony izy ëfa tsy salama. Miaraka mivory ao amy zay aretiñy aviô. Zeñy aviany hoe tsara izy koa voatsabo malaky lay olo koa ëfa hita fa misy fambara aretiñy.

Mpiasan'ny fahasalamaña dia mahay hoe karazaña mikraoby karakôry mahazo olo araiky koa fa sëndra misy tsy fahasalamaña, fôtony efa hitandrô fambara amy lay olo. Afaka mañamia taratasin'aody ndraiky aody mifañaraka amy zeñy izy mba hamonoaña lay mikraoby hita tiô iñy ndraiky mba ahafahan'ny vataña miady aminazy malakilaky biaka janga. Fa ankilany ary ndraiky,

efa mañiraka mangala taniky aody zay mba mitovitovy fiasa amin’ny aody vazaha tiô iñy ny mpitsabon-drazaña mba hamonoaña malaky lay mikraoby.

2. LALAÑA IDIRANY, TOERAÑA ITOMBOANY SY FOMBA FIFINDRÀNY.

a. <u>Varavaraña idirany.</u>

Faritry amy vataña ahafahan’ny otrik’aretiñy miditry no atao hoe varavaraña fidiran’ny otrik’aretiñy.

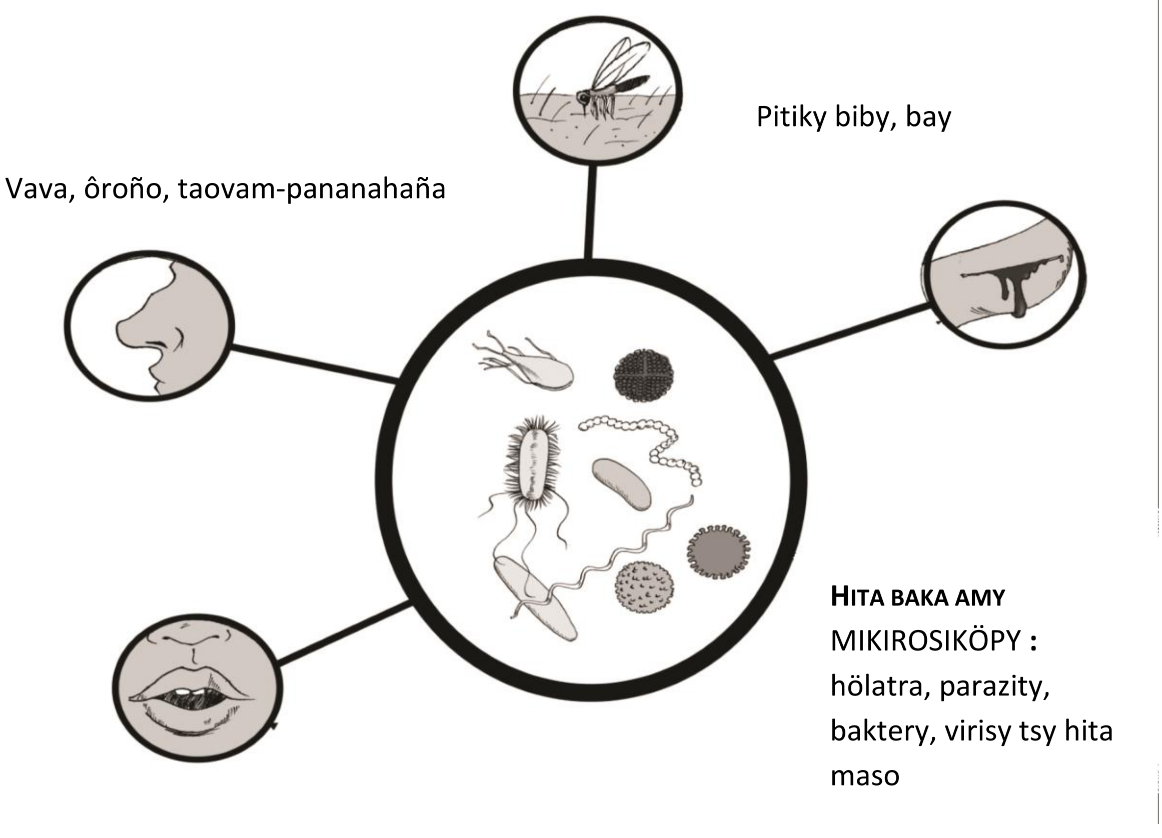
Reto aby tany afaka idirany :

- <u>Lavaka voa-janahary jiaby</u> : **vava**, **ôroño**, **taovam-pananahaña, làlañ’ amany**
- **Bay** ndraiky karazaña ratra amy oditry (karaha ery kekitry ndraiky pitiky biby). Natao hiaro vatañantsika ny oditry. Fa koa efa misy bay, manjary afaka miditry malalaka añatin’ny aiñy i karazaña otrik’aretiñy aby io.

Koa efa tafiditry ao izy, mañorim-ponenaña sady betibetiky mahay maro irô. Mety ho hitariky aretiñy fatatra amin’olo salama nidirany iñy ny faviany koa sañatria tsy mitsabo teña malaky.

Fañamarihaña : Mety mahavoa <u>sofiñy</u> ndraiky <u>maso</u> koa aretiñy aby io.

LALAÑA SAMBY HAFA AFAKA IDIRANY :



b. Toeraña möra itomboany.

Tsy miala lavitry mañodidiñy atsika mikraoby ary mañamöra fitomboany koa ny toeraña maloto.

Sary ty mañambara sarin'ny tokotany maloto feno mikraoby.

Mivangongo iô fañariampako ndraiky fako isan-karazany. Feno potipotin-kaniñy vorian'ny lalitry, kalalao ndraiky valavo baka miriaria mamelon-teña. Irô aviô mitöndra otrik'aretiñy baka iô sady mandëha mamindra izy amy mañodidiñy jiaby.

Mikaiky karazaña biby hafa koa i fako be io karaha ery : akôho, amboa, kamankory hoavy eo aby hihinaña. Dia karaha irô biby madiniky aby io ndraiky valavo, mitöndra ndraiky mañaparitaka fako amy mañodidiñy koa irô. Sady i biby aby io mangeringery amy tany, kay añisany mandoto tokotany.

Fötaka io maloto. Tain'ny biby, haka na ranivy ndraiky raha jiaby mikaiky lalitry io no teña fôtotro mandoto izy, biby mirenireny na atsika olombeloño koa.

Koa ëfa maiky tay io, mifangaro amy fötaka kay hamelombeloño mikraoby aby io, aviô biby isan-karazany aby io, tsiko, na olo amy zay mitöndra izy aviô.

Isan-karazany mikraoby añaty tay io ary afaka mifindra. Karaha lalitry ziô, irô mitiliñy añabony eo iñy mipëtaka amy vitindrô otrik'aretiñy io. Mandëha amy zay irô aviô mañembaña amy haniñy kay mamindra amy haniñy koa. Zay olo mihina haniñy io aveo mety idiran'ny otrik'aretiñy io kay harary.

Hitantsika amy sary io ziô misy tsaiky mampiditry fötaka am-bava. Nefa mety ahatafateliñy mikraoby izy kay hamparary izy. Mety hivalaña na harary kibo izy aviô.

Zay raha jiaby mikasiky na mipëtaka amy fötaka, na nisambôriñy amy tàñana maloto, na lamba io na lasety dia mety hifindràny sady mety hamindra lay mikraoby koa aviô.

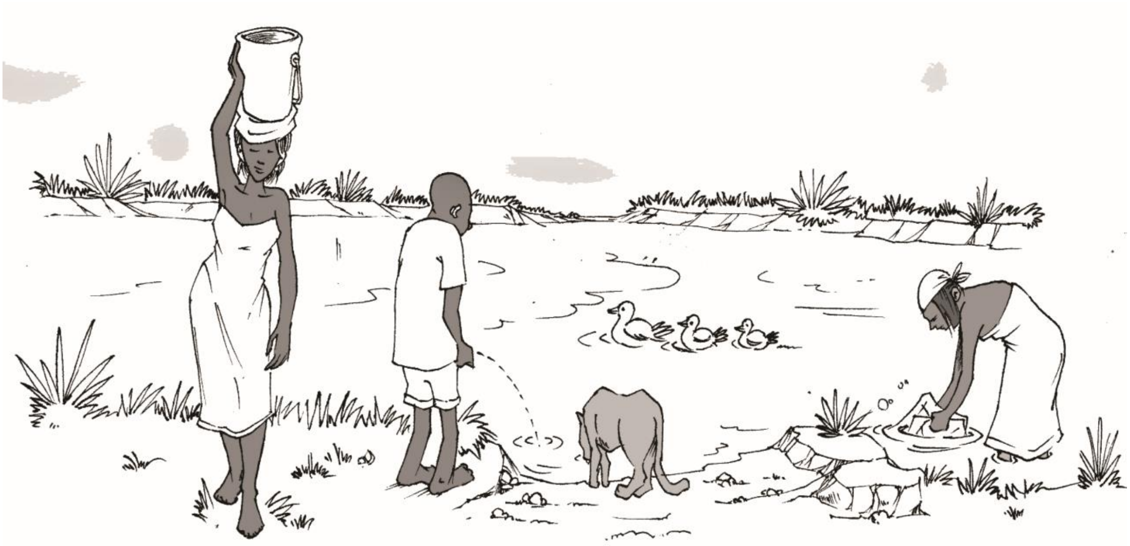
Mahita atsika amy sary io fa mbala misy ranorano tavela baka nisehaña io na andakoziny. Ranorano sady efa mikaiky biby andëha higiaka eo no mbala mikaiky môko koa. Môko amy zay mitöndra aretiñy karaha tazomôko reñy.

Izy koa tsy aminazy fahadiovan’ny aiñintsika, feno mikraoby koa vatañantsika. Farany raha möra maloto eky tañanantsika io indraka fa lay nampiasaiñy avy baka mangery zay, aviô, koa tsy mazoto manasa tàñana isaka teteky atsika dia haloto sy ho feno mikraoby raha jiaby tànantsika.

Mety feno mikraoby rano ndraiky haniñy hoaniñy aby io. Irô vokatra nalaiñy tambanivolo aby io, karazaña ravin-draha, raha maniry ambany tany, voankazo, karaha zeñy koa nalaiña baka antanimboly aby io, feno fötaka ndraiky laposiëra kay möra hifindràn’ny mikraoby. Mbala mikaiky biby, lalitry ndraiky biby madiniky hafa koa hoditrindrô tavela io kay mitariky fiparitahan’ny otrik’aretiñy.

Karazaña rano mivalaña jiaby dia matetiky maloto ny ankamaroany, na ranobe io na matsabory na lakandrano. Nanjary tany fañanaovan’olo raha maloto fo irô io, karaha zeñy koa irô biby aby io. Añatiny rano aby olo manasa lamba ndraiky manasa lasety. Ao koa no tany fisëhan’olo jiaby miaraka amy vôroño andrano jiaby karaha ery drakidraky. Koa fa latsaka mahaleñy, indesin’ny rano mivalaña mañaraka izy amy fötaka eo karazaña loto jiaby hitany an-dàlaña iñy, dia mivariñy añaty teñandrano irô jiaby aviô. Kay manjary feno loto ndraiky baktery amy zay lay teñarano ary manjary toeraña fikajiaña aretiñy baka amy mañodidiñy jiaby.

Kanëfa mböla ampiasain’ny mponiñy andokisaña, igiahiñy ndraiky idiovaña i rano io. Kay voakasiky dirëkty amy mikraoby indesiny irô.



c. <u>Fömba fifindràny.</u>

Aroe fömba fifindran'ny mikraoby io, araiky mifindra mivantaña araiky mifindra ankolaka.

MIVANTAÑA FÖMBA FIFINDRANY koa sëndra mifindra direkty baka amin'olo araiky mandëha amin'olo araiky lay mikraoby. Mety mifindra baka amin'ny araiky mandeha amin'araiky lay aretiñy izy koa mifampikasiky irô, na koa sady mikoraña no mifankarikitry, mikohaka na tafitsiheñy kay tsy tafanakotro vava.

Fomba fifindràny mivantaña :

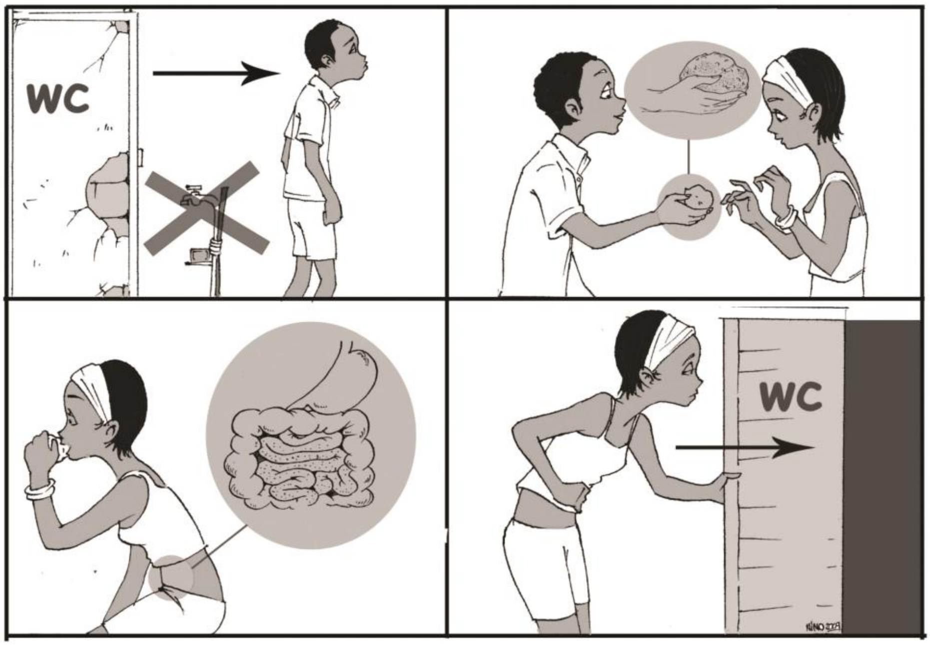
- Mifindra baka amy pitiky ranivy lera mikohaka iñy : tiberkilozy, sery, « bronchiolite » na aretin'ny lalan-drivotro madiniky, ndraiky Covid-19 ;
- Lera misy firaisaña ara-nofo tsy voaharo iñy : Aretiñy azo baka amy firaisaña ara-nofo (SIDA)
- Lera miôroko (Sery, kohaka, Corona…)
- Sendra tafikasiky mivantaña (Aretin-koditry, hao, tetesôla sns…)

Karaha añatiny sary ambany ty :

Amy sary ty ziô, mahita atsika lelahy araiky mitsiheñy tsy manakotro vava. Feno mikraoby pitiky ranivinazy ziô miparitaka amy tsiko io. Olo ankilany jiaby ao na añaty traño miaraka aminazy ao tsy maintsy hiaiñy amy lay tsiko feno mikraoby. Kay miditry möramöra añatindrô ao mikraoby kay hiparitaka ao. Manjary marary karaha izy koa olo aby io salakady mety hañaparitaka lay aretiñy amin'olo mañodidiñy, izy koa irô tsy mañaraka toromariky amy fahadiovaña ndraiky fiarivaña aretiñy.

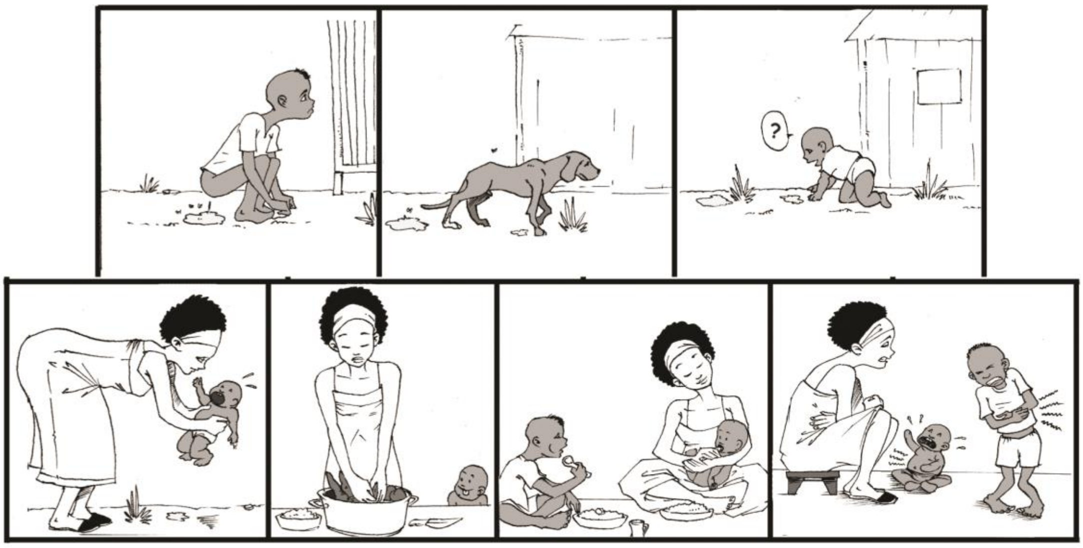
ATAO HOE ANKOLAKA fifindràny izy koa misy raha hafa mitöndra lay mikraoby baka amin'olo araiky mandeha amin'olo araiky. Mety boaka amy : tàñan'ilay olo izy io, na bolongan-draha hafa, na baka amy tsiko, na sakafo efa nidiran'ny mikraobin'olo marary na biby fiompy …sns.

Ohatra 1 : Fifindràny ankolaka baka amy tàñana maloto



Hitantsika amy sary io fa tsy nanasa tàñana amy savôño lay tôvolahy niboaka avy tankabone. Misy hankana tañaty kibonazy, maloto amy zay tañanazy ziô, kay antodin'ny hankana niboaka tamy tainazy tao nañaraka tàñanazy. Nefa izy nandeha nañamia mokary i namany, nisambôriny tamy tàñananazy maloto, nanjary naloto mokary. Nanjary nisy hankana amy mokary. Hoanin'ny tsaiky namany io amy zay mokary maloto, mazava hoazy mañaraka mokary io fo irô antodin'ny hankana aby io kay avy an-kibo ao irô mitombo. Tatran'ilay aretiñy direkty lay zaza aviô, satria fa andra fo isaiñy dia harary kibo koa tsaiky io.

Ohatra 2 : Fifindràny ankölaka baka amy biby fiompy ndraiky tàñana maloto.



Karaha hitantsika amy sary ty, mangery marikitry tsitrañotraño hely io lay zaza. Nisy amboa sëndra nandalo nahavoadia malotonazy io sady nañaparitaka tay jiaby feno mikraoby io tamy vitinazy. Tafisöma i raha maloto io amy zay lay tsaiky kay nisôriny tamy haiñinazy ary efa seky

tafiditry am-bava. Voarain'ny reniny amy zay lay zaza koa fa karaha iñy salakady nihôsy i raha maloto tafisomain'ny zanany io koa izy. Vita ziñy, nandëha nikarakara haniñy amy zay izy nefa tsary nanasa tàñana ary mazava hoazy fa hiditry añaty sakafo karakarainy ao koa lay mikraoby. Kay zay olo mihina haniñy karakarainy io mahazo mikraoby io aby sady harary aby.

d. Karazaña aretiñy azo baka amy firaisaña ara-nofo.

Azo baka amy karazaña baktery, virisy na parasity aviô mifindra avy amin'ny fañanaovaña firaisaña ara-nofo ny IST. Hita añaty tembo na amy rano miboaka amy maha viavy io mikraoby io.

Mety mifindra lera misy firaisaña amy lelahy ndraiky vavy, firaisaña amy vody na ambava, na mitsôfotro na tsy mitsôfotro.

Ny teña matetiky fohita amindrô aretiñy baka amy firaisaña ara-nofo io :

- Aretiñy taovam-pananahana karaha ery "herpes, chlamydiae, gonorrhée, trichomanas », sns (lohahevitra X.2 ireo tsiranoko mandeha amy fivaviaña) ;
- Sifilisy/angatra ;
- Ny hepatita B ;
- VIH (SIDA).

Mety hampidi-doza io aretiñy aby io koa tsy mitandriñy. Mety hampamomba na hahafaty feky lay olo voany. **Kay teña ilaiñy ny miaro teña amin'aretiñy aby io.**

TANDREMO :

Amy voalohany, mety tsisy fambara avy ambëlany aty lay olo marary na mitöndra aretiñy azo avy amy firaisaña ara-nofo io ary mety tsy hainy feky hoe izy mitöndra izy. Nefa efa afaka mamindra tsarabeky amin'olo miaraka aminazy izy lera misy firaisaña ara-nofo tsy voaharo.

Fañanaovaña analizy zaraiky fo no fömba tökana ahaizaña fa mitöndra lay aretiñy ny olo araiky na tsy mitöndra.

FÖMBA FIARÖVAN-TEÑA :

Efa fampiasaña **KAPÖTY** edy no **FÖMBA FIARÖVAN-TEÑA TÖKANA** hialàña amy aretiñy azo avy amy firaisaña ara-nofo isaka misy firaisaña amin'olo tsy hainteña, tsary nañano fitiliaña na efa mitöndra lay aretiñy. Añatin'ny fiarahaña, tsara izy koa anarô fivadiany no miaraka mandëha mañano fitiliaña, amizay voamariñy tsara fa tsy voan'ny IST alohan'ny mieritreritry hoe hañano firaisaña tsisy kapöty.

Fa izy koa antëña tômpiny no mitöndra lay aretiñy, mila mampilàza malaky mba hiarövaña lay olo miaraka aminteña ary mila mitsabo teña malaky biaka mampiheñy fifindràny. Fa mila atao fitiliaña ndraiky mañaraka fitsaboaña fo koa anefa lay olo miaraka aminteña na dia mböla tsisy fambara aza.

3. FÖMBA IADIVAÑA AMY OTRIK'ARETIÑY.

a. Hery fiarôvan'ny vataña.

Efa voajañahary natao hiady amy karazaña otrik'aretiñy no asan'ny hery fiarovaña. Arakaraka mampasalama olo araiky zeñy no mampatanjaka izy.

Rafitry araiky natao hiady sy hiaro vatañantsika izy io. Sela mahay mamantatra ndraiky mañadoso raha jiaby tafiditry amy vataña mba hiaro izy no mandrafitry azy. Sela fotsy añaraña ikahiaña izy. Izy koa sëndra misy virisy, baktery, hölatra na parazity tafiditry añatin'ny vataña ato, efa sela fotsy io edy no mandëha miady mamono izy.

Misy isan-karazany sela fotsy io, zay samby amin'ny asany aby amy rësaka fiarövaña vatañantsika. Sasany amindrô io tonga dia mandëha mihina otrik'aretiñy fo asany. Ny sasany ndraiky mañaboaka (hery fiarôvaña) dia iñy no mamono izy aviô. Koa fa resy izy, efa maty edy lay otrik'aretiñy.

Koa efa niasa namono aretiñy araiky hery fiarôvaña io, efa tanàn'ny vataña añaty jerinazy ao aretiñy iñy. Karaha iñy koa sëndra mañambaña hiditry amy lay olo ndraiky lay otrik'aretiñy dia ëfa tonga dia hain'ilay hery fiarovaña izy kay tsy sarotro aminazy mamono izy. Tsy mampararary izy amin'iñy. Efa voaharo amy lay aretiñy izy dikany zeñy.

Ohatra ziô, koa tatran'ny Hepatity A olo araiky, mañaboaka hery fiarôvaña lay hery fiarovaña aminazy ao hamotiky lay virisy. Mijanoño añaty vataña ao hery fiarôvaña io. Kay andra araiky añy mbala tôjo virisin'ny Hepatity A io lay olo, direkty hain'ny « anticorps » tavëla tao iñy lay virisy kay möra aminazy mandresy izy alohan'ny virisy iñy hamparary. Azo lazaiñy hoe efa voaharo amy Hépatity A zeñy izy.

Tandremo anefa fa koa hery fiarovaña zaraiky fo tsy mahampy hiady amin'ny otrik'aretiñy io, sasany amindrô io mila aody dôkotera na ravin-draha lay olo marary vao janga.

Fa ndray zeñy, tsy mitovy fömba fandraisan'ny vatañan'olo tsiaraikiraiky otrik'aretiñy tafiditry amy aiñy io.

Fa misy olo sasany tsy mañaboaka fambara aretiñy. Kahiaña hoe "porteurs sains" na olo mitöndra tsimok'aretiñy nefa salama izy amy zay fotoaña: tafiditry añatin'ny aiñindro lay otrik'aretiñy fa tsy mamparary irô. Tsy mañaboaka fambara ambëlany aty feky irô hoe marary. Tandremo anefa fa ndray tsisy fambara io irô, dia afaka mamindra amin'olo mañodidiñy irô. Kay ilaiñy fo ny mañaja lay fitsipiky mifehy fahadiovaña reñy.

Ny sasany ndraiky mañaboaka fambara ambëlany aty ary tëña marary. Fa arakaraka olo fo, tsy mitovy fambara aboakan'ny vatañan'olo jiaby.

Miankiñy amin'ny hery fiarovañan'olo tsiaraikiraiky ny fömba fandraisan'ny vataña otrik'aretiñy aby io, zeñy hoe miankiñy amy toe-pahasalamañantsika amin'ny ankapobeny. Kay tsara izy koa mañano zay fömba hañamafisantsika izy fo atsika amin'ny fianañantsika andavan'andra.

b. Vaksiny.

Karazaña ranom-panafody tribiriñy amy vatañа natao hiaro olo ny vaksiny, hiarövaña izy amin’aretiñy mety hoavy. Kay voaharo amy lay aretiñy lay olo aviô.

Koa fa tafiditry amy vatañа vaksiny io, izy fo aviô mañetsiky lay hery fiarovaña añaty aiñy ao sady mangala endriky lay aretiñy. Mañaboaka karazaña hery fanohitry amy zay lay hery fiarovaña tiô iñy, hiady aminazy, sady hitàna lay karazaña aretiñy, biaka tsaroany vatañа fo kay mba efa hainy izy koa sëndra avy lay teña aretiñy amin’ny amaray añy. Koa sëndra voan’ilay aretiñy lay olo afara añy dia mba efa hain’ny vatañа nazy ilay aretiñy ary ho möra aminazy hiady izy. Tsy hampilopaka be na hamparary azy lay aretiñy koa fa karaha iñy.

Misy vaksiny miaro amin'ny aretiñy sasany baka amy bakteria na virisy. Mety ho karazaña aretiñy sarotro be iñy irô io, ary mety mahafaty. Kay ilaiñy ny mañano vaksiny ndraiky fañanaovaña vaksiny tsaiky. Ohatra: hepatity B, kalemy, kisôsy, difitaria na areti-mifindra amy tenda, tetanôsy, kohaka lava, “meningite”, tiberkilaozy sns.

BÔJO ny fañanaovaña irô karazaña vaksiny tsotra eto Madagasikara, zay tafiditry añatin’ny PMA (paquet minimum d’activités) amin’ny toeram-pitsaboaña marikitry atsika reñy, natao hoe PEV na Programme Elargie de Vaccination añarany :

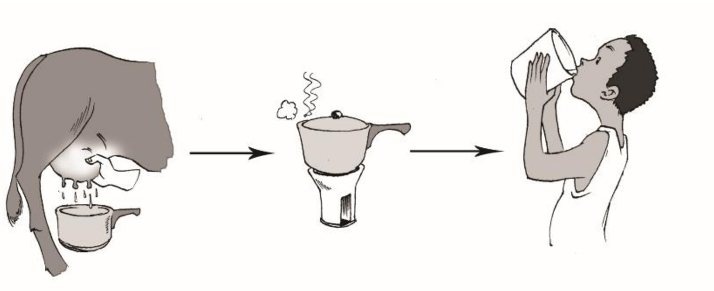
VAKSINY	Fömba fañanaovaña izy	Taoño	Aretiñy sorohiny
BCG	Tribiky amy tàñana ankavia	Manomboko vao tëraka firaka 11 fanjava	Tiberkilözy
VPO (Vaccin Polio Orale)	Tete am-bava	Vao tëraka, faha-6 sy10, ary 14 heriñandra	Kalemy
Rota	Tete am-bava	6 sy 10 heriñandra	Fivalañana
DTC Hép B Hib	Tribiky amy fe ankavia	6, 10, ary 14 heriñandra	Difteria, Tetanosy, Telatelaka, hepatity B, « méningite »
PCV 10	Tribiky amy fe ankavanaña	6, 10, ary 14 heriñandra	« Pneumonie » (Aretin-tratra) « Méningite », Aretin-tsofiñy
VPI (Vaccin polio Injectable)	Tribiky amy fe ankavanaña	Amy faha 14 heriñandra sy faha- 9 fanjava	Kalemy
VAR	Tribiky amy tàñana ankavanaña	Amy faha- 9 mois sy faha 15 fanjava	Kisôsy
Td	Tribiky amy tàñana ankavanaña	Vaksiny voalohany Td0, aviô fanjava araiky afaran’ny Td1, aviô 6 fanjava afaran’ny Td2, afaka taoño araiky Td3, afaka taoño araiky Td4	Tetanösy (Vaksiny natao hiaro viavy koa amy taoño natao hitëraka/na viavy mavësatra)

4. FISOROHAÑA.

Fitandrëmaña teña tsara dia ny fitànaña vataña ho salama sady miezaka miala lavitry tany mety misy mikraoby araka zay azo atao, miezaka mba hadio lalandava ny aiñy, aviô mitandriñy amy haniñy hoaniñy ndraiky mañodidiñy izy.

a. Fahadiovan'ny rano ndraiky haniñy.

Irô karazaña vokatra jiaby vao baka alaiñy aby io, na voankazo io, na legimo, na karazaña hanimboroka, na añana dia samby baka nifañôsihôsy tamy fötaka ndraiky laposiëra kay, mazava hoazy misy mikraoby. Kay zeñy aviandrô io tsy maintsy sasaña alohan'ny handoky izy. Mila kovety hely madio ampiasaiñy izy koa fa hanasa izy kay rano efa voadio no ampiasaiñy amy zeñy. Mila atao madio aby ny rësaka kojakojan-dakoziny andeha ampiasaiñy. Tôkotro voaharo amy laposiëra, na karazaña biby, karaha ataon'ny lalitry reñy ny haniñy ndraiky fikarakaraña jiaby atao mikasiky haniñy.



Koa fa mihina hena, mila aloky atao masaka tsara biaka maty karazaña hankana ndraiky biby hafa mety misy aminazy ao. Hena koa vaovao, azo antoko fahadiovañanazy ampihinanaña izy eo. Tokony ampandiveziñy tsara ronono biaka maty aby mikraoby mety misy aminazy ao.

Tokony rano voadio fo no ampiasaiñy andavan'andro biaka mba manjary igiahiñy sady tsy avozoaña hamparary. Atao hoe madio rano izy koa tsisy fofoño salakady mazava söranazy, tsy sarotro aby ahaizaña izy. Tokony tsy ahitaña mikraoby koa izy, na biby madiniky, na akora simiky, zay mety sarotro ndraiky ahaizaña izy koa tsy mandalo analizy. Tsara kokoa mangala rano ambôvo na amy lafontainy, toy zay rano mivalaña reñy na amy tëñandrano fa tsy azo antoko izy reñy.

Izy koa voakarakara tsara ranom-bôvo na ranon'ny lafontainy io dia azo antoka ny fahadiovany. Mila madio sy arövaña koa anefa toëraña angalaña rano io. Kay biaka mba hadio lalandava tany fangalàña rano io, tsy tokony ambela mandalondalo eo sy migiaka na mañano maloto amy mañodidiñy eo irô biby aby io.

Tsy tôkotro ataon'ny mponiñy koa mandeha miseky na manasa lamba, na mañano maloto ndraiky mañary fako amy mañodidiñy rano iô.

Kay mba ho fiarövaña rano tsy ho tatran'ny karazaña loto mety hamparary jiaby, mila hajaiñy tsara fo fitsipiky natao hifehy fahadiovaña azy aby io. Mila mampiasa fañovo madio koa fa hangala rano, aviô tandremaña tsara mitöndra izy biaka mba tsy azon'ny laposiëra, na lalitry ndraiky tàñana maloto.

Fa ndray araihaña antsakany sy andavany fitandremaña aby io, mböla tsy afaka atao hoe teña madio tantëraka lay rano.

Maro fömba ahafahaña mañadio rano tantëraka, misy dingana aroe arahiñy :

- <u>Fömba azahoaña rano madio maso</u> : Koa mikövaña rano, mila ampandriaña antsendriky aviô tavaniñy. Mampandry izy, mila ambela midôko elaela añatin'ny raha araiky fo izy aviô hitanao fa hiandroño ambany arý fötaka. Tavaniñy amy lamba matify sady madio amy zay rano nampandriaña iñy biaka afaka añy karazaña loto lay hita mivaingaña reñy karaha ery vakitavoangy, karazaña olitry na atodin'ny kankana.

  Fa tandremo, mbola tsy madio ny rano nampandriaña ndraiky voasivaña ! Tsy voatañan'ny lamba matify io mikraoby kay mbala añaty rano ao fo irô.

- <u>Fömba famonoaña mikraoby añaty rano</u> : Misy fömba aroe mety atao mba azahoaña rano madio manjary igiahiñy : ampandiveziñy na dioviñy adoso mikraoby.

  - Mampandevy rano añatin'ny 15 mn manomboko izy mandevy iñy dia añisany fömba tsotra salakady azo antoko hamonoaña mikraoby.
  - Mañadio rano :

    Sur'Eau : Asiava voan'ny *Sur'Eau* araiky añatin'ny rano madio maso 20l

    Fömba faran'ny zay möra ampiasaiñy ny *Sur'Eau.*

    Eau de Javel : Asiava *Eau de Javel* indroe mitete añatin'ny rano. Mety samby hafa tavoangin'ny *Eau de Javel*. Kay mety miankiñy amy tavoangy fo no isan'ny tete atao añaty rano ao. Apetraka amy toëraña malomaloko tavoangin'ny *Eau de Javel* io aviô tôkotro ariaña koa fa lany daty satria efa lany heriny kay tsy mandaitry eky.

<u>TANDREMO :</u>
Tôkotro hajaiñy tsara fatran'ny fampiasaña Sur'Eau ndraiky Eau de Javel io ary tandremaña tsara tsao avoa maso, na vava na oditry. Mahery loatra akora simiky añatin'ny "produits" aby io kay teña mila mitandriñy satria mety mahafaty. Tôkotro akajiaña lavitry tsy azon'ny tañan'ny tsaiky mba hialàña amin'ny hoe tsao voateliñy na voafofoño na koa mahavoakasiky oditry na maso.

Kay koa fa vita fañadiovaña lay rano, efa azo igiahiñy ndraiky ampiasaiñy añaty lakozìny amy zay izy, efa tsisy raha atahoraña hitöndra mikraoby

Tôkotro tandremaña tsara ny rano efa voadio biaka tsy mimpody maloto koa. Tsy sarotro atao aby, mila atao añatiny raha madio fasiaña rano reñy karaha siô na dabadaba. Mila mitakotro tsara aviô afody tsara fo isaka baka mangala rano ao. Tôkotro laniaña madiodio rano añatin'ny siô alohan'ny haminoaña izy mañaraka koa.

b. <u>Fahadiovan'ny vataña.</u>

Añisany miantoko fahadiovan'ny vataña ny rano.

Araiky amindrö fahazaraña voalohany tôkotro anañana dia fanañana tàñana madio lalandava. Kay noho zeñy, mila sasaña matetiky amy savôño ny tàñana, koa fa mifoha maraindraiñy, koa fa boaka ladosy, alohan'ny hikarakara haniñy, alohan'ny hihinanaña, koa fa boaka mikarakara biby tarimiaña, koa fa mody baka antanimbary na antanimboly, koa fa boaka bazary na baka nifanërasëra tamin'olo maro koa. Ilaiñy loatra, indrindra fa amy fotoaña mbala misy Covid-19 ziô fitsipiky fahadiovaña araiky ty.

Mila sasaña amy savôño farany zay matetiky koa aiñy jiaby. Karaha iñy mba miheñy karazaña aretiñy mety ho azo ndraiky aretiñy baka amin'ny oditry. Na olo marary, na olo be na tsaiky koa dia miseky isan'andra.

Tsy azo atao koa ny mandëha tsy amy savaty indraka amy tany leñileñy reñy fa mety misy otrik'aretiñy aminazy reñy. Fôtony koa sëndra misy na bay hely fo amy vity amy fotoañan'ny reñy dia mety ahatafidiran'ny mikraoby añatin'ny aiñy ao. Tsara izy koa asiaña savaty fo tsaiky madiniky.

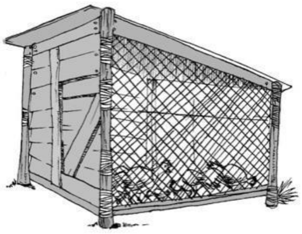
Mila sasaña amy dantifrisy isan'andra koa nify io. Tany efa voajanahary feno mikraoby ny vava zay mety mitëraka olaña koa mahay mivory ao. Kay ny teña tsara dia mila miborôsy nify indroe na intelo isan'andra isaka baka mihina.

Koa sëndra tafañano **firaisaña ara-nofo** niaraka tamin'olo tsy hainteña na sendra misy aretiñy mifindra, dia tôkotro mampiasa **KAPÖTY** fo isaka mañano (vakia andalany mikasiky areti-mifindra).

c. Fahadiovan'ny tany dokoaña.

Mitaky fahadiovan'ny tany dokoaña koa no azahoaña fahasalamaña. Izy koa madio tany misy anteña dia vitsy ny otrik'aretiñy mety hiditry. Mampiheñy araka zeñy ny mety hisian'ny aretiñy ny fahadiovan'ny tany pitrahaña.

Möra ampihariñy salakady tsy sarotro atao ny mamëtraka fitsipiky mikasiky fahadiovaña.

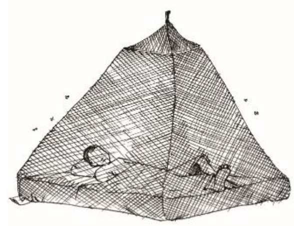


Tsy tokony mipëtraka amin'ny tokotanin-traño na an-dalambe eñy ny biby tarimiaña. Tokony afody añatin'ny toeraña araiky izy, ary koa mety edy ambelan-dakoro biaka izy tsy mifampikasikasiky amy mpiara-moniñy sady tsy mandoto tanàña.

Tokony atao madio lalandava ny tany dokoaña, na tany pitrahanao manokana io na tany ivizivizian'olo maro, zeñy hoe mila voafafa matetiky salakady tsy ivorian'ny fako. Tsy mila aparitaka koa ny resaka haniñy, ry lasety maloto, na lamba maloto koa.

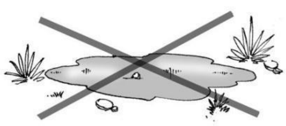
Aza adiña fa maro ny karazaña mikraoby miaiñy amy fotaka. Kay mila tandremaña mafy ny tsy hampiaho laposiëra lera mamafa iñy. Fidianaña tsara lëra tokotro hamafaña lakoro, amy lëra tsy mampiaho tsiko iñy.

Tsy ambëla misöma be amy fotaka iô tsaiky madiniky. Tsara izy koa asiaña lambalamba hely madio pitrahany. Tokony atao madio tsara lambanazy ndraiky raha fihinanany jiaby, sasaña matetiky feky sady mba tsy adëbaka be amy fötaka.



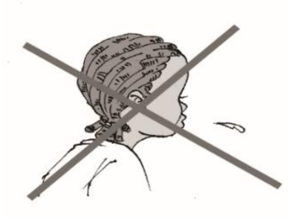
Tôkotro hoandry añaty lay misy aody môko fo ny tsaiky, na olobe koa, mba hiarövaña izy amy kekitry môko zay mitöndra aretiñy karaha ery tazomôko ndraiky « dengue » reñy.

Miaro amy karazaña biby madiniky karaha ery lalitry koa ny fampiasaña lay misy aody môko.



Io rano hitantsika io koa dia mety hitöndra aretiñy. Kay ny teña tsara dia mitandriñy koa sëndra mahita reñy rano miandroño ndraiky rano mandry reñy. Rano baka nanasaña lasety, baka tamy ladosy na nanasaña lamba dia tôkotro ariaña ambelandakoro na amahiñiny farany zay malaky.

Mila miöva koa amy fahazaran-dratsy karaha mandröra an-dakoro zay añisany raha mitöndra mikraoby be indrindra kay tandindomin-doza aby olo jiaby. Tsara kokoa izy koa mandeha ambëlany añy koa fa handröra.



Fömba teña tsara tsy hampamisy mikraoby baka amy tain'olombeloño koa dia mila miala lavitry tanàña koa fa tiangery. Aviô mila totofaña izy io, mangady lavaka hely ankila eo fo aveo takofaña amy zay koa fa lëra. Karaha iñy mba tsy tafifindra amintsika aty mikraoby indesiny, na indesin'ny lalitry ndraiky karazaña biby madiniky hafa, na ery rano ndraiky tsiko koa.

Ho an'izay misy kabone dia mila atao madio tsara. Tôkotro voasasa farany zay matetiky rapaka aminazy reñy, na rapaka kakazo io na tany. Afaka rokotiñy amy rano ndraiky savôño koa lay rapaka. Tokony afody fo lay lavaka maloto koa fa vita ny natao.

Koa fa miboaka baka mangery, dia tsy maintsy manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño. Karaha zeñy koa ka fa boaka manasa vodin'ny tsaiky. Möra mifindra baka amy tàñana ny mikraoby. Kay atsika manasa tàñana io añisany mañampy be amy tsy ifindran'ny mikraoby amintsika.

Mba hiarövaña irô tsaiky amy aretiñy maro, dia misy fihetsiky tsotra reto ampiharintsika amintsika añy. Tsy tôkotro ampiarahiñy mandry amy tsaiky salama ny tsaiky marary.

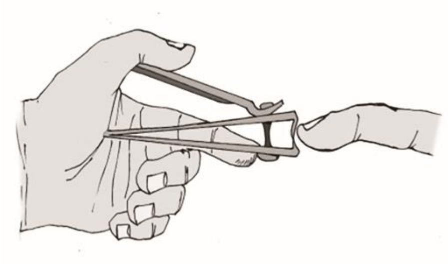
Ho an'ny tsaiky zay tatran'ny aretiñy karaha lagaly reñy, haofotsy, raha mangidy amy aiñy dia tokony ampandriaña amy tsihy mitökana fo ary tsy tôkotro mifañôsihôsy amin'olo tsao mamindra.

Ho an'izay tatran'ny areti-mifindra karaha ery gripa, Covid-19, telatelaka na kisôsy reñy dia tokony ampandriaña amy traño araiky hafa tsisy tsaiky marary ary teña tôkotro miala lavitry tany misy zazamëna ndraiky viavy mavësatra.

Tôkotro tahàña ndraiky karakaraiñy farany malaky ny tsaiky araiky koa fa marary biaka tsy mamindra aretiñy amy tsaiky hafa.

Tsy tôkotro alefa amy tany misy tsaiky koa olo maventy araiky koa fa marary.

Tokony hadio lalandava ny tsaiky karaha atsika olobe io, mila ampisehiñy, sasaña aviô soloaña matetiky lambanazy.



Sasaña matetiky karaha nihin'olobe io koa tañandro ary mila arahiñy maso tsara koa angôfo ahafahaña manapaka izy koa fa lava. Angôfo lava io mitàña loto añaty ao, mora aminazy mikajy mikraoby isan-karazany ndraiky atodin'ny ankana kay möra tafiditry am-bava, tsaiky baka matetiky tia mampiditry tàñana ambava zay.

Tsara ampitaiñy amy zanaka fitsipiky mömba fahadiovaña jiaby zeñy. Mandrapaha izy be mba efa tafita aminazy lay fahazaraña tsara kay afaka hampita zeñy koa amy olo mañodidiñy izy amy fotoaña zeñy.

Tokony sakafo mahampy ndraiky ara-pahasalamaña fo no amiaña tsaiky. Sady tsy tokony adiñontsika fa ny fahazahoaña fahasalamaña dia baka amy fömba fihinanaña, ary ny olo, na tsaiky io, mahazo haniñy tsara ndraiky mahampy dia hely ny mety ho tsy fahampiaña misy amy vatañanazy kay hatanjaka kokoa, tsy möra marary izy koa sëndra misy valañ'aretiñy möra mifindra reñy mandalo.

III- ANTONY MAHATSARA FIHINANAÑA SAKAFO ARA-PAHASALAMAÑA.

Añisan'ny mitàna laharaña voalohany amin'ny fitaizàña vataña ho salama lalandava ny fihinanaña sakafo ara-pahasalamaña. Kay biaka mba atao hoe ara-pahasalamaña haniñy araiky, dia tokony atao mahampy fatrany salakady atao maro karazaña. Ilaiñy koa ny karazaña sakafo miövaöva.

Tsara izy koa afaka mihinaña sakafo maromaro añatiny andra araiky fa tsy indraiky fo ary tokony ovaovaiñy.

Kay biaka mba miövaöva haniñy oaninao, dia mila miövaöva isan'andra koa rô aharonao vary, mihinaña añana hely, legimo hely aveo karazaña voankazo misy arakaraka fotoañanazy. Izy koa mifidy ny hihina haniñy vokatra baka an-toeraña eto fo, alaiva antoko biaka mba sakafo vo avy nalaiñy salakady feno vitaminy ndraiky mineraly tsy toy zay irô baka lavitry aby io, mety fa manomboko miöva salakady miheñy vokatsoa indesiny.

Tsy baka amy haniñy zaraiky fo anëfa no atao hoe mihinaña ara-pahasalamaña fa ao koa ny figiahaña rano. Mila hamandoaña koa aiñintsika io kay mila migiaka rano madio (farafahakeliny 2 litatra isan'andro).

Tsara ny mañamariky eto fa irô karazaña zava-pisotro misy gazy na vokatra « Star » aby io karaha ery limonady, coca, Fanta dia tsy dia tsara ho an'ny fahasalamaña ndray atao fa afaka higiaña izy io. Mahazo loatra siramamy añatindrô io. Aleo rano tsotra fo na ho an'ny tsaiky na ho an'ny olobe.

Afaka mañano ranon'ampango, mampandevy rano añaty vilañy baka nandokisaña vary mbala misy kaokony vary ambany ary iñy.

Ho an'ny tsaiky, viavy mitondra hivaña ndraiky olo mpampiasa angovo jiaby koa fa miasa, tsara kokoa raha ohatra ka mihina haniñy feno otrik'aiñy, voankazo ndraiky pisitasy irô.

Mila manasa tañana tsara amy savôño ndraiky rano madio fo alohan'ny hikarakaràña haniñy ndraiky alohan'ny hihinanaña.

1. KARAZAN-TSAKAFO ILAIN'NY VATAÑA.

Mba ahafahaña mameno irô karazan-kaniñy ilain'ny vataña biaka mba salama lalandava dia ilaiñy ny mahay ireto karazan-tsakafo ndraiky voka-tsoa indesiny reto.

Misy haniñy natao, zeñy hoe MITÖNDRA ANGOVO, mampatanjaka. Aviô misy haniñy natao HAMPITOMBO, mañampy amy fivilaran'ny vataña, ilaiña amy fitombösan'ny tanora, mitàna aiñy ho an'olo maventy. Ny sasany ndraiky natao mba HIARO amin'aretiñy ka mañamafy fitaovaña sasany mandrafitry vatañan'olombeloño.

Karazaña sokajin-kaniñy ndraiky voka-tsoa indesiny

Mampatanjaka			**Mampitombo**			**Miaro**		
Antakarana	**Frantsay**	**Malagasy**	**Antakarana**	**Frantsay**	**Malagasy**	**Antakarana**	**Frantsay**	**Malagasy**
Vary	Riz	Vary	Voamaiñy	Légumineuse	Voamaina	Añana	Brèdes	Anana
Mahôgo	Manioc	Mangahazo	Zarikô	Haricot	Tsaramaso	Añambe	Añambe	Anantsonga
Katakata	Banane	Akondro	Pitipoa	Petit poids	Pitipoa	Añamafana	Brèdes mafane	Anamalao
Tsakotsako	Maïs	Katsaka	Ronono	Lait	Ronono	Añamahôgo	Feuilles de manioc pilé	Ravitoto
Pomidetera	Pomme de terre	Ovy	Antody	Oeuf	Atody	Legimo	Légumes	Legimo
Mënaka	Huile	Menaka	Laoko	Poisson	Trondro	Karôty	Carottes	Karoty
Vanio	Noix de Coco	Voanio	Aomby	Zébu	Omby	Manga manta	Mangue verte	Manga manta
Pisitasy	Voanjo	Arachide	Kamankory	Porc	Kisoa	Mapaza manta	Papaye verte	Mapaza manta
			Akoho	Poulet	Akoho	Tsirebiky	Courge	Voatavo
			Makamba	Crevettes	Makamba	Lesoa	Choux	Laisoa
						Tomaty	Tomate	Voatabihy
						Voankazo	Fruits	Voankazo
						Manga	Mangue	Manga
						Mapaza	Papaye	Mapaza
						Katakata masaka	Banane mûre	Akondro masaka
						Zoranzy	Orange	Voasary
						Ledsy	Litchi	Ledsy
						Gavo	Goyave	Goavy
						Episy	Les condiments	Episy
						Dongololay	Ail	Tongololay
						Dongolo	Oignon	Tongolo
						Tamotamo	Curcuma	Havozo
						Sakaitany	Gingembre	Sakamalao
						Sakay	Piment	Sakay

Hitanao amy fampiasaña tablo io karakory atao mampifangaro tsara karazan-kaniñy tokony handrafitry haniñy araiky. Mila misy sakafo mampisy angôvo añaty ao, tsy mifidy aviô ampia sakafo mampisy hery fiarovaña koa sëndra misy, koa mba fa efa fotoañany reñy.

Tsy mahampy izy koa vary zaraiky na mahogo zaraiky fo no amiaña tsaiky aviô haniñy tsy maro raha miaro koa mbola tsy ampy fo.

Mila miovaova haniñy amiaña tsaiky biaka ahafahaña mampiditry zay raha ilain'ny vatañanazy jiaby amy fitomboaña sady mba hahasalama izy lalandava.

2. HANIÑY FAMIAÑA ZAZA MBOLA HELY.

Miövaöva arakaraka taoñonazy ny haniñy amiaña tsaiky araiky.

a. Nonon-dreny: manomboko izy vao teraka firaka tsöta (6) fanjava.

Nonondreny zaraiky fo no sakafo ilain'ny zaza alohan'ny faha–tsota fanjavanazy. Kay tokony ambela minono eo fo izy koa fa izy mitady nono. Afaka amiaña nono zay laniny izy.

b. Fampidiraña karazan-kaniñy: manomboko amy faha-7 fanjava.

Manomboko izy fito fanjava, mbala tôkotro mitohy fo nonondreny, isaka izy mahatsiaro. Fa ankilany eo ndraiky, efa afaka mampiditry haniñy hafa karaha ery koba vary reñy, koba katakata, na mahôgo, na batata, na karazaña legimo disaniñy malemy sns. Tsy maintsy sasaña tsara amy rano madio anëfa raha amiaña izy jiaby salakady atao masaka tsara. Efa afaka amiaña ranomboakazo namboariñy amy rano madio koa izy na voankazo potsipotseriñy reñy. Teña tsy maintsy rano madio fo no ampiasaiñy anasaña voankazo hoaniny ary sakafo mbala vaovao fa tsy efa nialiñandra. Koa iambesaña ela baka aniñy amiaña izy mety hidiran'ny mikraoby. Atao mahay marihitry arakaraka fitombosan'ny tsaiky koa haniñy hoaniny.

Afaka alefa tsikelikely amy zay kabaron'ny añana, atody, laoko na hena potehiñy halemy tsara añaty koba ao. Atao hely antsendriky izy amy voalohany: tamënaka atody antsasany na « protéine » tondron-tañana aroe na sotro madiniky aroe (na laoko io na hëna masaka tsara) firaka izy valo fanjava aviô ampanongaiñy möramöra fatrany. Mahay mihöta eo fo izy koa fa mahay be lëra maniry taimbalavo. Efa mety atao marihitry tsara kobanazy amy zeñy fotoaña zeñy. Iñy amiaña izy matetiky añatin'ny andra araiky, intelo firaka indimy miditry.

- Koa fa mandilatra taoño araiky, efa afaka mihina haniñy hoanin'olo jiaby lay tsaiky, fa somary potseriñy ndraiky tapatapahaña madiniky fo ninazy. Tsy azo atao ny mañamia sakay ndraiky haniñy mialiñ'andra ho an'ny tsaiky. Mora idiran'ny mikraoby haniñy mialiñ'andra.
- Lëra amy faha taoño araiky sy sasany, tokony mihina inëfatra isan'andra izy aviô tohizaña fo fampinonoaña amy fotoaña tihinanany izy. Kay tsy tokony ajanoño manta zeñy lay fampinonoaña fa aheñy tsikelikely. Afaka amiaña gatô ndraiky karazaña mokary koa izy fa tsy atao mamy loatra fo. Afaka amiaña voankazo efa madio nidioviñy tamy rano madio mahampy hanasaña izy tsara.
- Ezahiñy ny tsy mañamia sira ndreky siramamy ny tsaiky aloha loatra, ary ny teña tsara dia afaran'izy dimy taoño vao tôkotro amiaña siramamy. Atao madio fitaovaña jiaby hihinanan'ny tsaiky karaha lasety, sôtro. Tàñana madio no ampiasaiñy izy koa fa mikarakara ndraiky mañamia haniñy tsaiky.

c. Fañadosoaña nono : manomboko faha aroe taoño.

Manomboko faha aroe taoño, efa afaka adoso nono ny tsaiky. Efa feno taimbalavonazy amy zeñy kay efa afaka mihöta ndraiky mihina haniñy hoaninolo jiaby izy. Koa fa afaka nono, efa

mety mihina haniñinolo maventy izy fa mila asiaña sakafo mampisy angôvo karaha ery katakata, voankazo hafa na pistasy izy. Tsy vitan'ny fañamezaña izy haniñy ara-pahasalamaña fo, ilaiñy koa ny mañara-maso fandehany vaksiny. Koa mila torohevitry mikasiky fömba fihinanan'ny tsaiky, dia afaka mañatoño irô ivon-toeraña mömba zeñy karaha CRENI amy lopitaly isaka faritry reñy.

FIZARAÑA FAHAROE : RAVIN-DRAHA MANIRY FATAO AODY.

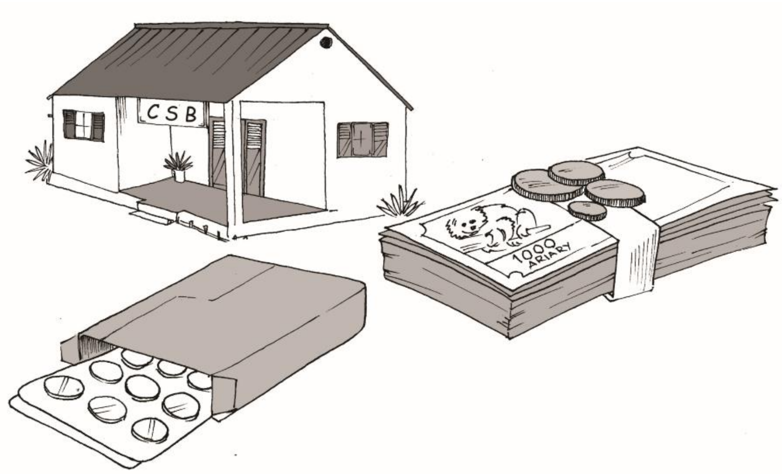
I. TOMBONY NDRAIKY MAHARATSY FAMPIASAÑA RAVIN-DRAHA MANIRY FATAO AODY.

Ity boky torolàlana ty dia natao mba hañasongadiñana ny fampiasaña ravin-draha maniry ho fitsaboaña aretiñy teña matetiky fohita amin'ny faritry avaratra Madagasikara, aretiñy araiky tsy iankinan'ny fahiñana iñy na araiky tsy mila fidiraña lôpitaly na fitsaboaña amin'ny aody mahery vaika.

Koa efa tihitsabo teña amy ravin-draha, aleo fo atao tsialohaloha alohan'ny aretiñy iñy mety mamahatra. Izy koa efa raisiñy edy fepetra dieny izy mbala vitsy fambara, mety tsy mañadary izy amin'iñy kay tsy ho lany völa amy fitsaboaña amy lôpitaly ny fianakaviaña. Fa koa efa mahazo vahaña aretiñy, efa tôkotro mandëha mitsabo teña amy lôpitaly mihina aody zay asain'ny dôkotera oaniny izy kay mety hampisy depansy.

Antony tokony ampiasaña ravin-draha fatao aody :

- Möra hita antanàña eo, ambanivolo, amy sisin'ny tanimboly reñy na antsena/ abazary
- Tsy sarotro amboly
- Tsy maintsy ho ambany lavitry vangany koa hoariñy amy fanafodin'ny lôpitaly.



Tsisy olaña ny fampiasaña ravin-draha maniry indesiñy mitsabo irô karazaña aretiñy be mpahafantatra sy matetiky fohita, hain'olo jiaby. Afaka ampiasaiñy koa izy na lera baka nañatoño dôkotera na irô mpiasan'ny fahasalamaña añatin'ny CSB reñy satria mety efa nañontany ny mömbamömba lay aretiñy mahazo lay marary.

Izy koa fa hita, afaka andra maromaro nitahàña tamy ravin-draha, fa mbala tsy mety janga lay marary ary tsy mety mahay tsara fahasalamañanazy, tôkotro mañatoño lôpitaly izy. Dôkotera na mpiasan'ny fahasalamaña reñy no afaka mamantatra tsara sy mañadihady tsara mömba lay aretiñy izy koa ilaiñy aviô mañamia aody mifañaraka amy zeñy.

Tsy hoe tsy mampidi-doza ny fitsaboaña amy ravin-draha maniry. Fa karaha fanafody jiaby, mety mampidi-doza koa ny raha maniry sasany. Ilaiñy dikany zeñy ny mañaraka antsakany sy andavany ireo fömba fikarakaraña ndraiky fampiasaña ndraiky fatran'izy reñy.

Ohatra araiky ziô tsy azo atao ny migiaka tanik'aody mandava-taoño satria manjary poiziñy ho an'ny voa. Ny tsara atao, izy koa tsy maintsy hitsabo teña maharitry, dia mila mijanoño hely añatin'ny heriñandra araiky na aroe tsy migiaka.

Misy karazan-draha maniry sasany be mpahafantatra ary malaza amy voka-tsoa indesiny karaha sakoankenkiny. Ditin'ny sakoankenkiñy zay hita añatin'ny raviny ao dia ilaiñy amy fitsaboaña. Fa na dia zeñy, mampidi-doza lay ranon-draha mafaiky aminazy. Kay miankiñy amin'ny hoe ino amy lay kakazo no ampiasaiñy. Mila mahay karazaña kakazo dikany zeñy biaka tsy idiran-doza.

Misy koa kakazo maniry sasany, izy koa ampiasaiñy miaraka amin'ny fanafody lôpitaly ndraiky karazaña aretiñy sasany mitëraka raha hafa, Ohatra ziô, olo mihina fanafody fô (mañampy amy fitsaboaña fô) tsy tôkotro hihinaña ditin'ny mapaza, na mapaza manta miaraka voany noho ny fisian'ny « carpaïne » miasa añaty fô ao.

Misy kakazo maniry sasany ndraiky dia mety ahitaña voka-tsoa ny fihinanaña raha ohatra ka mañaraka antsakany sy andavany fömba fampiasaña izy fa kosa mety hampidi-doza raha ohatra ka ampiasaiñy amy fömba hafa. Ohatra ziô « Pervanche de Madagascar » dia afaka ampiasaiñy ivëlan'ny vataña aty fa kosa tsy azo ampidiriñy añati'ny aiñy.

Mila fantariñy tsara karazaña kakazo alaiña na vangaiña amizay tsy mañano hadisoaña amy fampiasaña izy. Fampifangaroaña kakazo aroe samihafa na koa tsy fahaizaña karazaña kakazo maniry dia teña mety hampiditry loza.

<u>TANDREMO :</u>

Fadiana mampiasa ravin-draha maniry tsy hay añaraña. Mety hampiditry andro hoan'olo mihina izy ny poiziñy mety hita añatin'ireñy kakazo reñy.

Farany, misy ravin-draha sasany tsy tôkotro ampiasaiñy amy viavy mavësatra na tsaiky latsaka taoño araiky ndraiky olo efa nahazo taoño koa. Añatin'ny olo azo lazaiñy hoe marefo reñy sokajin'olo reñy ary mety hafa handraisan'ny vatañandro singa indesin'ny aody io.

Kay ho itanarô añatin'ny fizaraña fahatelo amy boky ty amin'ny antsipiriany ireo karazaña fömba fañamboaraña aody vita baka amy ravin-draha zay tôkotro arahiñy amin'ny antsakany sy andavany.

II. MANOMBOKO AMY FAMOKARAÑA FIRAKA FAMPIASAÑA IZY.

Tsy sarotro mitady ravin-draha maniry fatao aody añaty ala añy na amy sisin'ny tanimboly reñy, na firifiry tadiaviñy. Fa ny maharatsy izy, fangalàña kakazo maniry be loatra io mety hitariky amy fandripahaña karazan-draha maniry lay teña sasatra/tsy fohita ary atsika no ho sahiraña voalohany. Kay mba ahafahaña misoroko zeñy dia mila mamëtraka fömba fiady indesiñy mikobaby ndraiky miaro fanañana voajanahary reto. Ny tokony atao dia mamboly irô kakazo aby io añaty lakoro ndraiky añaty tanimboly sady mitandriñy farany mare amy lay maniry hoazy reñy.

1. MANANGANA TANIMBOLY MISY RAVIN-DRAHA FATAO AODY.

Maro fömba ahafahaña manangana tanimboly misy karazaña kakazo fatao aody. Mety ho fañamboaraña toëraña manökana ankoatran'ny tsabo hafa amy tanimboly añy na añaty lakorontëña ao, fa mety atao koa ny mañambëla izy mitombo ndraiky mamboly izy marikitry tany efa misy tsabo.

Alaiña ohatra ziô rômba sy sakoankenkiñy afaka amboly sy karakaraiñy tsarabeky añaty lakoro. Gavo sy katrapengla ndraiky dia maniry añy amy sisin 'ny tanimboly añy. Tsy sarotro karaha zeñy koa mambôly kinononono añatin'ny zardaiñy ary bemaimbo antanimbary añy.

Maro tombony azo baka amin'ny famboliaña sy fiarovaña kakazo maniry fatao fanafody ireo, karaha :

- Afaka misafidy lay kakazo teña ilain'ny fianakaviaña ndraiky firaha-moniñy arakaraka aretiñy misy sy efa hain'olo amy mañodidiñy eo ;
- Fahaizaña ndraiky fifankazaraña amy karazaña raha maniry mba hahafahaña mampita sy mañaparitaka lay fahalalaña amin'olo marikitry antëña ndraiky amy tsaiky mba hialàña amin'ny mety fampifangaroaña ravin-draha maniry mitera-doza sasany hita añaty ala añy ;

- Tsy mijaly antëña koa misy azy am-pelatañana koa ilaiñy toy izay mandëha firy kilometra añaty ala añy nefa tsy azo antoko ny mety hahitaña lay raha ilaiñy.

Misy raha vitsivitsy afaka mañampy amy famorönaña zaridain'ny ravin-draha fatao aody io, karaha toëraña marikitry löharano na vôvo fantsakàña ohatra.

Avy eo, misy karazaña ravin-draha maniry sasany tia toëraña misy aloko na misy masoandro fa misy kosa ny sasany mila tany maiky na koa ny mifanohitry amy zeñy, mila mandomando fo. Fahaizaña raha jiaby zeñy dia añisany mañamöra fananganaña lay famboliaña.

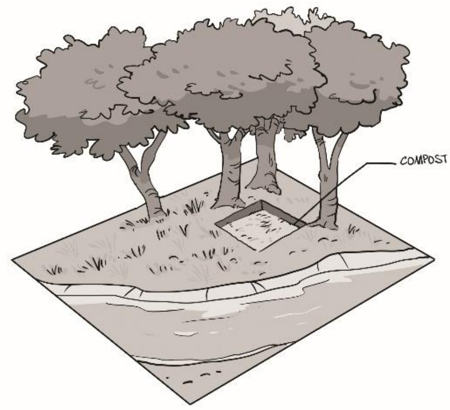
Tôkotro adoso, mba hialàña amin'ny mety ho olaña amin'ny fampifangaroaña na koa mety hamindra amy kakazo maniry fatao fanafody hafa, ireñy ravin-draha mitera-doza maniry hoazy reñy.

Mba hiarövaña zaridaiñy amy biby dia mila mañamboatra valavala ampiarahaña kakazo maniry aboabo, karaha ery añamorôngo na voandelaka ndraiky valavala ambanimbany, karaha ery pitivera na sitirônely.

Tsy ilàña zeziky simiky na aody kaka simiky, famboliaña karazan-draha maniry reo

2. Fañasiaña zezi-pahitry amin'ny zaridaiñin'ny raha maniry fatao aody.

Misy kakazo sasany, mila mampiasa zeziky biaka mamokatra lay tany. Zeziky dia añisan'ny raha voajanahary mampamokatra tany, möra atao sady tsy mila völa be no tsy mila fitaovaña maro.



Fotoaña teña tsara mety añamboarаña zezi-pahitry dia amy farany ririñiny, zeñy hoe septambra firaka oktobra satria amy fotoaña io vokatra tsara mololo. Mariñy fa fañamboarana zeziky io amin'ny faran'ny ririñiny fa kanefa manjary atao mandritra ny taoño zio.

Ny tëña tsara aminazy io dia atao ankilan'ny tëñarano, tsy lavitry toëraña mila zeziky io ary amy tany misy aloko mba hiaro izy tsy ho azon'ny masoandro.

Koa tiantsika mandaitry tsara zezi-pahitry amboarintsika, mila azo antoko fa afaka miasa tsara ireo singa madiniky reto, zeñy hoe, **mila mifañaraka mba azahoaña vokatra tsara :**

- Fako na akora organiky : izy koa tsisy zeziky tain'aomby, azontsika ampiasaiñy fako baka amy raha natirely reñy, na mbala mando na fa maiky ;
- Tsiko ;
- Hamandoaña ;
- Maripàna.

Izy koa tiantsika hiasa tsara zeziky io, dia mila hivoaña matetiky raha afangaro aminazy ary koa mila zahavaña tsara falakian'ny fangaro aby io miravaña, miaraka amy fifangaroan'ny raha aby

ary mitàna maripàna añatiny ao tsy hiöva. Mety eo eo amin'ny metra araiky habösany, metra araiky vilarany na 3 metra habösany ndraiky vilarany.

Raha organiky matetiky ampiasaiñy amin'ny fanaovaña zezi-pahitry :

- **Fako azo baka amy ahitry maiky na leñy** : mololo, ravin-draha maiky, lambiny vokatra voasangotro, hoditry pistasy, Varifaimba na ampaimba tsakotsako, mololo…), fakomaiky avy amin'ny tsabo
- **Azo baka amy fako baka antraño:** Hoditry legimo ambin-kaniñy ;
- **Loto aboakan'ny biby :** tain'aomby, soavaly, bengy, ondrikondriky, akoho, etc ;
- **Jôfo** ;
- **Rano.**

<u>TANDREMO :</u>

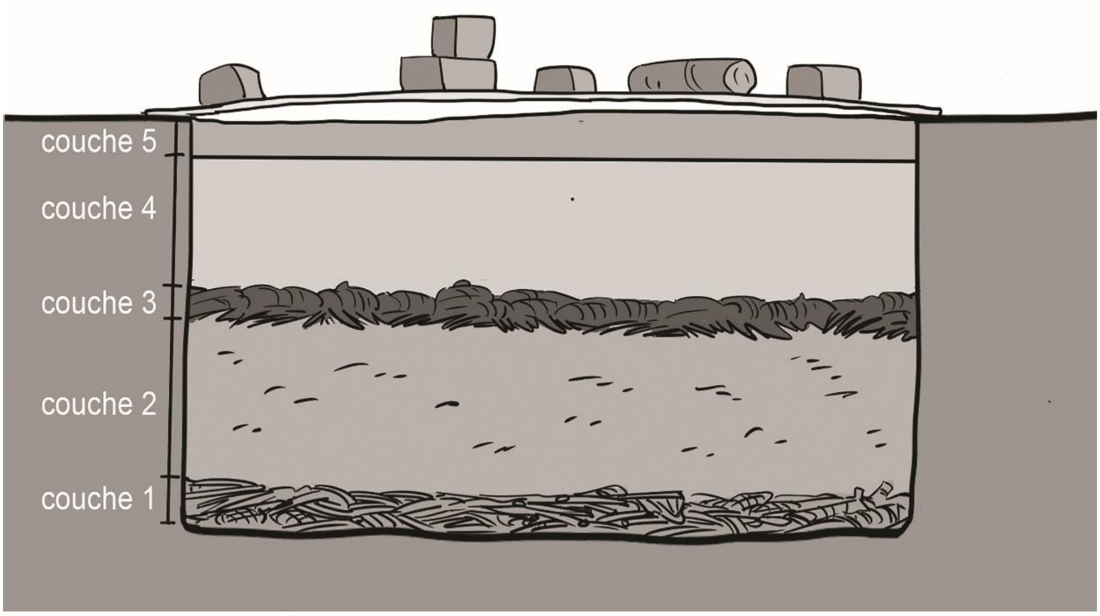
Izy koa maro loatra karazaña raha mafana añaty zeziky ao mety handrobaka biby madiniky añatin'ny tany satria manjary misy asidra.

Lambin'ny hëna koa dia tsy tsara atao ao satria mikaiky biby.

Fomba faminoaña tany fañamboaraña zezi-pahitry : dingana arahiñy

- Soritiñy tsara lavaka andëha andatsahaña fako havadiky zeziky ;
- Alafiky farany ambany amy lavaka ao, atao mateviñy, 5 santimetra (eran'ny tôndro telo) tahon'ny añamahôgo, tsakotsako, na mololon'ny vary biaka zeñy mba misy tany hiboahan'ny tsiko sady koa mba mitsentsitry irô rano very amy sisin'ny lavaka io (sôsony voalohany) ;
- Avy eo, asia sôson'ny 30 santimetra hativëñany (mitovy amin'ny rantsan-tàñana eniñy isaka andiany telo) ahitaña taho ny maiky (tahon'ny mil/ varifaimba na ampaimba /tsakotsako). Titehiñy madiniky tahon-kakazo ndraiky mololo io biaka mañamöra izy ravaña amin'ny alalan'ny baktery ndraiky holatra (sôsony faharoe) ;
- Atao mielañelaña ny tain'aomby na fako mando eo amin'ny 5 santimetra ny hateviny (sôsony fahatelo), sy ny fako maina izay eo amin'ny 30 santimetra ny hateviny (sôsony fahaefatra) ;
- Tiria möramöra tsiraikiraiky sôsoño aby io mba hitanàña tsiko ilaiñy aminazy ;
- Añidiña rano 150 litira firaka 200 litara, na aharo fatran'ny amany araiky atao amy fatrany rano 4. Mampitombo fivilaran'ny raha manañaiñy tsy hita maso io amany io. Tôkotro miboaka karaha "éponge" voatery ilay fangaro aviô, mando tsara fa tsy tokony hisy rano miboaka, zeñy hoe efa tsy mandray rano ;
- Andraraha jôfon-kakazo na vovoko taolaña, atao matify, isaka mahavita sôsoño tain'aomby na fako leny (atô jôfo 1 na 2 kilô isaka metra toradroa) ;
- Tohizo fo asa fañintseñana io, sôson'ny mololo, sôsoño tain'aomby na fako leñy, rano, vôvoka taolaña na fosfaty, aviô jôfon-kakazo. Ampodiana fo zeñy firaka lavaka feno ;

- Izy koa fa feno lavaka io, mila raköfaña raha na tôly, na gony, na sase na tsihy, na ravindraha, mba hampivory hafanaña añaty ao. Fôtiny io baka mampalaky motraka fako io, mitaña hamandoaña añaty ao, miaro lavaka io mba tsy hidiran'ny karazan-draha hafa ;
- Añambilà raha mavësatra añabony eo (biriky/vato, kakazo, sns) mba hitanàña io rakony io tsy hitiliñy.



Hamariño tsara hafanañan'ny lavaka misy fako natsentsiñy io, ampidira kakazo lava hely añivo ao : Izy misy setroko amy tendrony kakazo (miteraka rano aon'ny hafanaña aboakany), dikany zeñy mafana tsara zeziky ao mañodidiñy 50- 60°c, efa ampy añadosoaña bakterin'ny zeziky io.

TANDREMO :
Izy koa misy akôho na biby tarimiaña hafa mety handeha hihina zeziky io, ataova lavitry irô. Kankana sakafon'ny akôho anëfa kankana koa ilaiñy amy zeziky io.

3. Fiarovaña voajañahary ravin-draha maniry fatao aody.

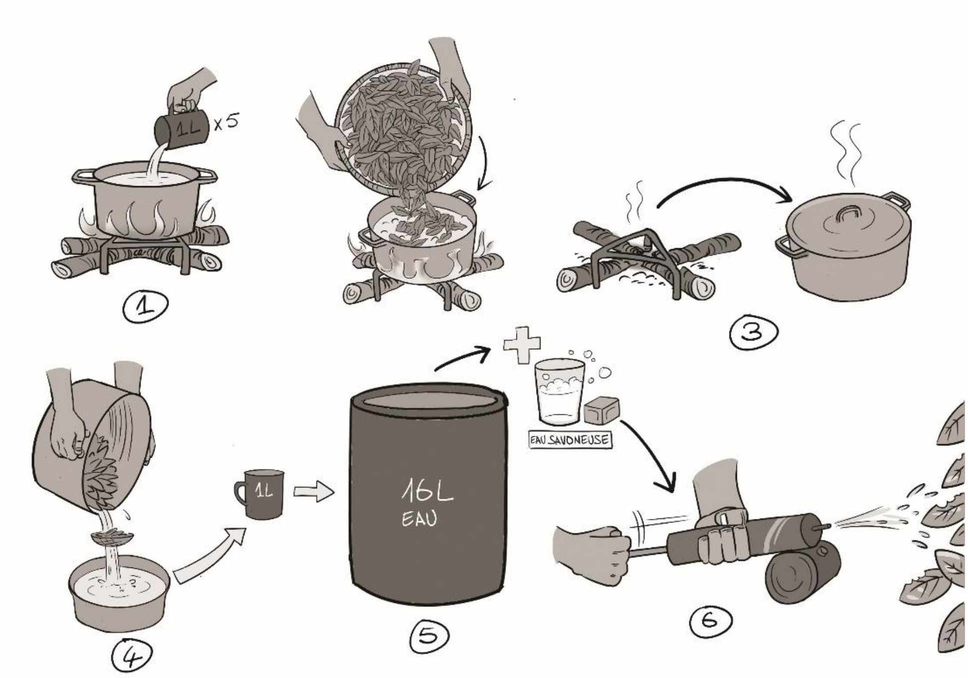
Mba hiarövaña kakazo maniry reo amin'ny aretiñy ndraiky kaka mpihinaña tsabo, dia mila mampiasa ranon-draha mpamono biby karaha ery voandelaka vazaha na 150 malady (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica*, na lobaka (antakarana), Tabac, *Nicotiana tabacum*, paraky (malagasy).

a. « Voandelaka ».

<u>Fömba fañamboaraña izy koa atao tanik'aody :</u>

1. Mampandevy rano 5 na 6 litira añaty vilàñy be taloha reñy ;
2. Mangala raviny mbala leñy kilo aroe atao añaty rano mandevy ao aviô ambela miketriketriky amy môtro malemy añatin'ny 15 minitra na mahery ;
3. Adoso amy môtro ary ambela manintsinintsy ;
4. Tavaniñy ;
5. Aravaña amy rano 16 litira ny litira araiky aminazy aviô ampia savôño hely amy lay ranon'aody na ranon'ny savôño. Karaha io mañamöra fipitahan'ny aody amy ravin-draha ;
6. Aharo tsarabeky aviô afafy amin'ny ravin-draha lanin-kaka.

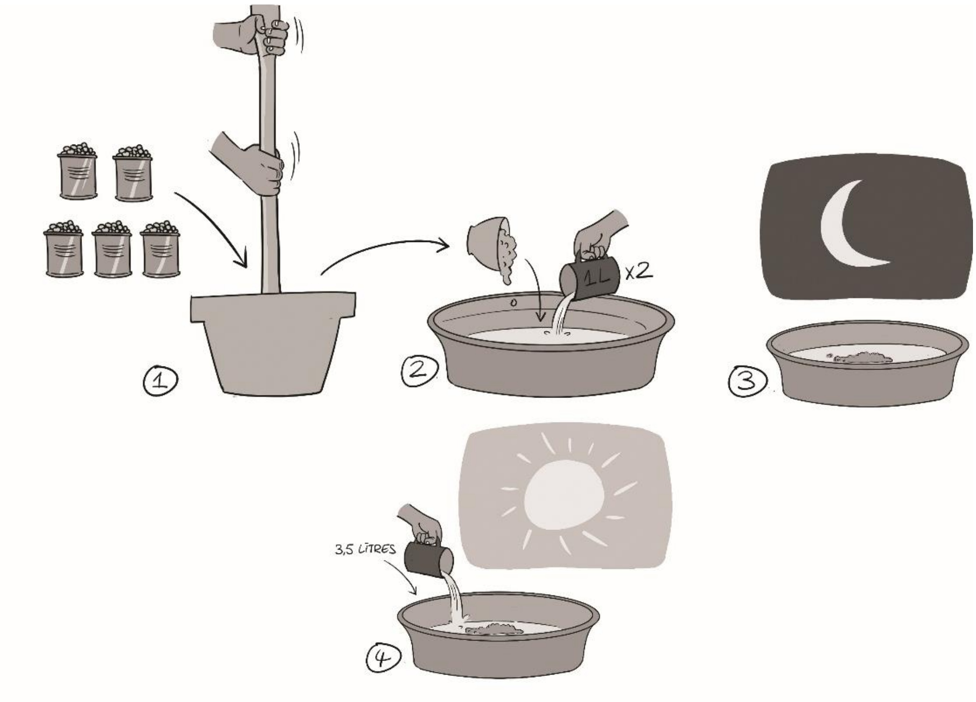
Azonao tonga dia ampiasaiñy izy koa fa baka namboariñy, afafy na tondrahaña.



B. VOAN'NY VOANDELAKA.

FOMBA FIKARAKARAÑA IZY KOA ALOÑO ALIÑY ARAIKY :

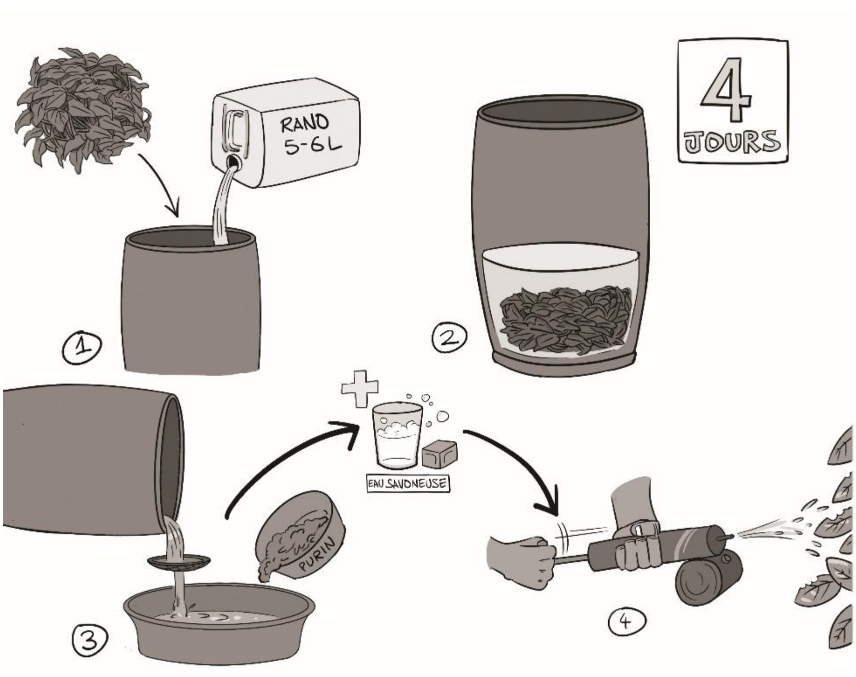
1. Mangala voan'ny voandelaka efa voahöfy 5 kapoaka ;
2. Disaniñy amy leño ndraiky fandisa ;
3. Atao añaty basìny miaraka amy rano 2 litira voandelaka voadisa iñy (bakôly aroe) ;
4. Ambëla miloño añaty rano ao firaka maraindraiñy ;
5. Tavaniñy ;
6. Maraindraiñy, ampia rano 3,5 litira añaty ao (3 bakôly sy tapany).



c. « Dokoterahely », *Tithonia diversifolia.*

Fömba fañamboaraña izy koa atao fañotrehaña :

1. Mangala ravin'ny dokoterahely kilo aroe mba azahoaña aody 5 kilo aviô ataova añaty barika ary afodia miaraka amy rano 5 na 6 litira ;
2. Ambila hiotriky ao irô añatin'ny 4 andra ;
3. Tavaniñy ary aravaña lay aody azo tiô afangaro antsasany ranon'aody, antsasany rano ;
4. Afafy amy kakazo lanin-kaka lay aody aviô.



d. Aody biby natirely hafa.

Koa mböla misy biby mihina fo tsabo io, tôkotro mangala aody maherihery ndraiky aviô mafana tsara. Ampanongay tsikelikely fatrany firaka izy mandaitry ary atokàna ho an'ny kakazo laninkaka fangaro iñy. Koa fa karaha zeñy: mila mangala ravin'ny mapaza ndraiky tain'aomby ampiaña añatin'ny aody taloha iñy biaka mahery kokoa kay hahafaty biby madiniky aby io.

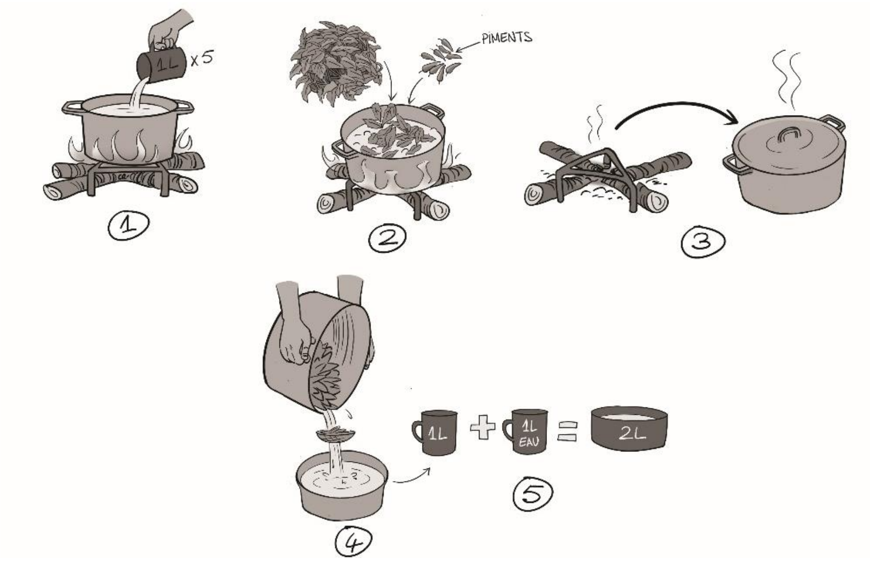
Reto aby raha miaro aody io :

- Sakay 250g ;
- Ravin'ny Dokoterahely 250g ;
- Ravin'ny mapaza 250g ;
- Ravin'ny 150 maladies na voandelaka vazaha 250g ;
- Tain'aomby mbala vao/ leñy (Tsy aloky fa aotriky fo).

Afaka aloky na aotriky añatin'ny aroe heriñandra aody io.

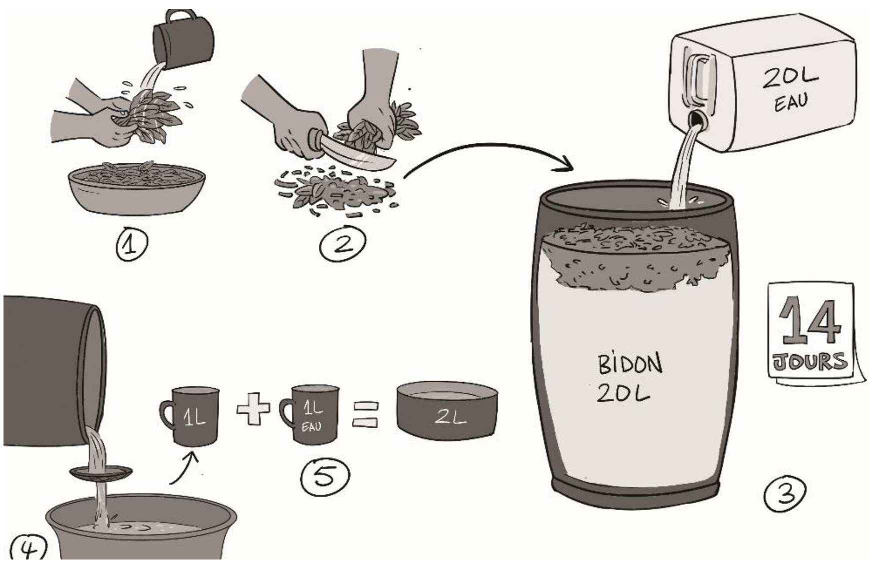
Fömba faňamboaraňa izy koa atao tanik'aody :

1. Mampandevy rano 5 na 6 litira aňaty vilàňy be taloha reňy ;
2. Arotsaka aňaty rano ao raviny ndraiky sakay aviô ambëla mandevy aňatin'ny 15mn ;
3. Adoso amy môtro ary ambëla manintsinintsy ;
4. Tavaniňy ;
5. Aravàňa lay vokatra azo : 1 litira tamy raha jiaby naharo tiô (kôpy araiky) atao amy rano 1 litira (bakôly araiky) aviô afafy amy ravin-draha noanin'ny biby.



Fömba fikarakaraňa izy koa aotriky :

1. Sasaňa lay ravin-draha ;
2. Tapatapaho madiniky ;
3. Ataova aňatiny bidon 20 litira ao ravin-draha aby io, finoa rano 20 litira na bidon 20litira araiky aviô ambela mivôtriky ao aňatin'ny 14 andra, tsy raköfaňa ;
4. Tavaniňy ;
5. Ravaniňy lay fangaro azo : litira araiky aminazy (bakôly araiky) atao amy rano litira araiky (bakôly araiky) aviô afafy amin'ny kakazo lanin'ny biby.



FÖMBA FAMPIASAÑA AODY NATIRELY FAMONOAÑA BIBY :

Alohan'ny raha jiaby, tsara marihiñy fa aleo mampiasa raha mampipetaka ranon'aody amy raha maniry mila fitsaboaña.

Mila mampiasa ravin'ny sandahory mba hampipëtaka tsara ranon'aody amy ravin-draha. Fa koa mañano izy, tsy maintsy aharo tsara ravin'ny sandahory ndraiky « purin » efa voaravaña.

Afaka atao amy fömba tsotsotra koa izy io, ampiaña savôño na ranon'ny savôño. Karaha io mañamöra fipitahan'ny aody amy ravin-draha. Aharoharo tsara aviô afafy amy kakazo maniry mila fitsaboaña.

Fotoaña tëña tsara hamafazaña izy dia isaka maraindraiñy alohan'ny amy 9 ora na hariva afaran'ny 5 ora. Aza mamafy aody izy koa marësaka tsiko na misy mahaleñy, fa manjary tsisy varany : tsy hipëtraka amin'ny kakazo feky aody.

Afaka atao amin'ny kakazo maniry tsy salama isaka 4 andra, añatin'ny aroe heriñandra (intelo na inefatra mitsabo eo) fitsaboaña miaraka amy raviny na amin'ny voany. Fañaraka zeñy, mila arahiñy maso vokatra raha natao io aviô mimpody mamafy aody indroe izy koa tsy miheñy biby madiniky aminazy.

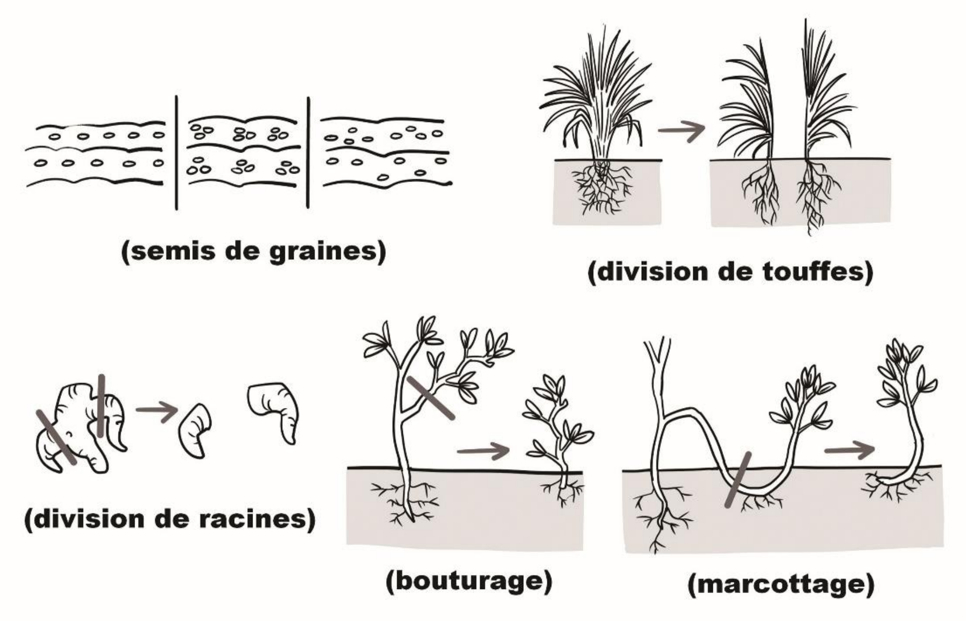
Mafaiky be ranon'aody io. Afaka ampiasaiñy amin'ny añana mbala tsotsany. Fa kosa tsy azo afafy amin'ny legimo na ravin-draha andëha hoaniñy añatin'ny heriñandra ato.

Tsy poiziñy amin'olombeloño ndraiky biby mampinono izy. Fa kosa mahafaty biby madiniky. Mamono sababaka ary manakana irô tsy hitombo ary tsy haventy.

Asan'ny 150 malady na voandelaka vazaha ndraiky mandroaka biby madiniky tsy ilaiñy fa tsy mamono izy. Mampilëfa sy manakana fañatodizany sady mañampy amy famihëzaña fidiran'ny botry.

4. FOMBA FAMPITOMBOAÑA RAHA MANIRY.

Maro fömba afaka amboliaña karazan-draha maniry : famafazaña voany, fandrasàña vatany na vahatranazy, mitsabo tahony (bouturage), mañasintaka tahony ampangalàña vahatra (marcottage) zay hitantsika amy sary ambany reto.



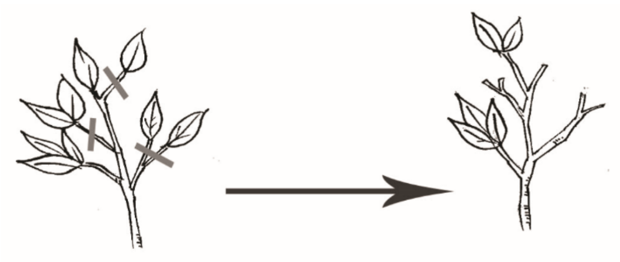
5. MISANGOTRO RAVIN-DRAHA.

Misy fitsipiky vitsivitsy tokony arahiñy mba hazahoaña vokatra tsara lëra mandëha misangotro karazan-draha maniryfatao aody.

Voalohany, isaka alohan'ny andëha hisangotro, tokony sasàña tsara amin'ny savôño tàñana. Fitaovaña jiaby karaha ery mesobe, angady, koa tokony sasaña aby.

Ho an'ny ravin-draha maniry alaiña añaty ala, aza mangala marikitry tany fanasan'olo lamba, tany fangirian'olo na tany fañariam-pako. Tsy dia tsara koa mangala lay amy sisin-dàlaña satria feno setroko tômôbily ndraiky laposiëra kay mety misy aretiñy. Tsy mety atao koa mangala ravin-draha mañodidiñy tany misy tsabo avy niroziaña likidy. Mamono herin'ny singa mampa-janga añatin'ny raha maniry ao ny fisian'ny poiziñy famonoaña biby madiniky añatin'ny likidy fampiasaiñy io ary loza hoan'ny fahasalamaña.

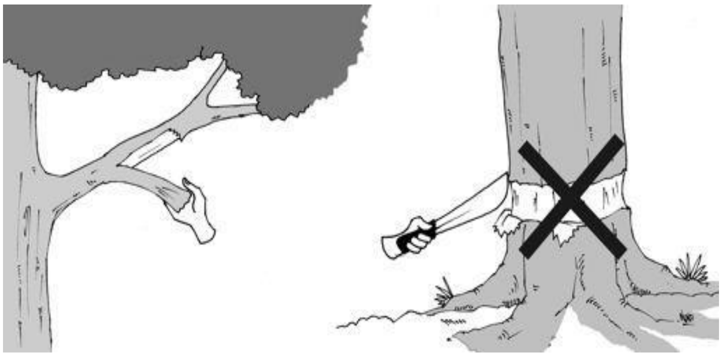
Zavamaniry salama fo no tsara alaiña, tsy nihoanin'ny biby, na hôlatra, na misy baktery ndraiky virisy. Izy koa tsy salama ravin-draha io mety hitëraka aretiñy fampiasaña izy.



Koa añaty ala tany angalàña ravin-draha, dia zay ilaiñy fo no alaiña. Tsy mila mangala mihoatra ny tokony ho izy. Tsara atao antsaiñy fo hoe tsy alaiñy vatankakazo jiaby io fa atao misy hiaiñany ndraiky hañavôzany aiñinazy, zeñy hoe añambilàña raviny ndraiky vahatrany. Raha ohatra ka mila vahatranazy atsika, aza mangala lay vahatra farany maventy aminazy iñy fa mangalà lay amy sisiny fo. Mba tsy hampijanoño faniriany, aza alaiñy voany jiaby na folera jiaby aminazy. Dinia koa fa mba mila voankazo reñy ny biby.

Fikafika hely: koa sëndra misy voany kakazo iñy dia mangalà araiky aroe indesiñy amboly amy zaridaiñy 'nteña.

Koa hampiasa hoditry kakazo, ny tsara dia mangala hoditry amy tahony toy zay amy vatany. Mety hamparefo kakazo fangalàña hoditry amy vatañanazy satria afaka idiran'ny aretiñy koa ireñy kakazo reñy, miditry baka amin'ny faritry avy nangalàña hoditry iñy. Eo koa dia mila mitandriñy mba tsy hihoatra ny tokony ilaiñy no alaiña.

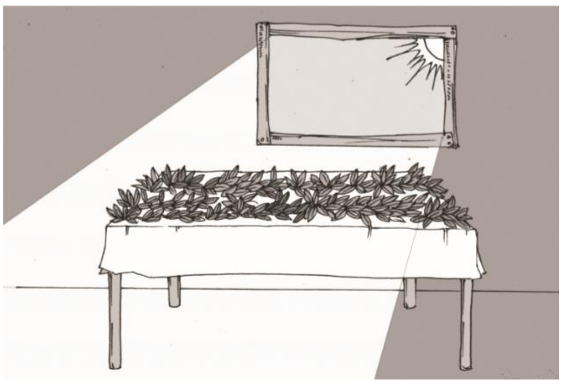


6. FÖMBA FAÑAMAÏÑANA RAVIN-DRAHA.

Mitovy amy raha jiaby andëha hoaniñy, tsy maintsy sasaña amy rano madio ravin-draha ampiasaiñy. Na ravin-draha leñy na lay andëha hamaïñiny dia samby mila sasàña madio aby.

Lay faritry möra robaka sady malemy amy kakazo maniry karaha ery raviny, folërany, baka nalaiña ndraiky voasasa dia tôkotro hamaïñiny amy tany tsisy hazavaña.

Atao zay tsy azahoany masoandra biaka tsy very herinazy. Fa na dia zeñy, irô faritry somary mahery na mateviñy karaha vahatra, voankazo, hoditry, voany ndraiky dia azo atapy amy masoandro.



Izy koa tsy manaña fitaovaña fañamahïñana, manjary apëtraka añabon'ny lamba madio alafiky amy tany madio ndraiky azon'ny tsiko, karaha añatin'ny tsitrañotraño reñy. Mazava hoazy tsy ambëla andalövan'ny biby ndraiky isoman'ny tsaiky.

7. FOMBA FIKAJIANAÑA IZY.

Alohan'ny raha jiaby, mila fidiaña sy karakaraiñy tsara lay raha maniry ilaiñy ndraiky mila akajiaña (raviny, folera, tahony vahatrany, voany na hodiny).

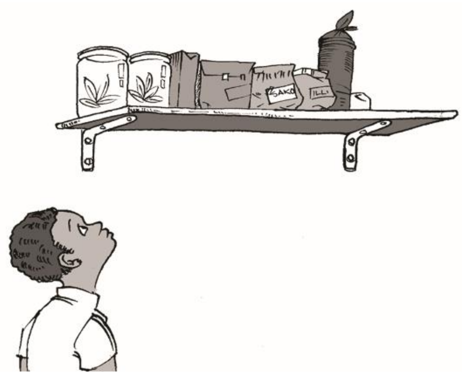
Izy koa lay teña nilaiñy fo no nalaiña tamy ravin-draha io, tsy tôkotro ho maro fako tavëla. Tonga dia afaka tapatapahiñy madiniky mba mampamöra fañakajiaña izy.

Kanefa, tsy tsara disaniñy mialoha kakazo aby io. Vovo-draha io tsy fakajiaña loatra. Möra mitariky hamandoaña sady möra robaka. Möra miheñy herin'ny singa tsara añatiny. Fa afaka amboariñy isaka alohan'ny hampiasa izy ndraiky.

Zava-dehibe ny fitandrovaña hafanañan'ny zava-maniry io mba hitanàña lay singa ilaiñy añatiny ao. Afaka akajiaña añatin'ny boaty, boaty möra vaky, saka plastiky na saka vita taratasy. Tôkotro madio fo raha asiaña izy, atao maiky sady afody tsara isaka baka biafiñy.

Tsara izy koa asiaña söratra isaka boaty, asiaña añaran'ny ravin-draha ndraiky daty nangalàña izy. Karaha iñy tsy sarotro mitady lay ilaintsika mba fa tsy mifangaro amy sasany. Asiaña daty izy biaka ahaizaña tsy mikajy izy ëla loatra, farany be taoño araiky.

Apëtraka amy toëraña lavitry hazavaña ndraiky maiky tsara bokaly jiaby nasiaña izy, apëtraka amy tany tsisy laposiera ary tsy azon'ny tsaiky ndraiky biby fiompy. Afaka atao añatin'ny etazëra amy farany añabo karaha iñy tsy voabiaña matetiky. Tsy tsara atao azon'ny taratra masoandro satria mandrobaka izy. Izy koa mazava loatra amy tany misy izy ao, afaka asiaña lamba boaty na sase misy izy.



III- FÖMBA FAÑAMBOARAÑA SY FAMPIASAÑA RAHA MANIRY FATAO AODY.

1. TEKNIKY FAÑAMBOARAÑA RAHA MANIRY FATAO AODY.

FAMPATSIARÖVAÑA :

Tsy maintsy ilaiñy fahadiovana izy koa fa hikarakara raha maniry hitahaña aiñy. Mila manasa tàñana tsara koa fa mikarakara izy sady atao madio karaha zeñy koa fitaovaña jiaby ampiasaiñy. Mba iarivaña amy loto mipetaka amy rahamaniry fôtony efa salama ary azo ahaniñy izy amin'io fotoaña io. Biaka azahoaña singa mampahivaña añatin'ny kakazo ao no antony hikarakaraña izy. Miövaöva arakaraka aretiñy mila tahàña ndraiky faritrin'ny raha maniry ampiasaiñy ny fikarakaraña izy.

Misy karazaña kakazo, hita amy tapany añabo jiaby lay singa ilaiñy aminazy, fa amy kakazo sasany ndraiky dia añatin'ny hoditry, amy folera na amy vahatra nazy zaraiky fo ahitaña izy. Mety miövaöva arakaraka kakazo ny habezany ilaña izy amy maha aody azy sy ny fiasany na heriny.

Kakazo araiky mety ampiasaiñy amy karazaña aretiñy samihafa. Kanefa, mety tsy faritry araiky amy kakazo iñy fo no ampiasaiña ary tsy voatery hitovy koa fömba fañamboaraña izy. Ohatra, amin'ny aretin-kibo, mangala tanik'aody nëfa koa sëndra misy bay, afaka ampiasaiñy fo koa tanik'aody iñy fa ahôsotro ambëlany aty.

Mba hampandaitry izy tsara, azo atao ny mampifangaro rahamaniry fatao aody aby io. Toroaña hevitry aby atsika hampiasa karazaña kakazo mitovitovy fömba fiasa na koa mifameno. Mañampy hampandaitry kokoa lay aody izy amy zeñy.

a. Karazaña aody fatao taniky : misy fömba fikarakaraña aroe.

Taniky no karakaraiñy koa lëra mampiasa rahamaniry kay singa tsara aminazy azo ravañiny añaty rano.

Fitanehaña ndreky fañotrêhaña dia fömba aroe afaka añamboaraña taniky aby. Arakaraka faritry ampiasainao amy kakazo no mamaritry zay hampiasaiñy amindrô roe.

Samby ilàña fampiasàña rano madio anëfa fikarakaraña irô roe. Tsy maintsy tavaniñy irô alohan'ny higiaka izy. Fa miövaöva arakaraka fömba fañamboaraña izy koa fatran'ny ravin-draha fatao aody ampiasaiñy. Misy fömba fitehirizaña taniky io biaka tsy robaka: raköfaña tsara lasety misy izy, aviô apëtraka amy toeraña madio.

Tôkotro igiahiñy andran'iñy fo taniky zay vita. Tsy mila akajiaña ela satria mety hisy mikraoby tafiditry añaty ao. Tsara dikany zeñy izy koa amboariñy isan'andra añatin'ny fotoaña anaovaña fitsaboaña fa tsy hoe amboariñy aloha be.

- **Tanik'aody.**

Tanik'aody no ampiasaiñy raha ohatra ka mila mañaboaka hery anañany amy maha aody izy amin'ny faritry mahery amy kakazo, zeñy hoe, mafy sady mahery amin'ny raha maniry karaha ery hoditry kakazo na hoditry voankazo, vahatranazy, voany, tahony, raviny mateviñy…sns. Afaka ampiasaiñy na leñy na maiky ravin-draha aby io.

Tanik'aody dia mampiasa ravin-draha atao añatin'ny raha araiky efa misy rano madio, ampandiveziñy aviô. Izy mitoetry añabo môtro eo mañaboaka lay singa ilaiñy amy fitsaboaña añaty rano ao.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA IZY :

Manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño.

Ravin-draha mbala leñy mila sasaña amy rano madio.

Mampandevy rano 1L aviô ambela añabo môtro malemy.

Tapatapaho madiniky lay kakazo.

Ampidira añaty vilàñy ao.

Ambilà hiketriketriky amy môtro malemy añatin'ny 5 firaka 10 minitra sady aharoharo.

Adosoa añabo môtro koa fa ampy 15mn aviô raköfa firaka anao hampiasa izy.

Tavaniñy alohan'ny higiaka izy/hampiasa izy.

Afaka igiahiñy maraindraiñy firaka tsôfotro andra tanik'aody io, fa kanëfa tsy tôkotro atao mialiñ'andra koa fikajianaña izy. Mila mañamboatra vaovao isaka maraindraiñy izy koa

maharitry andra maromaro fitsaboaña. Misy karazaña raha maniry sasany afaka ambëla añaty rano ao tontolo andra.

Izy koa mahery loatra tsiron'ny tanik'aody io, afaka ampiaña antely hely, fa ny teña tsara anefa dia tsy tôkotro asiaña raha mamy izy io.

- **Fañotrêhaña.**

Tsara izy koa faritry malemy amy rahamaniry tsara reñy añanaovaña izy, karaha volôlony, folëra na tahony malemy.

Mampandevy rano ahidiñy amy ravin-draha maniry ary ambëla miloño ao añatin'ny 10 firaka 15 minitra biaka tafiaro tsara be amy rano lay ravin-draha kay hiöva tsikelikely kolëran'ny rano. Mety ampiasaiñy ny rahamaniry na maiky na leñy.

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :</u>

Manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño.

Sasaña amy rano madio izy koa mbala leñy ravin-draha.

Mampandevy rano litira araiky añaty vilàñy.

Tapatapahaña madiniky rahamaniry.

Atao añaty bakôly ao ravin-kakazo iñy aviô ahidiñy ao rano mandevy.

Afody ary ambëla miloño ao.

Tavaniñy alohan'ny migiaka izy.

Taniky io mety atao rano figiahiñy, fa tsy azo tehiriziñy mihoatran'ny Andra araiky. Mila mañamboatra fo isaka maraindraiñy izy koa maharitry ela fitsaboaña.

b. Aody apako (kataplasma).

Kataplasma dia karazaña aody apako, amboariñy boaka amy rahamaniry, potehiñy biaka mahazo paty, foñosiñy lamba aviô apetaka amy faritry marary biaka mijanoño tehoko.

Izy koa tsy maratra hoditry, tsisy bay na mariadriatra, afaka ahôsotro direkty iô fëkan'aody io.

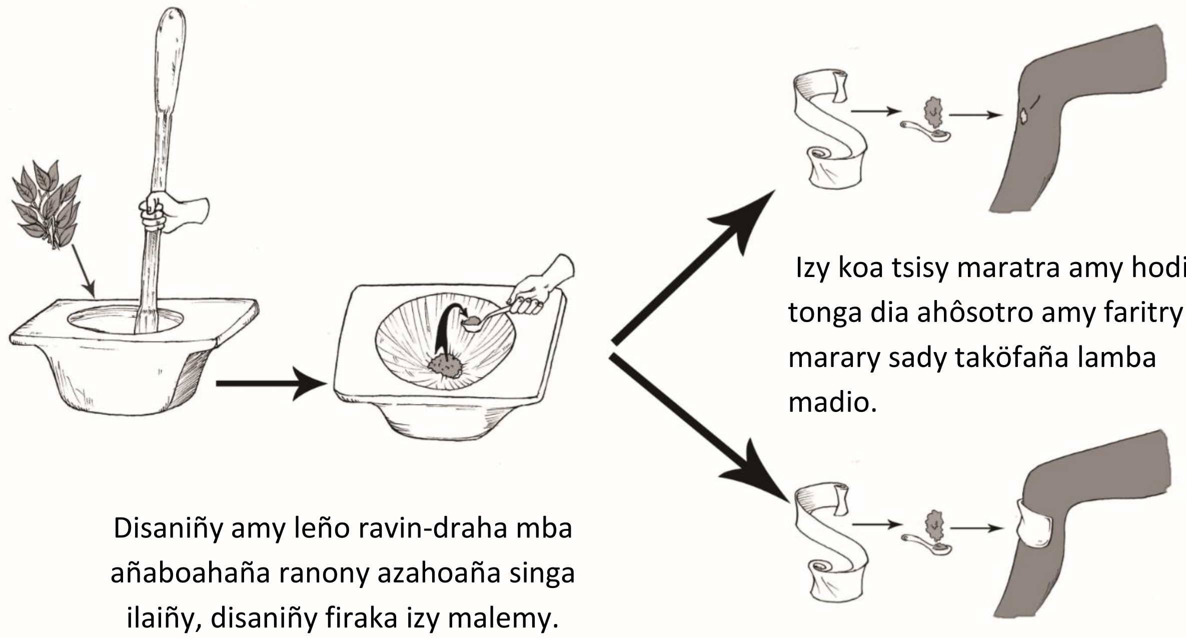
Ravin-draha mbala leñy no tsara atao kataplasma io.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA IZY :

Manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño.

Sasaña madio raviny kakazo.

Sasaña madio amy rano ndraiky savôño koa faritry andëha tahàña.



Disaniñy amy leño ravin-draha mba añaboahaña ranony azahoaña singa ilaiñy, disaniñy firaka izy malemy.

Afaka ampiaña rano madio izy koa somary maiky loatra biaka azahoaña ranony.

Izy koa tsisy maratra amy hoditry, tonga dia ahôsotro amy faritry marary sady taköfaña lamba madio.

Fa izy koa misy masom-bay amy hoditry iô, raköfa lamba antsendriky zay vao apëtaka aminazy eo ravin-draha voadisa iñy aviô rakôfiñy amy lamba madio.

Mila mañamboatra vaovao fo isan'andra firaka bay na tehoko janga.

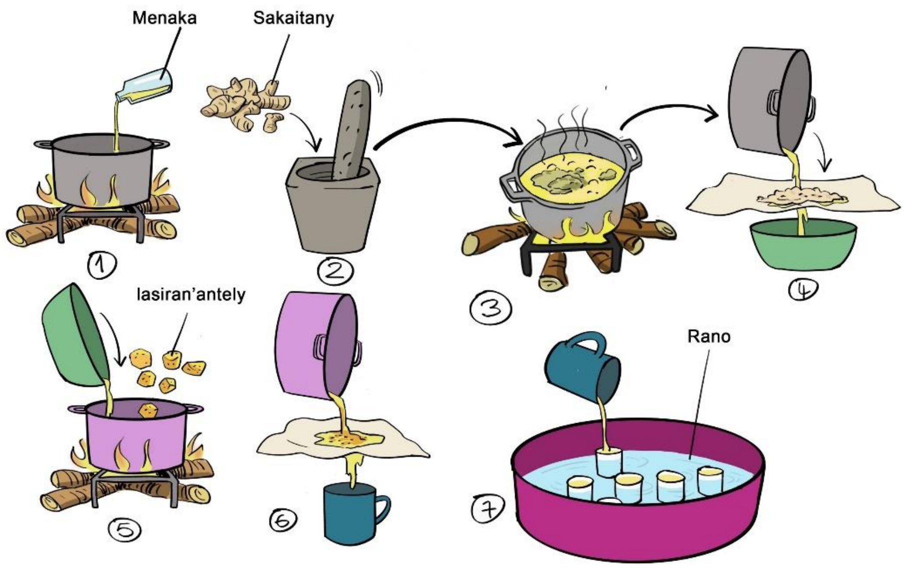
c. Ny Pômady.

Ny Pômady dia karazaña aody nigodreñy, natao mandry biaka ho möra ahôsotro amy hoditry na amy hoditry añaty. Vita baka amin'ny mënaka, indesiñy mañadoso singa tsara jiaby añatin'ny raha maniry araiky ndraiky lasira mba hampamafy izy sady mampamöra fampiasaña izy.

Fa tsy afaka ampiasaiñy amy karazaña ravin-draha jiaby anëfa pômady io satria mety hampiheñy na handrobaka singa tsara añatiny ao ny fañanaovaña izy.

Ahôsotro amy faritry marary ivëlan'ny vatаña, amy hoditry zaraiky fo ny pômady. Tsy fatao ambava.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA PÔMADY VITA AMY SAKAITANY :



1. Mangala menaka efa vita (menaka azo baka amy rahamaniry), fanaiñy.
2. Mandisa ravin-draha tianao angalàña singa tsara. Amin'ny sary añabo io ohatra, sakaitany no natao.
3. Arotsaka añaty mënaka mafana ao ravin-draha voadisa iñy ary ambela mandevy farafahalakiny 10 minitra sady karokaroaña matetiky. Arakaraka ravin-draha nampiasaiñy fo fotoaña ikarokaroanao izy.
4. Sivaniñy amy lamba matify aviô alaiñy atao añaty raha madio lay mënaka azo baka tao.
5. Mandravaña lasira añaty vilàñy atao añabon'ny môtro malemy aviô ahidìñy ao mënaka azo iñy, aharoharo firaka izy mifangaro tsara. Añatin'ny sary añabo io : sakaitany kilo araiky atao amy rano litira araiky ndraiky lasira 125 grama.
6. Mimpody Sivàniñy ndraiky amy lamba madio.
7. Ataova añaty raha madio misy rakony izy, aviô ambilà manintsinintsy firaka izy mahay maherihery.

FÖMBA FIKAJIANAÑA IZY :

Afaka akajiaña añatin'ny taoño araiky ny pômady.

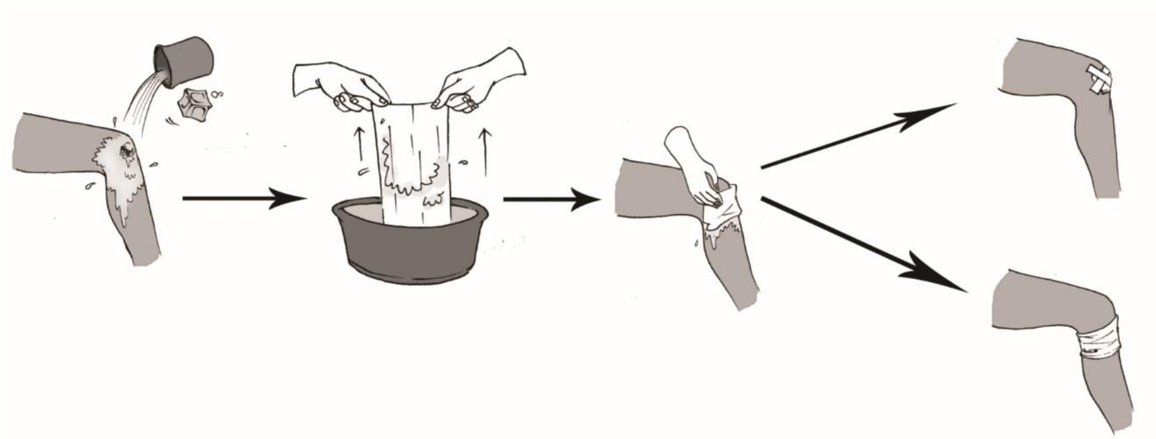
2. Fömba fampiasaña tanik'aody.

a- Komprësy.

Lamba madio araiky mivalombaloño, najoboko añaty tanik'aody apëtaka amy faritry marary no atao hoe komprësy. Afaka añadiovaña faritry maratra koa izy.

Manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño.

Sasaña amy rano madio koa izy ravin-draha leñy.



Dioviñy tsara amy rano ndraiky savôño lay faritry marary.

Mangalà lambalamba, limëna amy ranon'aody io.

Apitaha amy faritry marary eo lamba feno ranon'aody iñy.

Ambilà hidôko iô añatin'ny minitra vitsivitsy lamba iñy aviô mangalà lamba madio hafa avariñy añaty ranon'aody ao, apëtaka ndraiky amy bay eo. Aveo fihëza amy lamba madio hafa (maiky) koa fa vita.

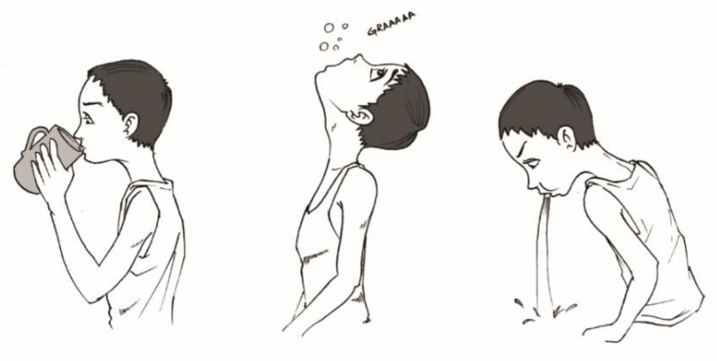
b- <u>Gararaka sy fañadiovaña ativava.</u>

Ampiasaiñy hitsaboaña tënda ny aody atao gararaka. Aody homokomoko ndraiky dia natao hitsaboaña vava sy gigo. Samby ampiasàña tanik'aody voatökana amy zeñy irô roe io na koa ranon-tsira areriky fo. Fa ilay ranon-draha fo, na ino izy na ino, dia tsy azo ateliñy fa aföra.

- **Karazaña gararaka.**

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA GARARAKA :</u>

Izy koa fa mitsabo tënda, mila mañano gararaka amy ravin-draha fatao aody efa voatökana na koa ranon-tsira.



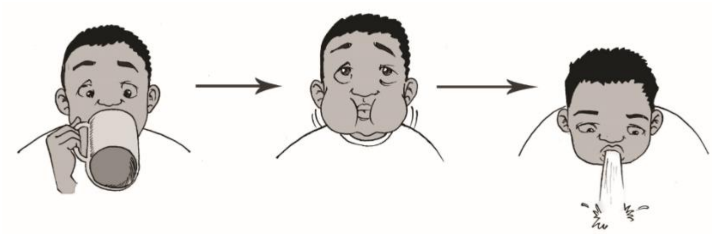
Mangalà gararaka indraim-bava, aloñösa añaty vava ao, somary miangaña mimpody afara. Miomokomoko sady ampandalôviñy amy tënda añatin'ny segondra vitsivitsy aody io. Somary mañaboaka feo karaha mañano « graaaarg » zay biaka mampamöra fanaovaña izy.

Afaka 30 segondra, aföra amy zay. Ataova intelo firaka indimy isaka gararaka mañano izy, atao matetiky añatin'ny andra araiky, tëña tsara afaran'ny sakafo.

- **Fañadiovaña ativava.**

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA FAÑADIOVAÑA ATI-VAVA :</u>

Koa fa hitsabo vava na koa gigo dia mila miomokomoko amy ranon'aody efa voatökaña na koa ranon-tsira.

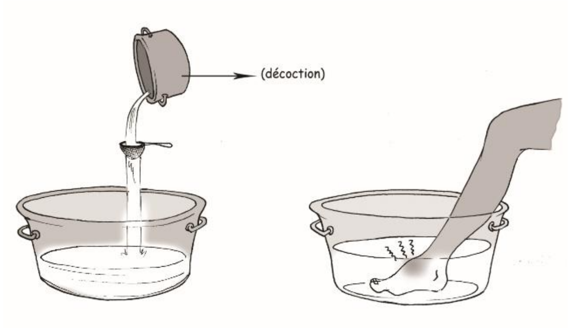


Mangalà indraiky na indroem-bava amy ranon'aody na ranon'ny sira io atao añaty vava aviô adôko am-bava ao añatin'ny minitra vitsivitsy sady miomokomoko aviô aföra. Mañampy amin'ny fañadiovaña ati-vava fañanaovaña homokomoko io satria mipàka tsara be amy faritry sarotro azon'ny brôsy nify lay rano. Ampodiana matetiky añatin'ny andra araiky ary ny teña tsara atao isaka baka miborôsy nify.

c- **Fanasaña aiñy.**

Ny atao hoe manasa aiñy dia fampidiraña aiñy jiaby na tapany fo añaty rano na añaty rano efa voakarakara manökaña karaha ranon'ny kakazo fatao aody reñy, natao anasaña aiñy na itsaboaña.

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA RANO ISËHAÑA :</u>



Koa atao aody izy, mangala tanik'aody mifañaraka aminazy aviô sivàna añabon'ny basìny fisëhaña.

Koa efa hitanao lera hafanañan'ny rano, ajoboko añaty rano ao lay faritry ny aiñy mila fitsaboaña na aiñy jiaby feky koa ilaiñy.

> **<u>TANDREMO :</u>**
>
> Ny tsaiky dia tsy tsara ampisehiñy añaty rano may loatra. Hafanaña lera ampisehaña tsaiky mbala hely dia hafanaña mitovy amy hafanañan'ny vataña salama iñy, 37°C eo.

d. **Fañadiovaña ôroño.**

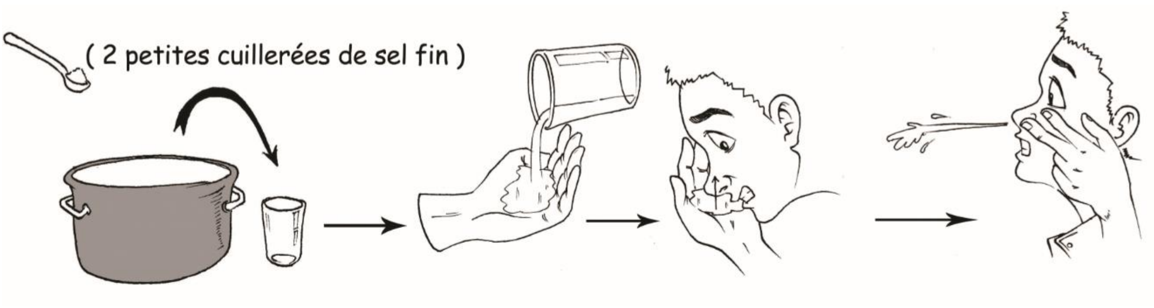
Koa sëndra voan'ny sery, na sinizity, na alerzy, azo lazaiñy fa fitsaboaña fañampiny ny fañadiovaña ôroño. Mampalalaka, mampibiaña, sady mañadoso raha jiaby mety manentsiñy izy ny fanasaña añatin'ny lavak'ôroño.

Koa sëndra añatin'ny aretiñy, mety hisy nana mivory añatin'ny kanaly mampitohy vava ndraiky sofiñy ao. Fivorian'ny nana io amy zay mety mitëraka aretin-tsofiñy sady mety mihitatra mandëha mandoaka ampongan-tsofiñy. Ampongan-tsofiñy dia taova mipëtraka amy faran'ny sofiñy arý.

Kay ilaiñy noho izany ny mañadio ôroño amy ranon-tsira, koa fa sëndra marary, mba añaboahaña loto midôko ao. Afaka ampiaña karazaña ravin-draha hafa ranon-tsira io karaha ery sakoankekiñy na « gel *d'Aloe vera »,* vahona (malagasy) mba hampalemilemy kôkon'ny lelo ndraiky hampalamatra atin-kôroño ao.

> **<u>TANDREMO :</u>**
>
> Fadiana mampiasa rano tsy nasiaña sira koa efa hañadio oroño. Tsy dia mety amin'ny lalan-drivotro ao rano tsotra tsy asiaña sira io kay ho sahiraña lay olo ampañanaovaña izy eo, hintsaka fa lera rofiñiny iñy.
>
> Ranon-tsira tsy marary.

FÖMBA FIKARAKARAÑA SY FAMPIASAÑA RANO FAÑADIOVAÑA OROÑO :



Mampandevy rano litira araiky. Andraraha sira sôtrokely aroe aviô ambilà manintsy.

Asiava hely añaty tañananao, tàñana efa voasasa tamy rano ndraiky savôño.

Antsorita baka amin'oroño rano tañaty tàñanao tiô iñy.

Aboaka baka amin'oroño biaka very añy lay rano miaraka amy loto jiaby.

Ampodiana matetitetiky fañadiovaña zay firaka oroño mibiaña. Ho an'ny tsaiky ndraiky, ampidira möramöra añaty oroño ao ranontsira io fa mila fitaovaña madio no ampiasaiñy.

e. **Tete-maso.**

Ny aody "tete-maso" dia karazaña ranon'aody. Masira izy io biaka mba mampamöra fiasan'ny singa tsara añatin'ny rahamaniry koa fa atao tanik'aody, indesiñy mitsabo maso ndraiky odi-maso.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA SY FAMPIASAÑA TETE MASO :

Koa fa hañamboatra tete maso, mampiasa ranon'aody efa natökaña amy zeñy aviô andraraha sira aroe sotrokely isaka litira. Ampanintsia añaty kapila aviô raköfa.

na

Somary ahangàña mandëha afara loha aviô ahidiña möramöra añaty maso lay tete efa manintsy, atete amy sôtro.

Ataova añaty lasety fisaka ranon'aody efa manintsy, aviô miondrëfa añatiny ao ataova tafidriky ao maso. Somary mipiza na mañano mason'akôho sady aodinkodiñy maso biaka tafiditry añaty ao tsara ranon'aody. Mila atao añatin'ny segondra vitsivitsy. Ariaña lay rano koa fa baka ampiasaiñy.

Mila ampodimpody isaka aroe lera tete maso io. Tôkotro akajiaña añaty bakôly madio (nisasaña amy savôño sady nidioviñy tañaty rano mandevy) sady mifody lavitry hafanàña ndraiky masoandro. Dia miraña ranon'aody jiaby fo, tsy tôkotro ampiasaiñy mihoatran'ny andra araiky lay aody vita io. Izy koa ilaiñy andro maromaro fitsaboaña dia mila mañamboatra aody vaovao isaka maraindraiñy.

f. Fañadiovaña sofiñy.

Miaro amy karazaña aretin-tsofiñy ny fanasaña izy, mañadoso karazaña nana ndraiky loto mivory zay mameno sofiñy salakady mitëraka aretiñy añaty ao.

TANDREMO :

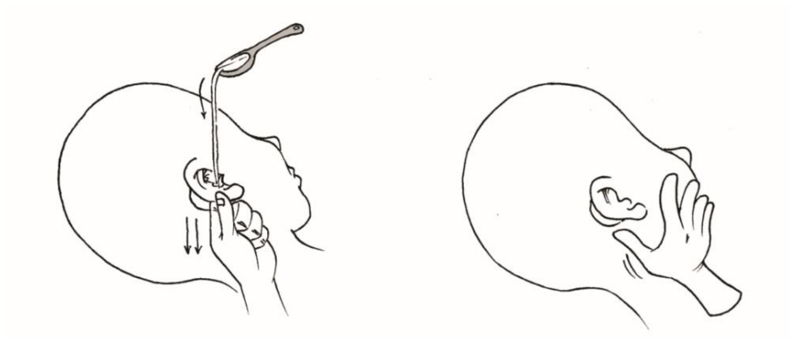
Koa fa misy olaña amy sofiñinao dia mandiana malaky mizaha dôkotera ahaizanao ny tokony atao aminazy. Izy fo no mañamia aody mifañaraka amy raha hitany tao.

Fôtony koa nisy natriaka/loaka ampongan-tsofiñy io, mety hitëraka loza fanasaña izy amy zay fotoaña zay.

Fa koa tsy loaka ndraiky dia azo atao mampiasa ranon'aody.

FÖMBA FIKARAKARAÑA SY FAMPIASAÑA RANO FAÑADIOVAÑA SOFIÑY :

Mangalà rano 1L ampandiveza aviô andraraha sira sôtro madiniky aroe. Ambilà hanintsinintsy.

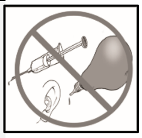


Atsiriràña lohan'ilay marary. Ahidìña möramöra añaty lavaka sofiñy ao ranontsira iñy sady somary antsoritiñy mandeha afara sofiñy.

Somary atao masazy möramöra amy zay tafiditry tsara añaty añy lay rano sady mitariky ilay nana hiboaka. Miboaka hoazy ambelany aty lay nana aviô, tsy mila asiaña raha manakana na fafaña.

Mila sasaña matetitetiky sofiñy io añatin'ny andra araiky firaka izy janga. Ilaiñy koa manasa ôroño io koa sëndra misy mararirary añaty sofiñy, indrindra fa olo azony sery, biaka mba malalaka lay lalaña mandaba añatin'ny sofiñy añy.

Tandremo :



Fadiana mampiasa raha marangitry na lohan’ny poira na tifiriñy amy rano reñy. Malemy añatin’ny sofiñy io ao. Mila tandrëmaña tsara añaty sofiñy io fa mety hampareñiny koa tsy mahay.

Fadiana manampiñy sofiñy amy tsiahiliky koa sëndra misy ranon-draha tihiboaka, fa mampahela janga ampongan-tsofiñy.

g. Fihivöhaña.

Fömba araiky natao hisintomaña baka amin’ôroño hemboko/setroko aboakan’ny ravin-draha maro nampandiveziñy no atao hoe evoko. Hemboko aboakan’ny fitambaran’ny rano mandevy ndraiky karazan-draha jiaby natao tañaty tao iñy mandeha miditry añaty aiñy kay tafipëtaka amy oditry añatin’ny lavak’ôroño idiran’ny tsiko ao, mandalo amy Sinus, tenda, lalan-drivotro sy avokavoko. Mampibiaña lavaka mpitöndra tsiko ndraiky mañadoso raha jiaby nambada làlaña tsiko tiô iñy teña asan’ny evoko.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA NDRAIKY FAMPIASAÑA EVOKO :

Manasa tàñana amy savôño ndraiky rano madio.

Sasaña amy rano madio izy koa mbala ravin-draha leñy.

Mampandevy rano madio añaty vilàñy.

Tapatapaña madiniky lay kakazo.

Ataova añaty bakôly maventiventy ravin-draha aviô ahidiñy ao rano mandevy iñy.

na

Atao añabon'ny vilañy eo loha, rakôfiñy serviety na lamba. Antsoritiñy baka amin'oroño setroko may iñy aviô na rakofiñy añaty lamba ao feky vatаña jiaby izy koa fa mihevoko.

Ataova matetiky ary mañamboara evoko vaovao isaka hañano izy.

FIZARAÑA FAHATELO : RAVIN-DRAHA FATAO AODY FAMPIASAIÑY AMIN'ARETIÑY MATETIKY MPAHAZO OLO, AVARATRA MADAGASIKARA.

Ty taridàlaña ty dia natökaña ho an'olo misëhatra amin'ny fahasalamaña ndraiky olo miahy rësaka fahasalamañan'ny ankohonañanazy, indrindra fa ny renim-pianakaviaña. An-tokantraño ao, matetiky fambara ndraiky soritr'aretiñy fo no hahaizaña ino aretiñy io ahafahaña mifidy ino fitsaboaña mety aminany. Kay narafitry arakaraka soritr'aretiñy boky ty biaka mba hampamöra fitadiavaña izy.

Ho hitanao ato karazaña fanafody baka amy ravin-draha maniry mety amy karazaña aretiñy araiky na maromaro. Misy añaraña siantifiky amy volaña « latin » aby kakazo tsiaraikiraiky, zay ampiasain'ny mpahay botaniky jiaby. Ahitaña teny aroe amy söratra mandry io añaraña siantifiky io. Araiky voalohany tsy maintsy manomboko amy litera maventy ary mañambara karazaña kakazo, araiky faharoe mañambara añarany. Ankoatrany zeñy, misy añaraña amin'ny volaña mahazatra antsika koa kakazo tsiraikiraiky io, zeñy hoe añaraña amin'ny volaña Antakarana, Malagasy, ary Frantsay.

Ohatra :

Darasiny (añaraña mahazatra amy volaña antakaraña), Cannelier no mañamia Cannelle (añaraña mahazatra amy teny frantsay), *Cinnamomum verum* (añaraña siantifiky amy volaña latin), hazomanitra (añaraña mahazatra amy teny malagasy ofisialy).

I. NY TAZO.

1. NY TAZO AMIN'NY ANKAPOBENY.

Azon'ny tazo hoy atsika zay, izy koa manonga añabon'ny 38° ny hafanañan'ny vataña. Izy koa vatañan'olo araiky mafana, nefa tsy baka nampiasa vataña farany mare, azo atao hoe misy hafanàña izy amy zay fotoaña zay na azon'ny tazo. Mety hikiriaka matetiky izy karaha olo manintsy reñy nefa izy mahevoko. Mety halemy sady tsy hisy angovo koa izy.

Mety hanonga tsikelikely eo tazonazy na koa mety hoavy tampoko.

Izy koa manonga tampoko añatin'ny fotoaña fohy tazonazy dia mety ho tazomôko na chikungunya na dengue mahazo izy. Fa misy tsy mañaboaka fambara tazo ndraiky ny sasany aminazy io.

Izy koa miaraka amy hôtsokôtsoko amy vanin-taolaña ndraiky somary mahareñy manintsy dia mety ho tazomôko ankitiny. Fa izy koa miaraka amin'ny angandoha mare ary hôtsoko amy vanin-taolaña ndraiky amy hözatra jiaby reñy dia mety ho « dengue » na « chikungunya ».

Koa amin'ny andra main-tany be misy tazo mahery miboaka, tokony handiniky fa mety ho "méningite" zay. Izy koa sady miaraka amy angandoha mahery vaika na mahareñy henjaña amy tenda ao (miandra matetiky) dia tôkotro milomay malaky amy CSB farany marikitry na tonga dia mandeha amy lôpitaly maventy. Mpiasan'ny fahasalamaña no hañamariñy hoe misy fambaran'ny "méningite" hafa, karaha tenda mihënjaña, mandoa na somary tsy mahazaka hazavaña.

Tazo mahery añabon'ny 39°c zeñy dia matetiky baka amin'ny aretiñy somary mahery vaika ary mety mamono feky ny sasany karaha ery "chikungunya, dengue, méningite" na fievira tyfoïdy.

Mety hampidi-doza amy tsaiky madiniky mbala marefo ny tazo. Mila voatsabo malaky irô hañadosoaña tazo amindrö. Fôtony koa mahery loatra tazo io, mety mitëraka fanintoño na koa mety ho torаña feky.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN'NY TAZO :</u>

Fömba indesin'ny vataña miaro teña koa efa misy aretiñy manafiky azy ny tazo. Koa fa azon'ny tazo olo araiky, dia midika zëñy fa miady amin 'aretiñy na amy mikraoby vatañanazy zay. Koa fa salama izy, dia afaka mandresy aretiñy sasany ny hery fiarovaña voajañahary aminazy ao.

<u>AKORY ATAO MBA TSY HO AZON'NY TAZO :</u>

Ho fiarövaña amy tazo, dia mila: misôroko aretiñy, mitsabo teña malaky koa fa marary, tsy mañamaivaña aretiñy mety heveriñy fa tsy dia mafy loatra, karaha aretin-kibo, "bronchite", bay, sery, aretiñin'ny taova famaniaña… Izy koa mañadary aretiñy aby io dia mety hitëraka tazo; mañaraka tsara torohevitry jiaby mömba fisorohaña aretiñy hafa.

FITSABOAÑA TAZO :

Koa satria fiarövaña ataon'ny vataña koa fa misy aretiñy ny tazo, dia tsy maintsy fantariñy antsendriky ny antony naviany alohan'ny hitsaboaña izy, zeñy hoe ino mety aretiñy nitëraka izy. Koa fa voatsabo amizay, dia miala hoazy hafanàña.

Afaka atao koa, ampiarahiñy amy fitsaboaña aretiñy io, mañajotso hafanaña amy fampiasaña lamba na serviety mando asaroño amin'ny marary.

Mety hitëra-doza amy tsaiky ny tazo, kay tsy maintsy tahàña malaky irô.

Koa misy tazo, dia tokony higiaka rano be olo marary mba tsy ho maiky vatañanazy satria malaky ritry rano añaty vataña ao koa fa azon'ny tazo.

Amin'ny aretiñy sasany, karaha ery tazo ndraiky dengue dia miala hoazy tazo io koa fa elaela, fa afaka ajotso fo hafanañan'ny marary mba tsy hampijaly izy.

Aza misalasala mitöndra olo mararin'ny tazo mahery amy lôpitaly na amy toeram-pitsaboaña.

Mañampy amy fampijotsoaña hafanaña ny tanik'aody fa miadaña fïasa fo. Amin'ny tsaiky, tsara kokoa izy koa amiaña aody mahazatra karaha ery « paracétamol » reñy mba malakilaky miasa.

Reto aby ravin-draha mampijotso hafanàña :

- Ravimbafotsy (antakarana), *Aphloia theiformis*, voafotsy (malagasy) ;
- Sitirônely (antakarana), Citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) ;
- Kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus*, kinina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Ravintsara (antakarana, Malagasy), *Cinnamomum camphora* ;
- Sadany (antakarana), *Stachytarpheta jamaicensis,* ananomby (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY IO :

Añaty rano litira araiky, mampisa faraheliny ravin-draha karazany aroe añaty lisitry ambany reto:

- Ravimbafotsy (antakarana) **Raviny 6,** *Aphloia theiformis*, voafotsy (malagasy) ;
- Sitirônely (antakarana) **vodiny hely araiky,** citronnelle, *Cymbopogon citratus*, veromanitra (malagasy) ;
- Kininy (antakarana) **Raviny 6,** eucalyptus, *Eucalyptus sp*, kinina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **tôndron-tàñana aroe,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Ravintsara (antakarana, malagasy) **fehiny araiky,** Ravintsara, *Cinnamomum camphora*,
- Sadany (antakarana) **Raviny 12,** *Stachytarpheta jamaicensis*, ananomby (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-kakazo aviô aheñy môtro ;
6. Adoso añabo môtro ;
7. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy aveo raköfaña.

FATRANY :

Migiaka vera araiky isaka lera aroe.

Mihevoko amy tanik'aody io fo atao indroe isan'andra.

TOROHEVITRY :

Izy koa amy tsaiky edy dia tsaratsara izy koa mampiasa aody mahazatra na aody amian'ny dôkotera hitsaboaña tazonazy

Mila mañamboatra vaovao isaka hihevoko.

Fañampin'ny aody mahazatra, mila arahiñy maso tsara irô tsaiky madiniky aby io tsao mifanintoño. Mangala lamba leñy apëtaka aminazy sady amezaña rano mañampy tamin'ny fahavirezan-drano teo iñy izy igiahiny biaka tsy maiky vatañanazy. Tsy atao mafana be izy.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA RANON'AODY MAÑAMPY AMY FAHAVIREZAN-DRANO :

1. Mampandevy rano litira araiky ;
2. Adosoa añabo motro ;
3. Aravàña añaty rano sira sôtrokely araiky ndraiky siramamy 8 sôtro ;
4. Ampia ranon'ny tsöha matsiko ;
5. Ambela mirakotro.

Izy koa mandoa olo marary io, ameza fañampindrano io atao indimy firaka impolon'ny sôtrokely.

Ampigiaho izy mañaraka zeñy ranon'ny tanik'aody.

Mila arahiñy maso tsara fivoaran'ny tazo ndraiky tsy fahampian-drano amy vataña io, zahavaña baka amin'ny filifëran'ny hoditry. Tsotra mañano izy : somary tsongoa hoditrinazy, izy koa tsy mivavatra añaty aroe segondra tafaran'ny tsongo iñy, efa tsy ampy rano izy dikany zeñy.

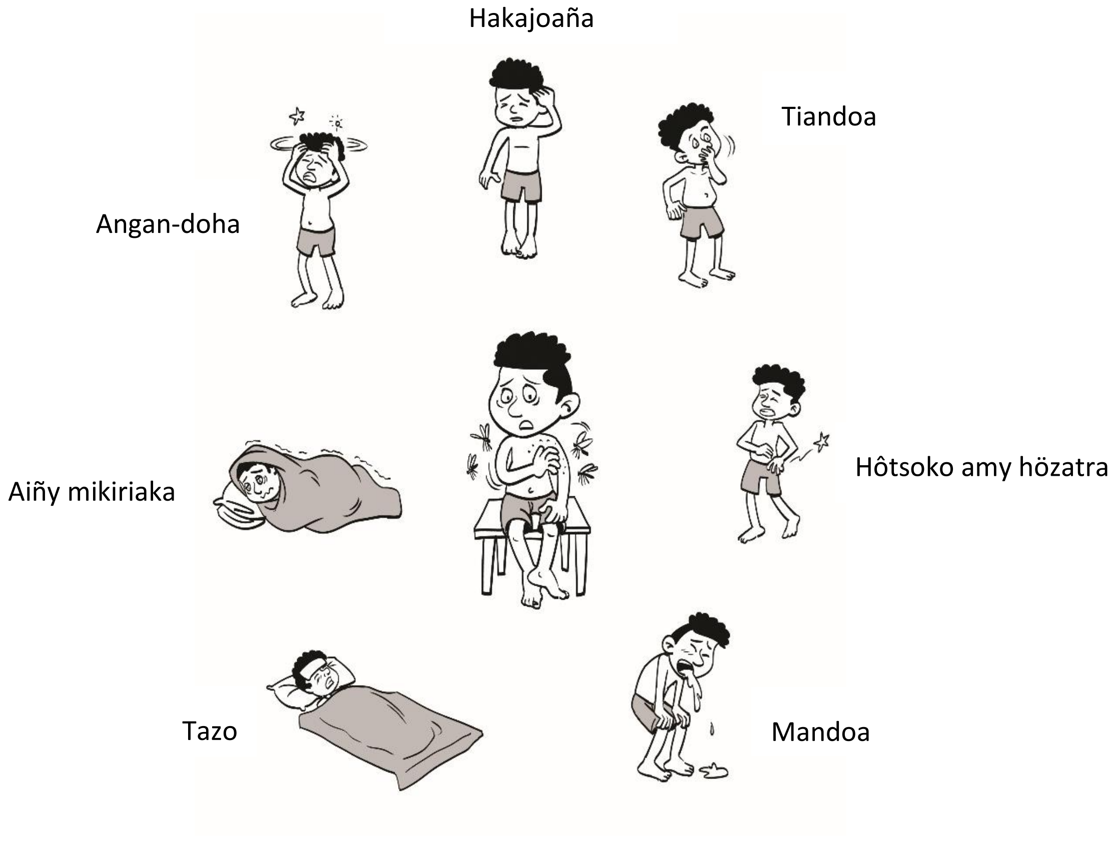
TANDREMO :

Koa fa misy tazo, efa tazomôko edy ataova an-tsaiñy voalohany, areti-mandoza izy io. Na, koa fa misy raha mampiahiahy, mila milomay malaky amy lôpitaly, intsaka fa ny tsaiky madiniky ndraiky viavy mavësatra.

2. Ny Tazomoko.

Tazomôko na malaria dia areti-mifindra baka amin'ny kekitry môko vavy atao hoe « anophèle » izay mitöndra mikraoby atao hoe « *plasmodium ».* Lion'olo no ivilaoman'ny môko, kay lera izy mañekitry olombeloño iñy no mamindra ilay otrik'aretiñy amin'olo kikeriny. Koa efa tafiditry añatin'ny lion'olo amizay mikraoby io, malaky be fiparitahany ary amin'ny Atin'olombeloño añy izy mañatody avy eo, dia reñy no miparitaka añatin'ny lio ao mamono « globules rouges » añaty ao. Mety mahatakatra 7 firaka 15 andro aretiñy io tafiditry amin'olo araiky nefa tsy mañaboaka fambara ambelany aty hoe marary, atao hoe fotoaña fiotrehany fotoaña io. Tapitry fotoaña fiotrehany io, manomboko mañadary amizay izy.

Manomboko manehotehoko zay vanin-taolaña, mikiriaka ndraiky mahareñy manintsy. Aviô malaky manonga hafanàñanazy aviô mijotso koa. Hahevoko be izy. Izy koa fintiniñy edy : mikiriaka, mafana aveo mahevoko. Malemy olo azony ary manjary hatsatra ndraiky tsisy angôvo.



Ireo Fambara voalohan'ny tazomôko.

Mampidi-doza tazomôko io. Miditry añatin'ny aty añy parazity aby io, aveo mandeha amy lio sady mety hipàka firaka amy betro añy kay mety hitariky fahafatesaña malaky.

Fôtony mandravarava sela mëna ao parazity aby io, mety ho samby hafa fömba fambaran'ny aretiñy aminolo. Izy koa efa mañadary zay izy, mety mitëraka « anémie » na tsy fahampian'ny lio na sela mena añatin'ny vataña. Amy hoditry maso añaty ao manjary fotsy. Reraka sady manjary möra kajo koa fa sendra mañano raha mila angôvo. Malaky mahazo tsaiky i raha zeñy.

Mety hangan-doha, hahareñy mangaroharo, na mandoa feky, marary kibo ndraiky mivalaña. Mety somary hiöva koa kolëran'ny hoditrin'olo marary, mivadiky mavomavo : manjary voan'ny angorohosy. Efa tafiditry amy tazo môko misy fahasarôtaña izy amy fotoaña io.

Misy olo sasany teña möra voa sady mafimafy fambara aboakany. Mety mifanintoño tampoko hözatra sasany anombohany izy, tsy maharitra ela ndraiky. Fa mety ho vataña jiaby koa mifanintoño. Mety ho toraña izy ary misy fotoaña mety hidelira koa. Mampidi-doza amy viavy mavësatra ny tazomôko. Mety hitariky fitirahaña aloha loatra na mety hoa afa-jaza izy. Mampidi-doza amy tsaiky madiniky koa izy io, ary mety mahafaty feky izy amindrô. Mety hitëraka fanintoño tazo mahery aby io. Ary malaky azon'ny tsy fahampian-drano ny tsaiky.

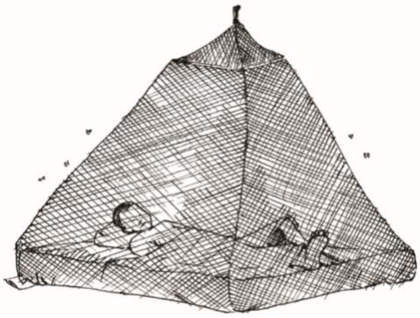
FÖMBA FANOMBOHAN'NY TAZOMÔKO :

Mifindra baka amy pitiky môkovavy mitöndra aretiñy « *plasmodium* » ny tazomôko. Amy toëraña mando, feno ahitriahitry no ipitrahany ary añatin'ny rano mandry ny vaviny amindrô no mañatody. Amin'ny arivariva ndraiky amin'ny aliñy no teña fotoaña fisiany ndraiky fañikërany.

Vaviny fo no mañetriky aminazy io mba hivilömany ahafahany mampatoe atodinazy (lahiny aby io miveloño amin'ny felaña folera fa tsy mihina lio). Koa fa mipitiky olo marary amizay izy dia mitöndra tsimok'aretiñy io ary mandëha mamindra zeñy amin'olo hafa andëha kikeriny koa.

FÖMBA ATAO HIAROVAÑA AMY TAZOMOKO :

Koa tsy ti-hoazon'ny tazomôko dia mila :



- Miaro teña amy kekitry môko koa fa aliñy, manomboko antena hoandry firaka masoandra mipiriaka. Mandry añaty lay misy aody môko mba hiarövañ-teña lëra mandry.
- Mañano fömba tsy hampitombo môko : dioviñy tany fañantodizany marikitry traño ndraiky amy mañodidiñy tanàña eo, tsy ambela misy rano mandry mañodidiñy eo, tapahaña ahitry jiaby, raköfaña aby barika fasiaña rano ary ariaña raha jiaby misy rano efa tsy ampisaiñy.

FITSABOAÑA TAZOMOKO :

Koa fa misy olo araiky azon'ny tazomôko, mila indesiñy amy CSB izy. Amiaña izy bôjo reo ahody misy akora simiky mba hamonoaña parazity aby io ary mila arahiñy tsara torohevitry jiaby amy fitsaboaña, firaka amy farany. Tsy mila ajanoño aody aby io ndray efa reñinao fa manomboko janga anao.

Misy ravin-draha sasany añisan'ny teña ilaiñy amy fitsaboaña tazomôko, arakaraka fisiany fo aviô misy ny sasany natao hiarövaña fo :

- Ravimbafotsy (antakarana), *Aphloia theiformis*, voafotsy (malagasy) ;
- Artemizia (malagasy), Armoise annuelle, *Artemisia annua* ;
- Añamafana (antakarana), brèdes mafana, *Acmella oleracea,* anamalao (malagasy) ;
- Tamotamo (Antakarana, malagasy), curcuma, *Curcuma longa* ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica* ;
- Añantraka (antakarana), piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy) ;
- Tsiangadifady (antakarana), *Cyanthillium cinereum*, ramitsiry (malagasy).

<u>FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY IO :</u>

Añaty rano litira araiky, mangala ravin-kakazo añatiny lisitry ambany reto miaraka amy hërany aby.

- **Raviny** voandelaka **20** (antakarana, malagasy), neem, *Azadirachta indica* ;
- **Raviny** Tsiangadifady **20** (antakarana), *Cyanthillium cinereum*, ramitsiry (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-kakazo aviô aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambela mirakotro

<u>FATRANY :</u>

Amin'olo maventy, migiaka ranon'aody añatin'ny andro araiky.

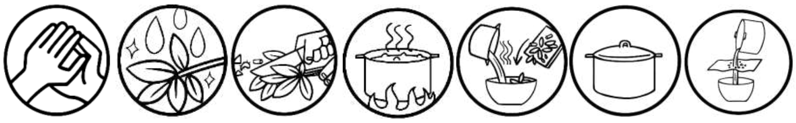
<u>TANDREMO :</u>

Izy koa fa mañahiahy fa misy tazomôko tsaiky araiky, tsy mahazo ampiasàña tanik'aody izy. Mila indesiñy malaky amy toëram-pitsaboaña farany marikitry.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA FAÑOTREHAÑA :

Añaty rano litira araiky, mangala ravin-draha atao fañotrehaña io amin’ny hërany voalaza mañaraka ty :

- **Tahon’ny ndraiky ravin’ny** artemizia (malagasy) **fihin-tàñana araiky,** Armoise annuelle, *Artemisia annua.*



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty kovety hely ravin-draha aby io aviô ahidiñy ao rano mandevy
6. Ambela mifody ao añatin’ny 7 minitry eo ho eo ;
7. Tavaniñy alohan’ny higiaka izy

FATRANY :

Olobe : Migiaka litira araiky isan’andra **(**vera 33cl maraindraiñy, matsaña ndraiky ariva) **añatin’ny 7 andra, ndray efa hita niala aby fambara jiaby alohan’ny fahatapëran’ny fitsaboaña.**

Tsaiky : Amy tsaiky ambanin’ny 5 taoño (latsaka 15kilo), ajotsoa antsasany hërañanazy : vôvoko ravin’ny artemizia tsôngo araiky atao amin’ ny rano mandevy antsasaka litira, giahiñy andra araiky añatin’ny 7 andra **ndray efa hita niala aby fambara jiaby alohan’ny fahatapëran’ny fitsaboaña.**

TOROHEVITRY IARÖVAÑA AMY TAZOMOKO :

Migiaka **bakôly araiky** (eo amy 33cl eo) amy ravin-draha io, **indraiky isaka aroe andra** (tsaiky ndraiky olobe).

Ataova rano figiahiñy ravin’ny añantraka na koa ravin’ny añamafana.

Migiaka matetiky ravimbafotsy sy mampiasa tamotamo koa fa mandoky.

TANDREMO :

Tsy azo ataon’ny viavy mavësatra ndraiky mampinono ny mihina voandelaka karaha zeñy koa tsaiky madiniky ndraiky olo efa nahazo taoño.

Tsy mety amy tsaiky ambanin’ny 5 taoño, viavy mavësatra ndraiky mampinono koa ny fampiasaña tsiangadifady.

Izy koa mahatsikaritry tazomôko amy tsaiky dia mila indesiñy malaky amy toëram-pitsaboaña farany marikitry izy. Kanefa, izy koa tsy afaka mañano zeñy, manjary amiaña ranon’aody vita amy artemezia izy arakaraka hërany voalaza añabo ao.

II. ANGANDOHA.

Atao hoe mangandoha olo araiky izy koa mahareñy marary añaty lohanazy ao. Mety maro antony mampanehoko izy. Aretiñy jiaby mitëraka fanongan'ny maripàna io dia mety mampangan-doha aby (mizahava fizarañа mikasiky maripàna).

Mety ho fambara aretiñy mampidi-doza koa angan-doha io, fa tsy voatery ndraiky. Amin'ny ankapobeny, izy koa tsisy hafanàña olo marary, tsy tokony hampidi-doza angandoha io.

TANDREMO :

Atao hoe mety hampidi-doza ny angandoha izy koa sady misy hafanàña ny marary. Koa efa karaha iñy, tazomôko ndraiky « meningite » zay aretiñy mampidi-doza avy hatrany no ataova añaty jery sady mandiana malaky amy toëram-pitsaboaña marikitry anao.

Izy koa misy olo araiky mandrimandry kay mangandoha be, sady mandefitry lohaliky tampoko koa fa ahôndriky mandeha aloha lohanazy, dia « méningite » zay, indesa farany zay malaky amy toëram-pitsaboaña.

Izy koa efa natetiky angandoha io, ela afaka nefa tsisy hafanaña lay olo, mindao alaiva onoño malaky tosi-drànazy amy toëram-pitsaboaña añy.

FÖMBA FANOMBOHAN'NY ANGANDOHA :

Mety maro antony avian'ny angandoha io :

- Fanombohan'ny aretiñy sasany miaraka amy tazo na tsia karaha ery aretin-tenda, ôroño, "sinizity", sofiñy sns ;
- Hakajoaña loatra, fidodoaña taniandra, asa mare loatra, rarin-tsaiñy ;
- Mety misy taova tsy miasa amy tokony ho izy, ohatra, izy koa mihina raha vöndraka loatra, kajo aty io ;
- Karazan-kaniñy sasany an-trañonolo reñy ;
- Hakajoañan'ny maso ;
- Favian'ny fotoaña ;
- Fanongàn'ny tosi-drà.

FIARÖVAÑA AMY ANGANDOHA :

Mba hiarövaña amin'angandoha dia mila mahay mangala kajo, mihina haniñy voalanjalanja, migiaka rano mahampy tsara firaka tsôfon'andra, miaro loha amy taniandra ary miaro biaka tsy voan'ny aretiñy karaha tazomôko na « méningite » reñy.

FITSABOAÑA ANGANDOHA :

Fa alohan'ny raha jiaby dia mila hay ino navian'ny angandoha io.

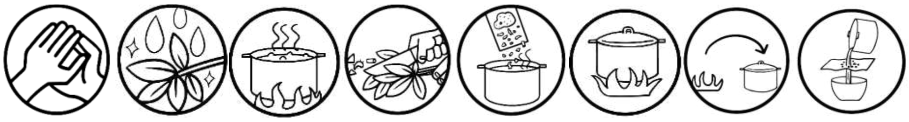
Misy ravin-kakazo sasany afaka mampiheñy hôtsoko, karaha :

- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Kinonono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Añaty rano litira araiky, mampiasa faraheliny ravin-draha karazany araiky añatin'ny lisitry ambany reto miaraka amy hërany efa voalaza :

- Bemaimbo (antakarana) **raviny 6,** *Ageratum conyzoides*, hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Kinonono (antakarana) **tahony misy raviny 12,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), **raviny 6,** *Bryophyllum pinnatum na* sodifafa (malagasy).



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano ao ravin-draha aby io sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky añatin'ny 10 minitra ;
7. Adoso añabon'ny môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy sady rakofaña.

FATRANY :

Migiaka tanik'aody io isaka alohan'ny hihinaña.

Tsaiky : antsasaka vera.

Olobe : vera araiky

Izy koa baka amin'ny olaña amy fandevonan-kaniñy no navian'ny angandoha dia tsara izy koa migiaka ranon'ny « romarin », na tamotamo alohan'ny hihina ary karazaña kakazo efa voatondro hitsaboaña angorohosy.

TANDREMO :

Tsy azo amiaña viavy mavësatra Bemaimbo io. Fa mila mitandriñy fo izy koa amin'olo hafa ankoatran'ny zeñy mba tsy hañano rano fisotro fa mety hañapoiziñy aty na hampisy homamiadaña.

III. TSY AZON-TORO « INSOMNIE » NDRAIKY ASALOHA LAVA.

« Insomnie » dia tsy fahampian'ny tôrimaso na koa tsy filaminan'ny tôromaso. Mety sarotro azon-tôro lay olo, mety ho taitry amin'ny aliñy be ary sarotro vao ahazo tôro na koa malaky tafiföha maraindraiñy. Maraindraiñy izy efa kajo, möra mahiñihiñy ary mety ho azon'ny fikorontañan'ny fifantohaña izy añatin'ny andra araiky iñy.

Asaloha lava dia karazaña fihetseham-pô, fahatsapaña fa misy raha ratsy lalandava, fahatsapaña fikorontañana, mahareñy mahiñihiñy, karaha tsy dia tapa-kevitry amy raha atao, miahiahy fo. Azontsika onoño tsara ndraiky fietseham-pô aby io. Ary io mety ho antony mitëraka tsy favian'ny tôro na « insomnie » io. Mety hoe rariny izy koa mahatsapa raha aby io, raha ohariñy amy raha mandalo (olaña amy fanongan'ny vokatra, olaña ara-böla, havaña tsy salama sns.). Mety hanjary olaña be io asa loha lava io izy koa efa teña mare loatra sy maharitry ela ary izy koa efa tsy mazoto hañano raha lay olo voany.

Tsy azo lazaiñy hoe aretiñy fisian'ny fikorontañan'ny tôromaso ndraiky fietseham-pô io. Kanëfa, tsy azo atao tsinontsinoño fôtony mety ho fambara amin'ny aretiñy hafa ny fisiany. Kay mila arahiñy maso fo letry izy mbala vao manomboko.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN'NY « INSOMNIE » SY ASA LOHA LAVA :</u>

Asa loha lava io dia miboaka baka amin'ny tahotro mare loatra ndraiky ahiahy, karaha mahareñy kenda, marary amy tratra, karaha mahatsapa tsy tafiaiñy, sady mitokotoko fô. Olo sasany mahatsapa mavozo lalandava koa fa mahita raha mandalo, ohatra : koa mahita karazaña biby sasany, koa fa mahareñy öram-baratra, koa fa amy tany tsisy olo, na latsaka añatin'olo maro, na tafifody añaty traño sns. Raha jiaby zeñy no atao hoe « phobies », na tahotro farantampony. Mety ho sarotro ny miaiñy amin'ny karazaña tahotro aby zeñy.

Mety baka amy fihinanaña haniñy manaitaitry avian'ny « insomnie » io, karaha ery *katy, kola*, dite ndraiky kafe, karaha zeñy koa toaka ndraiky zava-mahadomeliñy. Voka-dratsy tsy kinian'ny aody sasany koa mety ho antony mahatonga izy io. Ndraikindraiky añisan'ny manakaña tôrimaso koa ny feon-draha matsintsìñy. Olo miasa aliñy no teña mety ho azon'ny fikorontañan'ny tôromaso io. Fa mety ho baka amy fiarëtaña raha marary na aretiñy koa manakaña tôromaso hoavy.

Maro aretiñy mitöndra fikorontañan-tsaiñy mitëraka asa aloha lava io.

Misy trangam-piainaña nitöndra takaitry ratsy koa avian'ny fikorontanañana aby, io karaha fahafatesan'ny havaña marikitry, fañolañana na popoko. Azo lazaiñy ho rarin-tsaiñy tafaran'ny tranga aby io. Mety haharitry fanjava fanjava fikorontañana mahazo izy io.

FITSABOAÑA INSOMNIE SY ASALOHA LAVA :

Afaka tahàña amy ravin-draha tsy fisian-tôro ndraiky asa-loha io. Izy koa mböla mitohy fo dia tôkotro indesiñy tahàña amin'olo efa natökaña amy zeñy.

Ireto aby karazaña ravin-kakazo mañampy anao :

- Sitirônely (antakarana), Citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) ;
- Grenadely na garana (antakarana), Fruit de la passion, *Passiflora edulis,* garana sonoa (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana), Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, balsamy (malagasy) ;
- Zôranzy mafeky (antakarana), Oranger amer, *Citrus aurantium var. amara,* matsioka (malagasy) ;
- Sadany (antakarana), *Stachytarpheta jamaicensis,* ananomby (malagasy) ;
- Pitivera (antakarana), Vétiver, *Chrysopogon zizanioides,* vetivera (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA IZY :

Añaty rano litira araiky, mangala farafaheliny ravin-kakazo karazany telo añatiny lisitry ambany reto miaraka amy hërany aby.

- Sitirônely (antakarana) **vodiny araiky**, citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) ;
- Grenadely na garana (antakarana) **raviny 5,** fruit de la passion, *Passiflora edulis,* garana sonoa (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana) **raviny 5**, gros thym, *Plectranthus amboinicus*, balsamy (malagasy) ;
- Zôranzy mafeky (antakarana) **Folerany ndraiky raviny 5**, oranger amer, *Citrus aurantium var. amara,* matsioka (malagasy) ;
- Sadany (antakarana) **raviny 10**, *Stachytarpheta jamaicensis,* ananomby (malagasy) ;
- Pitivera (antakarana) **5 vahatra**, vétiver, *Chrysopogon zizanioides,* vetiver (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-kakazo aviô aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny ampiasa izy aviô rakôfiñy

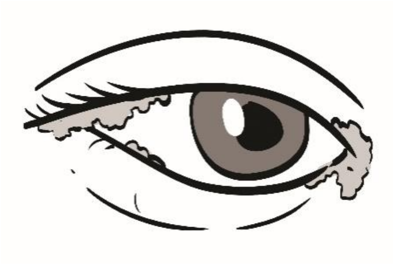
FATRANY :

« Insomnie » : Migiaka vera araiky alohan'ny hoandry na vera araiky eo ho eo amin'ny 4h fölakandra ndraiky alohan'ny hoandry.
Asa loha lava : Migiaka vera araiky atao intelo isan'andra.

TOROHEVITRY :

Tsaiky koa ëfa tsy dia mahazo tôro, mety misy hankana izy zay, kay mila mizaha amy fizaràña misy resaka hankana añy. Aza ampigiahiñy dite na kafe na haniñy manaitaitry izy koa ëfa mihoatran'ny amin'ny efatra fölak'andra.

IV. ARETIÑY MPAHAZO MASO : “CONJONCTIVITE” SY MASO MENA.



Môty

Taova matify mandrakotro faritry fotsy amy maso ndraiky añatin’ny hodi-maso ao no atao hoe « conjonctive » ; ary atao hoe voan’ny “conjonctivite” maso io izy koa fa nidiran’ny mikraoby faritry io, na baka amy virisy na baka amy baktery, na koa sendra misy alerzy.

Mahatsiaro mamaivay na mangirifiry añaty maso ary tihikôsoko maso fo ny olo azon’ny « conjonctivite » io. Mahareñy karaha misy jia reñy añaty maso ary mety hivônto firaka amy hodi-maso. Mivara-mena sady mañavy ranomaso fo maso, aviô hisy nana hifôroño. Fa amin’ny ankapobeny tsy dia mangôtsoko be izy io. Fa koa efa tafidriky tsara aretiñy io, hijoroko hiboaka ambelan’ny maso aty nana iñy. Koa fa maiky amizay nana iñy, manjary madity kay afodiny añy maso. Tsy hisy fiantraikany amy fahitan’ny marary ny fisian’ny aretiñy io fa hisy karazaña raha matify zay fo hisaroño amy maso.

Amin’ny ankapobeny dia tsy mampidi-doza « conjonctivite » io, janga tsikelikely eo fo izy.

Fa ndray zeñy, misy olo sasany sarôtiny aminazy io. Izy koa maharitry tsy mety miala aretiñy io, sahiraña olo marary koa fa hañabiaña maso azon’ny fivorian’ny môty ndraiky fivontösan’ny hodi-maso. Mety hisy bay madiniky hiboaka amy faritry maso eo. Manomboko manehoko amizay. Mahay manjavoño sady miheñy fahitàny. Amy fotoaña iô, efa teña mañadary lay aretiñy kay mila mañatoño toeram-pitsaboaña.

Fivoaran'ny “conjonctivite” io dia mety handraraka volomaso. Miboaka i raha zeñy koa fa mimpody maniry volomaso tafaran’izy niraraka tiô, ary teña mangôtsoko.

Mitëraka höla-bay amy hodi-maso ndraiky amy faritry maso ny fisian’ny « conjonctivite » matetiky tamy fahazazaña. Koa efa be amizay, manjary miraraka volomaso ary manjary misy bay amy voa-maso eo mety hampagila izy.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN’NY « CONJONCTIVITE » :</u>

Maro raha mety handrobaka maso aviany izy saro-pady io: laposiëra, fiovan'ny toetr’andra tampoko, alerzy ary sery. Añisany mahatonga areti-maso aby. Miditry añaty maso baka amy tàñana ndraiky söra maloto karazaña aretiñy aby io koa lera tafikôsoko maso iñy. Koa efa tafipëtraka sady mahay maro amizay izy, iñy izy mitariky « conjonctivite ». Mifindra irô mikraoby io. Mafimafy amin’olo tsy ampy haniñy ndraiky tsy dia misy angôvo favian’ny mikraoby aby io.

<u>FÖMBA FISOROHAÑA « CONJONCTIVITE » :</u>

Biaka tsy azon’ny « conjonctivite » dia mila mañaja tsara fepetra takian’ny fahadiovaña atsika, manasa tàñana ndraiky misafo amy savôño ; aza mikôsoko maso amy tàñana maloto ; aza mitambatra lamba, servieta na mosoara amin’olo marary ; na fitaovaña fisanjiaña. Möra mifindra amin’olo mikraoby io.

Mila sasaña tsara amy ranon-tsira maso io koa fa nidiran’ny laposiëra ; dioviñy tsara koa oroño koa azon’ny sery ary tahàña malaky ny tsaiky tsao handrobaka masonazy lëra izy be. Koa efa vita fikarakaraña ny tsaiky dia mila manasa tàñana tsara koa biaka tsy hifindra aminteña koa aretiñy.

Fanañana fahasalamaña ndraiky fihinanaña haniñy voalanjalanja dia mañampy atsika hiaro tëña amin'ny aretiñy sady biaka malaky janga koa efa marary.

FITSABOAÑA « CONJONCTIVITE » :

Tsy sarotro tahàña « conjonctivite » io fa mila fanasaña maso isaka teteky amin'ny rano natökaña anasaña izy fo, zeñy hoe rano nasiaña sira ndraiky karazaña tanik’aody. Teña ilaiñy izy io ary atao matetiky añatin’ny andra araiky mba hañadosoaña nana añatiny ao.

Tôkotro atao madio tsara fitaovaña jiaby ampiasaiñy hitsaboaña maso fôtony saro-pady ny maso.

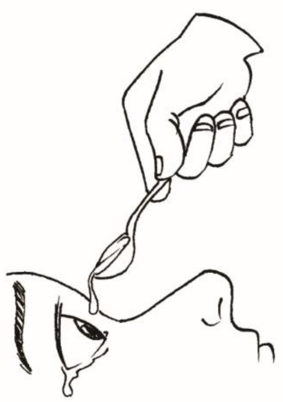
Tsy azo atao mampiasa fitaovaña ndraiky ranon’aody araiky ampiasaiñy amin’olo maro. Izy koa samy voan’ny conjonctivite maso irô roe, aza mampiasà ranon’aody araiky atao amindrö roe.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA AODY FANASAÑA MASO :

1. Mampandevy rano litira araiky
2. Andrarahaña sira sôtrokely aroe
3. Ambela manintsy

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Atete añaty maso ao na koa manasa maso añaty lasety madio hely araiky. Iñy mañadoso nana ndraiky môty maiky tavela tamy sisin’ny maso tiö.



Sasaña intelo firaka intsöta añatin’ny andro araiky. Akajia añaty bakôly misy rakotro ranon’aody biaka tsy azon’ny loto.

Mba ialaña tsao izy mañadary fo dia mila tahàña malaky. Tsara kokoa mañamboatra aody vaovao isaka manasa maso.

Na zeñy na tsy zeñy tsy tsara akajiaña mihoatran'ny andra araiky ary tsy tôkotro ampiasaiñy mialiñ'andra eky ranon'aody io. Manjary mandry rano ary ho feno baktery kay hañampy aretiñy maso raha ohatra ka tokony hitsabo azy.

Ireto aby karazaña kakazo mitsabo conjonctivite :

- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Rajoma (antakarana), Pervenche de Madagascar, *Catharanthus roseus,* vonenina (malagasy) ;
- Tomaty (antakarana), Tomate, *Solanum lycopersicum,* voatabia (malagasy).

<u>FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY HANASAÑA MASO :</u>

Añaty rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-kakazo karazany aroe añaty lisitry reto miaraka amy herany aby :

- **Ravin'ny** bemaimbo **12** (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **Ravin'ny** ambatry **10** (antakarana), *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- **Ravin'ny** sodifafaña **5** (antakarana)*, Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- **Kinjan'ny** rajoma **12** (antakarana), Pervenche de Madagascar, *Catharanthus roseus*, vonenina (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-kakazo aviô aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy
9. Ampiaña sira sôtrokely aroe
10. Ambela manintsinintsy aviô rakôfiñy

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :</u>

Ampiasaiñy aody io izy koa mahareñy mangôtsoko ny marary, na indesiñy añaboahaña laposiëra ndraiky raha mety tafiditry añatin'ny maso ao.

Atete amy maso intelo firaka intsöta isan'andra karaha araiky taloha io fo.

TOROHEVITRY :

Tsy maintsy atao farany madio ny fikarakaraña raha jiaby ampiasaiñy sady mañaja tsara fitsipiky mifehy fahadiovaña, fôtony teña saro-pady ny maso.

Koa sendra nidiran'ny laposiëra na raha hafa añatin'ny maso io, andramo adoso möramöra aviô sasaña matetiky maso. Afaka ampanongaiñy fatrany bemaimbo io firaka mahazo fihintañana araiky arotsaka añaty rano ao ndraiky ravin'ny sodifafaña folo.

Afaka tonga dia atete añaty maso ao koa ranon'ny kakazo aby io, fa na zeñy tsy maintsy atao madio tàñana sady sasaña madio koa ravin-draha aby io.

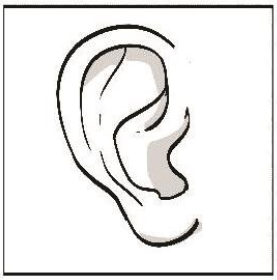
Biaka mba hampalemilemy ravin'ny sodifafaña io, ampandalöva hely añatin'ny rano mandevy izy.

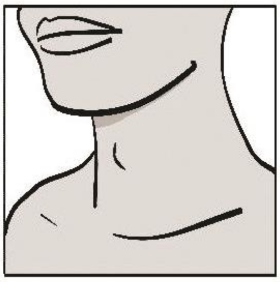
Ranon'ny tômaty matoe nidisaniñy koa dia afaka ampiasaiñy intelo firaka intsöta añatin'ny andra araiky. Atao intelo firaka indimy mitete.

TANDREMO :

Izy koa tsisy fihatsaraña masonazy afaka telo andra, dia mila mandeha malaky mitady toëram-pitsaboaña

V. ARETIÑY MPAHAZO OROÑO, SOFIÑY ARY TENDA.





Oroño *Sofiñy* *Tenda*

1. SERY SY « SINUSITE ».

Sery

« sinusite »

Olo voan'ny sery dia misy ranon-draha miboaka baka amin'oroñonazy. Mety ho ranon-draha madio karaha rano iñy na mety mifanohitry amy zeñy, mavo sady madity. Mety ho tsentsiñy koa oroño io. Kay mety hiaiñy baka amy vava feky olo marary. Mitariky angandoha koa sery io ndraikindraiky. Mety mikohaka koa izy. Mety tsy hitöndra hafanàña na mety misy fa hely fo, fa tsy hahamay be vatañanazy.

Tsy karazaña aretiñy mampidi-doza ny sery. Tsy sarotro mañajanga izy añatin'ny fotoaña fohy nefa tsisy fiantrëkany amy fahasalamaña.

Fa ndray zeñy, izy koa tsy voatsabo malaky, mety tafijotso añatin'ny avokavoko añy mikraoby io ary mitariky aretiñy « bronchite » na koa manonga añabon'ny oroño añy kay mitëraka « sinusite ».

Amy tsaiky mbala hely ndraiky zazamena, dia mety hitëraka « otites », na karazaña aretin-tsofiñy ny sery. Mandëha manentsiñy fantsoño mampitohy tenda ndraiky sofiñy ao lelo io kay hitëraka aretiñy añatiny ao. Izy koa misy hafanàña be lay marary, mamay vatañanazy, mikohaka be na maharitry 8 andra serinazy, dia mila mañatoño tombim-pahasalamaña malaky.

Sery ndraiky « sinusite » io dia azo avy amin'ny mikraoby tafiditry baka tamin'oroño ndraiky vava kay mitombo añaty oroño, tenda, sofiñy ndraiky avokavoko ao. Tsiko no mitöndra mikraoby aby io. Olo araiky koa nidirany kay tafikohaka na mitsiheñy dia mamindra mikraoby baka amy pitiky ranivy aboakany. Mitombo maro mikraobin'ny sery io koa fa manintsy andra. Tsiko, laposiëra ary nintsy dia añisan'ny mandrobaka hoditry añatin'ny oroño ndraiky tenda ao ; kay marefo vataña amy fotoaña io ary tsy ampy hery hanohitry aretiñy. Zeñy aviany koa fa andra manintsy ndraiky misy *varatraza* dia maro olo marary voan'ny sery. Mety indesin'ny tàñana miditry am-bava lëra mihina koa mikraoby io.

FÖMBA FISOROHAÑA SERY SY « SINUSITE » :

Koa efa mikohaka na mitsiheñy dia asia vôhontañana alohan'ny vava eo (karaha fihetsiky fiarovaña tamy valan'aretiñy Covid-19 iñy) aviö mila manasa tàñana biaka tsy mañaparitaka amin'ny tsiko sy tsy mamindra amin'ny olon-kafa.

Koa fa mañadary *varatraza*, dia tsara izy koa manakotro vava ndraiky oroño amy kisaly na amin'ny takom-bava mba hiarövaña izy. Karaha iñy mba tsy marefo oroño ndraiky tenda sady mba isorohaña fidiran'ny mikraoby amy vatаña.

Manakana mikraobin'ny sery ndraiky « sinusite » ny hafanàña kay mila mañano lamba mafana izy koa fa vanim-potoaña manintsy, intsaka fa amin'ny aliñy lera miheñy maripàna.

FITSABOAÑA SERY SY « SINUSITE » :

Ndray azo lazaiñy fa aretiñy tsy mampidi-doza ny sery sy « sinusite » dia añisan'ny mañelingeliñy marary ny fisiany. Tsentsiñy oroño na mijoroko ranon-delo lalandava. Mety ho kajo na hangan-doha izy. Fa koa « sinusite» mahazo izy, hahareñy marary añabo ndraiky ambanin'ny maso izy.

Ataova manomboko amy fañadiovaña oroño amin'ny alalan'ny fañisiñan-delo. Azo atao koa ny manasa oroño amy ranon-tsira. Ilaiñy mañisin-delo io mba hisorohaña amin'ny "Otites, sinusite", ary "bronchite".

Reto kakazo ambany reto dia mañampy amy fañadosoaña tsentsiñy oroño sady mampahivankivaña kohaka indesin'ny sery io :

- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus sp*, kininina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana), Gros thym, *Plectranthus amboinicus,* balsamy (malagasy).

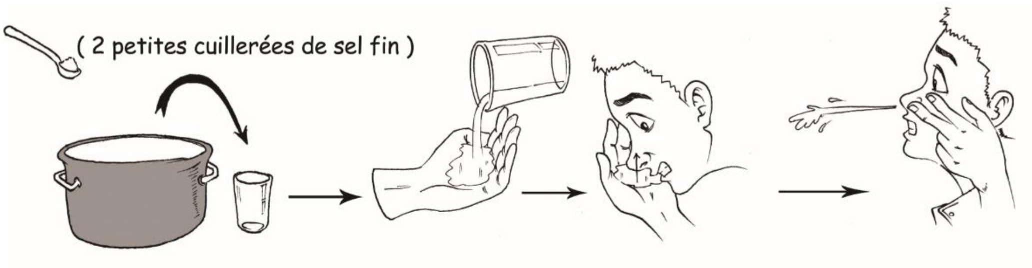
Alohan'ny raha jiaby dia tôkotro dioviñy tsara amy ranon-tsira oroño hañadosoaña kokondelo ndraiky lelo mateviñy añaty ao. Vita iñy, afaka mampiasa karazaña raha maniry hievohaña amizay, mandaitry kokoa izy koa madio añatin'ny oroño.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA AODY FAÑADIOVAÑA OROÑO :

1. Mampandevy rano litira araiky ;
2. Andraraha sira sôtrokely aroe ;
3. Ambëla manintsinintsy.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Sasaña tsara amy savôño tàñana. Asiaña rano hely añaty felantàñana ao aviô antsorita baka amin'oroño rano io. Aria amizay rano iñy karaha mañisin-delo. Ampodiana matetitetiky fihetsiky io arakaraka fahitanao izy ao; intsöta isan'andra farafaheliny.



Amy tsaiky madiniky, mangalà sôtro ary ahidiña möramöra añaty oroño ao ranon-tsira iñy.

Fa ho an'ny zazamena tsy mahavita minôno azon'ny oroño tsentsiñy io, mila dioviñy tsara amy ranon-tsira antsendriky oroñonazy alohan'izy amiaña nono.

TANDREMO :

Fadia mampiasa rano tsy nasiaña sira atao amy oroño, sarotro aminazy mañaboaka izy.

Mila mitandriñy tsara tsao miditry amy tany tsy tokony idirany rano : fandalövan'ny raon-tsira io añatin'ny « bronches » izy koa tafañantsory be atsika. Mety hitëraka kohaka.

TOROHEVITRY :

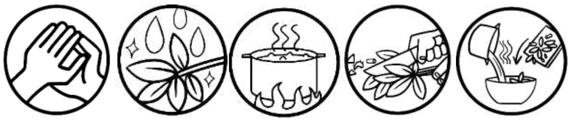
Ampia nofotro sakoankenkiñy añatin'ny rano ao : hampalemilemy kôkon'ny lelo sady hampalamadamatra atin'ny lavakôroño asany izy koa hita fa maiky loatra izy ao.

Koa fa madio tsara oroño, setroko aboakan'ny ravin-draha naloky io dia mitsabo sery ndraiky sinizity.

FÖMBA FIKARAKARAÑA RAVIN-DRAHA HIEVOHAÑA :

Ho an'ny rano litira araiky, mangala ravin-draha añaty lisitry ambany reto miaraka amy fatrany efa nambara ao :

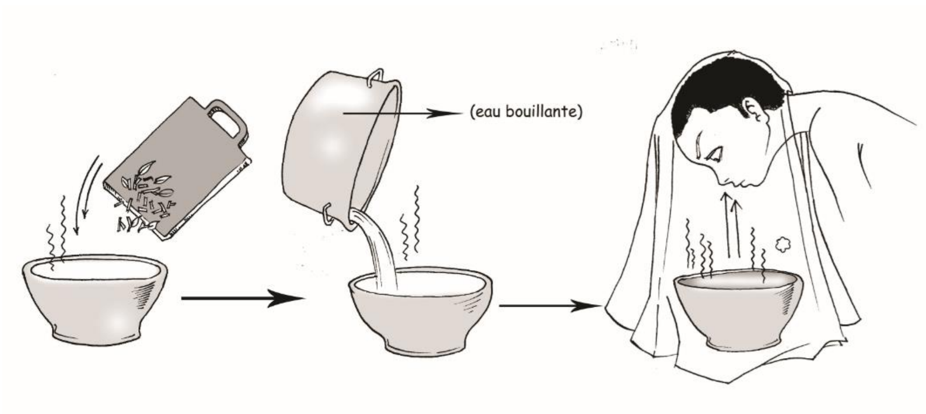
- **5 ravin'ny** kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus sp* kininina (malagasy) ;
- **3 tôndro** Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (Malagasy);
- **5 ravin'ny** paraovy (antakarana), Gros thym, *Plectranthus amboinicus,* balsamy (malagasy).



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-draha ary disaniñy sakaitany ;
5. Atao añaty kovety ao ravin-draha aviô ahidiñy ao rano mandevy.

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :</u>

Atao añabon'ny kovety eo loha, rakofiñy serviety na lamba. Antsoritiñy baka amin'oroño setroko may iñy.



Ampodiana indroe na intelo isan'andra fihivöhaña io.

<u>TOROHEVITRY :</u>

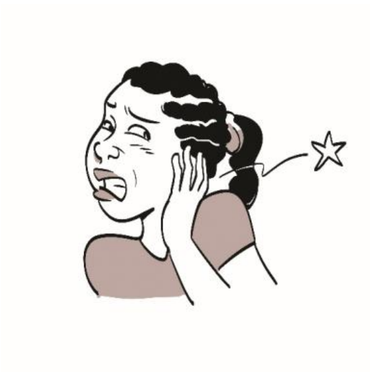
Migiaha ranon'aody natao hevoko io.

- Tsaiky añabon'ny taoño aroe: vera araiky isaka telo lera.
- Olobe: vera araiky isaka lera araiky.

<u>TANDREMO :</u>

Tsy azo ampiasaiñy amy viavy efa marikitry hitëraka ny sakaitany, na viavy efa avy afa-jaza, mandeha lio lava ndraiky manaña olaña amy fikorontañan'ny fandianan'y lio fa mety hampisy "hemorragie" na fahavirezan'ny lio.

2. IREO ARETIÑY MPAHAZO SOFIÑY : « OTITES ».

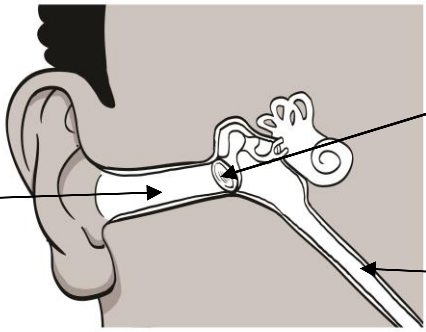


« Otites » dia karazaña aretiñy azo baka amin’ny fitomboan'ny virisy na baktery tafiditry añatin’ny sofiñy ao. Miditry baka ambëlany na baka amy tenda ndraiky ôroño, mandalo amy fantsoño mampitohy vava ndraiky sofiñy ao irô. Ny olo voan’ny « Otites » dia mahareñy marary añaty sofiñy. Manehoko izy io sady manaintaiñy ary mety mitöndra fanongàn’ny maripàna ndraiky angandoha. Mety misy ranon-draha aby miboaka baka amy sofiñy ao ary matetiky, tsy dia mahareñy tsara ny olo voan’ny aretiñy io.

Mety handrobaka sofiñy « Otites » izy koa matetiky mimpody amin’olo araiky, sady hampiheñy fahafahany mitandreñy amy sofiñy marary iñy. Kay teña ilaña fitsaboaña tsara io aretiñy io.

Amin’ny tsaiky ndraiky zazamena no teña matetiky ahitaña « otites » io.

Sofiñy salama

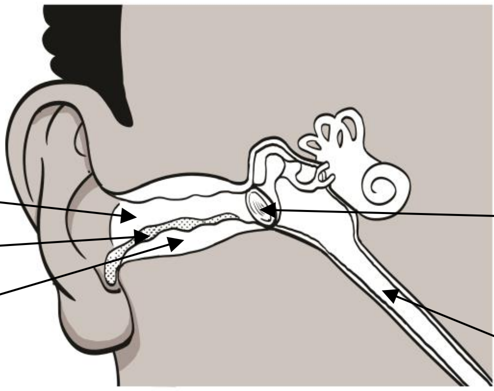


<u>FÖMBA FANOMBOHAN’NY OTITES :</u>

Misy fömba aroe ahafahan’ny virisy ndraiky baktery io mamparary sofiñy.

1- Tàñana maloto, laposiëra na karazaña loto maro tafiditry añatin’ny sofiñy ao no mitöndra mikraoby aby io. Midôko amy fantsoño mpitöndra feo ao irô, sady mitëraka ao. Mëna kolëran’ny fantsoño io, mivônto sady manehoko ary mety misy ranon-draha miboaka baka ao.

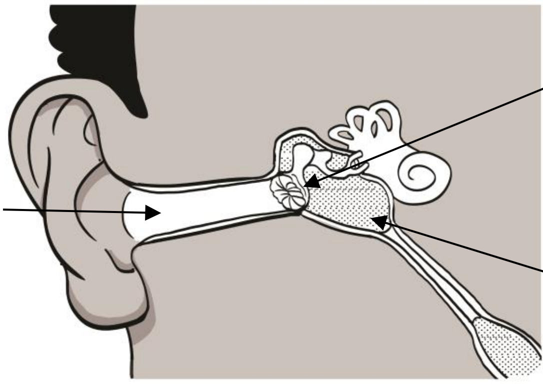
Otite, koa fa tafiditry añaty sofiñy ao, baka amin'ny fantsoño mpitöndra feo, mikraoby



2. Mety mitöndra aretiñy amy sofiñy koa ny fisian'ny mikraoby añaty vataña koa fa sëndra voan'ny sery na azon'ny « sinusite ». Afaka manonga añatin'ny fantsoño mampitohy tënda amy sofiñy ao irô ary mitombo añatin'ny sofiñy ao. Iforöñan'ny nana amy zay añaty ao kay manjary manentsiñy làlaña io. Mitöndra aretiñy amin'ny ampongan-tsofiñy, taova araiky mipëtaka amy faran'ny sofiñy amizay. Izy koa fa mañisin-delo amizay lay olo, mañadary sady mahay mahareñy marary fo izy.

Izy koa tsy voataha, mety hañatriaka ampongan-tsofiñy fivorian'ny nana añatin'ny ao kay hiboaka hijoroko ambëlany aty. Koa sëndra nisy bay ampongan-tsofiñy io dia mijanoño koa hôtsoko. Tsy mila asiaña raha añaty sofiñy ao. Amin'ny ankapobeny janga hoazy ao ampongan-tsofiñy io afaka heriñandra eo.

« Otite » izy koa baka amy sery nazahoaña izy : manonga amy sofiñy ndraiky ampongan-tsofiñy añy mikraoby io navy baka amy fivorian'ny nana nampatsentsiñy fantsoño mpitöndra feo.



Fömba fisorohoña « otites » :

- Añisany manakana mikraoby tsy hiditry añaty sofiñy ny fahadiovan'ny tàñana ndraiky vatana.
- Aretiñy karaha ery sery ndraiky « sinusite » dia tokony voataha malaky fa tsy iambësaña mikraoby hanonga amy sofiñy ao kay hitëraka aretiñy vaovao koa.

Fömba fitsaboaña « Otite » :

Alohan'ny raha jiaby, mila dioviñy amy ranon-tsira antsendriky oroño aviô amy tanik'aody sofiñy mba añaboahaña nana añatiny ao.

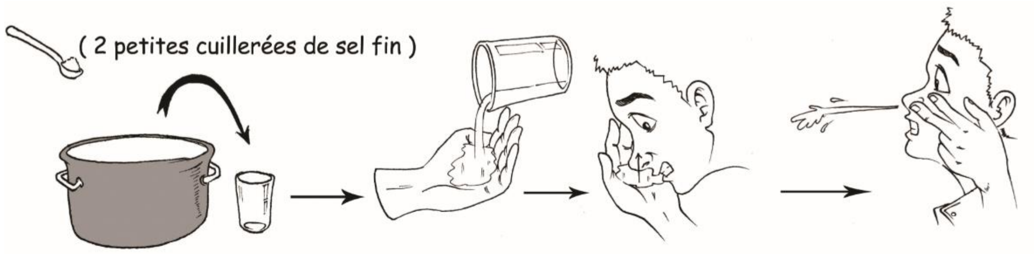
Fömba fikarakaraña rano fañadiovaña oroño :

1. Mampandevy rano litira araiky ;
2. Andraraha sira sôtrokely aroe ;
3. Ambela manintsinintsy.

Fömba fampiasaña izy :

Sasaña tsara amy savôño tàñana.

Asia rano hely añaty felantàñana ao aviô antsorita baka amin'oroño rano io. Aria amizay rano iñy karaha mañisin-delo. Ampodiana matetitetiky fihetsiky io arakaraka fahitanao izy ao.



Amy tsaiky madiniky, mangalà sôtro ary ahidiña möramöra añaty oroño ao ranon-tsira iñy.

Fa ho an'ny zazamena tsy mahavita minôno azon'ny oroño tsentsiñy io, mila dioviñy tsara amy ranon-tsira antsendriky oroñonazy alohan'izy amiaña nono.

Tandremo :

Fadia mampiasa rano tsy nasiaña sira atao amy oroño, sarotro aminazy mañaboaka izy.

Mila mitandriñy tsara tsao miditry amy tany tsy tokony idirany rano.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA AODY FAÑADIOVAÑA SOFIÑY :

Reto aby ravin-draha mety itsaboaña « otites » :

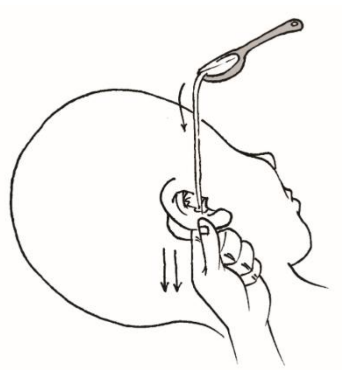
- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

Ho an'ny rano litira araiky, mampiasa ravin-draha añaty lisitry ambany reto miaraka amy fatrany efa nambara ao :

- **Nôfotro añatin'ny** sakoankenkiñy (antakarana) **kadiriny tôndro aroe**, aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), **tahony miaraka raviny 12,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- sodifafaña (antakarana) **raviny 5,** *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapatapahaña madiniky ravin-kakazo, kikisaña matify atin'ny sakoankekiñy ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-kakazo aviô aheñy môtro aviô ataova añaty rano ao nôfon'ny sakoankenkiñy voakiky ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy ;
9. Ampiaña sira sôtro aroe madiniky ;
10. Ambela mirakotro.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :



Tonga dia ahidiñy añatin'ny sofiñy ao ranon'aody masira efa matimaty iñy. Somary atsiriraña hely sofiñy. Antsoritiñy manonga möramöra sady araraka fo aody. Atao masazy möramöra amizay tafiditry tsara añaty añy ranon'aody. Azon'ny rano iñy amizay mitariky nana io hiboaka baka añaty sofiñy.

Sasaña amy ranon'aody io isaka 3 lera sofiñy, atao karaha natao izy tiô iñy.

Koa ëfa madio, alaiva ranon'ny sodifafaña atete aminazy eo, sodifafaña natao tamy rano mandevy aviô nampanintsiaña, tohizaña firaka janga.

Sasaña matetiky isan'andra firaka janga oroño ndraiky sofiñy.

TANDREMO :

Fadiana mampiasa raha marangitry na lohan'ny poira, aza tifiriñy amy rano fa mety handrobaka atisofiñy ao sady mety hampareñiny.

Fadiana manampiñy sofiñy amy tsiahiliky koa sëndra misy ranon-draha tihiboaka, fa mampahela janga ampongan-tsofiñy.

Izy koa fa maratra ampon-tsofiñy, tsy mety añidiñana ranon-draha añaty sofiñy ao.

TOROHEVITRY :

Fa izy koa tsy mety janga añatiny 3 andra, mila mandeha amy toeram-pitsaboaña malaky.

Ravin'ny sodifafaña korañiny eto dia araiky "foliole" zeñy hoe irô raviny araikiaraiky misaraka iñy fa tsy izy mitambabe iñy.

Tonga dia sasaña amy ranon'aody io sofiñy mba hañadiovaña nana añatiny ao aveo asiaña ranon'ny sodifafaña.

3. ARETIÑY MPAHAZO TENDA SY NY « ANGINES ».

FÖMBA FANOMBOHAN'NY ARETIN-TENDA :

- **Mikraoby**

Baka amy mikraoby, virisy na baktery ny aretin-tenda, zay miditry baka amin'oroño ndraiky vava. Irô io no mitariky « angines » zay mety hampisy fahasarôtan'ny aretiñy. Misy amindrô mikraoby aby io mampidi-doza noho ny sasany.

Koa fa manintsy ndraiky koa fa marësaka tsiko, manjary somary marefo vataña. Mañararaotro mitombo mikraoby io aminiñy ary mitëraka aretin-tënda.

Karaha mañekitry sady mampamaivay añaty tenda ao « angines » io. Mahareñy manehoko lay olo marary koa efa maneliñy raha na koa efa migiaka na mihinaña. Mety ho hitanao mëna ativava izy koa zahavaña tsara amy fara-vava ao. Mety ho bada koa oroño na hijoroko lelo. Mety hikohaka, hangandoha, fa mety tsy hoisy hafanàña feky na mety misy fa hely.

Matetiky, tsy azo lazaiñy mampidi-doza be aretin-tenda io ndray izy somary mañelingeliñy olo marary. Izy koa voatsabo tsara, miala añy fambara aretiñy afaka andra vitsivitsy.

Efa mahay fatatra aretiñy izy koa efa mahareñy mafana olo marary, na misy tazo mahery, na mivönto tendany. Mivönto ndraiky mirehitry mena añatin'ny tenda ao. Mety ahitaña raha fotsifotsy na mavomavo koa. Kay Izy koa miaraka hita amin'olo marary fambara jiaby io, efa teña mahery vaika lay « angine » kay mila indesiñy malaky amy toëram-pitsaboaña

TANDREMO :

Misy teña loza mikraobin'ny « angines » sasany io. Ary izy koa tsy voatsabo tsara izy io, mety hisy fiantraikany amy fô ndraiky amin'ny vanin-taolaña na amin'olo mbala tanora.

- **Antony hafa**

Mety baka amin'ny ranon-draha na vaingan-draha voateliñy tsy kinia koa avian'ny tenda marary io. Koa efa karaha iñy, indesa amy toëram-pitsaboaña fo lay tsy salama.

Laposiëra be iaiñantsika io, sery, mety hitëraka aretin-tenda aby karaha zeñy koa fifohaña sigara ndraiky figiahaña toaka.

AKORY ATAO MBA TSY HO AZON'NY ARETIN -TENDA NDRAIKY ANGINES :

Mba hiarövaña amin'ny aretin-tenda dia mila arövaña amy tsiko izy, amy laposiëra ndraiky nintsy kay mila foñösiñy añaty lamba mafana, na kisaly na fôño loha.

Izy koa sendra mikohaka na mitsiheñy atsika, tôkotro tampenantsika amy vôhon-tañana (minko) fo vavantsika (karaha fietsiky fatao tamin'ny faha-covid-19 reñy, zahava lohahevitry mikasiky zeñy), aviô mandeha manasa tàñana amy savôño mba hialaña amy famindraña otrik'aretiñy amin'olo marikitry eo. Tsy tôkotro hipetraka marikitry olo marary amizay mba tsy hipitihan'ny potiky ranivindrô.

FITSABOAÑA ARETIN-TENDA :

Koa fa hitsabo aretin-tenda, dia mila atomboko amy fañadiovaña añatiny ao, amin'ny alalan'ny fañanaovaña gararaka ndraiky figiahaña tanik'aody vita amy ravin-draha mañaraka reto :

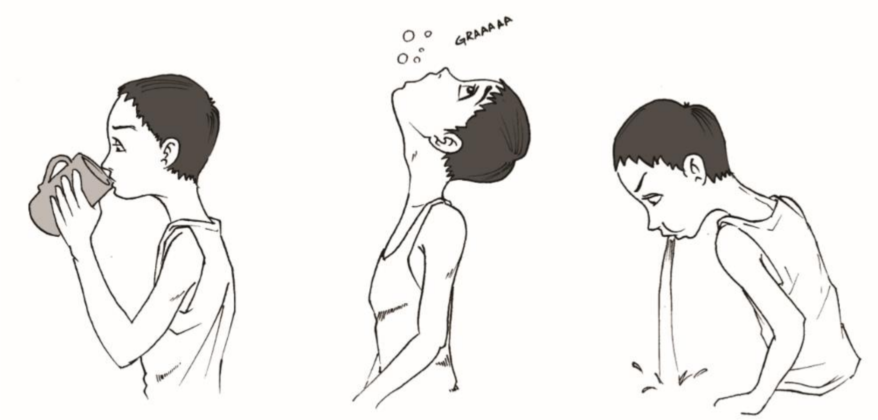
- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana), Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, balsamy (malagasy).

FIKARAKARAÑA RANO ATAO GARARAKA :

1. Mampandevy rano litira araiky ;
2. Mandravaña sira sôtro araiky ;
3. Ambela matimaty 5 minitry.

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA IZY :

Asiava rano matimaty nasiaña sira io añaty vava, somary ahangàña mandëha afara loha, miomokomoko ampandalôviñy amy tenda ao aviô aföra. Ampody intelo fietsiky iñy ary atao intelo isan'andra.



FÖMBA FAÑAMBOARAÑA AODY TENDA :

Añaty rano litira araiky, mampiasa ravin-kakazo añaty lisitry reto arakaraka fatrany aby :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **Tahony misy raviny 10,** balai doux, *Scoparia dulcis ;*
- Rômba (antakarana) **Raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana 3,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana), **Raviny 5,** gros thym, *Plectranthus amboinicus,* balsamy (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira 1 ;
4. Tapatapaho madiniky ravin-draha aby io aviô disàna sakaitany ;
5. Ampidira añaty rano mitoetry ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy añatin'ny 5 minitry salakady karokaroaña matetiky ;
7. Adosoa añabo môtro aviô tavaniñy ;
8. Ampia siramamy na antely hely. Fa ny teña tsara antely, mba mampalamadamatra tenda ;
9. Ambela mirakotro.

FATRANY :

- Tsaiky mihoatra ny taoño aroe : sôtrokely araiky amy ranon'aody io isan-dera.
- Olobe : Mihinaña zay laniny firaka miala añy aretin-tenda io.

TOROHEVITRY :

Mandaitry kokoa ranon'aody giahiñy io izy koa mañano gararaka antsendriky alohan'ny higiaka izy. Tanik'aody fañamboaraña ranon'aody giahiñy io (izy mbala tsy nasiaña siramamy) dia afaka ampiasaiñy hañanaovaña gararaka ankoatran'ny ranon-tsira, mitovy fo fömba fampiasaña izy.

TANDREMO :

Tsara kokoa izy koa isaka hampiasa dia mañamboatra lay ampiasaiñy añatin'ny andra araiky fa ambela mafana añaty termösy. Izy koa nasiaña antely aody io dia afaka akajiaña maharitraritry ndraiky.

Izy koa añatin'ny telo andra tsy mety miala, mañatöña toeram-pitsaboaña.

4. TRANGA MANÖKAÑA : « DIPHTERIE ».

Karazaña aretin-tenda mahery vaika « diphtérie » io. Fa nahatsara izy nohon’ny fisian’ny fanaovaña vaksiny letry mbala hely, efa tsy dia ahitaña zio eky amy ziô ty.

Aretiñy mahafaty izy io, manjary misy raha mifôroño añatin’ny tendan’olo marary kay mitariky izy ho sempotro. Koa fa karaha iñy, mila ambela mangala jery izy sady mikaiky malaky mpiasan’ny fahasalamaña na tonga dia mandeha amy toëram-pitsaboaña feky.

Añisan’ny fambara voalohany amin’ny « diphtérie » : ny tazo, mamay vatañan’olo marary, angandoha ndraiky areti-tenda. Añaty tenda ao amizay misy raha fotsifotsy madiniky mifôroño ary ndraikindraiky mandeha firaka amy sisin’ny lavak’ôroño ndraiky vava, ary añatin’ny soñy ao. Mivônto tendanazy ary mety tsy hahavita hiaiñy ndraiky haneliñy raha. Misy fofom-bava koa izy.

Izy koa tsikaritry fa misy « diphtérie » tsaiky araiky, koa tsy vita vaksiny izy, dia mila atöka-moniñy afindra amy traño hafa biaka tsy hikasikasiky tsaiky hafa. Mila mizaha mpiasan’ny fahasalamaña mañamia antibiôtiky azy na indesa farany zay malaky mamonjy toeram-pitsaboaña « CHU Place Kabary » zay toeraña ahitaña Profesera ndraiky mpitsabo manökana mikasiky « ORL ». Eo amizay afaka mañamia izy « serum » miaro amy « diphtérie » miaraka amin’ny antibiotiky.

FIARÖVAÑA AMIN’NY « DIPHTERIE » :

Mila atao vaksiny ny zaza, satria aretiñy mahafaty ny « diphtérie ».

VI. ARETIÑIN'NY ATI-VAVA.

1. ARETIÑY MPAHAZO GIGO : NY « GINGIVITE».

Taova araiky karaha nôfotro, ipitahan'ny nify sy miaro izy ny gigo. Miraña tany ndraiky kakazo maniry io.Kay aretiñy mpahazo gigo io « gingivite » io. Koa mitombo mikraoby amy faritry gigo ao, dia io no mitëraka «gingivite».

Manjary mirehitry mëna gigo, mivönto sady misy bay. Matetiky amizay mijöra lio. Mitëraka hantsim-bava ndraiky fai-bava izy io. Izy koa tsy voatsabo, mety hitëra-doza koa. Manomboko hietsiketsiky nify ary mety hiraraka feky ny farany. Tsy ho afaka hihinaña haniñy mahery eky lay olo voany ary tsy hoisy angôvo ny farany.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN'NY « GINGIVITE » :</u>

Baka amy tsy fahadiovan'ny ati-vava ndraiky nify no mitëraka « gingivite » io amin'ny ankapobeny. Izy koa tsy voadio ati-vava io ary tsy voaborôsy matetiky, añatin'ny andra araiky nify, dia misy loto hifôroño amin'ny nify iô ary handëha tsikelikely añivon'ny nify ndraiky gigo ao. Mahay mahery loto io kay hipako be amy nify eo hanjary tany fitobian'ny mikraoby.

Tia raha mamy mikraoby aby io. Kay möra aminazy ny mitombo amin'olo tia mihina raha ndraiky migiaka raha mamy misy gazy. Fömba fihinanaña tsy amy tokony ho izy, tsy fahaizaña mandanjalanja raha hoaniñy, tsy fihinanaña voankazo ndraiky legiomy io mahatonga tsy fahampian'ny vitaminy ary mitëraka «gingivite».

Olo mifimo sigarety sy olo voan'ny diabëty na SIDA dia möra azon'ny « gingivite ». Karaha zeñy koa viavy mavësatra ndraiky tsaiky madiniky.

<u>FIARÖVAÑA MBA TSY HO VOAN'NY « GINGIVITE » :</u>

Mila miborôsy nify isaka baka mihinaña mba tsy hampitombo mikraoby amy gigo; tsy mila mihinaña na migiaka raha mamy be loatra, ary mila mahay mañövaöva raha hoaniñy, mila mihinaña voankazo ndraiky legiomy mba azahoaña vitaminy mampatsara fahasalamañan'ny gigo. Aza dia mihinaña vary maiky matetiky loatra, karaha zeñy koa tsakotsako ndraiky mahôgo. Tôkotro vôly mifimo koa ny olo mpifimo sigarety.

<u>FITSABOAÑA « GINGIVITE » :</u>

Azo tahàña amin'ny alalan'ny tanik'aody, atao höntsam-bava ny « gingivite » :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), *Cajanus cajan*, amberivatsy (malagasy) ;
- Tsôhamatsiko (antakarana), Citronnier, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY FATAO HÖNTSAM-BAVA :

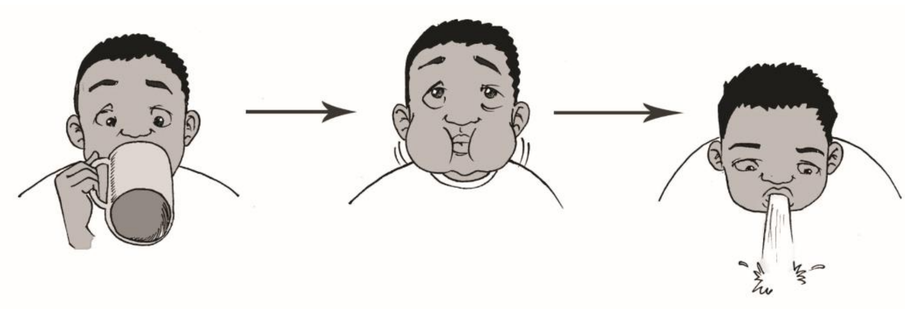
Amy rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-draha karazany aroe añaty lisitry, miaraka amy hërany voalaza ambany reto :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **tahony 10 misy raviny**, balai doux, *Scoparia dulcis ;*
- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana) **raviny 10,** *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
  Tsôhamatsiko (antakarana) **voany 3,** *Citrus aurantifolia*, voasarimakirana (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), **kadiriny tôndro araiky,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña madio ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo, potseriñy tsöhamatsiko ary alaiñy ranony ;
5. Atao añatin'ny vilañy ravin-draha sady ajotso môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy aviô ataova ao ranontsöha.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Asiava tanik'aody ambava ao, adôko añaty ao añatin'ny minitry vitsivitsy sady ahodinkodiñy amy tany jiaby aviô aföra. Atao intelo firaka indimy eo isaka mañano sady atao matetiky añatin'ny andra araiky, fa ny teña tsara atao isaka baka mihina.



TOROHEVITRY :

Mihöta ravin'ny rômba mañampy mampijotso hôtsokon'ny « gingivite » io.

2. NIFY ROBAKA.

Izy koa fa misy robaka nify io, na potiky feky, efa azo atao hoe misy nify tsy salama zay. Kay ny olo manaña nify robaka dia atao hoe marary nify. Tsy miraña ary miövaöva fahariñësaña hôtsoko nify io koa fa marary, mety ho farantampony tehoko. Sarotro mamaritry aia tsara be misy nify mangôtsoko amy tsaiky na olo efa nahazo taoño. Baka amy fiparitahan'ny mikraoby amy vodi-nify ao no avian'ny nify robaka io kay mihitatra amizay. Amin'ny ankapobeny dia tasin-draha hely amy vata-nify eo no anombohany aviô mahay mitombo ary mahateky añatin'ny nify ao firaka amy vahatranazy añy.

Izy koa tsy voatsabo malaky izy io, dia sady mangôtsoko no mety handraraka nify ny iafarañany. Mety hiparitaka eran'ny vataña jiaby koa mikraoby indesiny ary mitëraka aretiñy mahafaty. Efa fikarakaraña edy mba miaro izy hialàña amin'izy tsy hañadary.

<u>FÖMBA FANOMBOHANY :</u>

Mitombo baka amin'ny fisian'ny mikraoby amy vodi-nify ao firobatan'ny nify io. Mikraoby aby io no mañöva siramamy añatin'ny haniñy hoanintsika io hanjary asidra zay andëha handrobaka vataña nify io firaka izy manjary loaka be.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA MBA TSY HO ROBAKA NIFY :</u>

Mila miborôsy nify isaka baka mihinaña, mba hialaña amy fiforöñan'ny tasy ndraiky pakopakon-draha amy nify kay manjary hidokoan'ny mikraoby; aza dia mihinaña raha mamy loatra, ranom-boakazo mamy loatra, bonbons ndraiky zay raha mamy hafa na gatô.

<u>FITSABOAÑA NIFY MANGÔTSOKO :</u>

Efa mpitsabo nify zaraiky fo no mahay mañajanoño fitomboan'ny firobatany. Zeñy hoe tsy afaka mimpody vaovao eky nify. Miaro ndraiky manampiñy ny loaka fo no ataon'ny mpitsabo nify.

Reto ravin-draha fatao aody mañaraka reto amizay no mañampy mañadoso hôtsoko ndraiky mitsabo izy :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis ;*
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Mabibo (antakarana), Pommier cajou, *Anacardium occidentale,* mahabibo (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana), Clou de girofle, *Eugenia carophyllata*, karafoy (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), Pois d'Angole, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy).

Fömba fañamboaraña tanik'aody atao höntsam-bava:

Amy rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-draha karazany telo añaty lisitry ambany ty, miaraka amy hëraña ambarany ao :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **tahony 10 misy raviny,** Balai doux, *Scoparia dulcis ;*
- Rômba (antakarana) **raviny 40,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Mabibo (antakarana) **Rapatondro 4**, Pommier cajou, *Anacardium occidentale*, mahabibo (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana) **voany 10,** Girofle, *Eugenia carophyllata,* karafoy (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana) **tahony 20 misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana) **raviny 20,** pois d'Angole, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy).

1. Sasaña aveo tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
2. Mangala jirôfo disaniñy ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Atao añaty rano mandevy ao ravin-draha aby io sady aheñy môtro ;
5. Kitrehiñy amy môtro malemy sady karokaroaña añatin'ny 10 minitry ;
6. Adoso añabo môtro ;
7. Ahidiña ao jirôfo voadisa teo ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ;
9. Ambela mirakotro.

Fömba fampiasaña izy :

Atao rano fiomokomohaña, atao matetiky añatin'ny andra araiky ary atao isaka baka mihinaña.

Torohevitry :

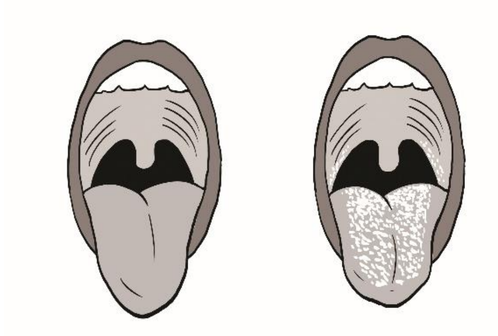
Mety asiaña voan'ny jirôfo baka naloño aviô nidisaniñy koa amy nify mangôtsoko io mampiheñy hôtsokonazy ; miöta ravin'ny kakazo aby nitanisaiñy añabo ry koa ; miomokomoko amin'ny ranon'ny jirôfo nampandiveziñy, atao voany aroe isaka tasy misy rano mandevy na koa migiaka ravin'ny Kinononono misy tahony 12 atao añaty rano litira araiky.

Mila mandëha mañatoño mpitsabo nify zay këhan'olo mahay mampijanoño fihitaran'ny nify robaka io.

3. NY « CANDIDOSES BUCCALES » NA KADY.

« Candidose buccale » dia karazañ' aretiñy, azo baka amy fisian'ny hölatra izay mitombo añaty vava ndraiky soñy ao. Manjary misy raha fotsifotsy be mifôroño ary misaroño añabon'ny lela, amy gigo ndraiky añatin'ny fify ao. Mety ho vakivaky aby sisin'ny soñy sady miaraka amy raha fotsifotsy möra maiky zay.

Mety hampidi-doza « candidose buccale » io izy koa tsy voatsabo. Mikraoby aby midôko añaty vava io mety ho lôso añaty kibo añy, amy làlan-kaniñy iñy (vavony, tsinay firaka amy lavabody añy) na añaty lio. Izy koa mifindra añy mikraoby io, manjary tsisy angôvo ny marary ary mahay sarotro fo fitsaboaña izy.



Lëla salama *Lëla misy raha fotsifotsy = « candidose »*

FANOMBOHAN'NY « CANDIDOSE BUCCALE » :

Olo tsy ampy haniñy dia tsy manaña hery fiarovaña koa sendra misy aretiñy tihiditry. Kay manjary möra mitombo hölatra avian'ny « candidose » io añaty vava ao. Olo efa nahazo taoño, tsaiky madiniky ndraiky zazamëna no teña ampijalian'ny aretiñy io fôtony irô marefo.

Mitëraka mikraoby amy lalan-kaniñy na amy mahaviavy ao fihinanaña antibiotiky io, hintsaka eky koa nihinaña matetiky araiky mahery iñy.

Olo mararin'ny diabëty ndraiky azon'ny Sida koa dia mety misy « candidose » io baka amy fampiasaña karazaña aody sasany amy fotoaña maharitry loatra. Salakady efa tsy matanjaka hery fiarovaña amindrô.

FÖMBA FISOROHAÑA « CANDIDOSE BUCCALE » :

Fömba tökana hiarövaña amin'aretiñy io dia fanañana fahazaraña mihinaña haniñy voalanjalanja, mihinaña haniñy mahampy tsara salakady atao miövaöva karazany. Karaha iñy anteña salama kay tsy ho möra idiran'ny aretiñy, karaha hölatra « candidose » io. « Candidose » koa mbala vao hanomboko dia tsara izy koa ajanoño fihinanaña siramamy.

FÖMBA FITSABOAÑA « CANDIDOSE BUCCALE » :

Reto aby ravin-kakazo mety itsaboaña « candidose buccale » :

- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata ;*
- Añamamy (antakarana), Morelle, *Solanum nigrum,* anamamy (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica* ;
- Dongolo (antakarana), Oignon, *Allium cepa,* tongolombazaha (malagasy) ;
- Tômaty (antakarana), Tomate, *Solanum lycopersicum*, voatabia (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY ATAO HÖNTSAM-BAVA :

Amy rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-draha karazany telo añaty lisitry ambany ty, miaraka amy hërany ambarany ao :

- Rômba (antakarana) **raviny 20,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy) **raviny 20,** dartrier, *Senna alata* ;
- Añamamy (antakarana) **raviny 20,** morelle, *Solanum nigrum,* anamamy (malagasy) ;
- *V*oandelaka (antakarana, malagasy) **raviny 20,** neem, *Azadirachta indica.*

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña madio ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añatin'ny vilañy ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Ampia jôfo malemy sôtrokely aroe aviô karokaroa ;
9. Tavaniñy alohany hampiasa izy ary ambëla mirakotra koa fa vita.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Mañano höntsam-bava amy tanik'aody namboariñy io miaraka mahita raha fotsifotsy añaty vava ao :

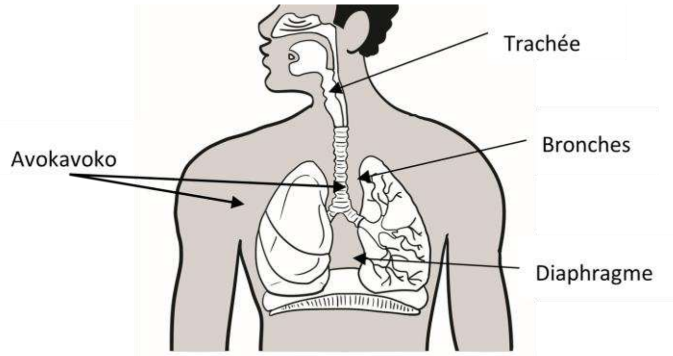
- Tsaiky hely : Kosehiñy farafaheliny intelo isan'andra raha fotsifotsy amy lëla io isaka baka mihina.
- Tsaiky : Mihöntsam-bava aminazy koa farafaheliny intelo isan'andra, isaka baka mihina. Tandremo tsao tafateliny tanik'aody misy "Quatre épingles" (antakarana, malagasy), dartrier, *Senna alata* fa mampivalaña.
- Olobe : Miomokomoko amy tanik'aody io farafaheliny intelo isan'andra isaka baka mihina.

Isaka baka mañano höntsam-bava, tsy mahazo migiaka na mihina eky añatin'ny lera araiky na aroe mba tsy hamono herin'ny aody io amy tany nasiaña izy sady mba miasa ëlaëla aody.

TOROHEVITRY :

Afaka ampiasaiñy hisorohaña aretiñy koa tanik'aody io. Ranon'ny dongolo, ranon'ny tômaty mbala mahitso na ravin'ny tômaty dia mandaitry koa, ahôsotro amy tasy fotsifotsy aby io.
Ho an'ny viavy mavësatra, mila misasa amy tanik'aody io koa zay ampijalian'ny hölatra amy mahaviavy añy heriñandra tsy hitirahaña. Fa ho an'ny reny mampinono, mila sasaña aminazy io koa ny nono alohan'ny hampinono ndraiky vita fampinonoaña. Solosoloa ny haniñy amiaña tsaiky, asia añana ndraiky legimo añatin'ny varindrô.

VII. IREO ARETIÑY MPAHAZO TAOVA FISEFOAÑA (AVOKAVOKO NDRAIKY LALAN-DRIVOTRO).



1. NY KOHAKA.

a. Kohaka maiky.

- **Kohaka maiky amin' ny ankapobeny.**

Izy koa fa mikohaka olo araiky, midika zeñy fa misy raha maratra añaty tënda ao. Kay lera izy mikohaka be iñy mety harary firaka amy tritry ndraiky tratra añy. Izy koa tsisy ranon-draha miboaka, kohaka maiky ivolañana izy amin'iñy. Tsisy raha aförany izy koa fa mikohaka. Matetiky miaraka amy tazo madinidiniky kohaka maiky io, fambara voalohany koa fa hoavy sery, na gripa na «bronchite».
Baka amin'ny fisian'ny mikraoby mitombo añaty vatañа ao no avian'ny koha-maiky. Mikohaka amizay no fömba añaboahan'ny làlan-drivotro izy, kay miëzaka miaro teña sady manöra izy no ataon'ny vatañа. Mety mandratra « bronches » feky baka mikraoby io. Bay añaty tënda ndraiky amy «bronches» ao no mitëraka kohaka io.
Mety misy azon'ny koha-maiky koa olo mifimo aby io. Sekotro io mandrobaka sady mandratra làlan-drivotro. Fa mety baka amy hankaña koa anëfa koha-maiky io, hankaña mbala vao hiditry iñy.
Amin'ny ankapobeny dia tsy azo lazaiñy hoe aretiñy mahafaty ny koha-maiky, fa mañenlingeliñy fo koa fa sendra mikohaka mahery iñy. Mahareñy marary amy « bronches" añy koa fa mikohaka io, añisany tsy mampahazon-tôro, ary teña mandreraka izy io hoan'olo marary.

TANDREMO :

Izy koa misy tsaiky mikohaka, nëfa tsy vita vaksiny miaro amy koha-davareny na kohaka halo, dia mety efa aretiñy io edy mahazo izy dikany zeñy. Hafa hely amy lay fohita kohaka araiky io fôtony: mikohaka tsy mahazo fahiñana lay tsaiky. Mahafaty izy io koa mahazo zazamëna.
Izy koa maharitry heriñandra maromaro tsy mety miala, sady mahay mahia no mahatsiaro fa tsisy angôvo feky, mila mandëha mizaha mpitsabo malaky ahaizaña tsao tiberkilaozy ny mahazo izy. Areti-mandoza izy io kay mila fitahàña maharitry amin'ny antibiôtiky, bôjo izy io Madagasikara eto.
Mba ho fisorohaña tiberkilaozy, dia mila mañano vaksiny BCG letry vao tëraka. Izy koa fa mikoha-maiky sady sahirañа vao mahazo fahiñana, mety ho sohiky koa. (mizahava fizarañа mikasiky sohiky).

FISOROHAÑA KOHAKA MAIKY :

Mba hiarövaña amy koha-maiky, dia tsy mila ambëla tafiditry amy « bronches » aña mikraoby io lera azon'ny sery ndraiky marary tënda reñy. Mba hiarövaña amy mikraoby, dia mila arövaña amy laposiëra vava ndraiky ôroño, asiaña kisaly hely na aro-vava. Mila arövaña amy nintsy koa aiñy io, kay misikiñy lamba mafana fo mba ialàña amy fitomboan'ny mikraoby.

Koa fa mikohaka na mitsiheñy, dia asia vôhon-tàñana fo alohan'ny vava iô, aveo koa manasa tàñana amy savôño biaka tsy mamindra mikraoby amin'olo marikitry atsika. Tsy mila midôko marikitry olo marary tsao ipitihan'ny ranivindrô lera irô mivolaña iñy, na mikohaka, na mitsiheñy.

FITSABOAÑA KOHAKA MAIKY :

Koa hitsabo koha-maiky, mila dioviñy antsendriky tënda ao, mañano gararaka miaraka amy rano nasiaña sira, aviô mampiasa ranon'aody igiahiñy mampavôlivôly izy, miaraka amy ravin-draha ambany reto :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Tsôhamatsiko (antakarana), Citronnier, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Duvin (antakarana), Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa,* Madirombazaha (malagasy) ;
- Ravintsara (antakarana, Malagasy), Ravintsara, *Cinnamomum camphora* ;
- Pâka (antakarana), *Urena lobata*, voapaka (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA IZY :

Rano litira araiky, mampiasa faraheliny karazaña kakazo 2 amy lisitry ambany reto, miaraka amy hërany :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **tahony 10 misy raviny,** balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Tsôhamatsiko (antakarana) **ranon-tsöha 5,** citrons, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **kadiriny tôndro telo,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Duvin (antakarana) **5 felaña,** Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa,* Madirombazaha (malagasy) ;
- Ravintsara (antakarana, malagasy) **raviny 10**, ravintsara, *Cinnamomum camphora* ;
- Pâka (antakarana) **raviny 10,** *Urena lobata,* voapaka (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Atao añaty rano mandevy ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añaty 5mn sady karokaroaña ;
7. Adoso amy môtro ;
8. Ampia ranon-tsöha ndraiky antely hely (na siramamy) ;
9. Tavaniñy alohan'ny higiaka izy ary raköfaña.

FATRANY :

Mila migiaka sôtro vitsivitsy amy ranon'aody io isaka baka mihetsiky kohaka.

TOROHEVITRY :

Izy koa añatin'ny telo andra tsisy fiovàny kohaka, indesa mañatoño lôpitaly malaky ny marary.

Izy koa misy tsaiky mikohaka, tsy mazoto mihina sady mahia, tiandoa, na mandoa, marary kibo, somary mibotaka hoditry sady mangidy, mety misy hankaña izy zay.

TANDREMO :
Tsy mahazo amiaña viavy miambiñy andra na viavy baka afa-jaza ny sakaitany, karaha zeñy koa viavy tonga fotoaña na manaña olaña amy fikoriañan'ny lio, tsao fo mitariky « hémorragie » amindrö.

- **Kohaka halo na Koha-davareny.**

Karazaña aretiñy mpahazo ny taova fisefoaña fo koa ny Kohaka halo na « coqueluche ». Areti-mandoza sady mifindra mpahazo tsaiky izy io. Mitöndra tazo ary mitëraka kohaka lava, zeñy hoe mikohaka tsy mety vita sady misesisesy añatin'ny 10 firaka 20 segondra. Mañena aby fömba fangalan'ny tsaiky fahiñana. Mimpodimpody añatin'ny andra araiky kohaka lava io. Ndraiky mandoa hëlaña tsaiky madiniky azony, manjary malaiñy mihinaña. Taitaitry fo amizay izy koa fa aliñy sady tsisy tôromaso.

Mahafaty aretiñy io amy zazamëna, hintsaka eky fa naharitry heriñandra maromaro izy tao. Vaksiny fañefitry koha-davareny dia natao hiaro ny tsaiky. Tafiditry añatin'ny tetiandro fanaovaña vaksiny ny kohaka halo/Kohadava-reny na « Coqueluche ». Efa misy fitsaboaña sahaza azy reñy añivon'ny toeram-pitsaboaña fôtotro añy.

b. Kohaka masaka na « bronchite ».

Koha-masaka dia mety miboaka afaran'ny sery na afaran'ny kohaka maiky, amin'olo tratran'ny hakajoaña loatra nefa tsy nitsabo teña.

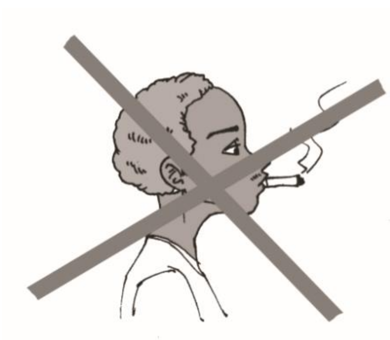
Koa efa masaka kohaka, midika zeñy fa efa lôso amy « bronches » añy mikraoby. Manjary **« Bronchite »** izy amy zeñy. Izy koa efa nazon'ny mikraoby « bronches » io, misy ranon-draha mifôroño añaty ao, « mucus » na haka añarany. Ranon-draha madity izy io. Manentsiñy « bronches » izy koa fa elaela. Kohaka io amizay no hahavitan'ny olo marary mampanonga izy amy tënda ao aveo mañary izy. Efa mikohaka edy mba mañampy olo marary azahoan'ny miaiñy tsara sady mba mañadio « bronches » ao.

Izy koa tsisy maripàna olo mikohaka io, dia tsy raha tokony atahöraña. Izy mikohaka io, dia sady mamono mikraoby no mañaboaka loto ambëlan'ny avokavoko aty kay añisan'ny mampajanga izy malaky. Fa ndray zeñy, izy koa tsy mety vôly mikohaka sady midôko masaka eo fo kohaka añatin'ny 5 firaka 7 andra salakady misy tazo, mety ho « bronchite » mahery mahazo izy na areti-mandoza hafa. Tôkotro mañatoño toëram-pitsaboaña malaky mandëha mizaha ny raha teña mahazo azy aviô irô no mañamia aody indesiny miady amy mikraoby.

<u>**TANDREMO :**</u>

Izy koa tampotampoko eo mikohaka sady misy tazo, tsisy ranon-draha miboaka baka amy avokavoko añy sady misy raha manehoko amy ilantratra ao, dia mety « pneumonie » mahazo izy dikany zeñy. « Pneumonie » dia karazaña aretiñy mpahazo avokavoko añisany mahery. Kay mila indesiñy farany malaky amy toëram-pitsaboaña añy biaka ahafahandrô mañamia aody mifañaraka aminazy.

<u>FISOROHAÑA KOHAKA MASAKA :</u>



Mila miaro teña amy nintsy ; miala lavitry tany misy setroko ndraiky laposiëra ; hajaiñy tsara fepetra mömba fahadiovaña : manasa tàñana amy savôño matetiky, tsy mila mandëha marikitry olo mikohaka na olo misy tazo izy koa tsy mañano aro vava-ôroño ; ialaña fömba fatao mety hitera-doza reñy : mifima sigarety io mampañadary aretiñy mpahazo lalan-drivotro.

Izy koa fa azon'ny sery, mila mitsabo teña malaky biaka tsy tafiditry amy « bronches » añy mikraoby.

FÖMBA FITSABOAÑA KOHAKA MASAKA :

Koa fa hitsabo kohaka masaka, mila aföra ambelany aty rehoko mameno « bronches » ndraiky avokavoko io. Miraña sery fo, mila migiaka tanik'aody aviô mihevoko mba añadosoaña rehoko io amy lalan-drivotro ao sady mitsabo lay aretiñy. Reto aby ravin-draha ampiasaiñy amy zeñy :

- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus* sp, kininina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Gavo (antakarana), Goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Manga (antakarana, malagasy), Manguier, *Mangifera indica* ;
- Ravintsara (antakarana, malagasy), Ravintsara, *Cinnamomum camphora.*

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Añaty rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-kakazo 3 añatin'ny lisitry ambany ty miaraka amy fatrany aby :

- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Kininy (antakarana) **raviny 5,** eucalyptus, *Eucalyptus* sp, kinina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **kadiriny tôdron-tàñana 3,** gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Gavo (antakarana) **raviny 10,** goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Manga (antakarana, malagasy) **raviny 5,** manguier, *Mangifera indica* ;
- Ravintsara (antakarana, malagasy) **raviny 10,** ravintsara, *Cinnamomum camphora.*

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha aby io ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Avariñy añaty rano mandevy ao sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 5minitra sady karokaroaña ;
7. Adoso añaty môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy ;
9. Ampia antely hely (na siramamy) aviô ambela mirakotro.

FATRANY :

- Tsaiky taoño 2 mihoatra : amaiza vera araiky isaka 3 lera.
- Olobe: Migiaka vera araiky isan-dera.

TANDREMO :

Tsy dia tsara ampiasaiñy amy viavy mavësatra ndraiky mampinono ny kininy.

Torohevitry hafa :

Izy koa tihampamamy tanik'aody dia tsara izy koa antely no ampiasaiñy, fôtony misy singa mpamono mikraoby, mampamaiky bay sady mampijanoño hôtsoko mandilatra siramamy amin'ny antely ao.

Mety tsy hahavita handröra ny olo efa nahazo taoño ndraiky olo efa tsisy angôvo. Kay mila ampiaña irô reñy. Ampiaña izy biaka tafiôndriky sady domoniñy möramöra tahaizañanazy biaka mijotso añy haka.

Amy tsaiky hely, afaka atao masazy möramöra amy tahaizaña ao mba hampamöra fiboahan'ny haka ao.

Izy koa misy lelo mijoroko olo marary, añanaovaña sasa ôroño karaha fatao lera azon'ny sery reñy izy.

Izy koa mahazo onoño fisian'ny soritr'aretiñy **tiberkilaozy** (kohaka maharitry ela, sady mahia sns.) ndray hely fo, na, izy koa tsy mahazo fahiñana tsara olo io dia mila indesiñy malaky amy toëram-pitsaboaña.

c. Ny Tiberkilaozy na Hiky.

Tiberkilaozy dia **areti-mifindra ary mety mahafaty**. Baka amy « mycobactérie » mifindra avy amy pitiky ranivin'olo marary izy io, lëra izy mivolaña na mikohaka na mitsiheñy koa. Mety mamindra amin'olo marikitry azy izy amy fotoaña io. Mety mahazo tsaiky na olobe ny tiberkilaozy. Ary mahafaty izy io koa tsy voatsabo.

Matetiky dia amin'ny avokavoko añy no tafihin'ny aretiñy io. Izy koa fa mihitatra izy io amin'olo mitöndra izy dia matetiky, mikohaka (maiky na masaka) maharitry heriñandra maromaro na fanjava feky. Mety hisy tazo izy, hahevoko be koa fa aliñy, mahareñy teña tsisy angôvo feky, sady tsy mazoto mihinaña aveo mahia izy.

Tandremo :

Ny tôkotro atao voalohany dia mandëha mañatoño toëram-pitsaboaña, mañano fizahàña voatökana amy zeñy sady mizaha tsao tiberkilaozy fo. Izy koa tiberkilaozy mariñy dia, mahazo fitsaboaña bôjo miaraka amin'ny antibiotiky ilaiñy, añatin'ny fanjava maromaro. Tôkotro tohizaña firaka amparany fo aody io ndray efa miala soritr'aretiñy.

Arakaraka fahitàña aretiñy io alohaloha no mampa be anjara hampanjanga izy ary mba helihely koa zeñy risiky hamindraña amin'olo mañodidiñy anao. Irô olo marikitry olo marary iñy jiaby koa tôkotro mandëha mañatoño lôpitaly mizaha tsao fo efa nifindran'ny tiberkilaozy ndray tsy ahitaña soritr'aretiñy aby.

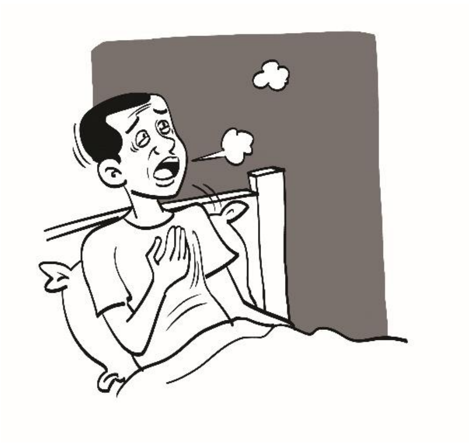
Misy vaksiny fañefitry tiberkilaozy io. Kay ilaiñy ny mampañano vaksiny ny tsaiky dieny izy mbala hely (Cf Tabilaon'ny vaksiny). Fa afaka mbala atao vaksiny fo koa na efa olobe.

2. OLAÑA MPAHAZO LALAN-DRIVOTRO.

a. Ny Sohiky.

Matetiky dia amy fahazazaña añy no teña miboaka ny aretiñy sohiky, fa mety janga fo afaka taoño vitsivitsy.

Aretiñy mpahazo làlan-drivotro sohiky io. Misy fotoaña izy mañadary ary mitëraka fahasarötaña amy fampidiraña tsiko an-tënda ao kay manjary mijaly miaiñy ny marary, ary reñinao fa mañëna mare izy mangala fofokaiñy.



Baka amin'ny « bronches » ao maletry no avian'ny fömba fiaiñany karaha misy feony io. Fötony izy koa fa miheñy habëzan'ny «bronches» io, sahiraña tsiko miditry añy.

Izy koa mbala sohiky tsotsotra fo, tsy dia matetiky loatra izy mañadary ary tsy maharitry. Eo amin'ny indraiky isaka heriñandra eo izy mimpody. Lera izy mietsiky io, sahiraña hely ny olo marary hangala fofokaiñy, malaky be totokon'ny fônazy ary reñy izy mañena. Fa mböla afaka mivolaña fo ndraiky izy. Koa fa manomboko mahazo jery, efa tsaratsara zay ny olo ary afaka miaiñy tsara. Mety sarosarotro ndraiky fangalaña föfok'aiñy io koa fa ariva andra.

Fa izy io, ndray Sohiky tsotsotra dia mila tahàña tsara ary tôkotro voatsabo farany zay malaky. Tsy mila ambësaña mañadary. Mety mahafaty sohiky io izy koa tsy voatsabo.

TANDREMO :

Mindao mizaha toeram-pitsaboaña malaky izy koa efa :

* Maharitry lera araiky mahery izy tsy vôly mañadary ndray efa nahazo aody ;

* Matetiky mañadary izy isan-keriñandra ndray efa nahazo fitsaboaña ;

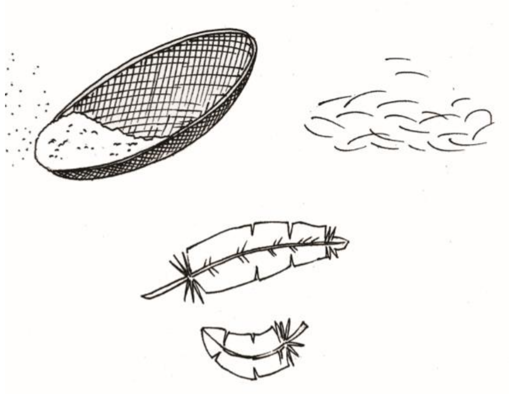
* Maharitry ela tsy karaha isan'andra fañadariany ;

*Tsy mahavoaboaka volaña firy ny marary, mahay màngaña soñinazy, na efa tsy afaka mandrimandry izy, efa fambara fa mañadary mare izy zay.

Teña ilaiñy fahaizaña maminavina hamafisaña fañadarian'ny aretiñy sohiky io. Izy koa mietsiky farany mare sohiky io amin'olo araiky, taitry sady mavozo izy fôtony efa tsy ho afaka hiaiñy. Mila atao amy tany azon'ny tsiko izy ary atao zay hevitry hampitony izy. Izy koa efa mañadary loatra fihitsëfany, mila indesiñy malaky amy lôpitaly izy mba hahazo fitsaboaña tsaratsara. Mila ambela mipëtraka fo izy fa tsy ampandriandriaña.

FÖMBA FANOMBOHAN'NY SOHIKY :

Maro ny raha mety mitariky sohiky io, voalohany amy zeñy, mety azo baka amin'ny fisian'ny alerzy izy io.



Mety hoe baka amy laposiëra madiniky iaiñantsika na tafiditry ambavantsika io mañetsiky izy.

Laposiëra aby io, mety tsy tôkotro hampidi-doza amin'ny ankamaroan'olo nëfa mety efa reñin 'ny vatañanolo sasany ary mety hampañadary Sohiky.

Zeñy araiky atao hoe « asthme allergique ». Arakaraka olo, mety baka amy vôvoko folëra izy io, na volovolon'ny biby, laposiëra, volovolon'ny vôroño, rano mañitry, karazaña haniñy na karazaña rano figiahiñy.

Mety baka amy karazaña vôvo-draha be loatra tafiditry ankôroño añy koa mampietsiky izy io. Raha fataontsika andavan'andra na misy karazaña asa koa, mety mitaky fidokoaña amy tany misy vôvoko io kay be anjara hampietsiky « asthme allergique io ». Ohatra ziô lera mandëha miasa vary (Mandisa na mañôfa vary) tsy maintsy laposiëran'ny vary io fo ankamaroan'ny tsiko tafiditry añaty ôroño añy ; irô miasa kakazo io tsy maintsy tafiaiñy potipotiky tsikon'ny kakazo fo ; ny mpañano sary koa miaiñy fofoko pëntira lava ; ery mpañamboatra môfo idiran'ny lafariny na setroko « charbon » añaty traño mifody ao ; sns. Irô potiky raha tafiditry ankôroño io mety handrobaka « bronches » kay hitariky sohiky amin'olo miaiñy izy.

Izy koa efa misy alerzy olobenteña, be koa anjara hampavoan'ny sohiky zanaka.

Mety mahavoa zazamëna, ndraiky tsaiky madiniky voan'ny « bronchites » koa asthme io. Koa mahita tsaiky, kay misy raha mañena añaty tratranazy dia « asthme **na bronchiolite »** mahazo izy zay. Matetiky dia miboaka amy tsaiky alohan'izy hahazo 3 taoño izy io ary mety afaka alohan'ny faha-5 taoño.

FISOROHAÑA FIHITSËFAN'NY SOHIKY :

Teña tsara ny ahaizan'olo misy sohiky, ny raha mampihetsiky fañadariany biaka ahafahany miala lavitry izy, ialaña aminazy tsao tafiaiñy na tafihina izy.

Mila atao madio lalandava traño, atao azon'ny tsiko ary voafafa isan'andra mba añadosoaña laposiëra ndraiky volovolon-draha jiaby. Ny teña mety dia tsy mampiditry biby tarimiaña aby reñy an-traño. Tsara izy koa somary limeniñy hely rapaka alohan'ny hamafa izy biaka tsy mipofoño laposiëra. Tsy mahazo ampamafaña traño ny olo efa hita fa marary ary tsy tôkotro midôko añaty traño ao lera olo mañadio. Mila atao amy tany azon'ny tsiko tsara koa izy koa fa mampirehitry ariñy na «charbon».

Tsy tôkotro hifima ny olo misy sohiky. Setroko io mandrobaka "bronches" ndraiky avokavoko.

FÖMBA FITSABOAÑA SOHIKY :

Mañampy amy fiarövaña ndraiky fampijanonaña sohiky koa efa mañadary ny figiahaña matetiky ranon'aody vita baka amy kakazo ty :

- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (Malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Amy rano litira araiky, mangala ravin-draha voalaza ambany ty miaraka amy fatrany :

- Kinononono (antakarana) **20 tahony misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-kakazo ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo aby io ;
5. Avariñy añaty rano sady aheñy môtro
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añaty 10mn sady karokaroaña fo ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambela mirakotro.

FATRANY :

- Tsaiky : Amëza antsasaka vera, intelo isan'andra izy.
- Olobe: Migiaka tanik'aody io vera araiky, atao intelo isan'andra.

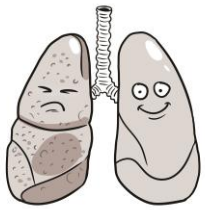
Koa fa sëndra mañajima loatra, ampiasay fo fatrany aody natao io fa ataova isaka telo lëra.

TOROHEVITRY :

Izy koa tsy mety vôly mañadary na mahay marësaka fo tafaran'ny nigiaka ravin-draha aby io dia tôkotro mampiasa aody vazaha mimpijanoño kirizin'ny sohiky, ihivöhaña sady mandeha malaky mamonjy lôpitaly.

Izy koa misy olo araiky mietsiky sohiky, tsara fantariñy hoe sohiky tsotra sa efa somary sarotro ilay mahazo izy io biaka ahaizaña mañampy izy.

b. Aretiñy mpahazo avokavoko : « pneumonie ».



Avokavoko marary *Avokavoko salama*

« Pneumonie » dia aretiñy mpahazo avokavoko indesin'ny baktery na virisy, mandëha mamparary araiky amin'ny avokavoko na irô roe feky.

FANOMBOHAN'NY « PNEUMONIE » :

Matetiky dia baka amy rivotro maloto no azahoaña « pneumonie » io. Fa mety azo baka amy gripa na « bronchite » tsy voatsabo tsara koa, mahay mivoatra izy ao kay manafiky amy avokavoko añy. Ndraikindraiky koa, azo baka amin'ny fantsoño ampidiriñy am-bava koa lera mandalo fandidiaña reñy.

Mety mañaboaka soritr'aretiñy karaha ohatra miaiñy malaky be, mandrehoko, tazo, hakajoaña loatra, manintsy ary semponsempotro na sahiraña mahazo fôfok'aiñy, misy raha manehoko marary tsy mijanoño amy tratra ao na sëndra tafiaiñy laliñy ndraiky mikohaka mafimafy. Misy soritr'aretiñy indesin'ny tazo mety hiboaka koa, karaha tsy mahazo aiñy tsara, mikiriaka, maiky tsy ampy rano vataña, hoditry karaha mandomando fo, tsy mazoto mihinaña, mahevoko na mitotoko mare fô.

FÖMBA FISOROHOÑA « PNEUMONIE » :

Tôkotro tahàña malaky ny marary dieny vao manomboko miboaka soritr'aretiñy aby mifandray amy taovam-pisefoaña io, mba hiarövaña amy « pneumonie », karaha : sery, kohaka ndraiky « bronchite » ; mila arahiñy torohevitry mömba fisorohaña amin'aretiñy mpahazo taovam-pisefoaña zay efa voavolaña añabo ao (zahava fizaraña añabo io) ary atao vaksiny ny zazamena. Misy karazaña vaksiny fañefitry miaro amy karazaña « pneumonie » io zay tafiditry amiin'ny tetiandran'ny vaksiny na (programme élargi de la vaccination) Madagasikara eto.

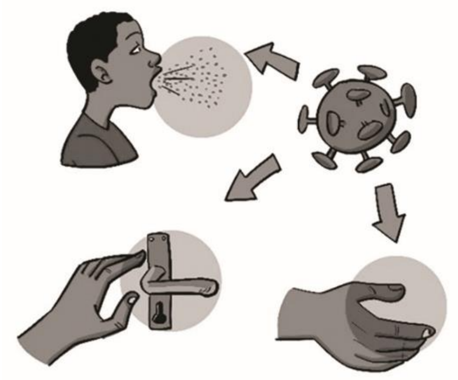
TOROHEVITRY :

Izy koa efa mahita tranga mampiahiahy, mila indesiñy malaky amy toëram-pitsaboaña ny marary biaka mba mahazo fitsaboaña sahaza izy.

3. SARS-CoV-2 NA COVID-19 « KORONA VIRISY ».

Mbala añatin’ny fianakaviamben’ny virisy ny karazaña koronavirisy. Sasany amindrö io mandeha amy biby fa ny sasany mifindra amin’olombeloño. Lalan-drivotro ndraiky taova fandevonan-kaniñy no tany tafihiny. Tsy lavitry sery ndraiky kohaka, lagripa ndraiky ery aretim-pivalañana reñy soritr’aretiñy aboakany.

Karazaña koronavirisy niparitaka be tamy 2019 reñy dia atao hoe « SARS-CoV-2 » zay nitëraka aretiñy atao hoe Covid-19.



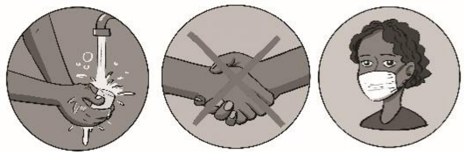
Virisy vaovao farany malaky mifindra izy io. Mifindra baka amin’olo araiky mandëha amin’olo araiky avy amin’ny pitiky ranivin’olo marary koa fa mivolaña, mikohaka na mitsiheñy. Miparitaka amizay virisy io satria mety misy pitiky ranivy tsy hita maso amy rivotro iaiñantsika io, na mipëtaka amy raha na koa amy tany. Kay manjary mifindra amin’olo vaovao izy koa sendra izy niaiñy kay nahazo pitiky ranivy io, na sendra tafitàña raha nisy izy iñy kay tafikasiky maso, na oroño na vava aviô.

Misy olo sasany mitöndra virisy io nefa tsy ahitaña soritr'aretiñy, zeñy hoe tsy ahitaña fambara feky. Olo aby tsy ahitaña soritr’aretiñy io anëfa dia afaka mamindra virisy io.

Ny sasany ndraiky mety hañaboaka fambara mirаña sery fatatra na gripa mahery reñy.

Misy ndraiky koa ny sasany mañaboaka soritr'aretiñy farany mare kay mitëraka olaña be amin'ny taova fisefoaña. Olo maventy mihoatran’ny 65 taoño no teña möra voan’ny virisy ity, ndraiky olo misy sohiky, misy diabëty, olo mijalin’ny havintësaña loatra, olo misy aretim-po na aretin-tratra ndraiky voa, ary amin'ny ankapobeny, dia olo ambany hery fiarovaña no möra voan’izy io.

<u>INO FEPETRA TOKOTRO ALAIÑY IZY KOA TIHIARO-TEÑA AMY COVID-19 :</u>



- Mila manasa tàñana matetiky amy rano ndraiky savôño ; izy koa tsisy savôño, mampiasà jôfo na « gel désinfectant » ;
- Aza mandray tàñan’olo na miôrokoroko olo mikorаña aminao ;
- Mañanaova aro-vava madio koa fa efa amy tany maro olo.

Ino fepetra tokotro raisiñy mba tsy hamindràña amin'olo :

- Mila manasa tàñana matetiky amy rano ndraiky savôño ; izy koa tsisy savôño, mampiasà jôfo na « gel désinfectant » ;
- Mañanaova aro-vava madio ary soloa matetiky ;
- Aza mandray tàñan'olo na miôrokoroko olo mikoraña aminao ;
- Aza mandëha mañatoño olo marikitry loatra, elañëlaña 1M50 eo farafaheliny ;
- Manampiñy vava amy vôhon-tañana koa fa mitsiheñy na mikohaka ;
- Mitsiheñy sy mañitsin-delo añaty mosoara taratasy, ary mampiasa mosoara vaovao isaka mitsiheñy aviô ariaña amy fañariam-pako mifody tsara.

Kakazo fatao aody mañampy amy fitsaboaña Covid-19 :

Afaka mimpiheñy hôtsoko ndraiky soritr'aretiñy indesin'ny covid-19 reto ravin-draha reto :

- Kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus sp.*, kinina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana), Giroflier, *Syzygium aromaticum*, karafoy (malagasy) ;
- Artemizia (antakarana, malagasy), Artemisia, *Artemisia annua* ;
- Ravintsara (antakarana, malagasy), Ravintsara, *Cinnamomum camphora* ;
- Balsamy (antakarana), Gros thym, *Coleus amboinicus*, paraovy (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy).

Fömba fikarakaraña izy :

Amy rano litira araiky, mampiasa farafaheliny ravin-draha karazany telo añaty lisitry, miaraka amy hërany voalaza ambany reto :

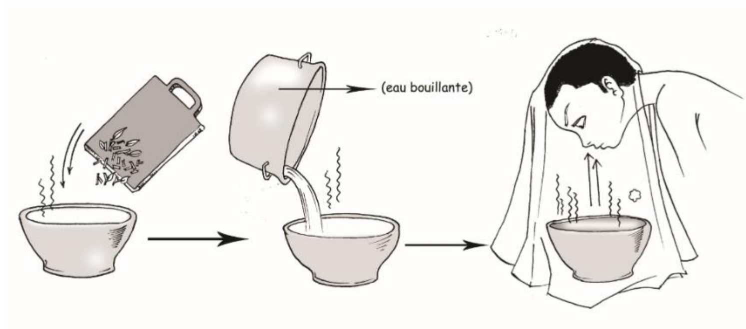
- Kininy (antakarana) **raviny 5,** Eucalyptus, *Eucalyptus sp.,* kinina (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana 3,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Jirôfo *(antakarana)* **voany 10,** giroflier, *Syzygium aromaticum,* karafoy *(malagasy) ;*
- Balsamy *(antakarana)* **raviny 5,** gros thym, C*oleus amboinicus,* paraovy *(malagasy) ;*
- Rômba *(antakarana)* ***r*aviny 10,** basilic africain*, Ocimum gratissimum*, romba *(malagasy) ;*
- Ravintsara (antakarana, malagasy) **fehiny araiky,** *Cinnamomum camphora ;*
- **Ravin'ny** Artemizia *(antakarana, malagasy)* **maiky fihin-tàñana be araiky,** Artemisia, *Artemisia annua*.

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Arotsaka añaty rano ao jiaby ankoatran'ny Artemizia sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy añatin'ny 10 minitry ;
7. Efa amy farany zay vo avariñy artemizia ;
8. Adoso añabo môtro ary ambela mifody ao añatin'ny 15 minitry ;
9. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy sady raköfaña.

FATRANY :

Migiaka tanik'aody zay lany añatin'ny andra araiky.

Mihevoko koa mba hampiala oroño daba ndraiky hitahàña kohaka indesin'ny Covid-19 io. Atao añabon'ny vilañy eo loha sady misafotro lamba aviô antsoritiñy baka amin'oroño setrokonazy. Atao indroe isan'andra fihivöhaña io.



TOROHEVITRY :

Mba hampamafy hery fiarövaña dia mila mihinaña voankazo ndraiky legiomy matetiky karaha ery gavo, tsöhamatsiko, Duvin, tamotamo ndraiky sakaitany.

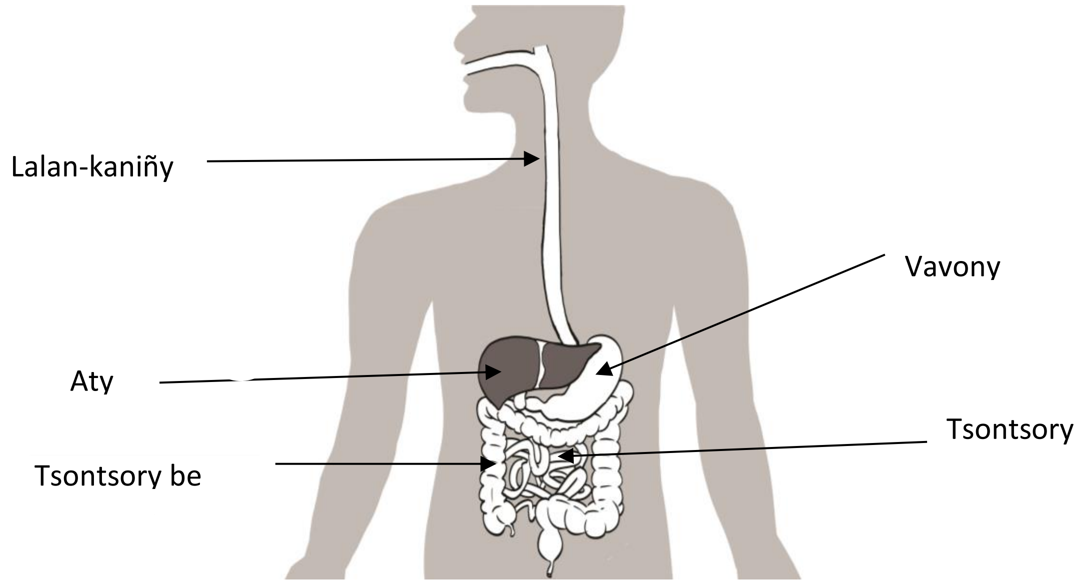
Taniky aody ndraiky vôvoko artemizia io mety amy zazamena, na tsaiky madiniky ndraiky viavy mavësatra.

Fa, mba añajotsoaña faikin'ny aody io dia afaka andrarahaña ranon'ny tsöhamatsiko añatin'izy mandevy ao. Manjary maty vitaminy C añatin'ny tsöhamatsiko io izy koa atao añaty hafanaña añabon'ny 60°C.

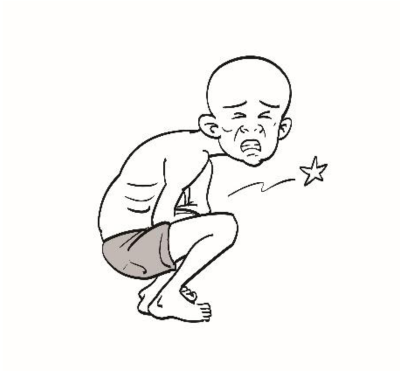
TANDREMO :

Tsy mahazo mampiasa Artemizia ny viavy mavësatra latsaka 3 fanjava ndraiky mihinaña « paracétamol » maro loatra, « aspirine » ary aody misy fera añatin'izy mitsabo teña amy artemizia io. Amin'ny ankapobeny, ny «antioxydants» ndraiky vitamina A, C ary E dia manohitry ny singa mavitriky izay miasa amin'ny Artemisia ao. Kay koa fa karaha zeñy dia tsy azo atao ny mihinaña Artemizia mbala mahitso (atao salady na atao ranon'aody) satria ahitaña vitaminy C.

VIII. ARETIÑY MPAHAZO KIBO.



1. KIBO MAÑOTIKY.



Atao hoe marary kibo olo araiky izy koa fa manehoko fanjôko kibo eo. Volañiny hoe mañotiky kibo ndraiky izy koa fa mahareñy tehoko mare, kara ranomasiñy mietsiky iñy añaty kibo ao ary mety avy tampoko tehoko io.

Mety baka amin'ny hankana na baka amy mikraoby tafidriky añatiny añy no avian'izy manehoko, mety tsy mahalevon-kaniñy koa anefa, na rekitay, nidiran'ny tsiko, na koa aretim-bavony.

Tsy azo lazaiñy mampidi-doza ireo karazaña aretin-kibo ndraiky tehoko reo. Kanefa, teña ilaiñy ny mahafantatra ny antony mety navian'ny aretin-kibo io biaka ahavitaña mitsabo izy salakady mangala onoño tsao misy raha tôkotro hampavozo. Fa izy koa sady marary kibo izy no mbala mivalaña, mety ho azon'ny tsy fahampian-drano izy. Ratsy karaha zeñy koa ny rekitay koa maharitry ëla.

Izy koa efa voamariñy tsara fa tsisy raha tôkotro hampavozo izy ndray manehoko, dia afaka tahàña baka amy ravin-draha lay marary.

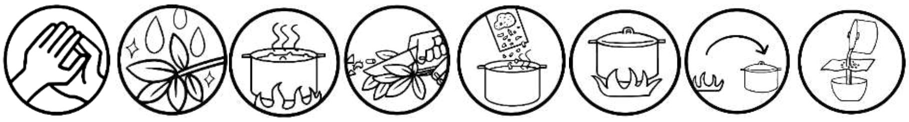
Misy karazaña ravin-draha sasany manaña singa mañadoso tehoko mañampy amy fandevonan-kaniñy sady mampiheñy hôtsoko. Kay koa fa natao tanik'aody, dia afaka mañadoso tehoko amy kibo. Reto aby karazaña ravin-draha reo :

- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides*, hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Darasiny (antakarana), Cannelier, *Cinnamomum verum*, hazomanitra (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

F<u>ÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :</u>

Añatin'ny rano litira araiky, mampiasa farahaheliny karazaña ravin-draha 3 amy lisitry ambany reto miaraka amy hërany aby :

- Kinononono (antakarana) **tahony 10 misy raviny**, Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- **Oditry darasiny** (antakarana) **kadiriny tôndro aroe habezany,** cannelier, *Cinnamomum verum*, hazomanitra (malagasy) ;
- Bemaimbo (antakarana) **raviny 10,** *Ageratum conyzoides*, hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Izy koa sëndra manehoko be iñy, ampia **tahon'ny Kinononono 10 miaraka amy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña madio ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5. Avariñy añatin'ny rano ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña fo ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy sady ambëla mirakotro.

FATRANY :

Olobe : Migiaka isaka tihigiaka, vera araiky na aroe isaka migiaka, atao intelo isan'andra arakaraka fijanonan'ny tehoko fo.

Tsaiky : tapaka vera, atao intelo isan'andra.

TANDREMO :
Tsy mahazo amiaña viavy mavësatra Bemaimbo salakady tsy mahazo ampiasaiñy areriky feky (tsy miaro ravin-draha hafa), ary tsy mahazo atao matetiky koa.

2. KIBO MIVOZIZITRY (FENO TSIKO).

Mivoha karaha feno tsiko zay kibo io izy koa mahazo raha sarotro levoño. Mañelingeliñy sady mavësatra izy io koa fa baka mihina. Reñy karaha mivoha aby kibo na marary feky. Amin'ny ankapobeny dia hita maventy mihoatran'ny andavan'andra kibo koa fa azony.

Baka amy fisian'ny tsiko tavëla añatin'ny kibo ao no avian'ny kibo mivoha io. Mañelingeliñy mariñy fa ndray zeñy tsy mampidi-doza amy fahasalamaña fisiany fôtony tsisy fivalalañana sady tsisy tazo.

<u>FÖMBA FANOMBOHANY :</u>

Haniñy hoanintsika aby io dia añatin'ny kibo ao mandevoño izy, zeñy hoe, ao izy no potehiñy madiniky ary manjary raha hafa biaka mba ho möra amy vatаña mandray izy. Misy karazan-kaniñy amizay mitëraka tsiko lëra izy miöva raha hafa iñy. Reto aby irô : laisoa, dongolo, katakata, voamaiñy, labiëra ary trembo sns. Irô haniñy nialiñ'andra sady efa tsy vao koa dia mety mitëraka tsiko. Be anjara hampivoha kibontsika, izy koa mihinaña sakafo mampisy tsiko aby io matetiky na maro atsika.

Añatin'ny zeñy koa fandianaña mandrimandry lera voky be iñy, mañelingeliñy fandevonan-kaniñy izy io sady mitëraka tsiko ary tsy mampahazo aiñy koa karaha tiandrezatra ohatra.

Ary farany, mety misy baka amy karazaña mikraoby koa azahoaña kibo mivoha feno tsiko io, karaha ery hankana isan-karazany. Mitariky aretin-kibo ndraiky fivalañana mikraoby aby io ; mampitiandoa, ndraiky mañelingeliñy kibo.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA KIBO TSY HIVOZIZITRY :</u>

Mila mihinaña miadaña ndraiky miöta tsara ka fa mihinaña, biaka milamiñy tsara fandevonan-kaniñy. Tsy mila mampiasa angôvo mare eky vataña hampivadiky haniñy io añaty ao. Miaro amy fidiran'ny tsiko ny fömba fandevonan-kaniñy misosa tsara.

Aza dia mihinaña haniñy mpamokatra tsiko be añaty kibo ao koa.

Ny tsaratsara aby mihina indroe nëfa tsy maro be haniñy añaty ao toy zay mihina indraiky nëfa mitafotafo hamarözany, mba hampamöra fandevonan-kaniñy fo tanjoño eto.

Tsy dia tsara koa ny mihinaña tara loatra koa fa aliñy, biaka mba ialaña amy mandevon-kaniñy sady mandry, ndraiky migiaka na mihinaña raha may loatra na manintsy loatra koa.

<u>FÖMBA FITSABOAÑA KIBO MIVOZIZITRY :</u>

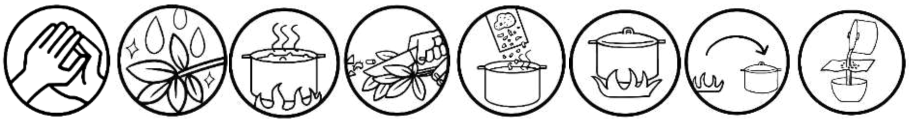
Reto aby irô karazaña ravin-draha mampiheñy ndraiky mitsabo kibo mivozizitry io :

- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Darasiny (antakarana), Cannelier, *Cinnamomum verum,* hazomanitra (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya*.

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Añatin'ny rano litira araiky, mangala karazany araiky na maromaro amy ravin-draha reto, miaraka amy hërany aby

- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Sakaitany (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana araiky,** gingembre, *Zingiber officinale*, sakamalao (malagasy) ;
- Hoditry Darasiny **kadiriny tôndron-tàñana aroe,** cannelier, *Cinnamomum verum,* hazomanitra (malagasy) ;
- Ditin'ny Mapaza (antakarana, malagasy) manta **indroapolo mitete,** papayer, *Carica papaya.*



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky ravin-draha, disaniñy sakaitany ndraiky darasiny ;
5. Avariñy añatin'ny rano ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña fo ;
7. Adoso añabo môtro sady avariñy ao ditin'ny mapaza ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy sady ambëla mirakotro.

FATRANY :

Migiaka vera araiky na aroe, atao intelo isan'andro arakaraka fiovan'ny tehoko ao fo.

TOROHEVITRY :

Mazotoa mihinaña mapaza mbala mahitso, na hoaniñy manta na aloky, isaka baka mihina fa mampatsara fandevonan-kaniñy.

TANDREMO :

Tsy tsara amy viavy mavësatra mapaza manta.

Tsy mahazo hoanin'ny viavy mavësatra miambiñ'andra, olo fa navy nafa-jaza, na koa mandeha lio lava ndraiky amin'olo mikorontaña fandianan'ny lio ny sakaitany satria misy risky hampañano hemorazy irô.

3. Mitohana/Mafy tay/Rekitay.

Samby amin’ny nihinazy ny olo tsiraikiraiky amy fotoaña fangiriaña io. Misy ny matetiky añatin’ny andra araiky, ao ny mañano indraiky fo, ny hafa ndraiky isaka aroe andra na mbala mahalaña mandilatra zeñy.

Kay mañöva fahazaraña mangery ny fitohanaña, ataontsika hoe rekitay na mitohaña olo araiky izy koa tsary mangery añatin’ny andra maromaro, manjary mahery tay io ao kay marary koa fa mangery.

Fömba fanombohany :

Atao hoe mitohaña olo araiky izy koa miadaña loatra fandianan’ny tay io amy tsinaim-body ao. Mifanohitry amin’aretiñy maro, tsy baka amy mikraoby no avian’olo rekitay fa baka amin’ny tsy fahatomombañan’ny tsontsory. Izy koa fa tsy mahavita miasa amy tokony ho izy tsontsory io, dia tsy ho voatariky hiboaka ambëlany añy ny maloto. Manjary tavëla sady mivory añatiny ao. Mety hahareñy marary kibo olo azon’ny fitohanaña io na ho feno tsiko koa.

Misy fahazaraña sasany avian’ny tsontsory io tsy hiasa amy tokony hoizy, ohatra amy zeñy tsy migiaka rano mahampy, mihina aody fampivalañana matetiky loatra, mipëtraka ela loatra (sofëra, mpiasa birao, mpanjaitry, olo efa nahazo taoño mety efa tsy afaka mihetsiky loatra…sns), « mi-voyage » lavitry loatra sns. Mety baka amy karazan-tsakafo hoaniñy koa fitohanaña io. Vary, tsakotsako, mahôgo ary katakata mahitso dia añisan’ny mampahela asan’ny tsinay. Fihinanaña be loatra karazan-kaniñy aby reo dia mamparekitay.

Ino ary ny tôkotro atao mba hialaña amy fitohanaña :

Mba ialàña amy fitohanaña dia mila hay mikobaby tsontsory io ary atao zay raha hampilamiñy fömba fiasany :

- Migiaka rano mahampy, igiahiñy tsôfotr’andra ary tsy mila mahatsiaro tihigiaka vao migiaka ;
- Tsy mila mipëtraka ela loatra ary mandeha vity matetiky ;
- Mihinaña sakafo voalanjalanja, zeñy hoe, asiaña karazany maro isaka mihina izy koa mety edy ary mihinaña legiomy manta na masabao matetiky, mihinaña añana ndraiky voankazo karaha ery katakata masaka tsara reñy, manga ndraiky mapaza ;
- Tsy maintsy sasaña madio amy rano voadio ny legiomy, añana ndraiky voankazo alohan’ny hihinanaña izy na handokisaña izy ;
- Tsy mila mihinaña maro amy reñy karazan-kaniñy mampitohaña reñy ary tsara fo izy koa ampiarahiñy amy haniñy hafa mba hampamöra fandevonaña izy.

MISOROKO FITOHANAÑA BAKA AMY FIGIAHAÑA TANIK'AODY :

Ny kakazo afaka mañampy tsontsory amy fañaboahaña maloto dia :

- Madiro (antakarana), tamarinier, *Tamarindus indica,* voamadilo (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Mangala rano litira araiky hañamboaraña tanik'aody miaraka **madiro 8 isa,** kadiriny tôndron-tàñana araiky **(koa nôfotronazy izy, atao boribory hely araiky).**

1. Voasaña araikiraiky madiro ;
2. Mampandevy rano litira araiky ;
3. Avariñy añatin'ny rano ao koa fa voahôfy sady aheñy môtro ;
4. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 5 minitry sady karokaroaña ndraikindraiky ;
5. Adoso añabo môtro ary ambëla mirakotro ;
6. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy.

FATRANY :

Migiaka ranon'aody io maraindraiñy tsendriky baka mihina, giahiñy indraiky fo :

- Tsaiky añabon'ny 3 taoño : nôfony **2 grama** (kadiriny tapany araiky) isaka taoñon'ny tsaiky.

  (ohatra : tsaiky 3 taoño : vatany araiky sy tapany, tsaiky 4 taoño : vatany aroe, tsaiky 5 taoño : vatany aroe sy tapany)

TOROHEVITRY :

Tsara amy fahasalamaña ny fihinanaña voankazo ndraiky legiomy maro, fihinanaña añana isaka mihina ary figiahaña rano maro isan'andro.

4. NY HEMÖRÖIDY.

Mba hahafahan'ny lio mivezivezy añaty vataña añy dia mampiasa rafitry izy, ny araiky mitöndra lio miboaka baka amy fô ny « artère » avy eo ny araiky mitöndra izy miditry, atao hoe « veine ».

Ndraikindraiky dia misy lalan-dio mivoha karaha fantsoño robaka reñy añatiny ao. Kay koa mahazo lalan-dio amy faritry tsinaim-body añy, dia mahatsapa misy raha mañelingeliñy lay olo marary, karaha mangidy ary ndraindray marary feky koa fa mangery. Mahatsapa karaha misy raha mibotribotriky madiniky araiky na maromaro amy lavabody ao : reñy no atao hoe hemöröidy. Mañadary amizay raha io lera izy mangery. Mety mitombo mahay maventy fo lalan-dio io, misy avy karaha rambon'ny biby feky ny sasany. Miboaka amy lavabody eo. Mety hisy lio miboaka. Manjary ahitaña lio amizay silipo baka sikiniñy, añaty kabone na koa mipëtaka amy taratasy nifoiraña.

Tsy azo lazaiñy ho areti-mandoza hemöröidy io. Koa mañaraka torohevitry ambany reto dia mety hiala feky añatin'ny andra na heriñandro vitsivitsy. Fa izy koa mböla tsy mampajanga izy, zeñy hoe efa somary sarosarotro lay hemöröidy mahazo izy, na efa miboaka ambëlany aty lalan-dio mivônto, dia tôkotro mañatoño mpiasan'ny fahasalamaña malaky.

Karaha zeñy koa, izy koa efa teña tsy tanty tehokonazy ary tsy mijanoño, dia mety misy lio mandry mifôroño añatiny ao. Kay koa fa karaha zeñy, mila mañatoño mpiasan'ny fahasalamaña malaky.

KARAKORY FÖMBA FANOMBOHAN'NY HEMÖRÖIDY :

Mampiboaka/mampietsiky hemöröidy ny fihinanaña haniñy mafana sy manaitaitry reñy, koa mibata raha mavësatra loatra, mipëtraka na mitsangana ela loatra, mañano firaisaña ara-nofo avy amy vody, na matetiky tratran'ny fitohanaña na koa azon'ny havintësaña mandombolombo/hatavëzaña. Mampañadary izy koa ny figiahaña toaka ndraiky fihinanaña raha mamy be loatra. Matetiky dia viavy mitöndra hivaña ndraiky olo efa nahazoazo taoño no teña ampijalian'ny hemöröidy io. Amy tsaiky madiniky ndraiky, fanasaña tsontsory matetiky loatra dia mampatify sisin'ny añatin'ny lava-body ao ary möra mitariky hemöröidy ary mampatriaka lavabody feky.

FÖMBA FIARÖVAÑA AMIN'NY HEMÖRÖIDY :

Mba tsy hampietsiky hemöröidy dia:

- Aza dia mihinaña sakafo manaitaitry ndraiky mafana loatra ;
- Mazotoa mihinaña haniñy miaro amy fitohanaña reñy na haniñy feno fibra ;
- Migiaka rano maro ary atao matetiky ;
- Ialaña figiahaña toaka ndraiky finanaña raha mamy.

Reñy olo tsy maintsy mipëtraka ela be reñy dia tôkotro mandëha vity isan'andra ary mila mampiasa vataña. Afaka mampiasa hondaña malemy ipitrahaña koa fa mipëtraka.

<u>FÖMBA FITSABOAÑA HEMÖRÖIDY :</u>

Tsy mety aôriñy izy io mba tsy hampañadary izy. Fa mba hampiheñy hidihidinazy ndraiky fañilingilëñana indesiny dia mila mipëtraka añabo raha mafana; zeñy hoe mila aloño añaty rano matimaty añatin'ny 20 minitry vody, atao indroe na intelo isan'andra.

Misy karazaña kakazo vitsivitsy reto mañampy amin'ny tehoko indesin'ny hemöröidy :

- Sakoakenkiñy (antakarana), aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Fandimbifataña na guérit-vite (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy), Centelle asiatique, *Centella asiatica* ;
- Tsôhamatsiko (antakarana), Citronnier, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica*.

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY FIGIAHIÑY :</u>

Añatin'ny rano litira araiky, mampiasa karazaña ravin-draha ambany reto, miaraka amy hërany ambarany ao :

- Talapetraka (antakarana, malagasy) **raviny 10,** Centelle asiatique**,** *Centella asiatica* ;
- **Ranon'ny** tsôhamatsiko (antakarana) **voan'ny 3,** citron vert, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-draha ;
5. Avariñy añaty rano ao sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy añatin'ny 10mn amy môtro malemy sady karokaroaña matetiky ;
7. Adoso añabo môtro sady ampiaña ranon'ny tsöhamatsiko ;
8. Tavaniñy alohan'ny higiaka izy ary ambëla mirakotro.

<u>FATRANY :</u>

Igiahiñy izy litira araiky io añatin'ny andra araiky, isaka alohan'ny mihina.

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY FAMPIASAIÑY IVËLAN'NY VATAÑA :

Mañamboara mënaka vita amy karazan-draha aroe farafaheliny amy lisitry mañaraka reto :

- Ravin'ny Talapetraka (antakarana, malagasy) **fehin'ny tàñana araiky,** *Centella asiatica ;*
- Ravin'ny fandimbifataña na guérit-vite (antakarana) **fehin'ny tàñana araiky,** guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy) **fehin'ny tàñana araiky,** neem, *Azadirachta indica ;*
- Nôfotro sakoankenkiñy (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana aroe**, aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy).

1. Sasaña madio ravin-draha aviô potehiñy ;
2. Kikisaña nôfotro sakoakenkiñy ;
3. Avariñy añaty vilañy ao ravin-draha jiaby ;
4. Finoaña mënaka voandelaka na mënaka vita amy raha maniry hafa ;
5. Atengiñy añabo môtro vilàñy ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 20 minitry sady karokaroaña ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy.

FAMPIASAÑA IZY :

Manasa aiñy tsara antsendriky aviô mihôsotro mënaka io indroe isan'andra sady arahiñy hôtro möramöra.

Koa sëndra misy marary, mety mangala raha malemilemy koa fa mipëtraka.

5. NY FIVALAÑANA.

a. Ireo karazaña fivalañana amin'ny ankapobeny.

Somary mañaboaka endriky karaha voabolabola zay tay aboakan'olo salama. Mety miövaöva koa anefa ny fotoaña fañaboahaña izy, fa amin'ny ankapobeny dia indraiky na indroe isan'andra eo.

Koa tratran'ny fivalañana io olo araiky, dia misy raha manehoko añaty kibo ao. Mangotroko kibonazy baka eo ty hangery izy. Tsy maintsy mangery matetiky amizay izy. Manjary malemy na karaha rano (mivalan-drano añarany) ary maro izy miboaka baka ao. Mampidi-doza fivalañana io izy koa fa niaraka ndraiky lio izy miboaka baka ao na koa sëndra misy hafanàña ny olo voany. Ary mety hampidi-doza mariñy.

Koa fa azon'ny fivalañana io, tsy ëla dia miboaka aby haniñy jiaby nampidiriñy reñy Tsy nanam-potoaña aby vataña mba nitsentsitry haniñy aby reñy kay tsy afaka mahazo angôvo baka aminazy. Ary izy koa maharitry izy io, dia mitëraka tsy fahampian-kaniñy ary mankamöra fidiran'ireo karazaña aretiñy hafa.

Añisany mandritry rano amy vatañantsika koa fivalañana io. Ary izy koa fa tsy ampy rano olo araiky dia azon'ny tsy fahampian-drano ikahiaña izy, añisan'ny raha ratsy ho an'ny vataña izy io. Izy koa fa teña mandilatra fivalañana mahazo dia teña mety ho azon'ny tsy fahampian-drano ny marary ary mety hiafara amy fahafatësaña feky izy koa tsy migiaka rano mahampy izy. Ny tsaiky madiniky no tëña añisan'ny marefo ary malaky amy vatañandrô mañary rano koa fa marary, lombolombon'olo be.

Atao hoe azon'ny tsy fahampian-drano olo araiky izy koa hita aminazy reto fambara vitsivitsy reto :

- Lali-maso, sady maiky, tsisy ranomaso ;
- Maiky añaty vava ;
- Koa tsaiky: Lempoño evoevo ;
- Mahareñy tihigiaka lava ;
- Filifëfaran'ny hoditry añatin'ny fotoaña misimisy : izy koa tsongoaña amy hoditry eo, ela be vao mimpody amy plasiny hoditry voatsôngo iñy ;
- Malaky miheñy lay olo ;
- Somary matroko kolëran'ny amàny ary miboaka tsikelikely koa fa mamany na tsy miboaka feky ;
- Marësaka fidoboko fô.

Añatin'ny andro maromaro, izy koa tsy nahazo rano malaky olo iñy dia mety hahay ratsy fo toe-pahasalamañanazy : mahay ambany fo fikoriañan'ny lionazy ary mahay malaky fo koa fömba fiaiñany. Efa azo lazaiñy fa ambava loza izy koa fa nañano karaha zeñy.

TANDREMO :

Teña ilaiñy ny mitàha aretim-pivalañana io dieny izy mbala vao manomboko mba ialàña amy tsy fahampian-drano. Mampidi-doza amy tsaiky mbala madiniky ny tsy fahampian-drano io izy koa fa mivalaña, hintsaka eky fa irô tsaiky mbala teña madiniky ndraiky amin'olo marefo reñy koa. Koa fa mahita olo araiky mivalaña, na ino naviany na ino dia amaizaña rano maro izy higiahiny, fa tsy mila miambiñy efa miboaka fambara jiaby ahitàña tsy fahampian-drano, ary indësa malaky mañatoño toeram-pitsaboaña.

Izy koa misy tsaiky araiky mivalaña kay tsy mamany matetiky, karaha fataony andavan'andra, dia mety azon'ny tsy fahampian-drano izy zay. Mila ampigiahiñy rano izy ary indesiñy malaky amy toeram-pitsaboaña.

FANOMBOHAN'NY FIVALAÑANA :

Mifindra amin'ny alalan'ny mikraoby no fömba azahoaña izy matetiky. Ary baka amy loto no teña antony voalohany avian'ny aretiñy fivalañana io. Karazaña mikraoby aby hita añaty rano maloto, haniñy tsy vaovao na maloto, tàñana maloto koa na zay raha jiaby misy loto kay tafiditry am-bava, ary mitombo izy io añaty kibo ao dia iñy no mitëraka fivalañana. Fanasaña tsontsory ndraiky biberon tsy voadio koa dia mitëraka fivalañana amy tsaiky madiniky. Maro karazaña mikraoby mitöndra aretiñy mitëraka fivalañana io karaha ery : fivalanana baka amin'ny loto, fivalanana miaraka salalobo na ny Kolerà. Ny sasany amindrö io dia mitöndra tazo feky ankoatran'ny fivalañana indesiny.

Tsy fanjarian-tsakafo koa dia mety ho antony araiky mitëraka fivalañana. Malemy tsaiky azon'izy io kay tsy afaka miasa tsara tsontsory, ary iñy no mitariky aretiñy fivalañana amindrô Mety ho baka amin'ny korontaña ara-pihetsem-pô koa izy io. Aretiñy karaha ery tazomôko, kisôsy reñy dia mety mitöndra izy koa.

Ary farany, misy olo sasany koa manaña olaña amy fandevonaña karazañ-kaniñy sasany, ary mitariky fivalañana amindrô lera vitsy afaran'ny hihinandrô izy.

FÖMBA FIARÖVAÑA AMIN'NY FIVALAÑANA :

Reñy fitsipiky mifehy fahadiovaña nivilabilariñy tamy fizaraña voalohany reñy dia añisany fömba araiky iarövaña amy fivalañana. Tsara ampatsiaröviñy, fa tëña ilaiñy ny mitandriñy ny rano mba hadio lalandava, ny haniñy, trano pitrahaña ndraiky añaty lakoro ao. Kay biaka mba ho azo igiahiñy fo ny rano dia mila tavaniñy ary asiaña Sur'eau, zay hita amy dokany na bazary reñy, na ampandiveziñy sy ajary añatin'ny raha misy rakotro sady madio. Tôkotro mitakotro aby ny haniñy andëha hoaniñy ary tsy tôkotro atao mialiñ'andra ny haniñy namboariñy niany. Ho an'ny tsaiky madiniky, dia mbala intaniñy fo ny reny mba hañamia nonon-dreny.

Mba hiarövaña amy tsy fanjarian-tsakafo dia tôkotro arahiñy tsara toromariky aby amezan'ny CRENAM, añivon'ny toeram-pitsaboaña reñy.

Tsy tsara ny fanasaña tsontsory.

Teña ilaiñy koa ny mañaja reñy fepëtra mikasiky fahadiovan’ny vatаña reñy, manasa tàñana amy savôño matetiky na amy jôfo izy koa tsisy savôño, isaka baka mangery, alohan’ny hikarakara haniñy ndraiky alohan’ny mihinaña na/sy mañamia haniñy olo.

<u>FÖMBA FITSABOAÑA FIVALAÑANA :</u>

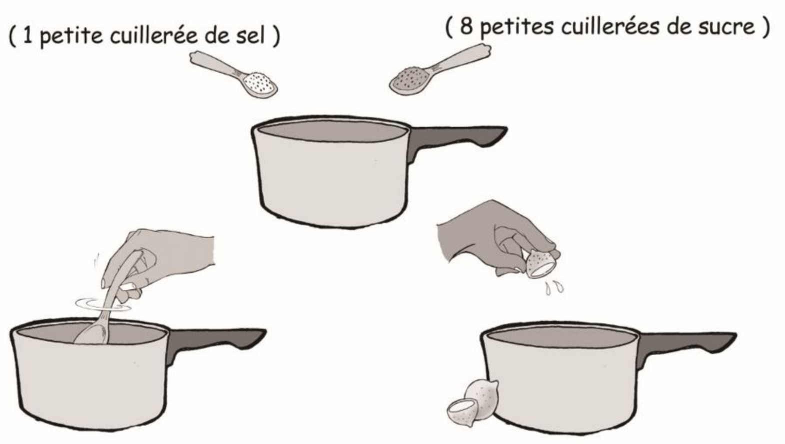
Fa ndray ino miboaka eo, na ino antony navian’ny fivalañana, ny raha voalohany tôkotro atao dia ny migiaka rano maro mba ialàña amin’ny fahavirezan-drano be loatra. Ny zazamena dia möra tratran’ny fahavirezan-drano io, izy koa sëndra misy fivalañana na mandoa. Ampigiaha rano antsendriky izy alohan'ny raha jiaby.

Izy koa azon’ny tsy fahampian-drano olo araiky, dia teña mila fitsaboaña farany meky ary tsy mila miambiñy ela (maso laliñy sady maiky tsisy ranomaso, vava maiky, mahareñy tihigiaka matetiky, amany somary matroko salakady tsy maro na tsisy foeky, hoditry nanjary nalazo tsy mihënjaña, betibetiky mahia, ambany deroko aiñy, somary mare fömba fangalàña tsiko (fiaiñana). Irô roe farany io no añisan’ny farany ratsy ary mila fizahavaña malaky amy toeram-pitsaboaña añy.

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :</u>

Ranon’aody « 1 sy 8 (iray sy valo) » natao hañampy rano amy vatаña :

- Mandravaña sira sôtrokely araiky ndraiky siramamy valo sôtro atao añaty rano madio litira araiky na ranon’ampango koa. Afaka ampiaña ranontsöha koa, izy koa misy.



<u>FATRANY :</u>

- Zazamëna : ampigiahiñy antsasaka vera, atao amy sôtro isaka telo lëra na isaka baka mivalan-drano ;
- Tsaiky : ampigihiañy faraheliny vera araiky isaka telo lëra na isaka baka mivalan-drano ;
- Olobe: Migiaka zay lany isaka mahatsiaro ndraiky isaka baka mivalan-drano.

<u>TOROHEVITRY :</u>

Mila ampigiahiñy rano farany maro ny olo azon’ny tsy fahampian-drano mba hampijanoño izy ary indësiñy malaky amy lôpitaly farany marikitry. Izy koa mandoa izy, mila amiaña tsikelikely aody mañampody rano io, atao amy sôtro, ary atao fo isaka 5 na 10 minitry.

Izy koa voan'ny tazo tsaiky araiky dia tôkotro ampisehiñy amy rano matimaty, mba hampijotsoaña maripànanazy. Fa ilaiñy fo fitohizan'ny fampinonoaña sy fandianaña amy toeram-pitsaboaña zay misy an-tanàña ao.

Fa izy koa tsy mañaboaka fambara tsy fahampian-drano mafy olo marary io (tsisy mikôritry amy hoditrinazy, tsy miheñy lanjany, tsy maiky ati-vavanazy, tsisy olaña amin'ny evoevo izy koa zazamëna), dia afaka ampiasàña ravin-draha fatao aody izy itsaboaña izy :

- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- Darasiny (antakarana), Cannelier, *Cinnamomum verum*, hazomanitra (malagasy) ;
- *M*abibo (antakarana), Écorce de pommier cajou, *Anacardium occidentale,* mahabibo (malagasy) ;
- Gavo (antakarana), goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Manga (antakarana, malagasy), Manguier, *Mangifera indica.*

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY :

Añatin'ny rano litira araiky, mampiasa farafaheliny karazaña ravin-draha 3 ambany reto, miaraka amy hërany ambarany ao :

- Kinononono (antakarana) **tahony 10 misy raviny**, Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- **Oditry darasiny** (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana aroe,** cannelier, *Cinnamomum verum*, hazomanitra (malagasy) ;
- **Oditry mabibo** (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana aroe,** pommier cajou, *Anacardium occidentale*, mahabibo (malagasy) ;
- Gavo (antakarana) **raviny 10**, goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Manga (antakarana, malagasy) **raviny 6**, manguier, *Mangifera indica* ;
- Ambatry (antakarana) **raviny 10**, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- Rômba (antakarana) **raviny 10,** Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy).

1. Manasa tàñana madio ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-kakazo ;
5. Avariñy añaty rano ao ravin-draha io sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 mn sady karokaroaña fo ;
7. Adoso amy môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

Mbar iarövaña amy tsy fahampian-drano, mandravàña siramamy 8 sôtrokely ndraiky sira sôtrokely araiky, aviô afaka ampiaña ranon-tsöha.

<u>FATRANY :</u>

- Zazamëna : amiaña antsasaka vera atao amy sôtro, isaka telo lëra ndraiky isaka baka mivalan-drano.
- Tsaiky : ampigiahiñy farafaheliny vera araiky isaka telo lëra ndraiky isaka baka mivalan-drano.
- Olobe: migiaka firaka ny lany ndraiky isaka baka mivalan-drano.

<u>TOROHEVITRY :</u>

Izy koa olo marary io sady mandoa, amaiza ranon'aody io fo izy fa atao tsihelihely, atao amy sôtro, atao matetiky fo isaka 5minitry. Izy atao tsihelihely io tsy mampandoa. Karaha iñy mba mijanoño añaty vataña ao aody io, mitöndra rano aminazy.

<u>TANDREMO :</u>

Izy koa, ndray efa migiaka atao tsihelihely io izy mbala tonga dia mandoa fo sady tsisy ranon-draha tafiditry añaty vatañanazy, indesa malaky amy toeram-pitsaboaña izy.

<u>TOROHEVITRY AMY FIVALAÑANA AMIN'ANKAPOBENY :</u>

Mila tohizaña fo fihinanaña ndraiky figiahaña amin'ny fotoaña mampivalaña io. Fa atao tsihelihely izy io koa amy tsaiky.

Ialàña karaha zeñy koa fihinanaña haniñy vöndraka, voankazo vao avy nalaiñy sady matsiko karaha ery zôranzy ndraiky ery sakay. Aleo miihinaña vary, katakata ndraiky karöty naloky añisany mañampy amy fampijanonaña fivalañana.

Izy koa misy lio hely tafiaraka aminazy, ampia katakata manta amy tanik'aody ao izy koa fa nadoso añabo môtro. Fa izy koa teña lio be, indesa malaky amy toeram-pitsaboaña.

Mangala tanimanga na vëngan-kariñy disaniñy, aravaña añaty rano madio vera araiky, igiahiñy maraindraiñy tsendriky baka mihina iñy ny teña tsara aminazy.

<u>TANDREMO :</u>

Izy koa tsisy fiovàny aretiñy io añatin'ny telo andra, na, izy koa nahitàña lio añatin'ny malotonazy, mila indesiñy malaky amy toeram-pitsaboaña izy.

b. Fivalañana azo baka amy « amibe » na Fivalañana salalobo.

Ny fivalañana salalobo dia mampanehoko kibo, mahareñy ty hangery mare ny olo marary kanefa hely ny tay miboaka baka ao, malemy sady malalita karaha lelo, mety miaraka amy lio hely koa ndraikindraiky.

Tsisy tazo olobe koa voany izy io fa tsaiky ndraiky mety misy.

FÖMBA FANOMBOHAN'NY FIVALAÑANA SALALOBO :

Baka amy mikraoby atao hoe hankana io fivalañana atao hoe « dysenterie amibienne » io. Miditry baka amy vava añy izy ary mahay mitombo fo koa fa avy añaty kibo ao. Iñy amizay no mitëraka fivalañana atao hoe Fivalañana salalobo.

Tëraka aretiñy io izy koa tsisy ny fahadiovaña, ao ny rano maloto, haniñy tsy mirakotro kay vorian-dalitry, añatin'ny zeñy tàñana moloto.

Tsy voatery tonga dia harary ny olo nidiran'ny "amibe". Amy fotoaña mampivory hakajoañanazy añy, na misy aretiñy hafa miditry, na misy fiovàny haniñy noaniny ndraiky mijotso hery fiarövaña aminazy, amizeñy izy no mety hañadary. Eo amizay izy mandeha mandrobaka tsontsory. Amy fotoaña io no atao hoe voan'ny « dysenterie » izy. Afaka tsy miaho aretiñy io, mangiñy fo añaty ao fa elaela añy izy vao miboaka.

FÖMBA FIARÖVAÑA AMINAZY :

Mila arövaña amy hankana ny vataña biaka tsy marary, zeñy hoe mañaraka fitsipiky mifehy fahadiovaña nikorañiny añaty fizaraña voalohany añy. Ilaiñy ny mampatsiaro atsika fa tôkotro tandrövaña hadio lalandava ny raha hoaniñy ndraiky ny rano giahiñy. Biaka mba ho azo giahiñy rano io dia mila tavaniñy ndraiky ampandiveziñy na koa dioviñy amy Sur'Eau. Tôkotro mirakotro aby haniñy jiaby ary tsy tôkotro ambëla mialiñ'andra vao hoaniñy. Sasaña amy rano madio ny voankazo ndraiky legiomy. Karaha zeñy koa ny fahadiovan'ny vataña ndraiky fanasaña tàñana amy savôño, mila atao matetiky, na lera boaka mangery iñy, alohan'ny hikarakara raha hoaniñy ndraiky alohan'ny hihina sy/na alohan'ny hañamia haniñy olo.

Maro be ny olo salama kanëfa mitöndra amibe añaty vatañanazy ao. Kay mba tsy hampañadary izy ao, zay mety hitëraka aretiñy, dia mila mihinaña sakafo ara-pahasalamaña tsara ary tsy mila övaövaiñy tampoko be eo karazan-draha hoaniñy. Izy koa mietsiky aretiñy io, mila tahàña farany malaky biaka tsy takatra antëña malemy eo. Matetiky dia mitöndra aretin-kibo ndraiky fivalañana izy io. Fa amin'olo sasany ndraiky, mety mahateky firaka amin'ny aty añy "amibes" io, ary mahay miitombo fo. Eo amizay mahareñy raha mangôtsoko olo marary amy ilan-kibo havanaña isaka izy miôndriky. Mahareñy teña kajo izy kay tôkotro mandëha mitàha amy lôpitaly añy malaky.

FÖMBA FITSABOAÑA IZY :

Reto karazaña ravin-draha reto dia mañampy amy fitsaboaña FIVALAÑANA SALALOBO :

- Gavo (antakarana), goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Tsiangadifady (antakarana), *Cyanthillium cinereum*, ramitsiry (malagasy) ;
- Katakata *(*antakarana), bananier*, Musa Paradisiaca,* akondro (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY :

Añatin'ny rano litira araiky, mampiasa farafaheliny karazaña ravin-draha 2 ambany reto, miaraka amy hërany ambarany ao

- Kinononono (antakarana) **Tahony 20 misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Gavo (antakarana) **raviny 10,** goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- Tsiangadifady (antakarana) **tahony 20 misy raviny,** *Cyanthillium cinereum*, ramitsiry (malagasy) ;
- Katakata *(*antakarana) **manta araiky**, *Musa Paradisiaca,* akondro (malagasy).

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-draha ;
5. Avariñy añaty rano ao ravin-kakazo sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro matimaty añatin'ny 10 mn sady karokaroaña fo ;
7. Adoso amy môtro, sady kikisaña añatiny ao katakata manta ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FATRANY :

- Zazamëna : alohany izy hinono, ampigiaha antsasaka vera, atao añaty sôtro, farafaheliny isaka telo lera.
- Tsaiky : Amaizaña vera araiky, atao isaka alohan'ny mihina na atao vera araiky isaka telo lera.
- Olobe : Migiaka vo miföha marandraiñy tsisy haniñy an-kibo ndreky isaka alohan'ny hihinaña migiaka zay lany.

TOROHEVITRY :

Ilaiñy koa fihinanaña tanimanga (argile) na vëngan-kariñy boaka tamy kakazo tavaniñy añatin'ny rano madio vera araiky, ny teña tsara dia atao alohan'ny mihina maraindraiñy.

Ho fisorohaña tsy fahampiandrano : mandravaña sira sôtrokely araiky ndraiky siramamy valo sôtro añaty ao, ampia ranon-tsöha koa misy (cf fizaraña mikasiky fivalañana).

Izy koa olo marary io sady mandoa, amaiza ranon'aody io izy fa atao tsihelihely, atao amy sôtro, fa atao matetiky fo isaka 5 minitry. Izy atao tsihelihely io tsy mampandoa. Karaha iñy mba mijanoño añaty vataña ao aody io, Sady mba misôroko tsy fahampiandrano.

TANDREMO :

Izy koa mbala mandoa fo ndray efa natao tsihelihely figiahany azy, zeñy hoe tsy tavëla añaty vataña ao lay tafiditry, dia indësa malaky amy toëram-pitsaboaña izy.

Izy koa ahitàña lio koa amy malotonazy, indësa malaky amy toëram-pitsaboaña.

Tsiangadifady na tsiromanta dia tsy mety amy tsaiky latsaka dimy taoño ndraiky amy viavy mavësatra.

6. IREO KARAZAÑA HANKANA.

a. Hankana boribory atao hoe : « oxyure, ascaris, ankylostome ».

Misy karazaña hankaña afaka miaiñy añatin'ny vatañ'olombeloño. « Parasite » no añaraña ikahiaña ireñy karazaña biby madiniky be miveloño añatin'ny raha manañ'aiñy reñy. Karaha ataon'ny hankana io zao, añatin'ny vatañan'olombeloño izy no miaiñy sy miveloño. Miankiñy amy fidirany añatin'ny vatañan'olo ny fivilömany, manjary trañonazy olo iñy aveo.

Misy karazany maro hankana « parasites » io. Añatin'ny tsontsorin'olo ao irô miaiñy salakady mitëraka, tsy mifidy na amin'olobe na tsaiky. Misy madiniky be irô, na voam-bary mbala maventy fa misy maventy be koa anefa, miraña habëzan'ny spagety.

Maro be fambara indesin'ny hankana io koa efa añaty kibo ao izy: aretin-kibo, loa, fivalañana, kohaka na fikorontañan'ny tôromaso. Amin'ny ankapobeny dia mampalemy olo ny fisiany añaty ao, intsaka fa amy tsaiky. Na mety misy olo sasany misy hankana fa kanefa salama tsara, dia tsy tsara amy fahasalamaña fisian'izy io. Malaky malemy olo idirany fôtony anjara haniñy noanin'olo ipitrahany io fo no hoaniny. Izy koa fa mahazo onoño fa misy olo araiky nidiran'ny hankana io, dia mila tahàña malaky izy. Malaky be fitsaboaña izy io. Fa mila tonga dia mitsangana mitsabo teña koa fa miaraka mahay fa misy hankana olo araiky.

Reto aby karazaña hankana boribory : Ny « oxyures, ascaris ndraiky ankylostomes ».

- **Ny « Oxyures ».**

Ny oxyure dia hankana baka amin'ny olombeloño ary tsy miveloño koa tsy añatin'ny aiñin'olo zaraiky fo, ny tsaiky madiniky no tena matetiky misy azy.

Karazaña hankana fotsy madiniky karaha taretry reñy izy io. Tsaiky koa fa voany, añaty kibonazy ao ataony trañony. Marikitry lavabody añy ery vaviny aminazy mañatody, intsaka koa fa aliñ'andra. Ary manjary zahavaña amy lavaka vodin'ny tsaiky ao hankana aby io ndraiky atodinazy. Mahareñy malailay tsaiky misy zio amy faritry vody ao, indrindra koa fa aliñy

Misy ranon-draha madity karaha tapotsin'atody zay manaroño sy miaro atody aby reo. Io ranon-draha io amizay avian'ny tsaiky aby malailay amy lavaka vody ao. Koa sendra tafihaotro amizay lay tsaiky, manjary hipëtaka amin'ny angôfonazy eo koa atody iñy. Eo amizay, koa tafikitiky vavanazy amizay izy, manjary mahazo hankana fañindroeny ka, mety hikasiky haniñy ndraiky lamba koa izy amy tàñana maloto iñy. Manjary ho feno atodin'ny hankana io tany jiaby nandalövan'ny tàñanazy, ary mety hamindra amin'olo jiaby mifanërasëra aminazy koa, mety mahadiñy 2 heriñandra ambelan'ny vatana izy io zay vo maty.

Mijaly töromaso no sady sarôtiny tsaiky azon'ny karazaña hankana io fôtony mangidihidy raha io. Tsy mahalany haniñy firy koa izy, mety hahareñy marary kibo sady tiandoa aby.

- **Ny “ascaris”.**

Ny “ascaris” dia miveloño añaty tsontsory ao. Karazaña hankana miaiñy añatin’ny aiñin’olombeloño zaraiky fo izy io, tsaiky 4 firaka 14 taoño no teña tiany. Somary lava karaha halavañan’ny paty reñy halavañan’ny “ascaris”. Mety mahatatra firaka 20 santimetatra. Ary samby marangitry tendrony irô roe. Somary miloko fotsifotsy misy mavokely zay kolërany. Möra hita be izy io koa fa añatin’ny maloto ao. Mandoa na mahareñy tiandoa tsaiky koa fa azony, isaka baka mihina. Mikohaka sady mandrehoko, somary manehoko kibo ary tsy mahatsiaro te-hihinaña Mety halemy irô ny farany sady mahia nefa kibo mibontsiñy.

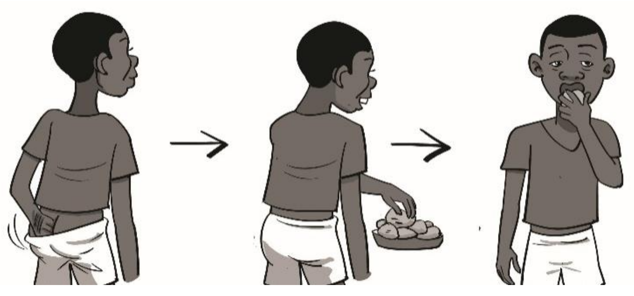
- **Ny « ankylostomes ».**

Ny « Ankylostomes » ndraiky dia karazaña hankana miditry añaty vataña baka amin’ny hoditry. Mety miditry baka amy hoditry vity añy lera anteña mandalo amy tany misy izy reñy na miditry baka amy tàñana, koa sëndra tafitàña na sendra miasa tany. Tsy hitan’ny maso izy miditry amy vataña io. Ndraikindraiky mety mahareñy karaha mangidy te-hañaotro zay an-teña amy faritry nidirany eo. Koa fa tafiditry ao izy, miteky miala amy vity na tàñana eo izy ary mandëha fary amy tsontsory añy. Mandeha mifikitry be amy hoditry tsontsory eo izy salakady mitsentsitry lio hivilömany. Koa fa avy amy fotoaña io, mety mahatakatra habëzaña voan’ny dongolo lay habëzañanazy.

Mahay malemy andro aman’aliñy tsaiky idirany noho izy mitsentsitry ampahan’ny lio amy vatañan’olo mitôndra azy. Mitöndra aretim-bavony, añabon’ny kibo eo marary sady mampi-te-handoa koa fisian’ny hankana “ankylostome” io. Misy mikohaka koa tsaiky azony. Mitëraka aretim-pivalañana koa izy, na mety mifanohitry amy zeñy mampitohaña sady karaha ty ho jôby no sady mahery izy miboaka baka ao. Mahareñy mosary lava tsaiky koa azony, sady tsy ampy lio ary hita fa teña rëraka.

<u>KARAKORY FÖMBA AZAHOAÑA HANKANA BORIBORY AÑATY TSONTSORY AO ?</u>

Miditry añaty vatañ’olombeloño baka amy fikasihaña izy, na miditry baka amy hoditry, na koa tafiditry am-bava atodin’ny hankana io ary voateliñy. Irô hankana na atodiny voateliñy reñy no mandëha amy tsontsory añy, sady ao koa irô mañatody. Miboaka amin’ny alalan’ny fangiriaña atodiny io ary miparitaka amy tany eo izy koa sëndra mangery olo nisy izy. Madiniky hely atodin’ny hankana io kay tsy ho hitan’ny masontsika feky. Fa kanefa teña matanjaka ary afaka miaiñy ambëlan’ny vatañan’olombeloño añatin’ny fanjava maro. Mety mitraotro añaty rano maloto añy irô, na añatin’ny haniñy maloto na koa tàñana tsy misasa. Baka amy haniñy



maloto amizay tafiditry am-bava sady mandëha midôko amy tsontsory ao irô aveo. Ao izy mipëtraka firaka izy be, eo amizay irô mitëraka aretiñy amin’olo. Mitohy fo fömba fiainañandrô io añaty tsontsory ao, fañatodizaña ndraiky aretiñy indesiny.

Irô hankana miditry baka amy hoditry io dia mandëha amy tsontsory añy koa. Ao koa izy mañatody, atody miboaka miaraka amy maloto koa fa mangery, latsaka amy tany amizay. Misy hankana madiniky miboaka baka amin'atody ao, veloño sady be amy tany eo. Amy fotoaña iñy izy no afaka miditry amy hoditry vity na tàñana tafikasiky tany iñy ary reñy no añisan'ny mampimpodimpody izy amin'olombeloño.

Izy koa tsy mirakotro tsara tany nañanaovaña maloto na nangiriaña, dia möra amy hankana aby io miparitaka ary mety olombeloño fo koa mañaparitaka izy, na mety ho biby, tsikakakaka, tsiko, na mahaleñy koa satria mety hitöndra loto kay handoto rano, haniñy na fitaovaña fampiasa andavan'andra reñy karaha lamba, lasety.

Izy koa tsy manasa tàñana amy savôño olo araiky koa baka nangery, mety hamindra atodin'ny hankana io izy baka amy tàñanazy andëha an-tàñan'olo jiaby tafikasiky izy.

Loza hoan'ny fahasalamaña hankana io fôtony mitsentsitry haniñy jiaby hoanin'olo pitrahany izy salakady mitsentsitry lio koa. Kay mahay malemy fo olo azony. Fa amy tsaiky izy io no teña mila fizahàña mare fôtony ny tsaiky dia mila angôvonazy jiaby indesiny mitombo sady mba hanañany fahasalamaña feno. Sady izy koa feno hankana « ascaris » loatra tsaiky araiky, mety mivadiky raha boribory maventy irô jiaby kay mety hanakaña tsontsory hiasa sady manakana izy tsy hangery, iñy no teña ratsy.

<u>FÖMBA FISOROHAÑA IZY :</u>

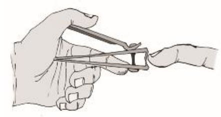
Lalàña sy fitsipiky fahadiovaña amy fizaraña voalohany reñy no teña tsara ampihariñy mba hiarövaña amy karazaña hankana mpandëha amy tsontsory ty. Mila zatra mampiasa kabone na koa totofaña añaty lavaka izy koa fa vita ny natao. Mila ampianariñy tsaiky koa raha jiaby zeñy. Koa misy tsaiky teña mbala madiniky, mila mampiasa karazaña pô ary ariaña ankabone aviô na totofaña añaty lavaka, no sady sasaña madio amy savôño pô iñy ary mazava hoazy, manasa tàñana madio koa. Teña ilaiñy manasa tàñana madio amy savôño io izy ka fa baka ankabone, na alohan'ny hikitiky na hañamboatra raha hoaniñy, alohan'ny hihinaña, ndraiky izy koa fa hampihina tsaiky. Tôkotro sasaña amy rano madio koa ery voankazo ndraiky legiomy alohan'ny hihinaña izy.

Teña zava-dehibe ny fañarahaña fitsipiky mifehy fahasalamaña jiaby io na dia efa adoso hankana matetiky aza ny tsaiky. Fa koa sendra misy latsaka hely fañarahaña izy, mimpody idirany ndraiky. Ary tsara izy koa voatsabo miaraka olo jiaby añaty traño fôtony mety nidirany fo koa olo sasany fa tsy azo azony onoño fo. Tokony ampody karazaña fitsaboaña araiky ty afaka aroe heriñandra farafahaëlany.

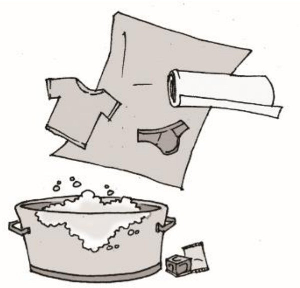
Reto misy torohevitry vitsivitsy :

- Ataova kilôty maletry ny tsaiky biaka tsy tafañaotro lavabody

- Koa vao hiföha iñy, sasaña madio tàñana ndraiky vody, atao amy savôño ary ampody fo isaka izy baka mangery. Sasaña tàñananazy alohan'ny hihina.



- Atao madio tsara ny tsaiky marary, teña dioviñy matetiky.
- Tapahaña matetiky angôfonazy ary tsy ambëla maloto.
- Lamba jiaby, darà, ndraiky firakotro isan-karazany jiaby sasaña biaka maty atodiny.



- Fafaña matetiky rapaka ary tandremaña tsara mba tsy hampiaho laposiëra. Alefa lavitry añy antsendriky tsaiky koa fa hamafa.
- Mila mañano kiraro, intsaka eky koa fa misy tany mandomando.
- Mila mampiasa kabone na totofaña koa fa vita ny raha natao.

<u>AKORY ATAO HAMONOAÑA HANKANA BORIBORY ABY IO :</u>

Izy koa fa misy olo mañodidiñy anteña nidiran'ny hankana, na olobe na tsaiky, tôkotro olo jiaby miaraka mitsabo teña. Fitsaboaña izy amizay, mety afaka mampiasa fanafody baka amy farmasy fo, fa afaka koa mampiasa karazaña kakazo fatao aody. Tsy natao hamono hankana aby io ny fampiasaña karazaña kakazo fatao aody io fa natao hampiheñy angôvonazy. Mizara aroe dikan'ny zeñy fömba fitsaboaña. Migiaka tanik'aody antsendriky mba hampiheñy angôvonazy aviô migiaka araiky hafa mampiboaka izy alohan'ny azahoany angôvo koa.

<u>RETO ABY KARAZAÑA RAVIN-DRAHA AFAKA AMPIASAIÑY :</u>

- Dongololay (antakarana), Ail, *Allium sativum,* tongologasy (malagasy) ;
- Taimborontsiloza (antakarana), Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides,* taimborotsoloza (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya.*

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :</u>

Mangala karazaña ravin-draha araiky amy lisitry añabo io, izy koa hañamboatra tanik'aody :

- Taimborontsiloza **tahony 3 misy raviny** koa olo be, **tahony 2 misy raviny** izy koa tsaiky añabon'ny 8 taoño ary **tahony 1 misy raviny** izy koa tsaiky 2 firaka 8 taoño **;**
- Dongololay **voany 3** koa olobe, **voany 2** izy koa tsaiky añabony 8 taoño ary **voany 1** izy koa tsaiky 2 firaka 8 taoño ;
- Mapaza **voany 10 firaka 15** na koa **ditin'ny mapaza sôtro araiky** amiaña olobe, **voany 5 firaka 10** na **ditin'ny mapaza sôtrokely araiky** amiaña tsaiky, añabon'ny 8 taoño, **voany 2 firaka 5** na **teten'ny ditin'ny mapaza 20-50** isa eo izy koa tsaiky 2 firaka 8 taoño.

1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña tsara ravin-kakazo ary alaiña voan'ny mapaza añatiny ao ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madiniky ravin-draha, voan'ny mapaza ndraiky dongololay disaniñy ;
5. Adoso añabo môtro vilàñy ;
6. Avariñy añatiny rano ao ravin-draha ndraiky voany na ditin'ny mapaza ;
7. Takôfaña ary ambëla miöva kolëra añatin'ny 10 minitry rano ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy.

FATRANY :

Migiaka tanik'aody io, maraindraiñy mbala tsary nihina añatin'ny 3 andra.

- Tsaiky manomboko 2 firaka 8 taoño : antsasaka vëra.
- Tsaiky añabon'ny 8 taoño : vëra araiky.
- Olobe : vëra aroe.

Andra fahëfatra nigiahaña aody amizay, Mihina raha mampivalana añaboahaña hankana (mila mamaky fizaraña faha 3 : VIII.6.c. mikasiky Fampivalanana). Tôkotro ampody farafahëlany afaka aroe heriñandra fitsaboaña ty.

TOROHEVITRY :

Afaka ampiaña ravin'ny taimborontsiloza koa ny kabaka na rô atao an-traño (na saosy na rô mazava). Miala añy poiziñy aminazy io izy koa fa masaka izy ary afaka miaro fianakaviaña jiaby amy rësaka hankana sady mañamia tsiro loky koa izy io.

Mampiasa dongololay matetiky koa isaka mandoky ary mazotoa mihina mapaza manta kahoeña atao antsiary mba iarövaña amy karazaña hankana.

TANDREMO :

Mety hampidi-doza ny fihinanaña taimborontsiloza izy koa hoaniñy manta na atao mataniky loatra. Tsy manjary amiaña zazamëna, na viavy mavësatra ndraiky olo efa nahazo taoño koa tanik'aody io. Fa izy koa hampiasa izy amy sokajin'olo aby io dia atao fëtafëta fo na koa dongololay zaraiky fo ampiasaiñy.

Voan'ny mapaza na nôfotro añatin'ny sakoakenkiñy ary mapaza manta koa dia tsy tsara amiaña viavy mavësatra na koa olo manaña olaña amy fiovaovan'ny tosi-drà miaraka aretim-pô.

FÖMBA FIKARAKARAÑA FAHA-3 : ARAIKY TY DIA NATÖKANA HOAN'NY TSAIKY MBALA TEÑA HELY :

Mañamboara fëtafëta miaraka amin'ny araiky amy ravin-draha reto :

- **Tahon'ny** taimborontsiloza **6 misy raviny voadisa.**
  Na
- Dongololay voadisa **voan'ny 6.**

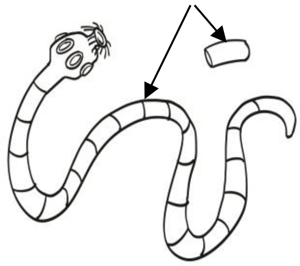
Fatrany :

Atao añatin’ny lamba madio araiky ravin-draha voadisa añanaovaña izy. Apëtaka amy foetry eo isaka hoandry añatin’ny 3 aliñy, mañamboatra vaovao isaka ariva.

Maraindraiñy fahëfatra amizay, mangala ravamaniry mampivalana añaboahaña hankana (mila mamaky fizaraña faha 3 : VIII.6. c. mikasiky fivalañana). Tôkotro ampody farafahëlany afaka aroe heriñandra fitsaboaña ty.

Tandremo :
Tsy mety izy koa tonga dia apëtaka amy hoditry tsaiky eo dongololay voadisa io. Mbala malemy hoditrindro kay mety hañôro izy. Mila foñôsiñy amy lamba fo dikan’ny zeñy isaka hampiasa izy.

b. Hankana fisaka (taenia ou ver solitaire).



Le tænia avec ses anneaux

Ténias dia karazaña hankana fisaka, lay teña matetiky fohita. Hankan-tökana koa no añaraña mety ahaizaña izy. Mety mahatakatra metira aroe halavañanazy ary añatin’ny tsontsory no idokoany. Miendriky tady zay vatañanazy ary mizarazara, zeñy hoe miefitrefitry boribory maro mahatakatra karaha habëzan’ny voan’ny dongololay iñy. Mitombo sady manjary misy raha boribory vaovao amy lohanazy eo. Feno atodiny amizay raha boribory farany amy vatañanazy io Afaka miala izy io ary mañaraka loto miboaka. Hita añaty maloto ao amizay tapakatapaka hankana. Fa afaka miboaka amy fotoaña jiaby koa na matsàña ary mety hita añatin’ny atin’akanjo añy.

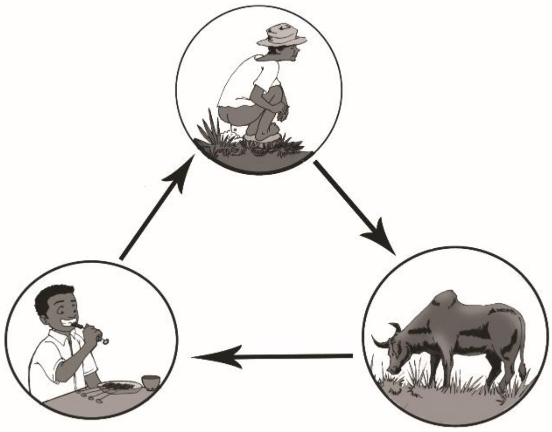
Mitëraka tehoko amy faritry kibo añabo eo fisian’ny hankana fisaka io. Mitöndra hakajoaña laliñy ary ndraikindraiky mampandoa, mampivalaña na mampitohaña koa. Mety ahitaña raha boribory io aby na maloto na atin’akanjo, añatin’ny moraba na amy darà. Manjary mahia olo idiran’ny hankana io kanëfa olo mihina araka ny tôkotro ho izy na mandilatra ny isan’andra aby. Tsintsefin’ny hankana io tsiron-kaniñy jiaby hoanin’olo io.

Mampidi-doza hankana reo satria mahay mahareñy rëraka fo olo misy izy. Fa amy tsaiky izy io no tëña loza satria mbala añatin’ny fitomboaña izy dia mila tosiky ara-tsakafo feno. Misy sasany amy hankana fisaka io mañatody añatin’ny vatañanolo ao. Ery zanany madiniky reñy amizay no mandëha manonga amy betro añy ary iñy aveo mampifanintoño tsaiky marary.

Karakory fömba azahoaña hankana fisaka añaty tsontsory ao ?

Tsy miraña amy hankaña boribory izy io, hankaña fisaka dia tsy miditry amin’olombeloño zaraiky fo. Añisan’ny tobinazy koa ny aomby ndraiky kamankory ary reñy aviô no mamindra amin’olo.

Koa fa mangery olo misy hankana tenia io, miboaka miaraka amy tainazy atodin-kankana aby io kay mipetraka amy fôtaka ndraiky ravindraha marikitry eo, avy amizay ny aomby ndraiky komankory tafihina irô ahitry misy atodin-kankana io, manjary foe añatindrô ao ary mipetraka amy nôfotronazy, koa ratsy hasaka hena aby io, tsy maty hankana io kay zay olo nihina izy reñy amizay idirany koa, miveloño ary mitombo añaty tsontsory ao amizay izy, koa fa tombo irô, mamokatra atody ary miboaka miaraka amy tay, mimpodopody karaha io fo fömba fitomboandrô kay sady mampisy hankana biby hafa koa no mampavoa olo.



<u>FÖMBA FISOROHAÑA HANKANA FISAKA :</u>

Ireo fitsipiky mifehy fahadiovaña nivoaboasaña tamy fizaràña voalohany iñy dia teña ilaiñy mba iarövaña amy resaka hankana añaty kibo io. Mila mampiasa kabone na aleviñy ambany tany ao maloto koa fa mangery. Karaha iñy mba tsy mifindra amin'ny biby fiompy (kamankory ndraiky aomby) atodinazy. Ary teña ilaiñy koa ny fanasaña tàñana amy savôño isaka baka mangery.

Izy koa fa maty, nivoneña aomby na kamankory araiky, dia mila alaiña onoño tsara tsao misy voan-draha madiniky amin'ny hoditrinazy na añatin'ny nöfotro ary hintsaka fa amiin'ny lelany ao, eo amin'ny 5 à 15 milimëtatra eo izy io. Izy koa nahitàña zio amin'ny biby araiky, midika zeñy fa nazon'ny Ténia biby io. Fa fandokisaña izy no añisan'ny mahafaty Ténia madiniky io. Kay mila atao masaka tsara hëna izy koa fa mandoky alohan'ny hihinanaña izy mba hisorohaña, ndray tsy ahitaña raha feky hena io koa fa zahavaña amy maso tsotra. Zeñy hoe, koa madiniky loatra Ténias io dia teña tsy hitan'ny maso.

<u>FOMBA FAÑADOSOAÑA IZY :</u>

Izy koa misy olo araiky nidiran'ny hankaña fisaka io, mila mitsabo teña olo jiaby añatin'ny fianakaviaña ao. Koa fa hitsabo teña amizay, mahazo mampiasa aodin'ny lôpitaly, lay amezandro ao. Fa mety atao koa mampiasa karazaña kakazo fatao aody.

Tsy mahafaty hankana aby io ny fampiasaña ravin-draha fa mba mampiheñy angôvonazy. Rasaiñy aroe fömba fanaovaña izy : migiaka dité ravin-draha antsendriky amy voalohany hampalemy izy ao aviô amizay migiaka tanik'aody mampivalaña biaka irô miboaka alohan'irô mimpody mahazo angôvo.

<u>RETO ABY RAVIN-DRAHA AMPIASAIÑY :</u>

- Tsirebiky (antakarana), Courge, *Cucurbita pepo,* voatangolahy (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy). Papayer, *Carica papaya.*

<u>FOMBA FIKARAKARAÑA VOALOHANY :</u>

Mandisa **voan'ny tsirebiky vera** aroe aviô aharo siramamy na antely.

FATRANY :

Hoaniñy.intelo isan'andra, isaka alohan'ny hihina, añatin'ny telo andra.

- Tsaiky : sôtrokely aroe (2).
- Olobe : efatra sôtrokely (4).

Andra fahaefatra amizay, mbala tsisy raha añaty kibo, mañano fañadiovaña tsontsory añaboahaña hankana aby io (fizaraña faha 3, VIII.6.d no misy izy).

TOROHEVITRY :

Miöta voan'ny tsirebiky manta matetiky na atôno dia teña tsara amy fahasalamaña sady misôroko fisian'ny hankana fisaka.

FOMBA FIKARAKARAÑA IZY FAHAROE :

Mandisa **voan'ny mapaza** na **ditin'ny mapaza** aharo siramamy na antely.

FATRANY :

Hoaniñy isaka alohan'ny hihinam-bary izy io, intelo isan'andra, añatin'ny telo andra.

- Tsaiky 2-8 taoño : voany aroe na nôfotro añatin'ny sakoankenkiñy indroapolo mitete.
- Tsaiky añabon'ny 8 taoño : voany 3 na nôfotro añatin'ny sakoankenkiñy sôtrokely araiky.
- Olobe : voany 5 na nôfotro añatin'ny sakoankenkiñy sôtrokely aroe.

Andra fahaefatra amizay, mbala tsisy raha añaty kibo, mampiasa fampivalañana añaboahaña hankana aby io (mila mamaky fizaraña faha 3, VIII.6.d no misy izy). Mila ampody afaka aroe heriñandra fitsaboaña io.

c. Fanasaña tsontsory.

Sasaña tsontsory biaka hahavitàña mañaboaka raha jiaby manery izy añatiny ao. Ary izy koa fa te-hamono karazaña hankana añaty ao, baka amy ravin-draha, dia mila dioviñy antsendriky tsontsory. Migiaka tanik'aody mampalemy izy antsendriky zay vao migiaka ilay mañaboaka izy amizay. Mampalemy angôvonazy fo no asan'ny ravin-draha igiahiñy fa tsy mahafaty izy. Kay mila sasàña feky mba hañadosoaña izy.

FAÑADIOVAÑA AMY RANON-TSIRA :

Mandravaña sira sôtrokely araiky safo-vava añatin'ny rano mafana vera araiky.

FATRANY :

Migiaka maraindraiñy alohan'ny hihina, ary atao indraiky fo.

- Zazamëna : sôtrokely araiky.
- Tsaiky 2 firaka 8 taoño : ampaha-efatra vera.
- Tsaky añabon'ny 8 taoño : antsasaka vera.
- Olobe : atao vera araiky.

FANASAÑA TSONTSORY BAKA AMY RAVIN-DRAHA :

Ravin-draha ty no ampiasaiñy hanasaña izy:

- Madiro (antakarana, malagasy), Tamarinier, *Tamarindus indica*.

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Mañamboatra tanik'aody baka amy madiro vatany 8 miaraka amy rano litira araiky**,** mira habezan'ny tôndro vatany araiky aminazy **(nôfotro madiro boribory araiky).**

1. Sasàña madio tàñana ;
2. Adoso añaty karökany madiro ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Avariñy añatin'ny rano mandevy ao nôfotro madiro sady aheñy môtro ;
5. Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 5 minitry sady karokaroaña fo ;
6. Adoso añabo môtro ary ambëla mirakotro ;
7. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy.

FATRANY :

Migiaka tanik'aody io maraindraiñy mböla tsary nihinaña, atao indraiky fo.

- Tsaiky añabon'ny telo taoño : nôfony 2 grama (madiro antsasany) isaka taoñon'ny tsaiky (ohatra : tsaiky telo taoño : madiro araiky sy tapany ; tsaiky efatra taoño : madiro vatany aroe, tsaiky dimy taoño : vatany aroe sy tapany sns.

7. ARETIM-BAVONY NA « ULCERE GASTRO-DUODENALE ».

Ny « ulcère gastroduodénal » dia bay mifôroño añaty kibo añy, amy sisin'ny vavony eo na mahazo amy tapany voalohany amy tsontsory, atao hoe « duodenum ». Tsy hita maso dikany zeñy bay io fa reñy marary ndraiky. Mahareñy mavaivay olo voan'ny aretiñy io, karaha misy ranon-draha mañôro añaty kibo ao. Indraindray karaha mahatsapa misy asidra zay manonga añivon’ny tratra eo, miboaka baka amy vavony añy mandëha amy tenda ao.

Izy koa amy vavony eo misy bay io, mahay mahareñy marary lera mihina ndraiky migiaka. Fa izy koa amy faritry tsontsory ao bay io zeñy hoe amy “duodenum”, miheñy tehokonazy izy koa fa mihina lay olo fa mañadary ndraiky izy, izy koa afaka lera vitsivitsy nihinaña na amin’aliñy, lera andalövan’ny haniñy. Mety ho reñinao añatin’ny aroe heriñ’andra eo tehoko io ary mety himpody matetiky añatin’ny taoño araiky.

Mety hampidi-doza aretiñy “ulcère gastroduodenal” io. Karaha bay jiaby fo, mety hiboaka lio zio, fa añaty kibo añy fo izy mandëha fa tsy hita baka ambëlany aty. Tsy azon-teña onoño aby fa very fo lion-teña añaty ao. Nefa efa lio edy no miantoko fahasalamaña ho an’ny vataña. Izy koa misy olo araiky very lio, miheñy miaraka amin’iñy koa angôvonazy.

Fa izy koa mandëha lio be bay io, mety hahitaña pitiky lio koa añatin’ny loa koa sëndra mandoa ary manjary jôby tay koa fa mangery. Mahay rëraka fo lay olo manomboko eo. Mety tsy hahareñy mangôtsoko be olo marary io fa vatañanazy fo hita mahay rëraka.

<u>FÖMBA FISOROHAÑA IZY :</u>

Atao hoe voan’ny “Ulcère” olo araiky izy koa misy maratra hoditry añaty vavony ao na amy tsontsory ao. Maro be fömba fiainaña ndraiky fietsiky mitëraka izy io : figiahan-toaka dila loatra, figiahaña zava-pisotro mamy sady misy gazy maro loatra, fihinanaña haniñy manaitaitry na may ; mihina maro loatra ndraiky malaky loatra, fihinanaña raha vöndraka loatra, fihinanaña katy ndraiky kôlà maro loatra, fifohaña sigara ndraiky fihinanaña aody misy akora simiky be loatra (aspirine, aody hôtsoko). Olo mitaintaiñy lava no teña möra voan’ny bay amy vavony io.

Kay mba tsy hazahoaña izy, na mba hampiheñana tehoko koa sëndra efa voa dia koa fa mihinaña karazan-kaniñy antsëfatsëfaka lera dia atao amy fotoaña tsy miövaöva; mihina miadaña tsara ary hotaiñy tsara haniñy am-bava ao alohan’ny hanilëmaña izy, tsy mila mihina na migiaka zava-pisotro misy alikaoly, na misy gazy na koa kafe eky koa fa andëha hoandry. Ary ajanoño karaha zeñy fihinanaña *katy* ndraiky fifohaña sigara.

FÖMBA FITSABOAÑA BAY AÑATY VAVONY AMY RAVIN-DRAHA :

Mampiheñy ny tehoko indesin'ny "Ulcère" reto karazaña ravin-draha reto ary mampajanga bay malaky :

- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès A*loe vera*, vahona (malagasy) ;
- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Katakata (antakarana), Bananier, *Musa paradisiaca,* akondro (malagasy) ;
- Tamotamo (antakarana, malagasy), Curcuma, *Curcuma longa* ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana), Giroflier, *Syzygium aromaticum,* karafoy (malagasy) ;
- Añamorôngo (antakarana), Moringa, *Moringa oleifera,* ananambo (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica* ;
- *Añantraka* na añantelamba (antakarana), Piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy) ;
- Pômidetera (antakarana), Pomme de terre, *Solanum tuberosum,* ovimbazaha (malagasy) ;
- Pâka (antakarana), *Urena lobata*, voapaka (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA RANON'AODY FIGIAHIÑY, LAHARAÑA VOALOHANY :

Amy rano litira araiky, mangala farafeheliny ravin-draha karazany aroe atao tanik'aody :

- Nôfotro sakoankenkiñy kadiriny **tôndron-tàñana aroe ;**
- Nôfotro katakata manta lëralëra fo habezany ;
- Vôvoko tamotamo **sôtrokely araiky na vahatranazy** leñy kadiriny tôndron-tàñana aroe ;
- **Pômidetera manta voahôfy araiky** mira habëzaña atody.

1- Disaniñy miaraka rahamaniry nifidìñy ;
2- Mampandevy rano litira araiky ;
3- Adoso añabo môtro, avariñy añatiny ao raha aby voadisa ndraiky tamotamo iñy aveo rakôfaña ary ambëla miöva ranony añatin'ny 10 minitry.

FATRANY :

Migiaka vera araiky, atao matimaty, intelo isan'andro añelañelan'ny lëra fihinanaña, araiky añelañelan'ny haniñy maraindraiñy ndraiky matsàña (vavony efa manomboko mosary iñy, na fa baka nihina maraindraiñy, kadiriny amy 10 ora iñy), araiky añelañelan'ny haniñy matsaña ndraiky haniñy hariva (vavony manomboka mosary amy 15h iñy) ary ny farany, afaran'ny haniñy ariva, alohan'ny handëha hoandry.

TANDREMO :
Sakoakenkiñy ndraiky pômidetera manta dia tsy tsara ampiasaiñy amy viavy mavësatra.

Fömba fikarakaraña ranon'aody figiahiñy laharaña faharoe :

Mañamboatra tanik'aody amy ravin-draha karazany aroe farafaheliny, miaraka amy hërany voalaza reto :

- Añantraka (antakarana) **tahony 10 misy raviny,** Piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy) ;
- Pâka (antakarana), **raviny 10,** *urena lobata*, voapaka (malagasy) ;
- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **tahony 10 misy raviny,** balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- **Vôvoko tamotamo** (antakarana, malagasy) **sôtrokely araiky na vahatranazy leñy kadiriny tôndron-tàñana aroe,** Curcuma, *Curcuma longa ;*
- Voandelaka (antakarana, Malagasy) **Raviny 10,** neem, *Azadirachta indica*.

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña madio koa ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-draha, disaniñy izy koa mbala manta tamotamo ;
5- Avariñy añaty rano ao ravin-draha jiaby sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 mn sady karokaroaña matetiky ;
7- Adoso añabo môtro,
8- Avariñy añatiny ao amizay vôvoko tamotamo iñy (aveo rakôfaña ary ambëla miöva ranony añatin'ny 10 minitry).

Fatrany :

Migiaka vera araiky matimaty, atao indroe isan'andro, araiky atao añelañelan'ny haniñy maraindraiñy ndraiky matsàña (vavony efa manomboko mosary iñy, na fa baka nihina maraindraiñy, kadiriny amy 10 ora reñy) aveo araiky añelañelan'ny haniñy matsàña ndraiky ariva. (kadiriny amy 3 ora folak'andro reñy).

Migiaka vera araiky koa fa boaka mihina aliñy, alohan'ny hoandry.

Torohevitry tsy ahavoazaña aretin-tsarôtro :

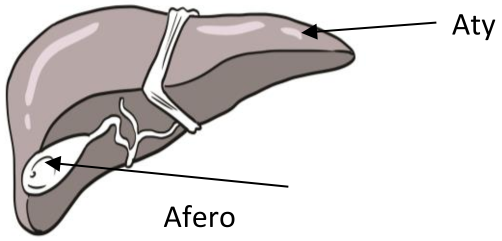
Tsy mila migiaka toaka na migiaka zava-pisotro misy gazy, na mihina haniñy manaitaitry loatra karaha ery sakay. Mila mazoto mihinaña rôn'añamorôngo ndraiky migiaka tanik'aody vita amy sakaitany ary izy koa mety edy ampia voan'ny jirôfo hely.

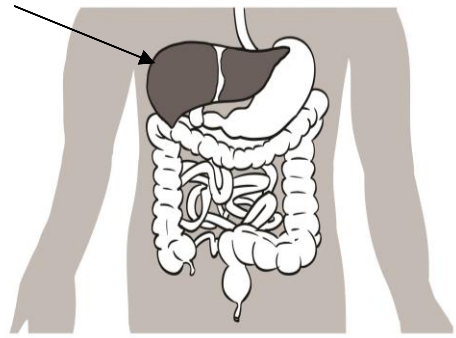
Mba ialàña amy fisian'ny ranon-draha matsiko manonga baka amy vavony ao iñy dia tsara izy koa miambiñy lera araiky baka mihinaña zay vao mandëha mandrimandry avy eo mampiasa öndaña añabo koa fa mandry.

TANDREMO :

Tsy mety amiaña viavy miambiñy andra na viavy efa navy afa-jaza, na viavy mandëha lio ndraiky misy fikorontañana amy fikoriañan'ny lio ny sakaitany satria mety mitariky fahaverezan-drà ny singa añatiny.

8. NY HEPATITY NDRAIKY ANGOROHOSY.





Taova añisan'ny teña maventy añaty kibo ao ny aty. Amy sisin'ny kibo ankavanaña eo misy izy, fanjoy tritry farany ambany. Mitàna andraikitry saro-pady izy amy vatan'olombeloño. Mety ohariñy karaha oziny mampandëha vatañа asany. Maro maventy ny asan'ny aty, karaha :

- Misivaña ndraiky mañadio lio amy karazaña fako jiaby (toaka, jamala, aody, loto isan-karazany…sns). Zeñy edy, misy karazaña loto mety handrobaka betro na taova hafa ;
- Mañajary ndraiky mizara tsiron-kaniñy, baka amy fihinanantsika ireo haniñy zay ilain'ny vatañantsika. Karaha « kajiaña » hely afaka tsokorihaña izy koa sëndra mila siramamy na mënaka hely vatañantsika.
- Mañamboatra afero : ranon-draha mañampy be amy fandevonan-kaniñy izy io. Ny raha misy izy no atao hoe **trañon'afero.** Teña ilain'ny vatañа izy io izy koa te-ho salama.

Izy koa fa tsy salama Aty, kay nivônto, dia **hépatity** ilazàña izy. Ndraikindraiky, manjary mavo be olo voan'ny hepatity io : manjary mavo aby maso, felan-tàñana ndraiky felam-bity. Iñy no atao hoe **Angorohosy.**

Ino ma avian'ny aretiñ'Aty reo ?

Matetiky dia baka amy aretiñ'aty, na aretiñin'ny trañon'afero na koa indesin'ny karazaña aretiñy hafa (tazomôko, fañapoiziñana ara-tsakafo, figiahan-toaka…sns) no avian'ny angorohosy. Alohan'ny hanjary mavomavo, dia misy tazo antsendriky olo marary, manehoko vanin-taolaña jiaby, hözatra (karaha voan'ny lagripa reñy). Mety hahareñy kajo, mangaroharo na mandoa feky, mangan-doha na tsy mazoto mihina. Manomboko matroko amàny ary mahay mazava ndraiky tay aboakany.

Koa fa mahay mavomavo am zay dia mahareñy mangidy/malailay izy.

a. Ireo aretiñy mpahazo ny Aty atao hoe : ny hepatity

Ny hepatity dia matetiky azo baka amy virisy na baka amy fazahoaña haniñy misy poiziñy

- **Ireo virisy**

Mety maro karazaña virisy mety handrobaka Aty io. Fa ny matetiky hita dia ny hepatity A, hepatity B na ny hepatity C. Samby hafa hasarötaña ndraiky fitomboan'ny virisy aby io, arakaraka virisy fo. Maro be olo mitöndra hepatite A, B, C nefa tsy arakaraka zeñy aby soritr'aretiñy miboaka, na misy tsy hita soritry feky. Vatañantsika dia mahavita mamono virisy io noho ny fisian'ny hery fiarovaña aminazy. Fa ndraikindraiky, mety ho fatatra aretiñy io ary mety mahafaty malaky koa anëfa.

Misy fotoaña, midôko añatin'ny Aty ao virisy io ary mamotiky azy tsikelikely. Iñy no atao « hepatite chronique ». Taoño maromaro afara aty, mety hitëraka bay (cirrhoses) añatiny ao izy io (karazaña höla-bay manakaña Aty tsy hiasa amy tokony ho izy) ary mety hitariky homamiadañan'ny Aty feky.

- *Ny hepatity A* :

Ny **rano tsy voadio** dia mety azahoaña izy. Ny virisin'ny hepatity A dia hita añatin'ny maloton'olo mitöndra izy koa fa mangery izy. Sëndra mangery marikitry faritry misy vôvo amizay, eo izy efa mety mamindra amy ranom-bôvo ao. Izy koa misy mampiasa/migiaka amizay rano io, na manasa sakafo aminazy ndraiky manasa aiñy dia mety ho tafihinaña raha maloto misy virisy io ka mety ho tratrany koa.

Koa zahavaña amin'ny ankapobeny dia tsy tôkotro atao avozoaña be hepatity A io ary janga hoazy koa fa azony. Mety tsy ho azon'ny tômpim-batañа onoño aby hoe misy hepatity A izy satria tsisy soritr 'aretiñy feky. Fa amin'olo sasany anëfa dia teña areti-mandoza izy ary mahafaty. Mety mila soloaña Aty vaovao aby olo voany koa tsy zeñy tsy janga.

- *Ny hepatity B* :

Fa virisin'ny hepatity B kosa dia teña mifindra. Misy karazany telo (03) fömba fifindràny :

- Lëra misy firaisaña ara-nofo tsy voaharo iñy, zeñy hoe tsy nampiasa kapaoty, kanëfa olo voan'ny hepatity B no niarahaña. **Tafiditry añatin'ny lisitry ny aretiñy azo baka amy firaisaña ara-nofo izy.**
- Viavy mavësatra mitöndra hepatity B, dia mamindra amy zanany koa. Zay no atao hoe fifindran'aretiñy retry mbola an-kibo baka amy reny. Mila mañano fizaham-pahasalamaña ny viavy mavesatra mba hiarövaña fifindràn'ny aretiñy io amy tsaiky añaty kibo ; misy fanafody tôkotro hoaniny.
- Baka amy lio : nisy fifampikasihaña tamin'ny lion'olo mitöndra lay aretiñy, ohatra :
  - Lëra misy **fikarakaraña marary reñy kay nampiasàña tsindroño maloto** na tsy afaka mikraoby tsara, na lera mamositry reñy, ndraiky mampiditry lio na koa mpiasan'ny fahasalamaña voatribiky tsy kinia, tamin'ny nitribiky olo mararin'ny hepatity ;

- Olo maromaro mitribiky zava-mahadomeliñy amy tsindroño araiky fo, ndraiky jamala hosiñy ifandimbiasaña ;
- Fanaovaña **« tatouage »** na **mandoaka** vatаña « piercing » amy tsindroño araiky ifandimbiasaña ;
- Sëndra misy bain'olo salama tafikasiky amy bain'olo misy hepatity na misy fitaovaña nampindramiñy olo, kay nitöndra pitiky lio, ohatra borôsy nify (koa misy bay añaty vava), razoara … sns.

Ny matetiky fohita dia janga hoazy hépatityB io. Fa izy koa efa teña fatatra aretiñy dia amiaña aodin'ny lôpitaly olo marary. Ndraikindraiky, midôko añatin'ny vataña ao, añatin'ny fanjava maromaro na firaka ela be añy virisy io, izy koa tsy nañano fitiliaña. Robatiny tsikelikely amizay àty ao ary mety hamono izy feky na mety tsy maintsy hamindràña àty vaovao izy.

❖ *Ny hepatity C*

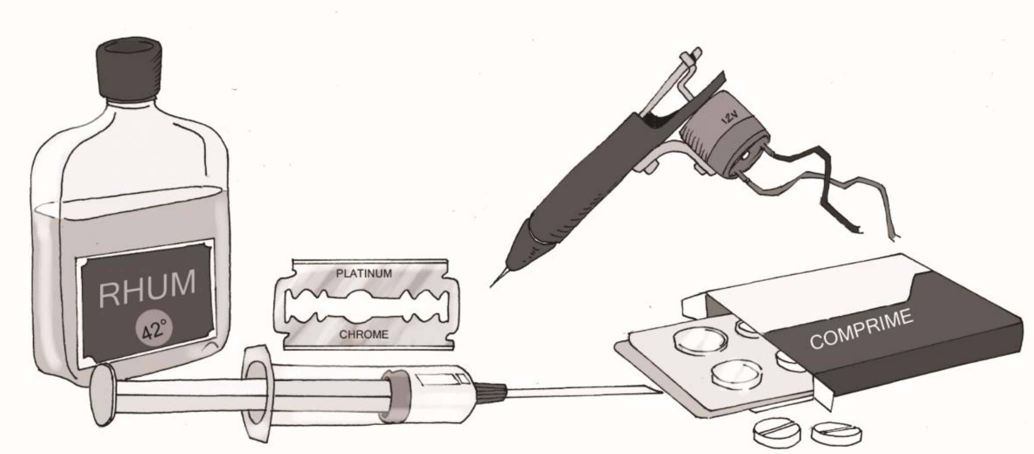
Amin'ny ankapobeny dia mifindra baka amy lio fo virisin'ny hepatity C, mitovy hepatity B fo : zava-mahadomeliñy, fampidiraña lio, « tatouage », « piercing » sns.

Ny teña fohita, tsy mañaboaka soritr'aretiñy feky hepatity C. Mety janga hoazy izy fa ny teña matetiky, midôko añatin'ny vataña ao izy, ary robatiny tsikelikely amizay àty ao.

Fa izy koa tsy tahàña amin'ny aodin'ny lôpitaly aretiñy io, dia mety hahafaty afaka taoño maromaro baka amy fisian'ny « cirrhose » na koa homamiadaña lay olo marary.

- **Reo karazaña poiziñy**

Ndraikindraiky dia voan'ny fañapoiziñana io àty io : figiahaña toaka, fihinanaña aody maro loatra na matetiky loatra, karazaña zava-mahadomeliñy sns.



b. Aretiñy mpahazo trañon'afero

Mety misy fotoaña, misy vato madiniky mifôroño añatin'ny trañon'afero ao izy koa fa mihinaña be loatra na mahazo raha matavy loatra. Izy koa mbala madiniky na mbala vitsy vato aby io dia mbala tsy reñy feky fisiany. Fa koa fa mahay maventy, eo amizay izy manentsiñy trañon'afero. Mahareñy marary be ambanin'ny kibo, amy ilàny ankavanaña eo, fanandrify ambanin'ny tritry eo amizay. Mety ho azon'ny angohorosy aby izy. Ndraikindraiky aby dia misy karazaña mikraoby, mandëha manafiky afero añy kay mitöndra tazo amin'olo marary.

c. Fahasarötaña baka amin'ny aretiñy hafa

Ndraikindraiky dia mety misy aretiñy hafa, sarotro fitahàña ; ary mety hitera-doza, kay mety hoavy firaka amy àty añy ary hanakaña izy hiasa tsara, ohatra amizeñy : tazomôko, fañapoiziñana ara-tsakafo sns.

KARAKORY ATAO MBA TSY HO VOAN'NY ANGOROHOSY :

Maro be fömba mety azahoaña aretiñ'àty io fa maro koa anëfa fömba fisorohaña izy.

Ho an'ny hepatity A sy B dia misy ny **vaksiny**. Tôkotro atao vaksiny ny tsaiky. Ary raha mikasiky tsindroño ndraiky fangalàña lio jiaby dia tôkotro mpiasan'ny fahasalamaña zaraiky fo mañano azy.

Mba hiarövaña amy hepatity A (cf. **fitsipiky mifehy fahadiovaña nambara amy fizaraña 1**) dia mila :

- Migiaka rano tsotra zaraiky fo, rano madio ;
- Mampiasa rano madio izy koa fa hanasa voankazo ndraiky legiomy ;
- Manasa tàñana amy rano madio ndraiky savôño alohan'ny hihinaña na hikarakara raha hoaniñy.

Mba hiarövaña amy hepatity B sy C dia mila :

- Mampiasa kapöty koa efa misy firaisaña ara-nofo. Tôkotro samby mandëha mañano fitiliaña irô roe alohan'irô tapa-kevitry fa tsy hampiasa izy eky. Miaro amin'ny karazaña aretiñy azo avy amy firaisaña ara-nofo koa ny kapöty, karaha (SIDA, solopiso, aretiñin'ny taovam-pananahaña) ary miaro amy vësatra tsy kiniaña koa.
- Mandëha mamonjy olo matihaniñy tsara, mañaja fepetra takian'ny fahadiovaña, izy koa fa te-hañano « tatouages » na « piercing » na koa hamositry tsaiky.

Ho an'ny karazaña aretiñ'àty, na angorohosy, nazo baka amy karazaña poiziñy dia :

- Aza migiaka toaka isan'andro ;
- Tsy mahazo mihinaña aody tsy nazahoaña alalaña tamy mpiasan'ny fahasalamaña ary mila mañaraka zay fatrany efa voasöratra.

FÖMBA FITSABOAÑA ATY BAKA AMY RAVIN-DRAHA :

TANDREMO :
Maro be antony mitëraka aretiñ'àty io.
Izy koa misy olo voan'ny angorohosy, na miaraka na tsy miaraka amy tazo, dia tôkotro mandëha mañatoño toeram-pitsaboaña malaky mañano fizahàña, biaka ahaizaña aody ilainy, alohan'ny hampiasàña ravin-kakazo fatao aody.

Maro amin'ny aretiñy mahazo àty reo no janga hoazy. Tsy hitsabo fototro navian'ny aretiny io ny tanik'aody, fa mañampy hamono poiziñy, hañajanga ary mba hampilamiñy asanazy. Heriñandro maromaro eo vao mety ho janga àty io. Fa mety hahareñy kajo lalandava

olo marary añatin'ny zeñy. Kay karazan-draha maniry mañaraka reto dia mety mañampy amy fitsaboaña :

- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya* ;
- Ambanivoa (antakarana), *Phyllanthus amarus*, tsarahariva (malagasy) ;
- Romarin (antakarana, malagasy), Romarin, *Rosmarinus officinnale ;*
- Tamotamo (antakarana, malagasy), Curcuma, *Curcuma longa* ;
- Madiro (antakarana, malagasy), Tamarinier, *Tamarindus indica* ;
- Ravimbafotsy (antakarana), *Aphloia theiformis*, voafotsy (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY VOALOHANY :

Mampiasa farafaheliny karazaña ravin-draha aroe amy reto kakazo reto, miaraka amy hëraña ambarany io :

- **Ditin'ny mapaza** manta, (antakarana, malagasy) **in-20 mitete,** Papaye, *Carica papaya* ;
- Ambanivoa (antakarana) **tahony 6 miaraka amy raviny,** *Phyllanthus amarus*, tsarahariva (malagasy) ;
- Romarin (antakarana, malagasy) **tahony 3 misy raviny,** Romarin, *Rosmarinus officinnale ;*
- **Vahatra tamotamo kadiriny tôndro 4,** na koa vovoko tamotamo (antakarana, malagasy) **sôtrokely aroe 2,** Curcuma**,** *Curcuma longa*.

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña madio ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madiniky ravin-draha, mikiky na mandisa vahatra tamotamo ;
5- Avariñy añatin'ny rano ao ravin-draha jiaby sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FATRANY :

Migiaka vera araiky, isaka alohan'ny hihinaña ary vera araiky afaran'ny mihinaña haniñy ariva. Atao firaka izy janga. Fa na dia eo aby raha jiaby zeñy, izy koa mampiasa ravin-kakazo atsika dia mila ampisaiñy farafahaëlany aroe heriñandra tsy tapaka aveo mijanoño hely heriñandro araiky alohan'ny hañampodianaña ny fitsaboaña.

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY FAHAROE :

Amy rano litira araiky, mañaraka hërany voalaza ambany reto :

- **Mapaza** (antakarana, malagasy) **manta araiky,** Papayer, *Carica papaya* na ditin'ny mapaza sôtro fihinanaña araiky ;

  1- Aloky añatin'ny rano mandevy mapaza manta ;

  2- Na mandravaña ditin'ny mapaza añatin'ny rano hely, zay vao avariñy añatin'ny rano mandevy ao ;

  3- Ambëla mirakotro.

FATRANY :

Mangala vera araiky amy tanik'aody io, giahiñy isaka alohan'ny hihinaña ary vera araiky afaran'ny haniñy aliñy. Afaka mihinaña antsiary mapaza koa ampiarahiñy aminazy.

TANDREMO :

Tsy mety amiaña olo misy aretim-pô ny ranon'aody vita baka amy mapaza.

Romarin koa tsy mahazo ampiasaiñy amy viavy mavësatra.

Angorohosy na tehoko añaty kibo, amy ilany ankavanaña, fanandrify ambanin'ny tritry no fambara aboakany, izy koa tsentsiñy làlañ'afero ao ; fa izy koa efa tëña mahay marësaka aretiñy dia mety hisy tazo sady mangitakitaka. Koa fa karaha zeñy ataony, tsy mahazo ampigiahiñy ravin-kakazo cholagogues (mandritry afero) et cholérétiques (mampamöra firavañan'ny afero), karaha ery romarin ndraiky tamotamo.

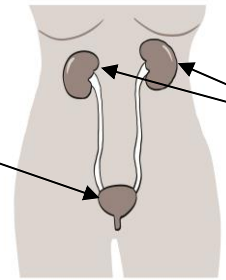
Efa amy tobim-pahasalamaña edy no tôkotro andianaña izy koa tönga amin'io.

TOROHEVITRY :

Mba hisorohaña amy karazaña aretiñy Aty aby reo sy mba ho famëraña firobatany dia mila migiaka matetiky ranon'ny madiro na ravimbafotsy ndraiky tamotamo.

Izy koa misy olo marary trañon'afero, tsy mahazo ampigiahiñy ravin-kakazo mandritry afero et mampamöra firavañan'ny afero, karaha ery romarin ndraiky tamotamo.

IX. ARETIÑY MPAHAZO KIBO.



1. ARETIÑY TATAVIA MIARAKA NA TSY MIARAKA AMY TAZO.

Taova mpañadio sy misivaña zay mety ho fako ndraiky loto añatin'ny lio ao ny voa Reñy fako sy loto reñy no mivadiky ho amàny aveo. Mivory añatin'ny raha araiky amàny aby io, atao hoe «vessie» na trañon'amany añarany. Fa izy koa feno trañon'amàny io, eo amizay atsika mahareñy karaha te-hamàny io.

Atao hoe tratran'ny aretiñy ny tatavia olo araiky raha ohatra ka tafidiran'ny mikraoby añatiny añy ary mitombo. Mety tafanonga firaka amy voa añy mikraoby io kay mamparary ny añy koa. Mety mandëha amy fantsoño mampitohy tatavia ndraiky voa aby irô na fantsoño mampitohy tatavia ndraiky miboaka ambëlan'ny vataña aty.

IREO FÖMBA AHAIZAÑA FA VOAN'NY ARETIÑY TATAVIA :

Misy karazany aroe aretiñy tatavia io :

Tsy miaraka amy tazo: Aretiñy tatavia ambany na "aretin'ny tranon'amany"

Izy koa voan'ny aretiñy tatavia io olo araiky, mahareñy karaha te-hamany matetiky zay izy ary mahatsapa mangirifiry koa fa mamàny. Mety hisy lio aby miboaka amin'ny amàny io kay manjary mavomavo na mëna amàny miboaka baka ao. Mamofoño na mangara salakady miöva sôrany (lokony) amany. Ndraindray mety mahareñy marary feky amy lohatëña eo, na mahareñy karaha mavësatra, na marary feky. Fa mety hampidi-doza aretiñy io izy koa maharitry ela be tsy mety janga. Mety hanonga firaka amy voa añy.

Miaraka amy tazo na/sy tehoko amy tahëzaña: Aretin'ny lalañ'amany añabo na voa baka amy mikrôby

Izy koa efa sady misy soritr'aretiñy reo no mbala misy tazo koa, ndraiky marary tahëzaña olo araiky (amy hilany fo, ambanin'ny tritry ao) midika zeñy fa efa tafanonga amy voa añy aretiñy

Izy koa efa takany amizay "voa", navy mikraoby aby io handrobaka izy. Taova añisan'ny teña ilain'ny vataña koa te ho salama. Añisan'ny aretiñy ratsy izy io kay mila fandraisaña an-tàñana malaky amy toeram-pitsaboaña añy.

Viavy no teña matetiky azon'izy io ary indrindra fa ny viavy mitöndra hivaña. Añisan'ny möra andairan'ny aretiñy ny viavy mavësatra kay mila mitsabo teña malaky izy koa fa takany. Mety mitëraka fitirahaña alohan'ny fotoaña aretiñy io na mety mahafa-jaza.

Izy koa ndraiky tsaiky no voan'ny aretiñy io, dia mety hamàny am-pandriaña izy ary hitaraiñy na hitomañy feky koa fa mamàny.

FÖMBA FANOMBOHANY :

Ny aretiñy tatavia dia baka amy tsy fisian'ny fañadiovaña amy faritry vody ao na sëndra nisasa fa tsy voasasa tsara. Izy koa tsy voadio tsara vody ndraiky taovam-pananahaña io koa fa baka mangery dia iñy no mitëraka aretiñy. Koa fa mamboy kay natao baka afara mandëha aloha, manjary lôso amy faritry taova famaniaña aty mikraoby jiaby tafara tao kay mitëraka aretiñy amizay.

Firaisaña ara-nofo koa dia mety hitöndra aretiñy io.

Olo tsy ampy rano koa dia möra ho azon'ny aretiñy tatavia io.

Olo nahazo taoño no añisan'ny möra voany.

Fa mampamöra fazahoaña izy koa ny olo reki-tay.

FÖMBA FISOROHAÑA AMIN'NY ARETIÑY TATAVIA :

Mila migiaka rano maro biaka mamany matetiky, fôtony iñy no fömba famonoaña mikraoby reo alohan'ny izy hangala toëraña.

Ny viavy dia tôkotro baka aloha antsendriky zay vao mandëha afara fo koa fa mifitry amy taratasy ary fafaña antsendriky amy faritry fivaviaña zay vao mandëha afara añy izy koa misasa amy rano.

Isaka baka mañano firaisaña, dia teña tsara ny mandëha mamany mba hañadosoaña karazaña mikraoby. Mila tahàña karaha zeñy koa ny aretiñy constipation na Rekitay.

FÖMBA FITSABOAÑA ARETIÑY TATAVIA :

TANDREMO :

Izy koa mahazo onoño fa misy soritr'aretiñy tatavia anao, kay niaraka amy tazo ary mahareñy marary ambanin'ny tahëzaña dia mety nanonga amy voa añy izy dikany zeñy. Añisan'ny aretiñy saro-pady izy io. Mila mañatoño toeram-pitsaboaña malaky mitsabo teña, ary tsy mahazo mampiasa na mitsabo teña amy rahamaniry ka fa mahazo aody avy añy.

Izy koa tsy reñy marary ambanin'ny tahëzaña, ary tsy nanonga mari-pàna, dia mbala aretiñy tatavia tsotra dikany zeñy. Tsy sarotro fitahàña miaraka amy ravin-draha vitsivitsy. Fa ndray zeñy, mila migiaka rano be ny olo voan'ny aretiñy tatavia, na añabo na ambany mba handravàña ndraiky hamonoañ mikraoby lôso añy.

Mila migiaka rano tsotra ndraiky tanik'aody ny olo mararin'io aretiñy io ary mifady haniñy manaitaitry karaha ery sakay fôtony mamparary trañon'namàny ny sakafo mafana. Reto aby karazaña ravin-kakazo afaka hitsaboaña aretiñy tatavia :

- Sitirônely (antakarana), Citronnelle, *Cymbopogon citratus*, veromanitra (malagasy) ;
- Kininy (antakarana), Eucalyptus, *Eucalyptus sp,* kininina (malagasy) ;
- Tsakotsako (antakarana), Maïs, *Zea mays*, katsaka (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya ;*
- Duvin (antakarana), Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa,* madirombazaha (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana), *Phyllanthus amarus*, tsarahariva (malagasy) ;
- Anamatavy (malagasy), Pourpier, *Portulaca oleracera ;*
- Madiro (antakarana), Tamarinier, *Tamarindus indica,* voamadilo (malagasy) ;
- Pâka (antakarana), *Urena lobata,* voapaka (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Amy rano litira araiky, mangala farafaheliny karazaña kakazo telo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy herany mazava

- Sitirônely (antakarana) **vodiny araiky (alaina baka amy fotörany ziska amy tahony mahazo raviny iñy),** Citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) *;*
- Kininy (antakarana) **raviny 10,** eucalyptus, *Eucalyptus sp.,* kininina(malagasy) ;
- **Sômbotro** tsakotsako (antakarana), maïs, *Zea mays,* katsaka (malagasy) ;
- **Voany mapaza** (antakarana, malagasy) **voadisa 20,** papaye écrasée, *Carica papaya ;*
- Duvin (antakarana) **araiky mena mety atao jus aminazy iñy,** Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa,* madirombazaha (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana) t**ahony 6 misy raviny,** *Phyllanthus amarus,* tsarahariva (malagasy) ;
- Madiro (antakarana) **vatany 4,** kadiriny tôndron-tàñana araiky, Tamarinier, *Tamarindus indica,* voamadilo (malagasy) ;
- **Raviny** pâka (antakarana) **10 isa,** *Urena lobata,* voapaka (malagasy).

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña ravin-kakazo ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5- Avariñy añatin'ny rano mandevy ao nôfotro madiro ndraiky ravin-draha iñy sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy añatin'ny 10minitry sady karokaroaña ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy.

FATRANY :

- Tsaiky : Antsasaka tasy, atao intelo isan'andro na mahery.
- Olobe : Tasy araiky, atao intelo isan'andro na mahery.

Izy koa mböla tsy miala soritr'aretiñy reo añatin'ny telo andro dia mandiana mañatoño toeram-pitsaboaña malaky.

TOROHEVITRY :

Tsy mahazo mihinaña zava-pisotro mamy na mihina raha mamy, ary ajotso fatrany sira hoaniñy. Mila migiaka rano maro koa, na aody vita amy ravin-draha voalaza añabo io ndraiky ranon'ny madiro ary mihinaña añana matetiky, karaha anamatavy ohatra.

TANDREMO :

Tsy tsara amin'olo mavësatra ndraiky olo misy aretim-pô ny fihinanaña sômbotro tsakotsako. Aza mampiasa ravin'ny kininy koa mandritran'ny fitondraña hivaña ndraiky mampinono. Izy koa sëndra misy olo mavësatra voan'ny aretiñy tatavia dia tôkotro mamonjy toeram-pitsaboaña. Koa sëndra miaraka amy tazo na manehoko amy tahëzaña ao, dia mila mañatoño tobim-pahasalamaña.

2. IREO KARAZAÑA VATO AMY VOA.

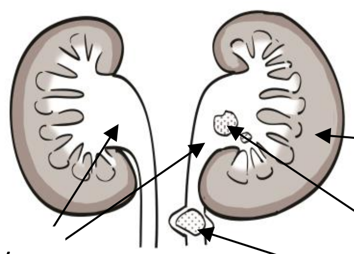


Figure 1 : sarin'ny voa notapahaña mitsangana

Atao hoe voan'ny aretiñy voa ny olo araiky izy koa ahitaña vato madiniky na karaha poti-tavoangy iñy añatin'ny amàny. Amin'ny Voa ao vato madiniky aby io no mifôroño na añaty tatavia. Vokatra fitambaran'ny sira mineraly (karaha asidra iñy) be loatra anatin'ny amany ao vato aby io. Misy miraña habëzan'ny voan'ny añabe firaka amin'ny habëzaña voan'ny ambatry havintësana vato io. Karaha tsy azo onoño fisian'izy io ndraiky firaka izy mahay maventy, eo izy manomboko marary sady manentsiñy làlaña iboahan'ny amàny.

Mitëraka tehoko mare ambanin'ny tahëzaña eo, amy faritry misy Voa, mahazo ambanin'ny kibo marikitry tatavia eo vato io. Marary koa izy io koa fa mamàny. Mety miova mënamëna amany miboaka izy koa misy bay, baka amy fisian'ny vato añaty ao. Indraindray dia miboaka hoazy vato io na tsy nitahàña. Fa mety hampidi-doza ndraiky izy io izy koa tsy miboaka añatin'ny 2 na 3 andro.

Ny tsy fahampian'ny rano amy vataña ndraiky tsy fihinanaña sakafo ara-pahasalamaña dia mampitombo fiforöñan'ny vato añatin'ny voa ao, hintsaka fa koa fa mafana andro na koa fa mahevoko be reñy.

TANDREMO :

Izy koa mahay maventy vato io, kay manakaña fiboahan'ny amàny, tsy afaka mamàny eky olo marary. Amizay fotoaña zay, mila mamonjy toeram-pitsaboaña farany malaky, fôtony malaky be fiantraikany amy Voa. Mety hisy mikraoby hifôroño mañodidiñy vato io ao. Izy koa nisy mari-pàna izy, mangitakitaka manintsy, na koa robaka na misy fofony amàninazy, dikany zeñy misy aretiñy baka amy mikraoby tatavia sy ny mañodidiñy izy ao. Tsy fiboahan'ny amàny io dia mampamöra fitomboan'ny mikraoby marikitry vato io ary iñy no mandrobaka voa sy mitöndra izy amy vataña jiaby. Ratsy be aretiñy io kay mila indesiñy malaky amy toera-pitsaboaña koa misy olo azony.

FÖMBA FISOROHAÑA FIFORÖÑAN'NY VATO AÑATIN'NY VOA :

Mila migiaka rano maro be isan'andro mba hanasaña Voa io, indrindra lëra mahevoko be reñy. Mila aheñy karaha zeñy ny fihinañana hena be loatra ndraiky raha mamy karaha sokolà reñy mba hisorohaña fisian'ny vato io. Mety hampidi-doza koa ny fihinanaña aody tsy nazahoaña alalaña avy amy dokotëra, karaha « calcium » reñy nefa tsy mahay hoe firy fatran'ny kalsiömy añatin'ny lionazy ao.

FÖMBA FITSABOAÑA VATO AMY VOA :

Koa sëndra mañadary be tehokonazy, dia sitrany tonga dia mañatoño mpiasan'ny fahasalamaña añivon'ny toeram-pitsaboaña añy. Ilaiñy ny fandidiaña ndraikindraiky. Koa efa afaran'izy mañadary io dia mila tohizaña fo fahazaraña migiaka rano maro io mba mañampy Voa hiady amy loto jiaby añatiny ao. Figiahaña rano be io añisan'ny manakana vato tsy hifôroño añatiny ao.

Koa sëndra misy tsy azoazo, afaka migiaka ranon'aody vita amy karazaña ravin-draha mañaraka reto mba hañadiovaña ny voa :

- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana), *Phyllanthus amarus,* tsarahariva (malagasy) ;
- Madiro (antakarana, malagasy), Tamarinier, *Tamarindus indica* ;
- Pâka (antakarana), *Urena lobata,* voapaka (malagasy).

FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY :

Amy rano litira araiky, mangala farafaheliny karazaña ravin-draha 2 amy lisitry mañaraka reto ; miaraka amy hërany aby :

- Kinononono (antakarana) **tahony 12 miaraka raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana) **tahony 10 miaraka raviny,** *Phyllanthus amarus*, tsarahariva (malagasy) ;
- Madiro (antakarana, malagasy) **vatany 4, kadiriny tôndron-tàñana araiky (boribory hely araiky),** Tamarinier, *Tamarindus indica* ;
- Pâka (antakarana) **raviny 12,** *Urena lobata,* voapaka (malagasy).

1- Manasa tàñana madio ;
2- Sasaña ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5- Avariñy añaty rano maventy ravin-kakazo sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy ary ambela mirakotro.

<u>FATRANY :</u>

- Tsaiky : Migiaka antsasaka vera, atao intelo isan'andro (tsy asiaña siramamy).
- Olobe : Migiaka vera araiky, atao intelo isan'andro, na mandilatra (tsy asiaña siramamy).

<u>TOROHEVITRY :</u>

Mila migiaka rano maro, mihinaña añana matetiky ary migiaka ranon'ny madiro **tsy nasiaña siramamy.**

3. TRANGA HAFA MIKASIKY BILARZIÖZY.

Ny bilarziözy dia aretiñy mpahazo trañon'amàny kay mety hamparary tsontsory koa. Aretiñy azo avy amy hankana madiniky miditry baka amy hoditry eo izy io, zay mandëha manafiky taova mpamokatra amàny na taova fandevonan-kaniñy koa. Mahareñy marary amy lohatëña ndraiky ambanin'ny tahaizaña ao ny olo voan'ny bilarziözy koa fa mamàny. Mahatsapa te-hamàny matetiky sady manjary mëna amy farany amàny.

Amin'ny rano mamy miandroño no tany pitrahan'ny hankana madiniky navian'ny bilarziözy io. Koa fa miseky ao na miasa marikitry eo na koa sendra mandalo añaty rano ao tsy amy savaty dia mety hidiran'ny hankana ao vataña, miditry baka amy hoditry eo. Tsy reñiny feky hankana io miditry fôtony teña madiniky. Mety hangidihidy hely fo ndraiky faritry idirany.

<u>TANDREMO :</u>

Ny bilarziözy dia areti-mandoza izy koa tsy voatsabo satria mety hanentsiñy fantsoño mpitöndra amàny ny lio ary mety handrobaka voa Taova tôkotro hiasa tsara be io voa io raha ohatra ka te-ho salama. **Ary, koa fa hitsabo bilarziözy dia mila mañatoño toeram-pitsaboaña marikitry anao.**

<u>FÖMBA FISOROHAÑA BILARZIÖZY :</u>

Tsy tôkotro ambëla miseky amy rano miandroño ny tsaiky madiniky. Koa miasa an-tanimbary dia mila mañano kiraro be izy koa mety edy. Tsy tôkotro amaniaña koa añaty rano biaka tsy hitëraka aretiñy. Sady amin'ny ankapobeny, tsisy olo tôkotro hamàny añaty rano.

Fömba fitsaboaña tehoko indesin'ny bilarziözy :

Mba hampiheñy tehokonazy dia afaka migiaka ravin'ny kinonono, Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

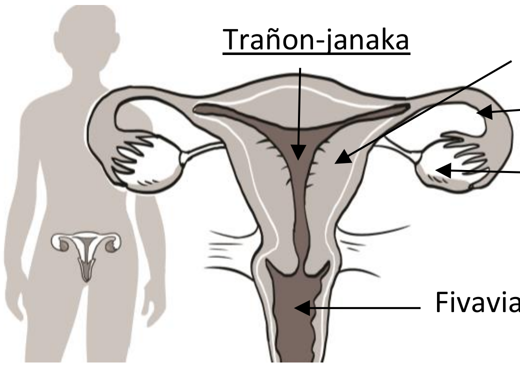
Fömba fikarakaraña izy :

Amy rano litira araiky, mangala **tahon'ny kinononono (antakarana) 12**, **misy raviny**, Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña tsara koa ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-kakazo ;
5- Avariñy añatin'ny rano ao aveo sady aheñy môtro ;
6- Kitetrihiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

Fatrany :
Migiaka zay lany, añatin'ny andro araiky.

X. IREO ARETIÑY MPAHAZO VIAVY.



Taova maha viavy

1. HOTSOKO INDESIN'NY LIOM-PANJAVA.

Ny liom-panjava na faviam-potoaña dia fandianan'ny lio ara-potoaña amin'ny viavy (lio miampy selan'ny hoditry trañon-janaka ary ranon'ny fivaviaña). Voajañahary izy io amy tsaiky mañangy ndraiky viavy zay tafiditry añatin'ny salan-taoño mampitëraka. Amin'ny fotoañan'ny fitovoaña izy io no manomboko miboaka.

Efa miomaña fo trañon-janaka io isaka fanjava, eo ho eo amy 28 andra eo, handray atody tafitraotro amy tsirin'aiñy na « tembo », izay manjary tsaiky aveo. Izy koa tsisy firaisaña ndraiky, eo amizay trañon-janaka vao mañaboaka lio. Fa izy koa nisy, havësatra viavy io ary mijanoño eo antsendriky fandianan'ny liom-panjava.

Hamaroan'ny lio miboaka, halavañan'ny fotoaña impodianany ary ny raha tsapan'ny viavy, izy koa fa tonga fotoaña dia miövaöva arakaraka viavy ndraiky arakaraka fotoaña fandianan'ny liom-panjava koa. Mety tsy hahareñy mangôtsoko feky olo azony, na mety mahareñy fo fa mbala diñy fo na koa mety hanehoko be koa anëfa.

Baka amin'ny fihitsëfan'ny trañon-jaza no antony mahatonga tehoko be indesin'ny liom-panjava io, na Tsy azoazo aiñy alohan'izy hoavy na añatin'ny faviany ao, biaka hampiboaka nôfo-draha mivory amin'ny sisin'ny trañonjaza eo, dia iñy no manjary liom-panjava. Tehoko indesiny karaha mahareñy mamosiaña zay amy lohatëña eo. Andro aroe na telo eo faharëtan'ny raha manehoko io. Mety mandëha firaka amy fe aby tehoko io ndraiky amy tahëzaña ao ary mety hitariky angan-doha. Ireo fambara aby zeñy ndraiky, na dia tsy añisan'ny mafy loatra fa mba mandrëraka fo ary mampijaly/mampanahiraña amin'ny fañanaovaña tambaña ndraiky asa fatao isan'andro.

TANDREMO :

Izy koa misy fotoaña manjary mahery kibo io, na koa misy tazo, mila mandëha mizaha toëram-pitsaboaña malaky na mizaha rasazy.

Tsy azo lazaiñy hoe mampidi-doza tehoko mandritran'ny fandianan'ny liom-panjava io izy koa tsy ahitàña soritr'aretiñy hafa. Fa izy koa efa teña mare loatra tehoko io na koa maro loatra lio miboaka kay maro lio very dia mety ho fambara amy soritr'aretiñy hafa dikany zeñy, karaha endométriozy ohatra. Mandiana malaky mañatoño toeram-pitsaboaña na mitady tany misy rasazy.

FÖMBA FANOMBOHAN'NY TEHOKONAZY :

Amin'ny ankapobeny, ny liom-panjava dia miövaöva arakaraka viavy na arakaraka fotoaña fimpodianany. Ary matetiky dia viavy tsy ampy angôvo ndraiky azon'ny tsy fanjarian-tsakafo no teña ampijalian'ny tehoko indesin'ny liom-panjava io. Mety añisan'ny mahareñy marary lëra avy fotoaña ny tsaiky mañangy, mandrapiforöñan'ny trañon-janakanazy tsara.

FÖMBA FITSABOAÑA TEHOKO INDESIN'NY LIOM-PANJAVA :

Fa misy tanik'aody ndraiky mañampy mampiheñy tehoko indesin'ny faviam-potoaña io. Reto aby karazany :

- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Darasiny (antakarana), Cannelier, *Cinnamomum verum,* hazomanitra (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana), Gros thym, *Plectranthus amboinicus*, balsamy (malagasy) ;
- Kinonono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Amy rano litira araiky, mangala farafaheliny karazaña kakazo telo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy herany mazava

- Bemaimbo (antakarana) **Tahony 6 misy raviny,** *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Darasiny (antakarana) **kadiriny tôndro aroe,** Cannelier, *Cinnamomum verum*, hazomanitra (malagasy) ;
- Paraovy (antakarana) **raviny 6,** Gros thym, *Plectranthus amboinicus,* balsamy (malagasy) ;
- Kinonono (antakarana) **tahony 6 misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), **raviny 6,** *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña koa ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-kakazo ;
5- Avariñy añaty rano ravin-draha sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy sady haroharoaña matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FATRANY :

Igiahiñy añatin'ny andra araiky izy litira araiky iñy, izy koa fa marikitry hoavy liom-panjava na koa efa manomboko mahareñy mangôtsoko.

TOROHEVITRY :

Mila tohizaña fo tanik'aody io na fa avy liom-panjava. Ampodimpody farafaheliny 3 fanjava tsy tapaka fitsaboaña ty, isaka fimpodianan'ny liom-panjava.

2. IREO TSIRANOKO FAMBARAN'ARETIÑY : TSIRANOKO AMY MAHA VIAVY.

Amy tsaiky mañangy, dia manomboko miboaka tsiranoko ara-pahasalamaña io koa fa avy fotoaña maha-mpitôvo. Raha ara-dalàña tsara zeñy, baka amy fiovàovàn'ny tsirim-pañentaña isaka fanjava io. Karazaña ranon-draha fotsy mangarankaraña, aboakan'ny fivaviaña tsiranoko io. Miövaöva arakaraka fotoaña eo hamaroany ndraiky sörany. Miaro fivaviaña amy karazaña mikraoby izy no sady mañadio loto zay mety ho tafiditry añatiny añy mba tsy hitombo.

Fa tokony manomboko mangala onoño fo izy koa fa misy raha miöva, karaha kolërany ndraiky gödranazy ary efa manomboko misy fofony. Koa fa nateviñy zay izy, karaha mamasipasiky, mipëtapëtaka na karaha mitivôry, mantsiñy, koa fa nanjary fotsy matroko kolëranazy (karaha yaorta na ronono tola), mavo, mahitso, na somary maro, dia misy aretiñy ao zay. Mety efa miaro nana tsiranoko iñy amizay fotoaña. Baka amy mikraoby nivory sy nitombo tamy fivaviaña tao no navian'ny aretiñy, aretiñy fivaviaña no añarany.

Mety mangidy izy io sady mahareñy hafahafa amy sisin'ny nôfotro fivaviaña eo na amy lavakanazy eo feky. Reñy karaha mahay mavaivay fo koa fa mañano firaisaña. Mety hibindaña aby irô nôfotro aby ao. Mety hahatsapa tehoko amy tahaizaña ambany eo koa na amy faritry lohateña eo. Izy koa tsy voatsabo io aretiñy fivaviaña io dia mety mitëraka fahasarötaña mety mahatonga firobatan'ny trañon-janaka añy, na amy raha maha-mañangy ao kay hitariky tsy fahazahoaña zaza.

TANDREMO :

Izy koa naharitry andro maromaro reto raha reto : mangidihidy, mivara-mëna, misy tsiranoko fotsy misy fofony dia mindao malaky mizaha toëram-pitsaboaña.

FÖMBA FANOMBOHAN'NY TSIRANOKO FOTSY MISY FOFONY ATAO HOE « LEUCORRHEES »

Maro be karazaña mikraoby miaiñy marikitry taovam-pananahaña viavy ao, ary efa voa-jañahary zeñy. Ny sasany kosa dia mety tafifindra koa fa misy firaisaña ara-nofo. Indraindray, mahay maro mikraoby aby io, hintsaka fa koa tafisasa matetiky tamy rano maloto zay, isan'andro, isaka baka mangery na isaka baka nañano firaisaña. Kanëfa, kapöty zaraiky fo no fömba fiarövaña amy aretiñy mpahazo fivaviaña ilay azo baka amy firaisaña.

Izy koa miôriñy ao mikraoby io, kay mitombo ary mahay maro fo, eo izy no atao hoe misy aretiñy. Irô viavy misy aretiñy mitaiza karaha ery diabëty na SIDA no teña marefo kay möra voa.

FÖMBA FISOROHAÑA AMIN'NY TSIRANOKO FOTSY MISY FOFONY :

Misasa tsara indraiky isan'andra ary isaka baka mañano firaisaña dia efa mahampy, fa izy koa mihoatran'ny zeñy dia mety handrobaka hoditry malemy amy fivaviaña ao. Ary ambëlany aty fo no tôkotro sasaña, añatiny ao tsy mila sasaña ary fady atao amy savôño. Tsaratsara aby mampiasa savôño malëfaka (tsisy fofony na akora simiky hafa) mba hitandrovaña hoditry malemy aminazy ao ary mba tsy handrobaka ny flore vaginale ndraiky karazaña mikraoby tsara jiaby. Alohan'ny hisasaña dia mila manasa tàñana amy savôño antsendriky ary mila alaiña onoño tsara fa madio rano ndraiky bakôly ampiasaiñy.

Ary koa fa mamafa aiñy dia tôkotro atao baka aloha mandëha afara, baka amy lavaka mahaviavy eo mandëha amy lavaka afara ao, na baka nampiasa taratasy fifoiraña io na baka nisasa tamy rano. Mizara mampiasa atin'akanjo vita baka amy tsiahiliky mba ialàña amin'izy mangidihidy ndraiky iarovaña amy karazaña aretiñy maro.

Ary farany, izy koa fa niova olo niarahaña dia mampiasà kapöty isaka misy firaisaña ara-nofo.

FÖMBA FITSABOAÑA TSIRANOKO MISY FOFONY :

Izy koa fa malailay na mangidy na koa mavaivay, tsy dia ahitaña soritry mampavozo loatra (tsisy hafanàña, tsy mamofoño, tsy mavo na mahitso kolërany…sns) dia mipëtraka miloño amy tanik'aody io efa mañampy mañadoso soritr'aretiñy. Mety nifindra tamy fotoaña nisian'ny firaisaña ara-nofo mikraoby io, olo vadin-teña koa dia tôkotro mitsabo teña mba hampijanoño fifindràny. Malaky janga aretiñy io izy koa voatsabo malaky ny marary.

TANDREMO :

Izy koa ampijalian'ny hidihidy na lailay añatin'ny andra maromaro lay olo marary sy/na misy tsiranoko mavo na somary karaha tiahitso sy/na misy fôfoko ratsy, dia mila mañatoño mpiasan'ny fahasalamaña malaky.

Reto aby karazaña ravin-draha afaka ampiasaiñy :

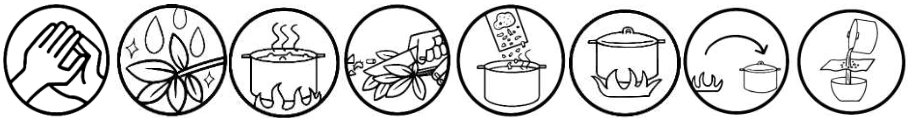
- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Tsôhamatsiko (antakarana), Citronnier, *Citrus aurantifolia,* voasarimakirana (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Gavo (antakarana), Goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;

- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY :

Amy rano litira araiky, mangala farafaheliny karazaña kakazo telo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy herany mazava

- Bemaimbo (antakarana) **felany malemy 12,** *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **Raviny** rômba (antakarana) **12,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Tsöhamatsiko **voany 3,** Citronnier, *Citrus aurantifolia,* tsôhamatsiko (antakarana), voasarimakirana (malagasy) ;
- Quatre épingles (antakarana, malagasy) **20 raviny,** dartrier, *Senna alata* ;
- Gavo (antakarana), **raviny 20,** Goyavier, *Psidium guajava*, goavy (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana) na **tahony 12 misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).



1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña ravin-kakazo ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5- Avariñy añatin'ny rano ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña matetiky ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Izy koa olo fivadiany, irô roe samby tôkotro mitsabo tëña ndray tsy ahitaña soritr'aretiñy aby araiky amindrö.

- Viavy : manasa vody amy tanik'aody io, atao miala manintsy, indroe isan'andra, firaka izy janga tantëraka.
- Lelahy : Aloño añaty tanik'aody, atao añatin'ny kovety madinidiniky ny mahalelahy, atao indroe isan'andro firaka janga tantëraka soritr'aretiñy tamy vadinteña.

Tôkotro mañaraka fitsaboaña io ny mpivady, farafaheliny añatin'ny 10 andra ndray efa tsy mahareñy marary loatra eky.

Ampanongay indroen'izy iñy ravin-draha ampiasaiñy izy koa te-hahazo tanik'aody 2 litira biaka mba samby afaka mitsabo tëña ny mpivady.

TOROHEVITRY :

Añatin'ny fotoaña hitahàña reo dia tsara fo koa ampiarahiñy amy tanik'aody giahiñy Mba azahoaña tanik'aody litira araiky dia mila :

- **Raviny** rômba (antakarana) **10,** Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- **Raviny** gavo (antakarana) **10,** Goyavier, *Psidium guajava,* goavy (malagasy) ;
- **Raviny** kinononono (antakarana) **12,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy).

Igiahiñy intelo isan'andra isaka alohan'ny hihina.

XI. IREO KARAZAÑA ARETIÑY MPAHAZO HODITRY.

1. NY BAY AMIN'NY A NKAPOBENY.

a. Bay madiniky, tapaka, na naratra.

Hoditry no taova farany mivëlatra amy vatan'olombeloño. Izy no mamôño taova jiaby baka ambëlan'ny vataña salakady miaro izy amy raha mety hahazo izy. Koa sëndra maratra atsika, kay nisy tapaka hoditry, somary mibiaña na natriaka, efa azo atao hoe bay añarany. Ny atao hoe bay dia faritry araiky möra ahafahan'ny mikraoby mitombo ary eo koa no làlaña mety hidirany añatin'ny vataña. Mety misy mampidi-doza izy io na somary hita madiniky ndraindray. Mety hañadary izy io kay hitariky fahasarötaña. Mety ho azon'ny tazo feky olo misy izy kay hampiheñy angôvo, kay mila mandëha mitsabo tëña malaky.

Azo lazaiñy hoe fatatra bay araiky izy koa maventy ratra nahazo, na maventy tany tapaka ka misy lio maro very. Koa sëndra zeñy, tiria mare be amy tàñana faritry misy bay io na atao amy lamba madio biaka mijanoño lio mandëha ary milomay malaky mandëha amy toeram-pitsaboaña.

Lio io afaka mamindra aretiñy ratsy karaha SIDA reñy. Izy koa tsy maintsy hañampy olo maratra, dia mila arövaña tsara tàñana mba tsy hikasiky amy lio, hintsaka fa antena koa nisy bay zay, zeñy hoe afaka mangala sase madio ohatra, ialàña amy fikasihaña lio.

<u>FÖMBA FAÑADIOVAÑA BAY TSOTRA :</u>

Mila sasaña amy rano madio ndraiky savôño antsendriky bay io alohan'ny raha jiaby na sasaña amy tanik'aody koa mba hiarövaña amin'ny mikraoby. Mañaraka zeñy, mila foñôsiñy amy lamba madio, ary soloaña matetiky, karaha iñy izy mifody no sady miaro izy tsy idiran'ny mikraoby. Izy koa mbala mandëha lio, mety atao mampijanoño izy io baka amy ravin-draha. Mba hampalaky maiky izy koa dia misy tanik'aody amboariñy andoñösaña izy, na apëtapëtaka aminazy. Reto aby ravin-kakazo mety atao aminazy :

- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- *R*avimbafotsy (antakarana), *Aphloia theiformis,* voafotsy (malagasy) ;
- Katakata (antakarana), Bananier, *Musa paradisiaca*, akondro (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy), Centelle asiatique, *Centella asiatica* ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Guérit-vite na fandimbifataña (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;

- Arongana (antakarana), *Harungana madagascariensis*, harongana (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum*, sodifafa (malagasy).

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY VOALOHANY :

Amy rano litira araiky, mangalà farafaheliny karazaña kakazo telo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy hërany mazava :

- **Tahony 10 misy raviny** bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- **Hoditry** Ravimbafotsy **na tahony na raviny** (antakarana) **fihin-tàñana araiky,** *Aphloia theiformis,* voafotsy (malagasy) ;
- Rômba (antakarana) **raviny 10,** basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy) **raviny 10,** Centelle asiatique, *Centella asiatica ;*
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy) **raviny 10,** Dartrier, *Senna alata* ;
- Guérit-vite na fandimbifatañа (antakarana), **tahony 10 misy raviny,** guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Arongana (antakarana) **Raviny 10,** *Harungana madagascariensis*, harongana (malagasy).

1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña koa ravin-draha ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Tapahaña madiniky ravin-draha ;
5- Avariñy añaty vilàñy ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6- Kitrehiñy amy môtro malemy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña fo ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FIKARAKARAÑA TANIK'AODY FAHAROE :

Amy rano litira araiky, mangala karazaña kakazo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy hërany mazava :

- **Ditin'ny vatan- katakaka sôtrobe aroe**, Bananier, *Musa paradisiaca,* akondro (malagasy).

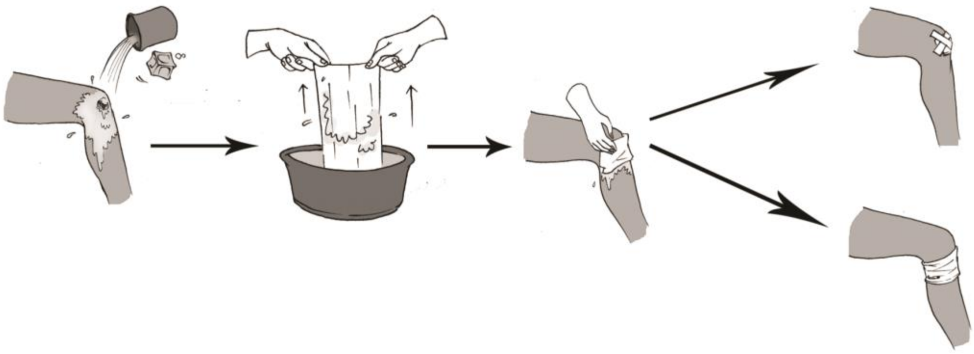
1- Manasa tàñana ;
2- Mampandevy rano litira araiky ;
3- Avariñy añaty rano mafana ao rano boaka tamy vatan-katakata ndreky ditiny iñy ;
4- Ambëla mirakotro.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

- Mañadio bay :

Kobaniñy na tonga dia ajoboko añaty ranon'aody ao koa mety ny faritry misy bay, na angalàña kömprësy apëtapëtaka amy hoditry eo, añaty fotoaña fohy. Aveo sasaña amy rano madio kömprësy iñy, ajoboko añatin'ny ranon'aody, na araiky voalohany na araiky faharoe. Ampodimpody matetiky firaka bay iñy madio.

Izy koa fa madio tsara bay iñy, mangala kömprësy araiky baka naloño tañatin'ny ranon'aody tao, na araiky voalohany na araiky faharoe, ambëla añabon'ny bay eo, aveo eky miditry amy tëña fitsaboaña amizay. Mila atao indraiky na indroe isan'andra fömba fitsaboaña ty.



- Fömba famoñosaña bay :

Koa efa tëña madio tsara bay iñy, dia mangala nôfotro añatin'ny sakoankenkiñy ahôsotro aminazy. Iñy no manjary sôsoko raha manakotro bay sady, miaro izy, mampamandomando izy no mampañôlatra bay. Izy koa tsisy sakoankenkiñy, afaka mampiasa ravin'ny sodifafaña koa, disaniñy raviny angalàña ranony. Mangala lamba madio, matify amoñaosaña izy, zay vao apëtaka amy bay eo.

Raköfa amy lamba madio baka naloky iñy koa fa vita aody. Mila ampody indroe isan'andra farafaheliny fömba fitsaboaña iñy, maraindraiñy ndraiky ariva ary mila soloaña lamba ampiasaiña firaka izy janga.

- Koa sëndra maro lio miboaka :

Izy koa hita fa maro loatra lio miboaka, mangala ditin'ny ravin-katakata ampijanonaña izy. Mangala ravin'ny katakata, ary apëtaka amy bay eo ranony miboaka baka amy raviny ao. Lio koa fa mijanoño, sasaña amy tanik'aody voalohany na faharoe aveo asiaña nôfotro añatin'ny sakoankenkiñy na ravin'ny sodifafaña mba hampamöra maiky izy.

TOROHEVITRY :

Izy koa tsy atahöraña hidiran'ny laposiëra edy bay io, tsaratsara aminazy tsy foñösiñy fa ambëla maikin'ny tsiko.

b. **Bay nidiran'ny mikraoby.**

Bay koa efa tsy voatsabo malaky, na tsy tsara fañadiovaña na tsy voaharo tsara tamy loto, dia manjary möra idiran'ny mikraoby. Atao hoe nidiran'ny mikraoby izy raha ohatra ka nanjary nirehitry mëna masombay, sady mafana no mbala iforöñan'ny nana koa.

Tsy ela aby dia mety hitëra-doza bay io izy koa fa nidiran'ny mikraoby. Maro mikraoby mitombo ndraiky mifôroño añabony eo ary miditry añatin'ny vatañа añy baka amy masombay eo. Izy koa fa nanonga hafanaña na efa nalemy tsisy angôvo dia indësa malaky amy toeram-pitsaboaña.

TANDREMO :
Mba tsy hampasarôtiny izy dia mila tahàña farany malaky bay io ary tandrëmaña mba hadio lalandava.

FÖMBA FIARAÖVAN-TËÑA MBA TSY HAHATAFIDIRAN'NY MIKRAOBY AMY BAY :

Ndray bay farany madiniky dia tôkotro tahàña ary mañaraka ambaratongam-pañazavaña añabo io araka ny tokony ho izy : dioviñy antsendriky. Ary na bay ino na bay ino dia tôkotro atao madio lalandava mba malaky izy janga. Fa mila soloaña fo raha namoñösaña izy, mba farafaharatsiny atao indraiky isan'andra mba tsy ho azon'ny loto.

FÖMBA FITSABOAÑA BAY MALOTO :

Bay izy koa fa maloto na nidiran'ny mikraoby, dia mila dioviñy amy rano ndraiky savôño aveo aloño añaty tanik'aody. Eo amizay afaka mampiasa kömprësy finoaña ranon'aody añadiovaña añatiny jiaby ao na ahôsotro aminazy feky.

Reto aby karazaña ravin-draha mety ampiasaiñy :

- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- *K*atakata (antakarana), Bananier, *Musa paradisiaca,* akondro (malagasy) ;
- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy), Centelle asiatique, *Centella asiatica* ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Jirôfo (antakarana), Giroflier, *Syzygium aromaticum,* karafoy (malagasy) ;
- « Guérit-vite » na fandimbifataña (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Kinononono (antakarana), Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya* ;
- Tsiangadifady na tsiromanta (antakarana), *Vernonia cinerea.*

FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :

Amy rano litira araiky, mangalà farafaheliny karazaña kakazo telo añaty lisitry ambany reto, miaraka amy herany mazava :

- **Ditin'ny vatan-katakata 4 sôtro,** bananier, *Musa paradisiaca*, akondro (malagasy) ;
- **Raviny** rômba (antakarana) **20 isa,** Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy) **raviny 20,** Centelle asiatique, *Centella asiatica* ;
- **Raviny** « quatre épingles » (antakarana, malagasy) **20,** Dartrier, *Senna alata* ;
- **Voany** jirôfo (antakarana) **10,** Girofle, *Syzygium aromaticum*, karafoy (malagasy) ;
- **Tahony «** guérit-vite » na fandimbifataña (antakarana) **misy raviny 20 isa,** Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, satrikoazamaratra (malagasy) ;
- **Tahony** Kinononono (antakarana) **20 misy raviny,** Jean-Robert, *Euphorbia hirta*, aidinono (malagasy) ;
- **Ditin'ny** mapaza (antakarana, malagasy) **4 sôtro,** Papayer, *Carica papaya* ;
- **Tahony** tsiangadifady na tsiromanta (antakarana) **20 misy raviny,** *Vernonia cinerea*.

1- Sasaña madio tàñana ;
2- Sasaña koa ravin-kakazo ;
3- Mampandevy rano liitra araiky ;
4- Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5- Avariñy ao ravin-draha sady ajotso môtro ;
6- Kitrehiñy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña ;
7- Adoso añabo môtro ;
8- Tavaniñy sady avariñy ao ditin'ny vatan-katakata, ary ambëla mirakotro.

FÖMBA FAÑOTREHAÑA IZY :

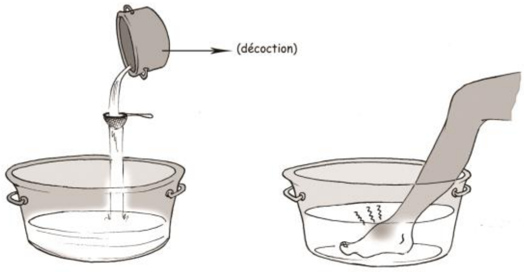
Amy rano litira araiky, mangalà farafaheliny karazaña kakazo aroe añaty lisitry ambany reto, miaraka amy herany mazava.

- **Efatra sôtro ditin'ny vatan-katakata,** Bananier, *Musa paradisiaca,* akondro (malagasy) ;
- **Ditin'ny mapaza efatra sôtro,** Papayer, *Carica papaya.*

1- Mampandevy rano litira araiky ;
2- Adoso añabo môtro ary avariñy añaty ao ditinkakazo reñy ;
3- Ambela mirakotro.

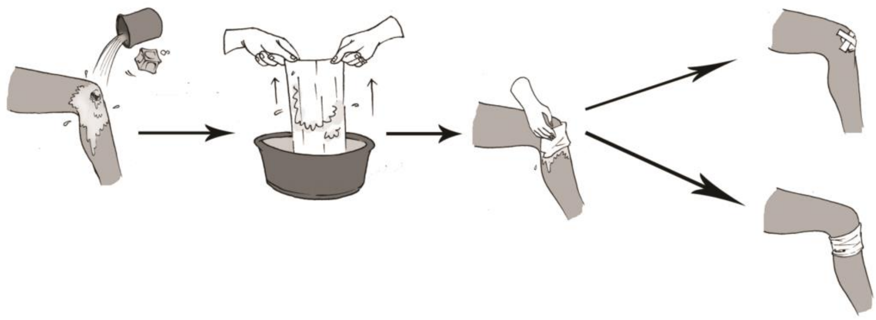
FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Ahidiñy amy bay eo ranon'aody namboariñy iñy, na araiky voalohany na araiky faharoe, tsy atao manintsy loatra no tsy mafana loatra, firaka kôkon'ny bay iñy ndraiky loto jiaby miala.



Aviô, mangala kömpresy asiaña ranon'aody ndraiky koa, apetapetaka eo, sady ambela eo hëlahëla, atao intelo isan'andro. Kobañiny amy rano madio kömpresy iñy baka eo, aviô tohizaña karaha iñy fo firaka bay iñy madio. Sasao madio aviô mimpody ataova amy bay eo.

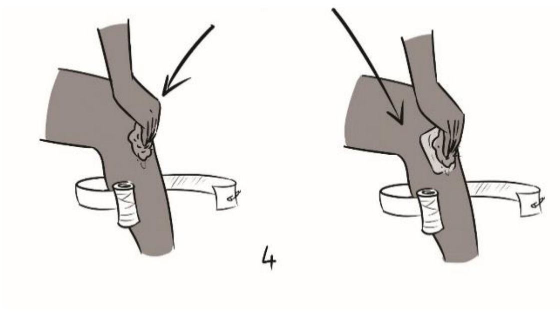
Foñaosa amizay koa fa vita.



FÖMBA FAMOÑAOSAÑA BAY :

Karaha bay jiaby fo, tonga dia hisaora sakoankenkiñy. Miaro izy, sady mampamandomando izy ary mañampy izy hañolatra malaky fisian'ny sakoankenkiñy io.

Izy koa tsy mahita sakoankenkiñy afaka mampiasa ranon'ny na raviny sodifafaña voadisa apëtapëtaka aminazy eo.



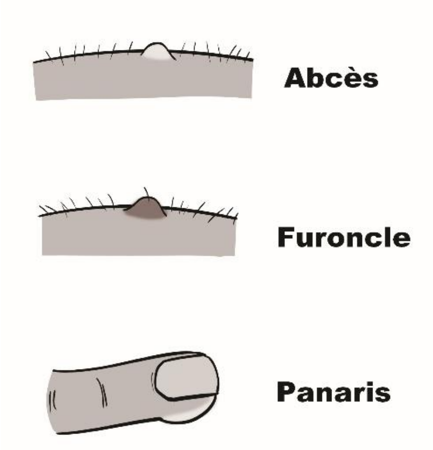
Foñaosa añaty lamba madio boaka nampangotrahiñy ao izy aviô.

Ampodiana intelo isan'andro salakady soloa miaraka aminazy koa lamba mifôño izy maraindraiñy, matsaña ndraiky ariva.

TANDREMO :
Izy koa mböla tsy miala fo faritry mena io na efa natao aody, salakady mahay mihitatra fo ary mahay mare fo tehokonazy, na manjary miboaka nana salakady mitöndra tazo, mandiana malaky mamonjy toeram-pitsaboaña.

c. Karazaña faritry mivônto mamory nana, betovoaña, vazañ'angôfo mivônto.

Betovoaña na vazaña angôfo dia aretin-koditry azo boaka amy mikraoby. Misy raha tsy mampitovy karazaña bay telo io. Izy koa fa tafipetraka amy hoditry eo mikraoby io kay sady nitombo, miezaka miaro teña amizay vataña, hery fiarovaña no miady ilay mikraoby. Misy ranon-draha fotsy madity zay mifôroño baka ao, nana añarany.



Afaka mifôroño n'aiza n'aiza koa mbala hoditry fo **« abcès »** io. Mivônto boribory hely izy io ary misy nana añatiny.

Betovoaña ndraiky dia mifôroño mañodidiñy volovolo maniry. Mivônto, mifari-mëna salakady may no manehoko izy io. Mivory tsikelikely añatiny ao nana. Fa matetiky dia vaky hoazy eo fo izy kay miboaka nana añatiny ao.

Vazañ'angôfo mivônto dia mitsiry marikitry sisin'angôfo eo, na angôfon-tàñana io na angôfom-bity. Fivontösaña io miboaka izy koa sendra nisy bay na voatribiky raha kay nidiran'ny mikraoby avy eo. Mahay manehoko fo izy io koa fa afaka andro vitsivitsy. Fa izy koa tsy voatsabo, na tàñana io na vity, mety hivônto fo, salakady mamaivay no manehoko. Mety hijotso amy fôto-tàñana na fôto-bity añy mikraoby io avy eo kay mety andeha hahazo nôfotro ndraiky firaka amy taolaña. Mila mañatoño toëram-pitsaboaña malaky.

Tsy azo lazaiñy ho aretiñy matomboko be karazaña bay mivônto aby io. Midôko ambanin'ny hoditry ao mikraoby io fa afaka andro vitsivitsy efa janga. Mety hañadary ndraiky ny sasany aminazy io izy koa fa tafiditry añaty lio añy mikraoby na miparitaka amy faritry hafa añaty vataña. Mety ho azon'ny tazo feky lay olo.

Amin'olo mararin'ny SIDA na diabety, dia teña mampidi-doza karazaña fivontösana misy nana io, na « abcès », na betovoaña na vazañ'angôfo mivônto, fôtony efa teña malemy hery fiarovaña anañandrô. Mora tatran'ny aretiñy olo voan'ny Sida ndraiky diabety io ary malaky miparitaka añatin'ny vatañandrô mikraoby. Na ino na ino karazaña mikraoby tafiditry dia mitëraka tazo ndraiky karazaña olaña ara-pahasalamaña amindrô aby.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN'NY BAY MIVONTO MAMORY NANA, BETOVOAÑA ARY VAZAÑA ANGOFO :</u>

Matetiky dia miditry baka amin'ny hoditrymisy ratra hely irô otrik'aretiñy aby io. Loton'ny vataña no matetiky mampamöra favian'ny mikraoby io. Amin'ny ankapobeny, baka amy tàñana na vity maloto navoa tribiky raha na misy bay no avian'ny vazañ'angôfo. Fa raha mivônto ndraiky betovoaña ndraiky dia mipoitra amin'olo ambany hery fiarovaña.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA AMIN'NY BAY MIVONTO MAMORY NANA, BETOVOAÑA NDRAIKY VAZAÑ'ANGOFO :</u>

Fitandrëmaña fahadiovan'ny vataña ndrëky tàñana dia miaro amin'ny ankamaroany aretiñy. Mila maharaka manasa tàñana ndraiky vataña amy rano ndraiky savôño.

Izikoa fa mahita raha mivônto, tsy tôkotro ahôriñy na tanàña isaka teteky mba hiarovaña amin'ny fiparitahan'ny mikraoby añatiny ao sady hiarovaña amin'ny fiforoñany bay. Tsy tôkotro potsehiñy na vakiñy ny raha mivônto izy koa mbala tsy « masaka », satria mahay mampilentiky

mikraoby añaty hoditry añy fo. Izy koa fa mahita nana miboaka, mila dioviñy tsara faritry mivônto baka iô sasaña tsara tàñana. Nana io mitöndra karazaña mikraoby maro ary tôkotro tandremaña biaka tsy hiparitaka.

FÖMBA FITAHAÑA AMIN'NY FARITRY MIVONTO MAMORY NANA, BETOVOAÑA NDRËKY VAZAÑ'ANGOFO MIVONTO :

Vao manomboko mifôroño bay mivônto io, na betovoaña, na vazañ'angôfo, dia efa afaka mampiasa karazaña raha maniry ahôsotro na arakotro hitahàña izy. Mila ambëla « masaka » biaka mba ahavitàña mañaboaka nana feno mikraoby añatiny ao, avy eo raköfaña firaka izy maiky. Reto aby irô raha maniry afaka ampiasaiñy :

- Dongolo (antakarana), Oignon, *Allium cepa,* tongolombazaha (malagasy) ;
- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera*, vahona (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Guérit-vite na fandimbifataña (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya.*

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY VOALOHANY :

Añatiny rano vëra araiky, mangala **sakaitany kadiriny tôndron-tàñana 3**

1. Sasaña avy eo disaniñy ;
2. Asiaña rano mandevy añaty vëra ;
3. Araraka añaty rano mafana ao sakaitany voadisa ;
4. Tavaniñy tsara alohany hampiasaña izy.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Mangala komprësy asiaña ranon'aody baka nitanehiñy izy mbola mafana iñy (tsy may) apetaka amin'ny faritry marary. Ambëla iô komprësy io miaraka amy raha mitàna izy ary soloaña isaka 3 na 4 lëra biaka « masaka » raha mivônto sady tsy hamparary izy. Ambëla mamaky tëñanazy izy mba hiboahany nana. Tohizaña fampiasaña komprësy mafana io mba hañaboaka nàna jiaby. Sakaitany voadisa mafana io afaka apetaka amin'ny raha mivônto na tsisy komprësy.

FIKARAKAÑA FËTAFËTA FAHAROE :

Reto misy raha maniry afaka ampiasaiñy :

- **Nôfotro dongolo,** Oignon, *Allium cepa,* tongolombazaha (malagasy) ;
- **Nôfotro** sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera*, vahona (malagasy) ;
- **Ravin'ny sodifafaña,** *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy).

  Sasaña ary alaiña nôfotro sakoakenkiñy na mandisa ravin'ny sodifafaña na koa mangala dongolo araiky afanaiñy beka malemy disaniñy.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Sasaña amin'ny rano ndraiky savôño faritry marary. Tonga dia apëtaka aminazy eo dongolo voadisa mbala mafana na nôfotro añatin'ny sakoakenkiñy na ravin'ny sodifafaña voatôrotôro.

Rakôfaña amin'ny lamba madio biaka tsy afaka fëtafëta. Soloaña indroe na intelo isan'andra firaka izy janga.

FIKARAKARAÑA FËTAFËTA FAHATELO :

Mañamboara fëtafëta biaka hampamasaka raha mivônto io salakady mañadoso nana ndraiky mikraoby añatiny ao, mangala karazaña ravin'ny kakazo mbala leñy disaniñy, sasaña tsara fo alohan'ny handisa izy :

- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy) **raviny 10,** Dartrier, *Senna alata* ;
- « Guérit-vite » na fandimbifataña (antakarana) **raviny 20,** Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy).

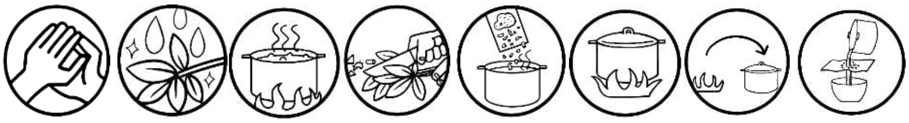
FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Apetaka amin'ny faritry mivônto eo ravin'ny kakazo aby voadisa io, rakôfiñy amin'ny lamba, mañamboatra vaovao isan'andra firaka izy janga.

TOROHEVITRY :

Ankoatran'ny fitahaña efa natao, dia mampiasà dongolo lay aharo haniñy biaka mandeha tsara lio. Biaka mba hampandeha tsara be lio añatin'ny vataña ao dia mila ampiaña tsontsory io mañano asanazy, ary mila mañadio lio koa, amin'ny alalan'ny figiahaña tanik'aody baka amy karazaña ravin-draha maniry araiky ty :

- **«** Guérit-vite » na fandimbifataña (antakarana) **tahony 5 miaraka raviny,** Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, satrikoazamaratra (malagasy).



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Titehiñy madiniky ravin-draha aby io ;
5. Arotsaka añaty rano sady aheñy môtronazy ;
6. Tanehiñy amy môtro malemy sady haroharoeñy matetiky añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso amy môtro ;
8. Tavaniñy tsara sady raköfaña.

FATRANY :

- Tsaiky taoño aroe 2 manonga : ½ vëra giahiñy marandraiñy tsendriky baka nihina añatin'ny 8 andra.
- Olo be : *vëra araiky 1 giahiñy marandraiñy añatin'ny 8 andra*.

TANDREMO :

Izy koa efa tsy nahitaña fiovaña tañatiny 3 andra na koa nanjary mifari-mena amy hoditry sady nihitatra, na koa nanonga mari-pànan' ilay olo marary dia tôkotro hañatoño CSB.

FIKARAKARAÑA MANÖKAÑA ATAO AMY VAZAÑ'ANGOFO :

Mikasiky vazañ'angofô, mangala dongolo atôno, alentiky añaty ao tôndro marary iñy, avy eo rakôfiñy. Atao indroe isan'andra firaka izy janga.

TANDREMO
Izy koa tsy ahitaña fiovaña ilay vazañ'angofo mandritrany 3 andra, na koa miova mafana na mifaritry mena vity na tàñana, mila mañatoño tobi-pahasalamaña.

d. Bay baka amy varisy.

Bay araiky misy loto salakady loaka dia afaka kahiaña « ulcère ».

Mba ahafahan'ny lio mivezivezy añaty vataña ao dia misy « veines » ndraiky « artères », irô io no atao hoe làlan-dio. Koa fa maratra veines araiky, hintsaka fa araiky amin'ny peky añy, dia mahay mankasarotro fivizivizian'ny lio fo. Izy koa ratsy fivizivizian'ny lion'olo araiky añatin'ny « veines » ao, dia mety hivônto vozom-bity (chevilles) ndraiky pekinazy jiaby izy koa fa mitsangana hëla loatra. Hita misoritry amy pekinazy lalan-dio maventy, mivônto salakady mifaritry (karaha biby lava). Koa fa elaela, robaka hoditrinazy kay manjary mifôroño bay ndray mbala tsy tapaka na voaratra : zeñy no kahiaña hoe bay baka amy varisy na « ulcère variqueux ».

Fa koa tsy voataha malaky bay, mipariaka mikrôby io kay mampiaho aretiñy. Fôtony lio aby io efa tsy mivezivezy tsarabe, kay lôso tsy afaka miaro teña eky vataña. Mahay mangady laliñy amy nôfotro fo koa mikraoby aby io. Aretin-tsarôtro io bay baka amy varisy io. Izy io mety mahatônga mikraoby miditry laliñy añaty vataña kay mampiheñy hery fiarovaña. Mahay sarotro fo izy koa nahazo taholaña. Koa mafana hoditry, manehoko tangiky, misy fôfoño ratsy, indesa malaky amy tobim-pahasalamaña ambanivolo na antanàm-be. Tôkotro tahaña tsarabe bay baka amy varisy io mba hiarivaña amy fiparitahany ndraiky fahasarôtaña indesiny.

Fañamarihaña :

Ndraikindraiky, mangôtsoko « ulcère » io. Izy amin'ny fotoaña iñy tsy baka amin'ny faharatsian'ny asan'ny « veines » fa baka amy « artères ». Zava-dehibe ny fitahàña izy farany malaky mba tsy hiparitahany.

FIARöVAÑ-TEÑA AMIN'NY « ULCERE variqueux » :

Tôkotro ambëla hivezivezy tsara lio mba hiarövan-tëña amin'ny « ulcère » amy hoditry. **Mila mandëha vity matetiky.** Koa mivezivezy araka ny tokony ho izy lio io, dia manjary mateviñy ary tsy möra matriaka hoditry. Tôkotro hazoto hihinaña voankazo, legiomy ndraiky añana ny olo azon'ny aretiñy io ndrëky olo misy diabety. Matetiky olo misy diabety no teña azon'ny « ulcère ». Mila arahiñy maso hoditrinazy tsao misy bay, intsaka fa amy vity ndraiky peky. Misy koa karazaña ravin-kakazo azo giahiñy.

Mila atao masazy amin'ny menaka vanio indroe (2) isana'andro ny olo efa nahazo taoño ndraiky tsy tia mihetsiky loatra mba ho fanampiaña lio ho afaka hivezivezy tsara.

Miarôva tëña faran'izay azo atao amin'ny aretiñy « ulcère » ty. Izy koa fa mahita tranga, tahà malaky mba tsy hiparitahan'ny otrik'aretiñy na mikrôby amy vataña. Koa voataha ara-potoaña izy io, malakilaky aminazy ny ho janga.

FITAHAÑA « ULCERE » :

- **Dioviñy, atao masazy, ary rakôfaña ny bay :**

Sasàña amy rano ndraiky savôño, sy/ na rakôfiñy amin'ny kömpresy efa nasiaña fëtafëta baka amy rahamaniry. Atao masazy möramöra amy tàñana madio mañodidiñy « ulcère » eo biaka afaka mivezivezy lio. Raköfa ilay bay, soloà indroe (2) isana'andro raha mandrakotro izy sady tiritireñy möramöra fo isaka mañôva rakotronazy. Mila maharitry, satria matetiky amin'ny « ulcère » io ela janga.

- **Karazaña raha maniry añisan'ny mampalaky maiky bay :**

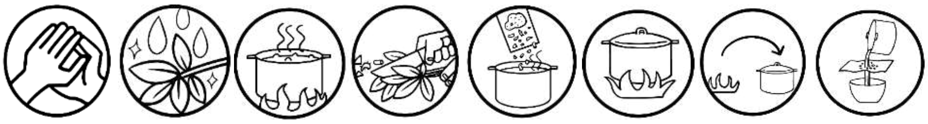
- Bemaimbo (antakarana), *Ageratum conyzoides,* hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy), Centelle asiatique, *Centella asiatica* ;
- Taimborontsiloza (antakarana), Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides,* taimborotsoloza (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana), Giroflier, *Syzygium aromaticum,* karafoy (malagasy) ;
- « Guérit-vite » na fandimbifataña (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Arongana (antakarana), *Harungana madagascariensis,* harongana (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Añamamy (antakarana), Morelle, *Solanum nigrum,* anamamy (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya* ;
- Añantraka (antakarana), Piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy).

Fikarakaraña aody añadiovaña ulcere :

Añaty rano litira 1, mampiasà farafaheliny 4 amin'ny karazaña kakazo reto amin'ny fatrany kara ty :

- Bemaimbo (antakarana) **tahony 6 miaraka raviny,** *Ageratum conyzoides*, hanitrinimpantsaka (malagasy) ;
- Talapetraka (antakarana, malagasy) **20 raviny**, Centelle asiatique, *Centella asiatica ;*
- Taimborontsiloza (antakarana) **tahony 6 miaraka raviny,** chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides*, taimborotsoloza (malagasy) ;
- Jirôfo (antakarana) **voany 10,** Girofle, *Syzygium aromaticum,* karafoy (malagasy) ;

- « Guérit-vite » na fandimbifatañа **tahony 6 miaraka raviny,** Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Arongana (antakarana) **raviny 10,** *Harungana madagascariensis,* harongana (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana) **Raviny 6,** *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Añamamy (antakarana) **tahony 6 miaraka raviny,** Morelle, *Solanum nigrum,* anamamy (malagasy) ;
- **Ditin'ny mapaza** (antakarana, malagasy) **sôtro be 2,** Papayer, *Carica papaya* ;
- *Añantraka* (antakarana) **tahony 6 miaraka raviny,** Piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy).



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ravin-kakazo ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky irô kakazo io ;
5. Arotsaka añaty rano kakazo aby io sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy salakady afangaro matetiky añatin'ny 10 minitra ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy ary ambela mirakotro.

<u>Fömba fampiasaña izy :</u>

Tonga dia avariñy añaty ranon'aody efa vita ao bay na koa mangala komprësy efa misy fanafody apetaka aminazy. Atao masazy möramöra amy tàñana madio mañodidiñy izy eo biaka hankamöra fivizivizian'ny lio sady mañampy amy fitohizan'ny lalan-dio naratra teo. Rakôfiñy tsara izy aveo. Ampody karaha zeñy, atao indroe (2) isan'andra, maraindraiñy ndraiky ariva.

<u>Mampalaky maiky bay baka amy karazaña fëtafëta :</u>

- **Fañadiovaña izy :**

Mitovy amin'ny bay jiaby fo, izy koa efa voadio tsara, apetaka aminazy eo nôfotro sakoakenkiñy na *Aloe vera*, vahona (malagasy). Dity nazy io avy eo mivadiky karazaña lafiky mipetaka amy bay eo miaro izy, mampamandomando izy sady mitariky izy ho janga. Izy koa tsisy sakoakenkiñy, afaka mampiasa ranon'ny sodifafaña na ravin'ny sodifafaña.

Raköfaña amy lamba madio izy avy eo, lamba boaka nampandiveziñy. Ataova indroe isan'andra fañadiovaña ty, maraindraiñy ndraiky ariva, sady soloaña isaka mañano pansimà lamba ampiasaiñy.

❖ **Fëtafëta :**

Reto aby ravi-kakazo afaka ampiasaiñy izy koa fa hañano fëtafëta :

- Taimborontsiloza (antakarana) **raviny 20,** Chénopode fausse-ambroisie, *Dysphania ambrosioides,* taimborotsoloza (malagasy) ;
- Añamamy (antakarana) **20 raviny,** Morelle, *Solanum nigrum,* anamamy (malagasy).

Fömba fikarakarañа ndraiky fampiasaña fëtafëta :

1. Sasaña ny ravi-kakazo ;
2. Disaniñy ;
3. Apetaka amin'ny bay lamba madio baka nampandiveziñy ;
4. Ambela añabon'ny lamba ravi-kakazo voadisa ;
5. Mangala lamba madio hafa handrakôfaña izy iaraka ;
6. Atao indroe (2) isan'andra ny fëtafëta, maraindraiñy sy ariva.

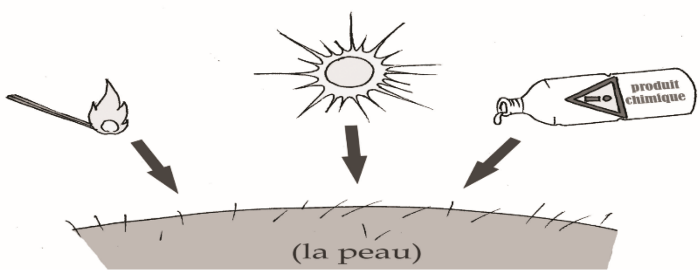
Torohevitry :

Ela janga irô karazaña bay baka amy varisy io kanefa mila mifeñy amin'ny fitahaña sady tandrëmaña ny tsy hiparitahany. Mila mailo na efa janga, satria mety himpody ndraiky izy afaka fanjava vitsivitsy aty afara. Amin'ny fotoaña zeñy hampody atao indraiky fitahaña kara tamin'ny taloha.

Mba hankamafy ny fivezivezian'ny lio amy peky, afaka miagiaka ravin'ny talapetraka nampandiveziñy. Mangala raviny 10 ndraiky ranon'ny tsohafôhy voany 3 afangaro amin'ny rano litira 1 giahiñy mandritrany tontolo andra. Atao mandritra ny fitahaña.

2. May.

Firobatan'ny hoditry, mety ho laliñy na mety tsy laliñy ny fahamaizaña. Atao hoe may olo araiky izy koa sëndra tafikasiky amy môtro na baka amy raha may na raha hafa misy hafanaña, na koa sëndra nipitahan'ny akora simiky na sëndra nidôko ela loatra tamy taniñandra (masoandro). Ohatra, mila mitandriñy tsara atsika koa fa mandoky tsao may, na koa tsy mila mikasiky motera izy koa mbola mandeha.



Karaha karazaña bay jiaby, mandrobaka hoditry ny fahamaizaña. Ary izy koa efa teña maratra hoditry io dia mety hidiran'ny mikraoby. Arakaraka raha nañôro fo no mampasarôtiny bay araiky na tsia (raha mafana, akora simiky sns), faharëtany nikasiky tamy vataña, faritry navoa izy ndraiky havintësany.

Fahamaizaña tsotra na ambaratonga voalohany dia miteraka faritry mena amy hoditry, baka eo manehoko koa kasihiñy.

Atao hoe fahamaizaña ambaratonga faharoe ny faritry araiky izy koa maventiventy salakady somary laliñy baka eo iforöñan'ny rano madio añatin'ny hoditry ao afaka lera maromaro tafaran'ny fahamaizaña na kiak'andra nampa may. Tsy mila vakiaña izy io fa mampahela janga sady mampamöra fidiran'ny loto añatiny ao

TANDREMO :

Mivadiky fotsy, na somary mahiziky hoditry io izy koa teña laliñy fahamaizaña. Manjary donto sady maiky hoditry misy izy. Mety hampidi-doza karazaña fahamaizaña araiky ty ary mety hitariky amy fahafatesaña. **Ity no atao hoe Fahamaizaña ambaratonga fahatelo.**

Fa mbola loza mandilatra zeñy fahamaizaña io amy zazamëna, na tsaiky mbala hely, olo efa nahazo taoño na marary na koa sëndra nahazo amy faritry vava, oroño, tenda, lava-body, taovam-pananahaña na amy foetry.

Fa na karakôry fahaimaizaña io dia mampidi-doza fo izy koa nidiran'ny loto.

FÖMBA FISOROHAÑA BAY :

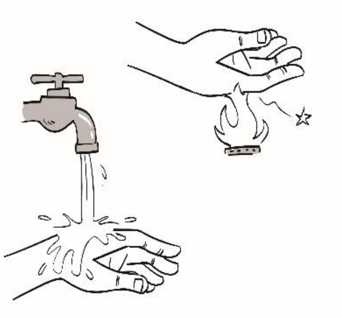
Asiava fiarovaña fo ny làlaña mandëha amy lakoziny mba hiarövaña irô tsaiky tsy ho main'ny môtro.

Mila mampiasa fiarovaña fo izy koa mitàna raha may, mampiasa tapa-damba mateviñy ohatra.

Izy koa mampiasa fataña gazy, alaiva honoño tsara tsao tsy mifody, aveo ampirimiñy amy toeraña mifody.

Tsy tôkotro atao azon'ny tàñan'ny tsaiky ny raha misy akora simiky. Tôkotro ajary amy toeraña añabo ary ny tëña tsara dia amy tany mifody. Mila atao mazava tsara añaraña mipëtaka aminazy ary mila mitandriñy tsara koa fa mampiasa izy.

FITAHAÑA FARITRY MAY :



Izy koa fa may, tompasa rano manintsy malaky. Izy koa añatin'ny lamba ao may, adosoa malaky lamba aveo tondrahaña rano manintsy malaky amy bay iñy.

Izy koa kay main'ny môtro, mampanintsinintsy faritry may iñy ny rano manintsy. Koa fa manintsinintsy amizay, ambëla maikin'ny tsiko eo fo bay iñy ary tandremaña mba tsy ho tafidiran'ny mikraoby na karazaña loto zay mety hiraikitry añabony eo, eo koa ny lalitry añisan'ny mpitatitry mikraoby.

TANDREMO :

Koa fa hita fa teña maventy ny fahamaizaña dia mila foñôsiñy tsara amy lamba madio sady mando (nilemaña tamy rano madio), atao möramöra, aveo indesiñy malaky amy toeram-pitsaboaña ilay olo may.

Fa izy koa may vokatra fikasihaña tamin'ny karazaña akora simiky dia ampandalöva amy ranon'ny « la fontaine » mandëha, farafahalakiny 15mn mba amonoaña lay singa añatin'ny akora simiky. Fa tsy mety ajoboko añatin'ny kovety feno rano anëfa.

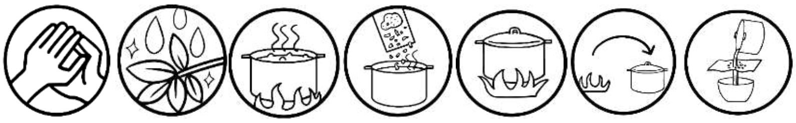
Izy koa hely na mböla eo ho eo ny fahamaizaña dia mböla afaka tahàña amy ravin-draha mañaraka reto :

- Sakoakenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera,* vahona (malagasy) ;
- Ravimbafotsy (antakarana), *Aphloia theiformis,* voafotsy (malagasy) ;
- Katakata (antakarana), Bananier, *Musa paradisiaca*, akondro (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya.*

FÖMBA FIKARAKARAÑA TANIK'AODY ATAO AMINAZY

Añaty rano litira araiky, mampiasa karazaña ravin-draha amy lisitry mañaraka reto :

- **Nôfotro añatin'ny** sakoankenkiñy (antakarana) **sôtro aroe**, Aloès, *Aloe vera, vahona* (malagasy) ;
- **Hoditry ravimbafotsy** (antakarana) **fihin-tàñana araiky na tahony 6 miaraka raviny**, *Aphloia theiformis,* voafotsy (malagasy) ;
- **Ditin'ny** katakata (antakarana) **sôtro maventy aroe**, Sève de bananier, *Musa paradisiaca*, akondro (malagasy).



1. Manasa tàñana madio ;
2. Sasàña madio koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Avariñy añatin'ny rano mandevy ao hoditry ravimbafotsy iñy, ndraiky tahony na raviny voadisa ;
5. Kitrehiñy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña matetiky ;
6. Adoso añabo môtro ;
7. Tavaniñy, ambela manintsy aveo ahidiñy amizay ditin'ny katakata iñy.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

❖ **Dioviñy faritry may iñy**

Izy koa maloto faritry may iñy, mila dioviñy tsara amy tanik'aody namboariñy io, miraña bay jiaby fo (alaiva onoño fizaraña talohan'ny ty). Fa izy koa madio ndraiky, tonga dia ajoboko añatin'ny ranon'aody io fo.

❖ **Fomba famoñosaña faritry may**:

Karaha amy bay tsotra fo, koa fa boaka nidioviñy sy navariñy tañatin'ny tanik'aody tao faritry may iñy, tonga dia isaora nôfotro sakoakenkiñy. Ditindraha iñy aveo no manaroño bay io salakady miaro no mampamendomendo izy ary mampalaky maiky izy.

Fa izy koa tsisy sakoakenkiñy, afaka mampiasa ranon'ny sodifafaña na tonga dia apetaka aminazy eo raviny (efa nadoso hoditry matify manaroño izy iñy). Raköfa lamba madio baka nampandiveziñy izy aveo. Ataova indroe isan'andro fitsaboaña ty, maraindraiñy ndraiky ariva sady soafaña lamba napëtaka tiô iñy.

Izy koa tsisy sakoankenkiñy na sodifafaña, ataova nôfotro mapaza masaka apitaha añabon'ny bay eo aveo raköfa lamba madio, ataova indroe isan'andro.

<u>TANDREMO</u>
Mila sasaña farany malaky ary atao madio tsara faritry may io mba iarövaña izy tsy idiran'ny mikraoby kay mety hampañadary izy.

3. KARAZAÑA HIDIHIDY AMY HODITRY.

a. <u>Ireo karazaña aretin-koditry mangidy : maiky makôfokôfo, mivamboño, alerzy</u>

Atao hoe voan'ny alezy olo araiky koa mañaboaka raha hafahafa hoditry nazy nikasiky amy raha araiky zay mety tsy mañino koa olo hafa nikasiky izy iñy. Io alerzy io dia miteraka bay, mangidy hoditry, zeñy avian'ilay olo tafañaotro, mety miboaka indraiky mandeha izy na koa tsihelihely, mety maharitry andra maromaro, mety hita amy faritry araiky karaha ataon'ny vity na tañana na miparitaka amy aiñy jiaby. Ny fimpodimpodianan'ny kirizy dia miôvaôva arakaraka ny olo tsiaraikiaraiky.

Ny Aretin-koditry mangidy sady mivamboño dia mañambara fa misy raha tsy zakan'ny hoditry nikasiky aminazy, mety mivaramena faritry avoa izy baka eo mangidy. Matetiky avy tampoko izio ary mahareñy mafana na may faritry misy izy alohan'izy mivamboño mena**.** Mety mifindrafindra amy faritry maro amy vatаña izy io, mety hivônto ny soñy ndreky ankôsy. Aretin-tsarotro io aretiñy io koa mavoa vava, sôra, ndreky vozoño kay mila tahaña malaky.

Misy koa karazaña aretin-koditry mañamia tasy maiky makôfokôfo sady mangidy, amy voalohany mibontsiñy madiniky atsedriky izy (karaha misy rano añaty ao) baka eo mangidy mare ke tafañaotro isanteteky olo avoany. Mando faritry misy izy amboalohany, izy avy eo miôva maiky ke mikelakela hoditry salakady misy raha mipako.tsy mañôlatra izy io koa fa janga. Mety mimpodimpody izy, na koa mety mahadiñy elabe amy vataña.

Tëña mañelingeliñy karazaña aretin-koditry aby reto. Mañaotro isaka teteky olo voany, na amin'ny aliñy ndraiky kajo fo. Tsy areti-mandoza be karakory irô io fa ny olaña maventy dia mety

hisiany bay hitondra mikraoby amin'ny hoditry noho izy robaka haotro matetiky. Moramora amin'ny mikrôby ny hipetraka eo. Amin'ny fotoaña zeñy, mety misy bay be amin'ny hoditry eo miaraka nàna ary mety tëña mivadiky ratsy koa tsy voataha malaky. Mila mañatoño tobim-pahasalamaña izy koa fa mañano karaha zeñy.

<u>FOMBA FAZAHOAÑA ARETIN-KODITRY MANGIDY ABY IO :</u>

Na aretin-koditry baka amy fifampikasihaña ndraiky aretin-koditry sasany dia azo baka amin'ny fipitahaña na fikasihan'ny hoditry amin'ny vokatra simiky, na karazaña loto, ndraiky ravin-draha maniry sasantsasany, na fitaovaña fanasaña ndraiky karazaña savôño, sy karazaña raha fahôsotro amy hoditry. Mety ho azo baka amy fihinanaña fañafody na sakafo andranomasiñy ndraiky pisitasy koa.

Misy fömba fiboahan'ny « eczema » io amin'ny tsaiky manomboko izy 6 fanjava. Mañaotro isaka teteky izy. Efa añaty vatañanazy ilay aretiñy ary mety aharitry taoño maromaro. Mety efa avy nisy olo voan'io aretiñy io tañaty fianakaviaña misy ilay tsaiky.

Olo misy hankana no tëña matetiky möra voan'ny araiky mivamboño.

Ny alerzy dia baka amy tsy fiasan'ny hery fiarôvaña araka ny tokony ho izy. Miboaka ambelany aty amizay lay tsy fahazakan'ny vataña vokatra sasany nioaniñy na nipetaka taminazy. Mahalaña aminazy io miboaka amin'ny fotoaña voalohany hikasôhaña amin'ny vokatra tsy diñy. Efa mikasiky matetiky ilay olo eo vo miboaka fambara fa misy alerzy, tsy mifidy taoño izy io.

<u>Fömba fiarövaña amin'ny karazaña aretin-koditry aby io :</u>

Fahadiovan'ny vataña no teña miaro amin'ny biby mpipëtaka amin'ny hoditry mitondra alerzy. Izy koa fa miseho izy io dia mila fantariñy ny raha nahatonga izy (kakazo, loto, savôño, sns) mba ahafahaña tsy hikasiky izy eky.

Fikarakaraña faritry mangidy no manakaña bay tsy hihitatra nohon'ny haotro atao aminazy. Amin'ny voalohan'ny azahoaña izy, ambela maiky antsendriky hoditry baka iô raköfaña sady arövaña amin'ny menaka. Komprësy na fëtafëta vita amin'ny ravin-kakazo koa afaka hitahaña alerzy.

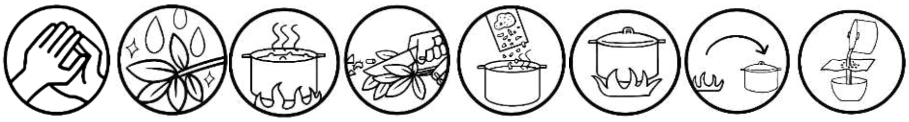
Izy koa mbola **mando lay bay, dia** reto misy karazaña kakazo mampamaiky izy malaky :

- Quatres épingles (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata ;*
- Guérit-vite na Fandimbifataña (antakarana), Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis,* satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya.*

<u>FIKARAKARAÑA TANIK'AODY :</u>

Añaty rano litira 1, mampiasà farafaheliny ravin-draha aroe añaty lisitry ambany reto :

- Quatre épingles **raviny 10,** Dartrier, *Senna alata ;*
- Guérit-vite na Fandimbifitaña tahony (antakarana) **10 miaraka raviny,** Guérit-vite, *Sigesbeckia orientalis*, satrikoazamaratra (malagasy) ;
- Ditin'ny mapaza (antakarana, malagasy) **4 sôtro,** Papayer, *Carica papaya.*



1- Manasa tàñana ;
2- Sasaña kakazo hampiasaiñy ;
3- Mampandevy rano litira araiky ;
4- Titehiñy madiniky irô ravi-kakazo io ;
5- Avariñy añaty rano salakady aheñy môtro ;
6- Aloky amin'ny môtro malemy sady afangaro matetiky mandritra 10 minitry
7- Ajotso añabon'ny môtro ;
8. Tavaniñy alohany hampiasa ary rakôfaña.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Sasaña amin'ny tanik'aody ny hoditry sady mampiasa komprësy na mañano fëtafëta vita amindrô kakazo io fo. Havaoziñy indroe (2) isan'andra.

Izy koa fa **maiky « eczema »**, misy karazaña kakazo afaka mampalemy hoditry karaha ataony :

- Sakoankenkiñy (antakarana), Aloès, *Aloe vera*, vahona (malagasy) ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum*, sodifafa (malagasy).

Afaka atao masazy matetiky amin'ny nôfotro sakoankenkiñy na ranon'ny sodifafaña ny oditry maiky makôfokôfo.

b. Ny tetesôla.

Tetesôla dia aretin-koditry, baka amy hölatra, tsy hita maso izy io ary mipetraka amy faritry misy volo, amin'ny ankapobeny amy fañeva ndraiky amy sômbotro.

Miteraka faritry mena boribory mipako izy io ary mavo mañodidiñy izy eo. Izy koa fa mitombo tsara, mahay mazava fo añivonazy eo. Ahitaña izy aby amy fañëva, na amy faritry hafa amin'ny vataña. Hely fañëva amin'ny faritry misy izy na mety tsisy feky. Miala tsihelihely hoditry amin'ny faritry misy izy eo. Mety hisy nàna koa. Mipetaka amin'ny hoditry aretiñy aby io, abëzany farany hely mitovy amin'ny voan'ny tsakotsako na mety haventy karaha mokary.

Tsaiky no teña matetiky takatra'izy io.

Aretin-koditry aby io amin'ny ankapobeny, tafiditry añatin'ny zeñy tetesôla dia, tsy tëña atao hoe areti-mandoza aby. Kanefa mitöndra bay ary misy mikrôby sady mety hiparitaka. Matetiky dia karazaña bay no mankasarotro izy janga. Mety tsy hisy fañëva haniry eky amin'ny tany baka nisy izy.

Amin'olo marefo efa mararin'ny diabety na SIDA, mety hivadiky mahery irô aretin-koditry io ary mahay handreraka izy fo koa.

FÖMBA FAZAHOAÑA TETESOLA :

Biby aby mifanerasera amin'olombeloño karaha ataon'ny amboa ndraiky rabosy reñy dia mety misy tetesôla io. Mipetraka amy volovolon'ny biby aby io hölatra. Izy koa misy tsaiky tafitàna biby efa marary, mety hifindra aminazy koa ilay aretiñy. Tsaiky hafa mifanerasera amin'ny tsaiky voa iñy koa no mety hifindràny.

Tsy fanañana fahazaraña madio dia mety hiteraka aretiñy io koa.

FIAROVAÑA AMIN'NY TETESOLA :

Mila mitandriñy amy fahadiovan'ny vataña, fadiàna ny mikasiky biby efa marary ary tahàña malaky ny tsaiky koa misy azony mba tsy hiparitahan'ny aretiñy.

Mila misakafo ara-dalàña sady miövaöva mba hanañana vataña salama. Irô mpiasan'ny CRENI amin'ny ivon-toeram-pitsaboaña aby io afaka mañampy amin'ny fikarakaraña sakafo miövaöva io.

Fitahaña tetesôla :

Afaka tahaña tetesôla io : fanasaña loha na faritry hafa misy izy amy ravin-draha tanehiñy ndraiky fëtafëta vita amy kakazo mañaraka reto :

- Rômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Quatre épingles (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica.*

FAÑAMBOARAÑA IZY :

Mangala karazaña ravin-kakazo amin'ny lisitry ambany reto miaraka amy fatrany aby :

- Rômba (antakarana) **raviny 40,** Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- Quatre épingles (antakarana, malagasy) **raviny 20,** Dartrier, *Senna alata* ;
- Sodifafaña (antakarana) **raviny 20**, *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy) **raviny 40,** Neem, Azadirachta indica.

Disaniñy halemy tsara irô ravin-kakazo io salakady ampiaña rano madio hely.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Ahôsotro amy faritry misy tetesôla isaka ariva. Rakôfaña amin'ny lamba. Kiaka andra, sasaña amin'ny rano ndraiky savôño loha. Atao karaha zëñy fo firaka raha mipako amin'ny hoditry io afaka.

TOROHEVITRY :

Mety fo koa mangala ravin'ny « quatre épingles » apetaka amin'ny hoditry marary.

Afaka mampiasa tanik'aody koa hañadiovaña faritry misy izy atao indroe isan'andra, maraindraiñy ndraiky ariva aviô alohan'ny hametraka fëtafëta.

Afaka atao koa mañôsotro pomady vita amin'ny ravin-kakazo maiky apetaka aminazy salakady atao masazy möramöra izy koa efa voadio (vakia fizaraña mikasiky fömba fañamboaraña pomady).

c. Lagaly.

Lagaly dia karazaña aretin-koditry baka amy kekitry biby madiniky tsy hita maso atao hoe "acariens", karazaña kakan-draha hely, mirаña amy pitiky jia, salakady tsy hita izy koa amy maso tsotra. Miaiñy amy hoditry ary miveloño amy lio baka amin' olo ipitahany biby madiniky aby io. Vaviny amindrö io mahavita mangady lavaka hely ambanin'ny hoditry eo hañatodizany. Fa ny teña maventy amindrö miaiñy malalaka añabon'ny hoditry eo, kay zeñy avian'ny lagaly io mifindra izy koa tafikasiky amin'olo araiky efa voa.

Matetiky dia tsy ahitaña soritr'aretiñy amy fanombohan'ny aretiñy io, añatin'ny 2 firaka 3 heriñandro fôtony tsy hita maso amin'ny hoditry eo « acariens » io. Avy eo anefa manomboko mahareñy mangidy olo, intsaka eky koa fa aliñy. Mahay mare fo malailay io ary mety tsy ahitaña tôro feky koa fa elaela. Izy koa efa navy voan'ny lagaly olo io taloha, 3 na 4 andro azahoany aretiñy io manomboko mahareñy mangidy izy. Mitëraka bay amizay haotro io aveo. Manomboko miboaka amizay lavaka hely nangadian'ny biby io. Amin'ny ankapobeny dia amy faritry rantsan-tàñana eo, ndraiky amy fôto-tàñana, amy kiho, amy seliky, miodidiñy kibo eo ndraiky amy ravim-body añy izy io no teña hita.

Möra mifindra amin'olo traño araiky ao biby madiniky avian'ny lagaly io. Izy koa fa olo maromaro añatin'ny fianakaviaña ao mitaraiñy mangidihidy/malailay, Tokony efa mailo fa mety ho lagaly fo zeñy.

Ratsy be lagaly io amy tsaiky. Nony izy mañelingeliñy tôromaso, manjary kajo olo azon'izy io, tsy ampy tôro. Mitëraka bay amy hoditry eo haotro io koa fa elaela, kay mitöndra karazaña mikraoby hafa hiditry añaty vataña ao. Haloto bay aby io azon'ny mikraoby ary mety hitëraka nana. Mety hanonga hafanañan'ny vatana sady mety hañadary feky.

<u>FÖMBA FANOMBOHAN'NY LAGALY:</u>

Aretiñy farany malaky mifindra lagaly io. Koa fa misy olo araiky voany, zeñy hoe misy biby madiniky aby io amy vatañanazy, möra mifindra amy hoditrin'olo hafa biby aby io izy koa mifampikasiky hely. Olo tsy dia zatra madio no teña möra azon'ny lagaly io.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA AMY LAGALY :</u>

Ho fiarövaña amy lagaly dia mila madio lalandava vataña, miseky matetiky ary mampiasa rano ndraiky savôño. Tôkotro mandëha mitàha ny olo voany ary tôkotro tsy ambëla mifaneraserana marikitry amin'olo hafa añatin'ny fotoaña itsaboany teña io.

Tôkotro mandëha mitsabo teña feky koa fianakaviaña jiaby biaka maty tsisy tavela biby madiniky aby io kay tsy avozoaña hamindra eky.

Lamba jiaby an-traño ao, darà, serviëty, akanjo sy ny tariny dia tôkotro avariñy añaty rano ampandiveziñy. Mila tapahaña foeky angôfo tsao mbala idokoan'ny biby aby io ambaniny ao lëra mihaotro.

<u>FÖMBA FITSABOAÑA LAGALY :</u>

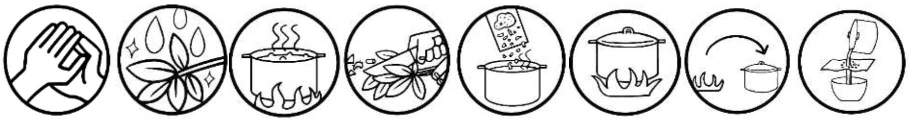
Fahadiovaña no fömba hitahàña lagaly. Alohan'ny raha jiaby, mila manasa aiñy madio amy rano mafana ndraiky savôño antsendriky. Aviô, mampiasa tanik'aody añadosoaña izy. Reto aby karazaña ravin-draha afaka itsaboaña teña :

- Quatre épingles (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Jirôfo (antakarana), Giroflier, *Syzygium aromaticum*, karafoy (malagasy) ;
- Arongana (antakarana), *Harungana madagascariensis,* harongana (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica.*

<u>FÖMBA FIKARAKARAÑA IZY :</u>

Rano litira araiky, mangala farafahaheliny karazaña ravin-draha 2, miaraka fatrany hitantsika mañaraka reto :

- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy) **raviny 20,** Dartrier, *Senna alata* ;
- Jirôfo (antakarana) **voany 20,** Girofle, *Syzygium aromaticum,* karafoy (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy) **40 Raviny,** Neem, *Azadirachta indica*.

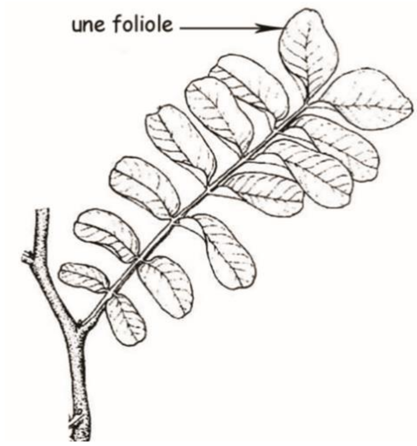


1. Manasa tàñana madio ;
2. Sasaña madio koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky irô ravin-kakazo io ;
5. Avariñy añatin'ny rano mandevy ao sady aheñy môtro ;
6. Kitrehiñy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña matetiky ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny mampiasa izy sady ambëla mirakotro.

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :</u>

AHOSOTRO AMY VATAÑA JIABY, INDRINDRA FA AMY FARITRY VOAN'NY ARETIÑY NDRAIKY AMBANIN'NY ANGOFO. ATAO INDRAIKY ISAN'ANDRO FARAFAHAHELINY. AMPODIPODY MATETIKY FO FITSABOAÑA FIRAKA JANGA TANTERAKA NY MARARY.

Fampatsiahivaña : ny ravin'ny katrapingla korañiny eto dia io raviny ipiahaña araikiaraiky fa tsy izy mitambabe amin'ny tahony iñy.



TOROHEVITRY :

Tonga dia ahôsotro amy hoditry eo ditin'ny arongana io.

Na

Mangala menaka vita amy voandelaka ahôsotro indroe isan'andro, amy hoditry efa madio, maraindraiñy sy ariva.

Fömba fazahoaña menakanazy io, mangala voany iñy toroeña. Alaiñy antsendriky voany matoe, adoso nôfotronazy, aviô voasaña voany iñy angalaña voan-draha madiniky añatiny ao, iñy amizay disaniñy. Fömba farany möra azahoaña mënaka io mila mampiasa lamasiny fandisanaña voan-draha reñy, fa izy koa tsisy ndraiky dia mety amy leño ndraiky fandisa fo. Efa afaka tonga dia apëtaka amy hoditry eo gödranazy io na koa menaka nazo baka tao. Mety aharaka amy rano misy savôño koa izy io.

Mety atao koa mampiasa vovoko voan'ny voandelaka io Ambëla maiky voany araiky fa masaka iñy, aviô alaiñy voany madiniky añatiny ao iñy, na koa tonga dia ambëla maiky voany madiniky io. Koa fa maiky amizay disaniñy malemy firaka izy tôro manjary vôvoko. Aharo amy rano misy savôño amizay vôvoka io, aviô apëtaka amy vataña in-droe isan'andro : maraindraiñy sy hariva, amin'ny hoditry efa madio tsara.

d. Ny Hao.

Hao io dia karazaña biby madiniky koa mañaniky sy miveloño amy fañeva añy, ary indraikindraiky, mandëha firaka amy volon'ny taovam-pananahaña añy. Hita maso izy io. Mirаña habezan'ny voan'ny añambe (antakarana), anantsonga (malagasy), iñy havintesany. Amy fañeva ao irô mipëtraka ary miaiñy eo amy hodi-doha eo. Mitsentsitry lio amy hodi-doha ao fivilaomany.

Miteraka hidihidy antapon-doha ao fisian'ny hao aby io. Irô mipëtraka amy hodi-doha matetiky amy tsaiky fo teña misy izy fa ninolo be mipëtraka amy volompory añy teña matetiky ahitaña izy. Malaky be fitomboandrö io. Vaviny amindrô mañatody añatiny ao, atao hoe « lentes » añarany. Karaha mavo-maty na fotsy zay vaviny aby io ary miraikitry amin'ny fôtotro fañeva eo. Hita maso irô io fa somary sarotro adoso fo. Heriñandro fo efa manjary biby madiniky edy atodiny aby io. Afaka aroe heriñandro efa be edy irô ary efa afaka mañatody koa. Mandehandeha irô hao maventy aby io añabo loha ao, mangarahara (karaha rano) kolerandrô io koa mböla tsary nihinaña, mivadiky karaha koleran'ny jôfo irô aviô koa fa baka nintsentsitry lio. Tsy dia mampidi-doza hao io fa izy malailay io fo no mety handratra na hitëraka bay amy hodi-doha ao, bay madiniky reñy.

Mety hitëraka karazaña aretin-koditry hafa bay aby io izy koa mañadary noho ny loto. Olo araiky koa misy hao io maro loatra, mety hitariky fahaosàña aminazy salakady mampiheñy angôvo.

<u>FÖMBA FIFINDRAN'NY HAO :</u>

Möra mifindra, boaka amy lohan'olo araiky mandeha amy lohan'olo hafa hao io. Tsy misôty irô fa, mifindra baka amy fifampikasihaña**,** na amy lamba, lay**,** bodofotsy**,** borôsin'ny fañeva ndraiky paiñy**,** tsihy, famaoram-bity**,** ridô sns.

Hao amy taovam-pananahaña añy ndraiky dia matetiky baka amy fañanaovaña firaisaña ara-nofo amin'olo misy izy.

Ny raha mampitovy izy fo : na hao amy loha na araiky amy volovolo ambany añy, samby baka amin 'olo araiky mandëha amin'olo araiky fo fömba fazahoaña izy.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA AMY HAO</u> :

Koa haon'ny fañeva, **s**asàña matetiky amy rano ndraiky savôño fañeva mba hiarövaña aminazy.

Koa misy olo araiky misy hao amy fianakaviaña ao, efa tôkotro zahavaña ndraiky alaiña honoño tsy tapaka olo jiaby, tsao efa misy koa. Tôkotro sasaña amy rano mandevy aby raha jiaby : lamba, bodofotsy, borôsin'ny fañeva ndraiky paiñy**,** irô tsihy fipitrahaña isan'andro**,** famaoram-bity**,** ridô sns.

Fa koa hao amy volovolo ambany añy, mila miseky amy rano madio ndraiky savôño ary tsy mila mañano firaisaña amin'olo misy hao.

<u>FITSABOAÑA, FAMONOAÑA HAO :</u>

Fömba farany tsotra sady mahômby dia mañadoso fañeva ndraiky volovolon-draha jiaby amy vataña. Maiky hao aby io izy koa tsisy olo ndraiky tany hivilaomaña, betibetiky irô maty**.** Koa mety edy, iroaña volovolo aby io mba hialàña amy fiparitahan'ny hao io ndraiky mety himpodianany.

Fömba araiky mety amonoaña hao io koa dia fampiasaña tanik'aody, mba ialàña amy fanapahaña fañeva izy koa misy olo feno hao.

Reto aby ravin-draha mety ampiasaiñy :

- Vanio (antakarana), Cocotier, *Cocos nucifera,* voaniho (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica.*

<u>FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :</u>

- Mënaka vanio : Hosaoraña menaka voanio fañeva ndraiky hodi-doha isak'aliñy. Sady somary ampañarahiñy haotro amy loha ao ndraiky añabon'ny sofiñy eo. Foñôsiñy loha amin'ny aliñy. Mënaka iñy aveo manempotro hao aby io ndraiky atodiny**.** Sasàña amy rano ndraiky savôño fañeva koa fa maraindraiñy. Ampody indraiky isan-keriñandro añatin''ny fanjava araiky fitsaboaña ty biaka maty hao ndraiky atodiny jiaby miraikitry amy fañeva.

- Mënaka voandelaka : Hosaoraña menaka voandelaka fañeva ndraiky hodi-doha (mizaha fizaraña mikasiky lagaly fa añy misy fömba fañamboaraña izy), sady somary ampañarahiñy haotro amy loha ao ndraiky añabon'ny sofiñy eo. Atao indroe mañôsotro mënaka ty añatin'ny andro araiky, maraindraiñy ndraiky ariva, atao amy fañeva efa madio, nisasaña tamy rano madio ndraiky savôño, atao fo firaka hao aby io maty.

4. Aretin-koditry tsy mangidy.

a. <u>Hölatra mpahazo hoditry : aretiñy mikôzy amin'ny hoditra.</u>

Ny aretin-koditry dia aretiñy hita ambelany vataña, baka amin'ny hölatra tsy hita maso, mitombo amy hoditrin'ny olo voa izy, amy sôra ndreky vataña jiaby.

Maro karazany irô aretiñ-koditry aby io ary samby isany söran'ny tasinazy

Hölatra araiky dia afaka mitöndra tasy amin'ny hoditry amin'ny habezany karaha manomboko voam-bary firaka habezan'ny mokary. Boribory endrikinazy na lavalava. Misy raha mipako madiniky amin'ny sisiny tasinazy kanefa añivo ao hoditry tsisy raha miova. Olombeloño araiky afaka misy tasy araiky na maromaro.

Tandremo :
Koa misy olo araiky, tsy mahareñy raha hoditrinazy koa kasihiñy amy tapaka lamba ohatra, mety ho habokaña zeñy, zahava lohahevitry mikasiky izy io añaty boky ato.

Misy karazana aretin-koditry mitombo baka eo mamôroño tasy mazava, mivilambilaña amy sisiny mety hita amy vozoño, tratra, tañana ndrety vity. Ny sasany ndraiky mañamia tasy mipako mena amy filiferan'ny hoditry, ambany nono, amy sefaka ravim-body, ambany seliky, na antsefa-pe. Misy karazany hafa mitombo añatin'ny angôfo ndraiky amin'ny sefaka tôndro na tôndrom-bity koa. Mety hangidihidy na tsia, arakaraka karazany fo.

Tsy dia mampidi-doza loatra amin'olo salama vataña aretiñy mikôzy amy hoditry io. Na dia zeñy mety hisy mikraoby avozoaña tafiditry amy tasin'ny hölatra io Amin'ny fotoaña zeñy, misy bay mifôroño ary mankasarotro fijangany.

Amin'olo efa marefon'ny aretiñy karaha ataony SIDA na diabety, mety ihitatra ary handreraka irô mikôzy io.

<u>Fömba fazahoaña mikozy amin'ny hoditry :</u>

Mikôzy amy hoditry dia möra mitombo izy koa hoditry maloto. Hamandoaña, hevoko ndraiky fisikinaña kiraro mifody hela loatra no teña möra azahoaña izy. Ny olo efa malemy, tsy ampy sakafo na efa marary no tëña tsy manaña fiarôvaña amin'ny karazaña holatra mpitöndra izy.

FIAROVAÑA MIKOZY AMIN'NY HODITRY :

Tandremo ny fahadiovan'ny vataña. Izy koa fa baka misasa, tôkotro hampiasa lamba madio sady maiky tsara hamafaña aiñy fôtony mety azahoaña mikôzy hamandoaña io. Atao maiky tsara añivon'ny tôndrom-bity ndraiky amin'ny sefaka hoditry jiaby (amin'ny heliky, antsefa-pe, ambanin'ny nono hoan'ny viavy sns).

Fihinanaña sakafo ara-dalàña, sady miövaöva dia mañampy vataña ho salama. Irô mpiasan'ny SECALINE ndraiky CRENI añivon'ny toeram-pitsaboaña reñy koa dia afaka mañampy anao hahay hikarakara sakafo miövaöva.

FITAHAÑA MIKOZY AMIN'NY HODITRY :

Mila mampiasa raha maniry atao fëtafëta na atao pomady ahôsotro amy hoditry voan'ny mikôzy eo, dioviñy tsara ny tsaiky ary arahiña maso matetiky hoditrindrô. Möra tahaña mikôzy io koa miaraka izy miboaka. Izy koa ambela ela, mahay sarotro koa ny fitahaña izy. Farafaha ratsiny heriñandra araiky. Ny mikôzy amin'ny angôfo no tëña ela fitahaña.

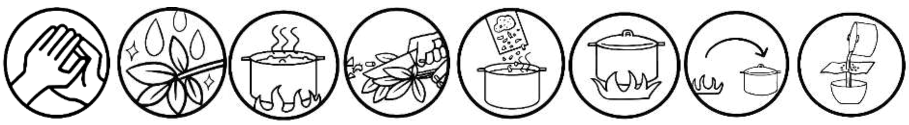
Reto aby irô kakazo afaka hitahaña mikôzy io :

- *R*ômba (antakarana), Basilic africain, *Ocimum gratissimum,* romba (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy), Dartrier, *Senna alata* ;
- Sodifafaña (antakarana), *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy), Neem, *Azadirachta indica*.

FIKARAKARAÑA TANIK'AODY :

Amin'ny rano litira 1, mampiasà farafaheliny karazaña ravin-draha 2 amy kakazo aby reto miaraka amy fatrany aby :

- Rômba (antakarana) **raviny 20,** Basilic africain, *Ocimum gratissimum*, romba (malagasy) ;
- « Quatre épingles » (antakarana, malagasy) **raviny 10,** Dartrier, *Senna alata* ;
- Sodifafaña (antakarana) **raviny 6,** *Bryophyllum pinnatum,* sodifafa (malagasy) ;
- Voandelaka (antakarana, malagasy) **raviny 20,** Neem, *Azadirachta indica.*



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña ny ravin-kakazo ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Titehiñy madiniky ny ravin-kakazo ;
5. Avariñy añaty rano sady aheñy môtronazy ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy sady afangaro tsara añatin'ny 10 minitra ;
7. Adoso amin'ny môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary raköfaña.

FOMBA FAMPIASAÑA IZY :

Avariñy añaty tanik'aody, atao indroe (2) na intelo (3) lay hoditry marary aviô pitahaña kômprësy efa nasiaña ranon'aody.

Mànaova fëtafëta amin'ny tanik'aody io apetaka amin'ny hoditry, mañamboatra indroe (2) isan'andra firaka tasy miala.

TOROHEVITRY :

Afaka tonga dia atao amy hoditry marary koa ranon'ny « quatre épingles ». Ela janga mikôzy amy hoditry io, matetiky maharitry heriñandra maromaro. Mila maharaka amy aody, zeñy hoe ilaña faharetaña.

b. Ny habokaña : hoditry mipôko sady maiky.

Ny habokaña dia aretiñy azo baka amin'ny fisian'ny « myco-bactérie ». Areti-mandoza izio. Amin'ny hoditry no ahitaña izy, amin'ny Vahy amy rantsam-bataña, amin'ny Nôfotro matify añy amy lalan-drivotro ndraiky amy maso.

Amy aretiñy io miboaka voalohany, misy faritry araiky na maromaro amy vataña mipôko salakady maiky na mivoara-mena.

Tsy mangidy izy io ary mahay donto hoditry mañodidiñy faritry misy izy koa fa manomboko mahatatra amy vahy añy lay aretiñy. Izy koa fa tëña tafiditry amin'ny vahy amizay aretiñy io, donto tanteraka hoditry misy izy : tsy mahareñy mafana na manintsy. Tsisy raha reñiny eky izy na misy olo hafa mitàna hoditrinazy. Fömba möra ahaizaña izy : kasihiñy amy lamba möramöra hoditrin'olo marary io, irahiñy afody masonazy, añontaniaña izy ny raha atao amy hoditrinazy na reñiny na tsia.

Habokaña io koa dia mampalemy taholaña ndraikindraiky ary firaka amy tàñana na vity añy malemy. Amin'ny fotoaña zëñy, mety tsy ho afaka mitàna raha eky na hiteky ilay olo marary. Miteraka hantsa izy io, ary mety ho boloño amy tôndro na tôndrom-bity ary teña mitariky hantsa maventy. Mety hiteraka olaña ara-pahitàña koa izy io, mety hampagila feky.

TANDREMO :

Izy koa efa misalasala, mañatöña tobim-pahasalamaña mañaboaka ny raha mamaritry amin'ny hoditry. Bôjo ny fitahàña habokaña amin'ny dispansaira Tanambao ao ndraiky amin'ny ivon-toerAña hafa efa voatökaña amy zëñy.

FÖMBA FAZAHOAÑA HABOKAÑA :

Ny habokaña dia aretiñy azo baka amin'ny « myco-bactérie ». Mifindra amin'olo hafa amin'ny alalan'ny piti-drano baka amy vava na amy ôroño izy io. Tsy araka fiheverantsika izy, tsy azo lazaiñy ho aretiñy möra mifindra izy io. Efa tëña mifampikasiky marikitry ndraiky maharitry amin' olo efa marary izy vao mifindra amin'olo hafa. Ela be vao miboaka ambelany aty aretiñy io. Ny olo efa marary, ka efa mañaraka fitahaña dia tsy afaka mamindra eky. Ary efa sasatra ny

olo voan'aretiñy io amy ziô ty. Na dia zëñy mbala ahitaña izy fo amin'ny toeraña sasany sady matetiky ahitaña tranga.

Fömba fiarovaña amin'ny habokaña :

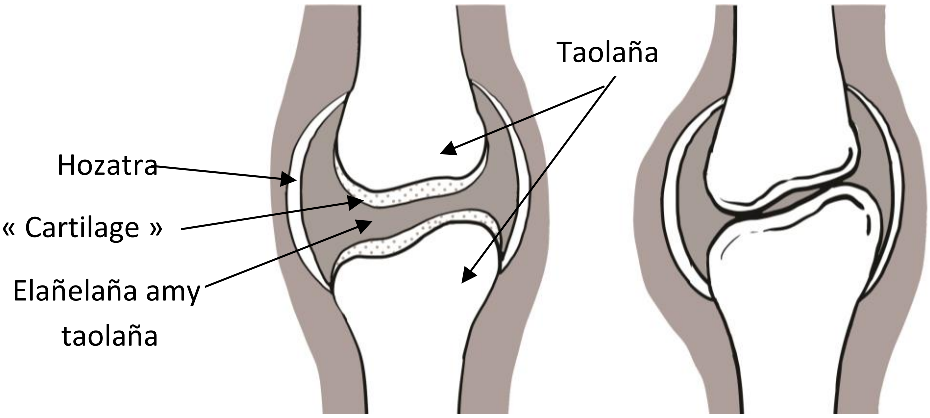
Tandremo ny fifampikasihaña marikitry, ndraiky maharitry ary matetiky amin'olo efa marary kanefa tsy mitaha tëña. Amiaña torohevitry izy mba hañatoño tobim-pahasalamaña hitsabo teña. Koa fa misy raha mipako amy hoditry somary mazavazava mahadonto hoditry dia tôkotro indesiñy añy amin'ny tobim-pahasalamaña na andesiñy amin'ny lôpitaly antanàm-be.

Fitahaña habokana :

Tsy maintsy mampiasa aody simika izy koa fa hitaha habokaña io ary bôjo irô io amin'ny dispansaira Tanambao ary ndraiky amindrô ivon-toeraña efa voatokaña hitahàña aretiñy io. Mahômby ny fitahaña, fa somary maharitry vao mahita vokatra. Efa tsy afaka mamindra eky ny olo efa añatin'ny fitahaña.

XII. NY TAOLAÑA NDRAIKY VANIN-TAOLAÑA.

1. NY « RHUMATISMES : ARTHROSE SY ARTHRITE ».



Arthrose :

-robaka « cartilage »

-mifampikasiky vanin-taolaña aroe

Vanin-taolaña salama

Vanin-taolaña avoan'ny « arthroses »

Ny « rhumatisme » dia fitambaran'ny aretiñy maromaro zay mitëraka tehoko amin'ny vanin-taolaña ary mety hahavoa firaka amy nôfotro sy ny mañodidiñy izy eo atao hoe hozatra. Hozatra io dia rafitry araiky karaha lasitiky iñy. Araiky (tendons) mampitohy hözatra amin'ny taholaña ary araiky (ligaments) mampitohy taholaña aroe. Irô aretiñy amin'ny vanin-taolaña io manahirаña koa fa mihetsiky lay olo zeñy hoe manahiraña vity koa fa mamindra, na koa fa mandeha.

Izy koa hôtsoko vanin-taolaña io avy tampoko salakady miaraka amy tazo mare, matetiky baka amy « dengue » ndraiky « chikungunya », irô roe io aretiñy azo avy amin'ny kekitry môko.

Baka amy « arthrose » ndraiky « artrite » amin'ny ankapobeny io vanin-taolaña mangôtsoko io:

« Arthrite » : vanin-taolaña ndraiky nôfotro mañodidiñy izy koa fa manehoko kahiaña « arthrite ». Mety ho vanin-taolaña araiky na maromaro izy io. Manehoko, mafana koa tsapaiñy amy tañana, mivaramena ndraikindraiky mivônto, io no ahaizaña vanin-taolaña marary.

Mety ho avy tampoko izy io na manehoko tsihelihely, mimpodimpody na mety mahadiñy heriñandra na fanjava maromaro. Vo mifôha iñy na baka nipetraka aviô mimpody miasa no teña reñy tehoko io.

« Arthrose » : io mpahazo olo matoe ndraiky efa be taoño, baka amy firobatan'ny « cartilage » amy vanin-taolaña, lohaliky, vaniaña, ndraiky tañana matetiky ahitaña izy. Manehoko irô faritry aby io koa fa ampiasaiñy, fa tsy reñy koa fa tsy mihetsiky. Na dia misy fömba afaka mañatsahatra tehokondrô aretiñy aby io, mbola afaka mimpody fo. Izy koa maharitry hëla "

arthrose ” ndraiky “arthrite” mety mampisy hantsa na koa tsy mihetsiky amy tokony ho izy vanin-taolaña koa tsy avoa taha tsara, indrindra fa amin’olo efa nahazo taoño.

FANOMBOHAN’NY TEHOKO AMY VANIN’AIÑY :

Tehoko amy vanin’aiñy io fohita amindrô olo efa somary nahazo taoño izay efa robaka taholaña ndraiky vanin-taolaña.

Antony mampirongatra « Arthrose » :

Tsara ho hay fa io « arthrose » io mañadary koa efa :

- Manomboko matoe, fôtony miharobaka « cartilage » indrindra hoan’olo mampiasa vataña be ;
- Maventy loatra, zeñy hoe mandilatra ny tokony ho izy havintesaña ;
- Fahavoazaña amin’ny vanin-taolaña : latsaka, folaka, mivadiky hozatra mety hiteraka « arthrose » izy koa tsy voataha tsara taolaña.

Antony azahoaña « arthrite » :

Mety ho maro antony mitondra aretiñy amin’ny vanin-taolaña:

- Vanin’aiñy manehoko nohon’ny hatoezaña ;
- Fivorian’ny karazaña akora maro añatin’ny vanin-taolaña. Mitranga i raha zëñy izy koa fa tsy mahavita mandravaña irô akora añaty haniñy ao na koa vataña feky mamokatra maro loatra ilay akora voajanahary hita añaty haniñy (goty). Ohatra fihinanaña garadobo matetiky loatra, hena na laoko vöndraka na koa migiaka toaka loatra ;
- « Arthrite » io dia afaka miseho koa sendra latsaka na nantreky tamy raha ;
- Fahasarotan’aretiñy = Vanin-taolaña manehoko sady nidiran’ny mikrôby (tsimok’aretiñy) na « arthrite infectieuse ».

TANDREMO :

Ratsy io « arthrite infectieuse » io satria mety hifindra amin’ny lio aviô mipariaka amin’ny vataña jiaby i mikrôby miteraka fahasarotan’aretiñy añy amin’ny vanin-taolaña izikoa tsy avoataha malaky. Izikoa takatra fahasarôtaña io ny vanin-taolaña, miôva mena izy, mafana, mivônto sady manehoko ary avoany tazo ilay olo marary. Mila mañatoño tobim-pahasalamaña.

Misy endriky « rhumatisme » miavaka mety hiseho heriñ’andra vitsivitsy hiboahany « angine » na aretin-tenda. Hita io tranga io amin’ny tsaiky ndraiky tanora. « Rhumatisme articulaire aigu » no ikahiaña izy. Irô mikrôby mitondra “angine” no mitariky aretiñy ary mety hipaka sady handrobaka fô. Izikoa manehoko amin’ny vanin-taolaña heriñ’andra vitsy afarany fiboahany “angine”, mila mañatoño tobim-pahasalamaña.

FIAROVAÑA AMIN’NY RHUMATISME :

Tsara ny mampihetsiky vataña fa tsy atao maresaka sady atao matetiky baka iô mila miaro amin’ny hatavëzaña. Tahàña malaky ny aretiñy amin’ny tenda miaraka izy miseho. Sasaña amin’ny rano madio ndraiky savôño koa fa misy bay baka iô rakôfaña tsara mba tsy hidiran’ny mikrôby baka amin’ny hoditry ke ho lôso tafiditry amin’ny vanin-taholaña añy.

Mikasiky aretiñy goty, fadià ny alkôla, ndraiky sakafo sasany karaha ataony garadobo, hena, lôko vondraka. Mihinàna sakafa miôvahôva, voankazo, legioma, atody, ronono, yaourt mba hiaro taholaña ndraiky vanin-taholaña na dia mahay mitombo taoño.

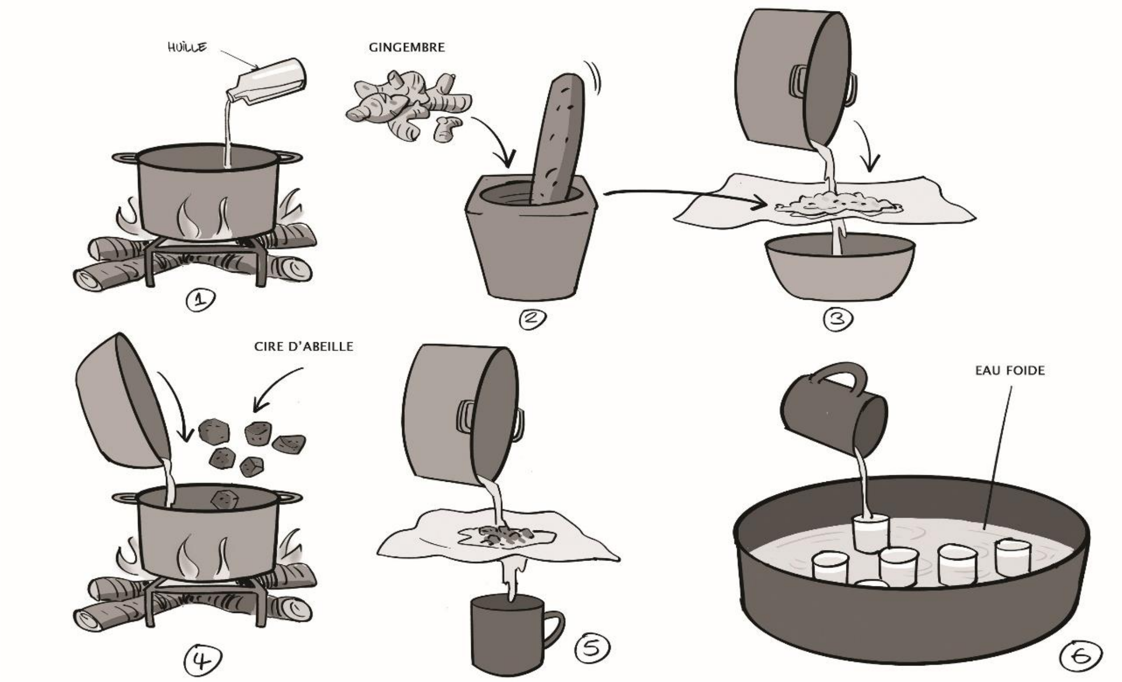
FITAHAÑA « RHUMATISME » :

Afaka tahaña amy karazaña kakazo reto ny tehoko amin'ny vanin-taolaña :

- Tamotamo (antakarana, malagasy), Curcuma, *Curcuma longa* ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- *A*ntsemby (antakarana), *Perichlaena richardii,* malainkisaraka (malagasy) ;
- Sakay (antakarana, malagasy), Piment, *Capsicum frutescens* ;
- Madiro (antakarana, malagasy), Tamarinier, *Tamarindus indica*.

FIKARAKARAÑA POMADY :

- **Sakaitany (antakarana) Kilo araiky (1kg)**



1. Mamanà menaka vegetaly ;
2. Disaniñy sakaitany ;
3. Avariñy añaty menaka manomboko mafana iñy sakaitany voadisa, harohároeñy matetiky, môtro tsy atao mare, farany malaky 30 minitry (arakaraka habezan'ny sakaitany naloky fotoaña idokoany añabo môtro) ;
4. Tavaniñy amin'ny lamba madio aviô alaiña añaty lasety madio hafa ilay menaka azo ;
5. Mangala lasiran'ny antely, atao 125 grama ravaniñy añaty vilañy amin'ny môtro malemy aviô ahidiñy miaraka ao i menaka io sady afangaro tsara ;
6. Mimpody tavaniñy amin'ny lamba madio indraiky ny vokatra azo ;
7. Apetraka añaty boaty madio ny vokatra azo, ambela hanintsy ary ambësaña mandry tsara.

FÖMBA FAMPIASAÑA IZY :

Hosöra pomady io amin'ny hoditry mifañitsy amy vanin-taolaña marary sady tiritireñy möramöra.

TOROHEVITRY :

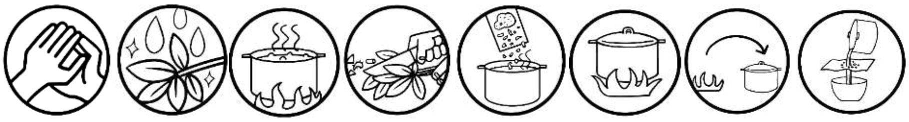
Afaka apako amy faritry marary koa sakay avoadisa

Mila maharaka mandoky madiro ampandivëziñy giahiñy, ary izy koa fa mandoky mazotoa mampiasa tamotamo.

Migiàha tanik'aody antsemby miaraka tamotamo.

Añaty rano litira 1, mampiasà raha maniry aby reto amin'ny fatrany karaha ty :

- **Ravin'ny** antsemby (antakanara) **fenon'ny tàñana 1,** *Perichlaena richardii*, malainkisaraka (malagasy) ;
- Vodiny tamotamo (antakarana, malagasy) **kadiriny tôndron-tàñana 2,** racine de Curcuma, *Curcuma longa.*



1. Manasa tàñana ;
2. Dioviñy koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiky ravin-raha, disaniñy tamotamo ;
5. Avariñy añaty rano mandevy ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Aloky amin'ny môtro malemy sady afangaro matetiky añatin'ny 10 minitra ;
7. Adoso amin'ny môtro ;
8. Tavaniñy alohany hampiasa izy, aviô rakôfaña lambiny.

2. NY « DREPANOCYTOSE » NA FAINGOSELA.

Ny « drépanocytose » na faingosela dia aretiñy lio atao hoe "anémie falciforme", manaranaka, zeñy hoe azo avy amy ray aman-dreny mifindra amy zanaka. Aretiñy "fianakaviaña" izy io. Koa fa tëraka anteña efa misy azy edy ary **efa tsy janga eky**. Aretiñin'ny lio izy io, ny sela mena, izay mitöndra rivotro madio na oksizeny, fitiliaña lio no ahaizaña izy.

Mampisy tehoko « drepanocytose » io indrindra koa olo misy izy baka nañano asa mafimafy na nampiasa vataña, na azon'ny nintsy, tsy fahampian-drano na baka nigiaka toaka, nifoka rongony, azon'ny rarin-tsaiñy ndraiky karazaña asa-loha laliñy. Kanefa tsy voatery ho hay antony nampihetsiky izy.

Ndre amin'olo be na amy tsaiky koa, kirizinazy io koa fa mañadary, mahareñy manehoko mare salakady avy tampoko amy vanin-taolaña tañana na vity, ndraikindraiky amy tahezaña koa,. Ösa olo voan'ny faingosela io, kay möra andairan'ny aretiñy ary matetiky hely aiñy. Amy tsaiky, koa

fa mietsiky aretiñy io mety firaka amy kibo manehoko, marary teña marary izy io Kanefa tsy mitëraka olaña amy fandevonan-kaniñy ary tsy mitöndra tazo.

Areti-mandoza ny « drépanocytose ». Aretiñy mpahazo lio izy io kay mampalemy vataña jiaby. Ary koa fa malemy vataña jiaby, möra amin'ny mikraoby miditry. Ny olo mararin'ny « drépanocytose » dia möra mahazo aretiñy sady matetiky idiran'ny aretiñy.

Efa tsisy fitahàña afaka atao izy eky aretiñy « drépanocytose » ty, fa misy fo fitsaboaña natao hampiheñy tehoko ndraiky tsy mampañadary izy.

<u>NY RAHA TOKOTRO ATAO BIAKA TSY HAMPARARY IZY LOATRA :</u>

Azo atao ny mampiheñy fotoaña mampañadary izy boaka amy fahazaraña madio ndraiky mañaraka reto fomba fiainaña vitsivitsy reto :

- Tsy mila mañano raha mandreraka vataña ;
- Tsy mahazo mitapy nintsy na mañano mafana loatra, arakaraka vanim-potoaña fo ;
- Mila miövaöva sakafo hoaniñy ;
- Tsy mahazo mihinaña na migiaka raha misy alikaola, zava-mahadomeliñy koa ;
- Mila migiaka rano maro.

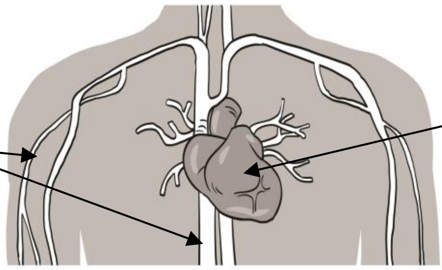
Reto aby karazaña ravin-draha mampiheñy tehokonazy :

- Vanio (antakarana), Coco, *Cocos nucifera*, voaniho (malagasy) ;
- Sakaitany(antakarana), sakamalao(malagasy), Gingembre, *Zingiber officinale ;*
- Añamorôngo (antakarana), Moringa, *Moringa oleifera*, ananambo (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), Pois d'Angole, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy).

<u>NY RAHA TOKOTRO ATAO BIAKA TSY HAMPAÑADARY IZY :</u>

- Mihinaña voan'ny ambatry naloky, pois d'angole, *Cajanus cajan,* ambatry (antakarana), amberivatsy (malagasy) matetiky izy koa mety edy ;
- Mañano masazy amy mënaka vanio atao farafaheliny indroe isan'andro ;
- Ataova na hosorà pomady vita amy sakaitany amy faritry marary ;
- Mihinaña matetiky añamorôngo ndraiky anaña hafa, feno otrikaiñy.

XIII. IREO RAHA METY HAZAHOAÑA ARETIÑY MPAHAZO FO NDRAIKY LALAN-DIO.



1. FAMARITAÑA.

Maro irô aretiñy, fahazaraña amy fiaiñana andavanandra ndraiky toe-batañan'olo izay mampitombo ny antony mety hiteraka aretiñy mpahazo fô ndraiky lalan-dio amy vataña ndraiky loha.

Reto aby antony :

- taoño (mitombo ny mety azahoaña aretiñy amin'ny fô ndraiky lalan-dio izy koa fa mahazo 50 taoño hoan'ny lelahy ary 60 taoño hoan'ny viavy) ;
- Havintesaña mihoapampaña ;
- tsy ampy fampiasam-bataña ;
- manaña tosi-drà añabo mifima sigara ;
- diabety ;
- menaka be loatra hoan'olo tia mihina sakafo vöndraka ;
- mety efa nisy olo nazon'ny « infarctus » na fahatapahany lalan-dio amy loha tañaty fianakaviaña ;
- fihinanaña katy ;
- figiahaña karazaña raha mampatanjaka ndraiky misy alkaoly.

2. NY TOSI-DRA AÑABO.

Ny tosi-drà dia mañambara fömba fandianan'ny lio añaty lalan-dio ao. Ny fitsaraña na fizahavaña io tosi-drà io no ahaizaña ny fiasan'ny fô. Amin'olo salama dia eo amin'ny 120/80 mmHg na 12/8 No izy aminazy (farany añabo 140/90 mmHg). Misy isa aroe azo koa fa mitsara tosi-drà, ny isa voalohany bebe toy zay ny fahaore, mañambara fanomboan'ny fô midoboko, amy ziñy mitempo fô hañaboaka lio anatinazy ao hiparitaka amy vataña, ny isa faharoe ndreky mañambara fa mibiaña na milemy fô hameno lio añatinazy ao. Efa karaha zeñy fomba fiasan'ny fô amin'izy reñintsika midobodoboko io.

Mba hampilamiñy tosi-drà, dia ilaiñy ny mañano fampiasam-bataña matetiky, karaha ery dia vity. Ary mila tandremaña koa ny figiahaña ndraiky fifohaña zava-mahadomeliñy karaha ery

lobaka ndraiky ery sigarety ary izay raha jiaby mitovitovy karazaña aminazy, ao ny katy. Mila ajanoño hely koa figiahaña reñy karazaña menaka sy aody mitöndra angôvo reñy.

Atao hoe manaña tosi-drà añabo olo araiky izy tsapaiñy amy fitaovaña fihazaña tosi-drà olo araiky ke ninazy mihoatra ny tokony hoizy. Maresaka be fandihanan'ny lio añaty lalañanazy ao

Matetiky izy io tsy dia mitöndra soritr'aretiñy be kay reñin'olo mitöndra izy fa koa fa elaela, mandrobaka fô ndraiky voa ary ireo taova saro-pady añaty vataña ao. Fanongan'ny tosi-drà io no añisan'ny antony araiky avian'ny karazaña aretiñy jiaby mifandray amy fô. Lëra mandeha mañano fizaham-pahasalamaña baka amin'ny aretiñy hafa amizay no ahitaña aretiñy io kay eo amizay mpiasan'ny fahasalamaña mangala onoño tosidrànazy.

Lëra efa teña manonga be amizay tosidrà io zay vao mety hahatsapa fambara lay olo misy izy, karaha ery angandoha, fanimpaniñy, tsy mahazo aiñy tsara na somary manjavoño maso. Ary koa fa teña mañadary tosidrà io, mahay mare fo soritr'aretiñy aby io ary mahay matetiky, intsaka fa tehoko añaty loha jiaby iñy. Mahareñy raha matsintsiñy añaty sofiñy añy, mety karaha mahita hazavaña karaha mielaña alohan'ny masony eo ary ndraikindraiky mety ho tôntoño feky.

<u>TANDREMO :</u>

Izy koa fa teña manonga añabo be tosidrà io, mety ho tapaka lalan-drà feky ny farany. Izy manonga mare be iñy mety misy lalan-dio madiniky añaty loha vaky. Kay mety ho faty ila feky ny marary: na tàñany ilany, vity na ilan'ny vataña jiaby feky. Mety avy firaka amy söra feky ary mety tsy ho afaka mivolaña koa fa karaha zeñy. Indesa malaky mamonjy toeram-pitsaboaña izy koa efa mitranga raha jiaby zeñy.

Sarotro tahàña amy ravin-draha tosidrà añabo io. Kay mila mañatoño toeram-pitsaboaña ary mihina aody efa voatökaña amizeñy.

<u>FÖMBA FIARÖVAÑA AMIN'NY FANONGAN'NY TOSIDRA :</u>

RETO MISY TOROHEVITRY TSARA ARAHIÑY MBA HO FIARÖVAÑA AMIN'NY FANONGAN'NY TOSIDRA :

- Aheñy fihinanaña sira ndraiky fampiasaña karazaña fañampy tsiro reñy, be sira irô io ;
- Mihinàña legioma maro ;
- Mihinaña dongololay manta matetiky ;
- Migiaka matetiky ravin-draha mampabe amany na mampamany fatao dite.

<u>Ireto aby ravin-draha afaka mampijotso tosidrà :</u>

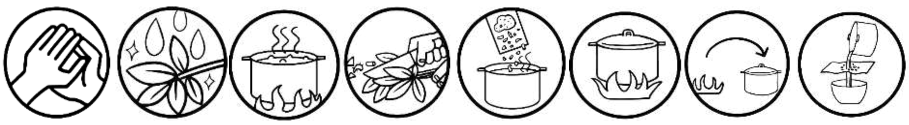
- Dongololay (antakarana), Ail, *Allium sativum,* tongolo gasy (malagasy) ;
- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Sitirônely (antakarana), Citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) ;
- Tamotamo (antakarana, malagasy), Curcuma, *Curcuma longa* ;
- Garana na grenadely (antakarana), Fruit de la passion, *Passiflora edulis,* garana sonoa (malagasy) ;
- Añamorôngo (antakarana), Moringa, *Moringa oleifera,* ananambo (malagasy) ;
- Zôranzy mafeky (antakarana), Oranger amer, *Citrus aurantium var. amara*, matsioka (malagasy) ;

- Duvin (antakarana), Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa,* madirombazaha (malagasy) ;
- Mapaza (antakarana, malagasy), Papayer, *Carica papaya* ;
- Añantraka (antakarana), Piquant noir, *Bidens pilosa*, anantsinahy (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana), Pois d'Angole, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- Mabibo (antakarana), Pommier cajou *Anacardium occidentale,* mahabibo (malagasy) ;
- Sadany (antakarana), *Stachytarpheta jamaicensis,* ananomby (malagasy) ;
- Madiro (antakarana), Tamarinier, *Tamarindus indica,* voamadilo (malagasy).

FÖMBA FIKARARAKARAÑA TANIK'AODY :

Añatin'ny rano litira araiky, mangala ravin-draha karazany araiky na maromaro miaraka amy fatrany mañaraka reto :

- *F*amafantsambo (antakarana, malagasy) **raviny 6 miaraka tahony,** Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Sitirônely (antakarana) **vodiny araiky,** Citronnelle, *Cymbopogon citratus,* veromanitra (malagasy) ;
- Garana na Grenadely (antakarana) **raviny 5,** Fruit de la passion, *Passiflora edulis,* garana sonoa (malagasy) ;
- Ravin'ny añamorôngo **fehin'ny tàñana araiky**, *Moringa oleifera,* ananambo (malagasy) ;
- Zôranzy mafeky (antakarana) **ravin'ny 10,** Oranger amer, *Citrus aurantium var. amara,* matsioka (malagasy) ;
- Duvin (antakarana) **folerany mena 10,** Oseille de Guinée, *Hibiscus sabdariffa*, madirombazaha (malagasy) ;
- Añantraka (antakarana) **raviny 6**, Piquant noir, *Bidens pilosa,* anantsinahy (malagasy) ;
- Ambatry (antakarana) **raviny 20,** Pois d'Angole, *Cajanus cajan,* amberivatsy (malagasy) ;
- **hoditry vodin'ny** Mabibo (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana telo,** Pommier cajou *Anacardium occidentale,* mahabibo (malagasy) ;
- Sadany (antakarana) **Raviny 10,** *Stachytarpheta jamaicensis,* ananomby (malagasy) ;
- *M*adiro (antakarana, malagasy) **voany 4**, Tamarinier de la taille d'un doigt, *Tamarindus indica.*



1. Manasa tàñana ;
2. Sasaña madio ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky ravin-draha aby io ;
5. Avariñy añatin'ny rano mandevy ao ravin-draha aby io ;
6. Kitrehiñy amy môtro malemy aveo karokaroaña añatin'ny 10 minitry ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy ary ambëla mirakotro.

FATRANY :

Olo be: migiaka tasy araiky in-telo isan'andro.

TOROHEVITRY :

Tsy tôkotro mihina sira be loatra. Tsara mihinaña añamorôngo matetiky, tamotamo, dongolo lay, mapaza ndraiky migiaka ranon'ny madiro.

TANDREMO :

Anteña izy koa manaña tosi-drà añabo (hypertension), matetiky dia tsisy soritr'aretiñy hita na tsapa. Mety añatin'ny taoña maro. Fa ndray izy mañano zeñy, mila tahàña fo izy io fôtony mandrobaka fô, ndraiky maso ary voa, salakady mampitombo risiky amy fijanonan'ny fô tampoko ndraiky fahatapahan'ny lalan-drà (AVC). **Tsara fo mañatoño tobim-pahasalamaña**, indrindra fa koa fa nahazoazo taoño zay, biaka ahavitàña mañara-maso tosi-drà.

3. DIABETY.

Vatañan'olo salama dia mila siramamy mba hahafahany miasa tsara. S**iramamy (tsara)** io no karazaña soliky mpañamia angôvo atsika. « pancreas » ao no mamadiky izy io hanjary angôvo. Ny lërany amin'ny tahan'ny siramamy añaty lio io amin'ny olo salama dia tôkotro ho añelañelan'ny **0,75 firaka 1,20 g/L**. Koa fa mihoatran'io siramamy añaty lio (koa mbala tsendriky boaka nihina), dia azo ambara fa **voan'ny diabety** olo araiky.

Diabety dia aretiñy maharitry ela, baka amin'ny fihoaran'ny tahan'ny siramamy añaty lio. Miboaka aretiñy io koa fa tsy miasa tsara « pancreas », na koa fa tsy mahavita mampiditry siramamy añaty sela ao vataña. Koa fa elaela amizay, manjary tsy mahampy eky « insuline » vokarin'ny « pancreas » ao, « insuline » karazaña. Tsirim-pañentaña mifehy ny tahan'ny siramamy añaty lio. Amin'izay fotoaña zay, manjary misy **siramamy be loatra añaty lion'olo io** ao, zeñy hoe « **hyperglycémie »**. Izy koa misy araiky amy ray aman-dreny voan'ny diabety, dia mitombo risiky hazahoan'ny zanany diabety koa.

Misy karazany 3 diabety io, vokatra tsy fahatomombañan'ny taova samihafa :

Diabety karazany voalohany na « **insulino-dépendant »** : tsy mamokatra « insuline » feky « pancreas » ;

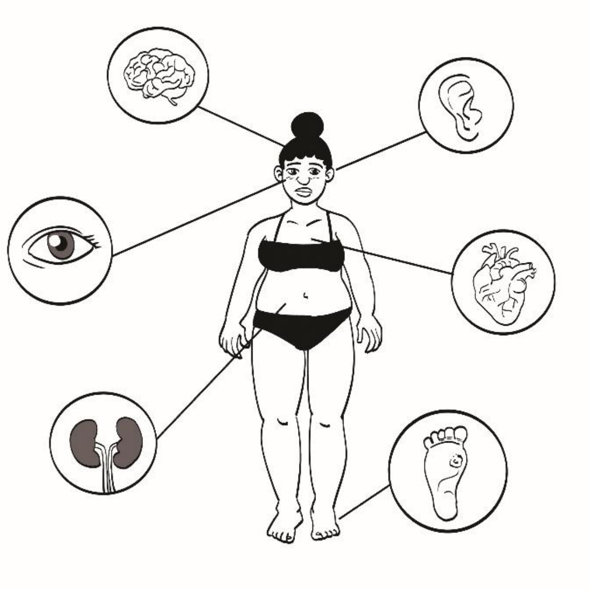
Diabety karazany faharoe : mamokatra insuline fo fa tsy ampy, na koa tsy alain'ny vataña. Dikany zeñy, tsy afaka miditry añatin'ny sela mila izy añy siramamy, manjary tsy afaka miasa tsara amizay vataña ary tsy mahazo angôvo feky ;

Diabetin'olo mitöndra hivaña na « **diabète gestationnel »**.

TANDREMO :

Anteña izy koa fa misy diabety, mety tsy hisy raha reñinao marary feky. Mety tsy hisy soritr'aretiñy añatin'ny taoño maro. Fitiliaña lio zaraiky fo no fömba tökana ahaizaña fa misy na tsisy diabety olo araiky.

NY RAHA INDESIN'NY DIABETY :



Ndray tsy mahareñy marary olo voan'ny diabety io, mandrobaka tsihelihely hozatra izy io, baka eo raha robatiny iñy tsy voampody ho amy tokony ho izy eky : lalan-dio, ny fô, voa ary maso.

Koa ela loatra olo araiky marary, mety hisy fiantraikany maventy amy vatañanazy zeñy, torаña tampoko ohatra, fahatapahan'ny lalan-drà madiniky amy loha (AVC), bay am-bity tsy mety janga, firobatan'ny maso (mety hampagila feky), ndraiky aretim-pô (mety hoavy firaka amin'ny fijanonan'ny fô tampoko na "crise cardiaque"). Izy koa fa robaka loatra fô ndraiky voa io, iñy no mety hahafaty amizay.

Fahasarötaña tampoko indesin'ny diabety na « décompensation diabétique » :

Koa fa teña añabo tahan'ny siramamy añaty lio ao, dia mety hiboaka amin'olo io reto soritr'aretiñy maromaro reto, añatin'ny zeñy :

- Mahatsapa sakara lava ary mahalany rano maro (mandilatra 3 litira isan'andro) ;
- Mahatsapa te-hamany lava ary teña maro izy miboaka baka ao ;
- Mahatsiaro kajo lava nefa tsary nañano raho marësaka ;
- Mosary lava.

Koa misy olo ahitaña soritr'aretiñy aby io, dikany zeñy efa teña añabo diabety io ao (efa teña sarotro izy amin'iñy) ary mila tsindroño « insuline » farany zay malaky olo io, fa koa tsy zeñy dia mety ho faty. Ka noho zeñy, tsara fo mañatoño mpiasan'ny fahasalamaña mba hanaovaña fitiliaña lio ndraiky hahafahaña manomboko fitsaboaña farany malaky.

TANDREMO :

Mba hahaizaña hoe misy diabety na tsisy olo araiky, dia mila mandeha mañano fitiliaña lio amy toeraña efa voatökana amin'ny zeñy. Mety hampidi-doza diabety io izy koa tsy voatsabo fôtony maro soritr'aretiñy nambarantsika tañabo teo mety indesiny. Mampiheñy andro iaiñana fisian'ny diabety.

Matetiky dia efa amy dingana sarotro vao hita aretiñy ty. Ny raha fohita, mandeha amin'ny toeram-pitsaboaña hitsabo aretiñy hafa ilay olona, dia añy vao hita fa voan'ny diabety izy.

FOMBA FANOMBOHAN'NY DIABETY :

Fahazaraña mihinaña sakafo tsy ara-pahasalamaña no matetiky antony mahatonga diabety io, eo koa havintesaña ndraiky lanja mihoapampaña. Añabo be ny taha mety hazahoan'olo araiky dibety izy koa efa misy olo voan'ny diabety io amy fianakaviaña ao.

FÖMBA FIAROVAÑAN-TEÑA AMY DIABETY :

Mba ho fisorohaña ny diabety dia teña ilaiñy ny manaña fahazaraña mihinaña haniñy voalanjalanja ndraiky fahazaram-piaiñana mahasalama. Tsy mila mihinaña raha mamy loatra (« bonbon », mokary, zava-pisotro mamy, gatô …), na raha matavy loatra ary aza tia mihinaña haniñy indostrialy loatra na sakafo misy akora simiky karaha ery (paty amy sase, ny raha mamy isan-karazany sns). Mila mañano fampiasam-bataña matetiky. Ny olo tsy tia mietsiky ndraiky mipëtra-dava maraindraiñy firaka ariva no teña maro azony, tsy tia mampiasa vataña, ndraiky ny olo manaña tsy fahatamombañana ara-bataña. Ary mila mitandriñy amy resaka habëzaña io. Alikaoly koa dia añisan'ny mampiaho io karazaña aretiñy araiky io.

Ireñy olo mahatsapa teña karaha ho voan'ny diabety reñy fôtony mihina raha mamy loatra, mipëtraka maraindraiñy firaka ariva, sady feno jaböra koa mañodidiñy kibo eo dia tôkotro mandëha lôpitaly, mangataka hañano fizaham-pahasalamaña.

Izy koa fa misy diabety olo araiky, tôkotro mandeha mañano fitiliaña lio olo jiaby traño araiky ao hizahavaña tsao fo misy diabety koa irô (miaraka mañano fitiliaña).

FÖMBA FITSABOAÑA DIABETY :

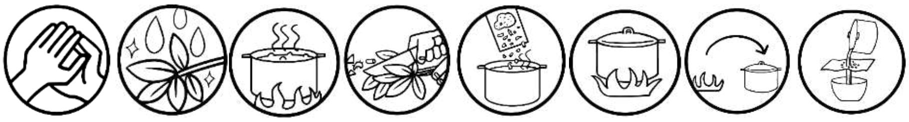
Reto aby karazaña ravin-draha afaka itsaboaña diabety :

- Dongololay (antakarana), Ail, *Allium sativum,* tongolo gasy (malagasy) ;
- Famafantsambo (antakarana, malagasy), Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- Tamotamo (antakarana, malagasy), Curcuma, *Curcuma longa* ;
- Sakaitany (antakarana), Gingembre, *Zingiber officinale,* sakamalao (malagasy) ;
- Rôtro (antakarana), Jamblon, *Syzygium cumini,* rotra (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana), *Phyllanthus amarus,* tsarahariva (malagasy) ;
- Mabibo (antakarana), Pommier cajou *Anacardium occidentale,* mahabibo (malagasy) ;
- Añamatavy (antakarana), Pourpier rouge, *Portulaca oleracea,* anamatavy (malagasy) ;
- Madiro (antakarana), Tamarinier, *Tamarindus indica,* voamadilo (malagasy).

FÖMBA FAÑAMBOARAÑA TANIK'AODY :

Añaty rano litira araiky, mampiasa farafaheliny karazaña ravin-draha 2 amy ravin-draha ambany reto :

- Famafantsambo (antakarana, malagasy) **tahony 10 miaraka raviny,** Balai doux, *Scoparia dulcis* ;
- **Vôvoko voan'ny rôtro (antakarana) 3 sôtrokely,** Jamblon, *Syzygium cumini*, rotra (malagasy) ;
- Ambanivoa (antakarana), **Tahony 6 miaraka raviny,** *Phyllanthus amarus,* tsarahariva (malagasy) ;
- Hoditry mabibo (antakarana) **kadiriny tôndron-tàñana 2,** Pommier cajou *Anacardium occidentale*, mahabibo (malagasy).



1. Manasa tàñana madio ;
2. Sasaña koa ravin-draha ;
3. Mampandevy rano litira araiky ;
4. Tapahaña madinidiniky ravin-draha ;
5. Avariñy añaty rano mandevy ao ravin-draha sady aheñy môtro ;
6. Ampandiveziñy añatin'ny 10 minitry sady karokaroaña matetiky ;
7. Adoso añabo môtro ;
8. Tavaniñy alohan'ny hampiasa izy sady ambëla mirakotro.

FATRANY :

Migiaka tanik'aody vera araiky, atao in-telo isan'andro isaka alohan'ny hihina.

FOMBA FAÑAMBOARAÑA VOVOKO JAMBARAO :

Mangala jambarao, adoso nôfony, atapy amy masoandro voany iñy, aveo adoso hoditry mipëtaka aminazy aveo disaniñy amizay, sivaniñy biaka mahazo vovoko malemy.

Mangala vovokonazy 3 sôtro madiniky atao añaty rano litira araiky.

Migiaka tasy araiky atao in-telo isan'andra, isaka alohan'ny hihina.

TOROHEVITRY :

Tsy mila tapahiñy aody namian'ny mpiasan'ny fahasalamaña ary mila mitsapa tahan'ny siramamy matetiky.

Soloaña vaovao isaka heriñandra ravin'aody ampiasaiñy.

Tsy mahazo mihina siramamy. Tsara izy koa aheñy fihinanaña vary, zeñy hoe, aza mihinaña vary tsy miaraka kabaka na koa mazotoa mihinaña legiomy ndraiky añana (ataova antsasaka lasety).

Mba indesiñy mitsabo ny tahan'ny siramamy añaty vataña dia mila mihina ravin'ny añamatavy, dongolo lay, tamotamo tapany hely isaka marandraiñy tsendriky boaka mihina.

Afaka migiaka sakaitany naharo rano fa **tsy asiaña siramamy.**

Ravin-draha aby nindesiñy nitsabo angorohosy reñy dia afaka itsaboaña olo azon'ny diabety koa salakady mañampy ny àty miasa.

TANDREMO :

Sakaitany dia tsy mahazo amiaña viavy mavësatra miambiñ'andro na koa viavy matetiky afa-jaza, na viavy mandeha lio sy mikorontaña fandianan'ny lio satria möra azon'ny hemorazy na fahaverezan-drà.

4. NY HAVINTËSAÑA MIHOAPAMPAÑA.

Ny **havintësaña mihoapapaña** dia indesiñy mivolaña fitomboan'ny lanja tafahoatra. Lanja añabo be io dia avy amin'ny jaböra na "graisse" mivory be añaty vataña ao, kay mahatonga olo araiky hita fa maventy loatra, izy koa ohariñy amin'ny halavañanazy. Izy koa mampiditry kalory mandilatra amin'ny tôkotro ampiasain'ny vataña olo araiky, dia manjary mivory añatin'ny vataña ao ilay tsy miasa iñy izy kay mivadiky jaböra amizay. Zeñy mahatonga fitomboan-danja io, ary manjary havintësaña loatra izy aveo.

Misy ambaratonga maromaro rësaka havintesaña mihoapampana io, manomboko amin'ny havintesaña tsotra firaka amy **hatavezaña teña mihoapam-papaña**. Fa arakaraka havintesaña fo voka-dratsy mety indesiny amy fahasalamaña.

<u>INO AHAIZAÑA FA EFA MIHOAPAMPAÑA HAVINTESAÑAN'OLO ARAIKY ?</u>

Atao hoe matavy loatra olo araiky izy koa :

- Be loatra lanja izy koa ohariñy amin'ny halavàña (fanaovaña kajy firy lanja izy koa ohariñy amy halavàña amin'ny alaln'ny « Indice de Masse Corporelle » na IMC, mihoatran'ny tokony ho izy ;
- Misy jaböra mivory amy faritry ny kibo, na amy vaniaña ndraiky amy vody na tenda koa, ndraiky söra.

Reto aby voka-dratsy indesiny :

- Ndraikindraiky sempotro koa fa mañano asa mare loatra, tsy tafiaiñy tampoko lera antena tafandry (tapaka hoazy, tsy kiniaña añatin'ny fotoaña fohy koa tsiko ampidirintsika añatin'ny tôromaso iñy ary matetiky mimpody zio añatin'ny aliñy araiky. Antëña miföha boaka ao mahareñy kajo ;
- Mahareñy manehoko matetiky amy vanin-taholaña (lohaliky, tahezaña, taholam-body ndraiky ambozom-bity, sns) ;
- Ndraikindraiky, tsy ampy fahatokisan-teña, manjary mañambany teña ary mety miafara amin'ny « depression » ;
- Aretim-pô ndraiky lalan-drà tsentsiñy (firobatan'ny fantsoño mitöndra lio añaty fô, fahatapahan'ny lalan-drà,..) ;
- Diabety.

<u>ANTONY MAHATONGA OLO HAVENTY BE :</u>

Fömba fiainaña ndraiky karazan-kaniñy mahazatra : haniñy mamy loatra ndraiky vöndraka loatra nefa tsy ampy fampiasam-batаña.

<u>FISOROHANA HAVINTESAÑA BE LOATRA :</u>

Mila mampiasa vataña matetiky ; mihinaña haniñy miövaöva sy feno voankazo ndraiky legiomy ; fömba fahazaram-piaiñana mahasalama ; mifady raha misy mamy ndraiky toaka.

Viavy mampinono, dia tôkotro mihina haniñy maro fa koa fa afaka nono tsaiky, tôkotro mimpody amin'ny haniñy fihoaniny taloha fo mba hialàña amin'ny havintesaña be loatra.

5. SOSO-KEVITRY AMIN'NY ANKAPOBENY.

Añisan'ny taova manan-danja maventy amy vatañ'olombeloño ny fô. Mañampy amy fampandihanaña asa jiaby añaty vataña ao no asany. Mba hisorohaña amin'ny aretiñy jiaby mety hahazo vataña, dia mila tonga saiñy ny olo ary mañeky fa hikobaby fô mba hahavitàny miasa tsara.

Misy fihetsiky tsotra mety ampodipody matetiky natao mba hiaro izy amin'ny aretiñy maro, reto aby :

- Fampiasam-batañа : mañano « sport » mifañaraka amy toe-pahasalamañanao, ohatra mandeha vity añatin'ny 30 minitry farafahakeliny isan'andro ;
- Fijanonaña amy sigarëty ndraiky figiahaña toaka, ary fihinanaña zava-mahadomeliñy (karaha ery kola, katy) ;
- Fihinanaña haniñy ara-pahasalamaña ary voalanjalanja tsara mba hisorohaña amin'ny mety fanongàn'ny tosi-drà (tension) sy diabety ;
- Ajotso fihinanaña haniñy vöndraka mba hisorohaña amy havintësaña dila loatra ;
- Mañano ampy toromaso tsara, arakaraka taoñonao, mba hampiheñana adin-tsaiñy (ohatra, apëtraka tsara lëra fandriaña ary aheñy koa fampiasaña « telephone » alohan'ny hoandry).

Izy koa fintiniñy, añisan'ny teña mañampy amin'ny fisorohaña loza mitatao mety hahazo ny fô ndraiky lalan-dio ny fanañana fömba fiainaña ara-pahasalamaña.

FIZARAÑA FAHAEFATRA – MONÔGRAFIA NOHAFOHEZINA

I. LISITRY AÑARAÑA SIANTIFIKY.

Añaraña siantifiky	Añaraña amy teny gasy	Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Acmella oleracea	Anamalaho	Añamafana	Brède mafane, Cresson de para	211
Ageratum conyzoides	Hanitrinimpantsaka	Bemaimbo	Agérate, herbe à bouc	212
Allium cepa	Tongolombazaha	Dongolo	Oignon	213
Allium sativum	Tongolo gasy	Dongololay	Ail	214
Aloe vera	Vahona	Sakoakenkiñy	Aloès	215
Anacardium occidentale	Mahabibo	Mabibo	Pommier cajou, Anacardier	216
Aphloia theiformis	Voafotsy	Ravimbafotsy	Goyave marron, change-écorce	217
Artémisia annua	Artemizia	Artemizia	Armoise annuelle	218
Azadirachta indica	Voandelaka	Voandelaka	Neem, Margousier, nim	219
Bidens pilosa	Anantsinahy	Añantraka	Piquant noir, Herbe à aiguille, sornet	221
Bryophyllum pinnatum	Sodifafa	Sodifafaña	Kalanchoé	222
Cajanus cajan	Amberivatsy	Ambatry	Pois d'Angole	224
Capsicum frutescens	Sakay	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	226
Carica papaya	Mapaza	Mapaza	Papayer	227
Catharanthus roseus	Vonenina	Rajoma	Pervenche de Madagascar	229
Centella asiatica	Talapetraka	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	230
Chrysopogon zizanioides	Vetiver	Pitivera	Vétiver	231
Cinnamomum camphora	Ravintsara	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	232
Cinnamomum verum	Hazomanitra	Darasiny	Cannelier, Cannelle de Ceylan	233
Citrus aurantifolia	Voasarimakirana	Tsôhamatsiko	Citron vert	234
Citrus aurantium var. amara	Matsioka	Zôranzy mafeky	Oranger amer, Bigaradier	235
Cocos nucifera	Voaniho	Vanio	Cocotier	237
Cucurbita pepo	Voatangolahy	Tsirebiky	Courge	238
Curcuma longa	Tamotamo	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	239
Cyanthillium cinereum	Ramitsiry	Tsiangadifady	Vernonie cendrée	240

Añaraña siantifiky	Añaraña amy teny gasy	Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Cymbopogon citratus	Veromanitra	Sitirônely	Citronnelle, Verveine des Indes	241
Dysphania ambrosioides	Taimborotsoloza	Taimborontsiloza	Chénopode fausse ambroisie, thé du Mexique	242
Eucalyptus sp.	Kinina	Kininy	Eucalyptus	244
Euphorbia hirta	Aidinono, Zanraobera	Kinononono	Jean-robert	245
Harungana madagascariensis	Harongana	Arongana	Bois d'harongue	246
Hibiscus sabdariffa	Madirombazaha	Duvin	Bissap, Oseille de Guinée	247
Mangifera indica	Manga	Manga	Manguier	248
Moringa oleifera	Ananambo	Añamorôngo	Moringa, arbre de vie	249
Musa paradisiaca	Akondro	Katakata	Bananier	250
Ocimum gratissimum	Romba	Rômba	Basilic africain	251
Passiflora edulis	Garana sonoa	Grenadely	Fruit de la passion	252
Perichlaena richardii	Malainkisaraka	Antsemby		253
Phyllanthus amarus	Tsarahariva	Ambanivoa	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	254
Plectranthus amboinicus	Balsamy	Paraovy	Gros thym, origan cubain, menthe mexicaine	255
Portulaca oleracea	Anamatavy	Anamatavy	Pourpier rouge	256
Psidium guajava	Goavy	Gavo	Goyavier	257
Salvia rosmarinus	Romarin	Romarin	Romarin	258
Scoparia dulcis	Famafantsambo	Famafantsambo	Balais doux	259
Senna alata	Quatre épingles	Quatre épingles	Dartrier, quatre-épingles	260
Sigesbeckia orientalis	Satrikoazamaratra	Guérit-vite	Guérit-vite	261
Solanum lycopersicum	Voatabihy	Tomaty	Tomate	262
Solanum nigrum	Anamamy	Añamamy	Morelle noire	263
Solanum tuberosum	Ovimbazaha	Pomidetera	Pomme de terre	264
Stachytarpheta jamaicensis	Ananomby	Sadany	Verveine bleue	265
Syzygium aromaticum	Karafoy	Jirôfo	Giroflier	266
Syzygium cumini	Rotra	Rôtro	Jamelonier, Jamblon	267
Tamarindus indica	Madiro	Madiro	Tamarinier	268
Urena lobata	Voapaka	Pâka	Jute africain, hérisson rouge	270
Zea mays	Katsaka	Tsakotsako	Maïs	271
Zingiber officinale	Sakamalao	Sakaitany	Gingembre	272

II. LISITRY AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA.

Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña siantifiky	Añaraña amy teny gasy	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Añamafana	*Acmella oleracea*	Anamalaho	Brède mafane, Cresson de para	211
Añamamy	*Solanum nigrum*	Anamamy	Morelle noire	263
Añamorôngo	*Moringa oleifera*	Ananambo	Moringa, arbre de vie	249
Añantraka	*Bidens pilosa*	Anantsinahy	Piquant noir, Herbe à aiguille	221
Ambanivoa	*Phyllanthus amarus*	Tsarahariva	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	254
Ambatry	*Cajanus cajan*	Amberivatsy	Pois d'Angole	224
Anamatavy	*Portulaca oleracea*	Anamatavy	Pourpier rouge	256
Antsemby	*Perichlaena richardii*	Malainkisaraka		253
Arongana	*Harungana madagascariensis*	Harongana	Bois d'harongue	246
Artemizia	*Artémisia annua*	Artemizia	Armoise annuelle	218
Bemaimbo	*Ageratum conyzoides*	Hanitrinimpantsaka	Agérate	212
Darasiny	*Cinnamomum verum*	Hazomanitra	Cannelier, Cannelle de Ceylan	233
Dongolo	*Allium cepa*	Tongolombazaha	Oignon	213
Dongololay	*Allium sativum*	Tongolo gasy	Ail	214
Duvin	*Hibiscus sabdariffa*	Madirombazaha	Bissap, Oseille de Guinée	247
Famafantsambo	*Scoparia dulcis*	Famafantsambo	Balais doux	259
Gavo	*Psidium guajava*	Goavy	Goyavier	257
Grenadely	*Passiflora edulis*	Garana sonoa	Fruit de la passion	252
Guérit-vite	*Sigesbeckia orientalis*	Satrikoazamaratra	Guérit-vite	261
Jirôfo	*Syzygium aromaticum*	Karafoy	Giroflier	266
Katakata	*Musa paradisiaca*	Akondro	Bananier	250
Kininy	*Eucalyptus sp.*	Kinina	Eucalyptus	244
Kinononono	*Euphorbia hirta*	Aidinono, Zanraobera	Jean-robert	245
Mabibo	*Anacardium occidentale*	Mahabibo	Pommier cajou, Anacardier	216
Madiro	*Tamarindus indica*	Madiro	Tamarinier	268
Manga	*Mangifera indica*	Manga	Manguier	248
Mapaza	*Carica papaya*	Mapaza	Papayer	227
Pâka	*Urena lobata*	Voapaka	Jute africain	270
Paraovy	*Plectranthus amboinicus*	Balsamy	Gros thym, origan cubain	255
Pitivera	*Chrysopogon zizanioides*	Vetiver	Vétiver	231
Pomidetera	*Solanum tuberosum*	Ovimbazaha	Pomme de terre	264
Quatre épingles	*Senna alata*	Quatre épingles	Dartrier, quatre-épingles	260

Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña siantifiky	Añaraña amy teny gasy	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Rajoma	*Catharanthus roseus*	Vonenina	Pervenche de Madagascar	229
Ravimbafotsy	*Aphloia theiformis*	Voafotsy	Goyave marron, change-écorce	217
Ravintsara	*Cinnamomum camphora*	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	232
Romarin	*Salvia rosmarinus*	Romarin	Romarin	258
Rômba	*Ocimum gratissimum*	Romba	Basilic africain	251
Rôtro	*Syzygium cumini*	Rotra	Jamelonier, Jamblon	267
Sadany	*Stachytarpheta jamaicensis*	Ananomby	Verveine bleue	265
Sakaitany	*Zingiber officinale*	Sakamalao	Gingembre	272
Sakay	*Capsicum frutescens*	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	226
Sakoakenkiñy	*Aloe vera*	Vahona	Aloès	215
Sitirônely	*Cymbopogon citratus*	Veromanitra	Citronnelle, Verveine des Indes	241
Sodifafaña	*Bryophyllum pinnatum*	Sodifafa	Kalanchoé	222
Taimborontsiloza	*Dysphania ambrosioides*	Taimborotsoloza	Chénopode fausse ambroisie, thé du Mexique	242
Talapetraka	*Centella asiatica*	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	230
Tamotamo	*Curcuma longa*	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	239
Tomaty	*Solanum lycopersicum*	Voatabihy	Tomate	262
Tsakotsako	*Zea mays*	Katsaka	Maïs	271
Tsiangadifady	*Cyanthillium cinereum*	Ramitsiry	Vernonie cendrée	240
Tsirebiky	*Cucurbita pepo*	Voatangolahy	Courge	238
Tsôhamatsiko	*Citrus aurantifolia*	Voasarimakirana	Citron vert	234
Vanio	*Cocos nucifera*	Voaniho	Cocotier	237
Voandelaka	*Azadirachta indica*	Voandelaka	Neem, Margousier, nim	219
Zôranzy mafeky	*Citrus aurantium var. amara*	Matsioka	Oranger amer, Bigaradier	235

III. LISITRY AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY.

Añaraña amy teny gasy	Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Aidinono, Zanraobera	*Euphorbia hirta*	Kinononono	Jean-robert	245
Akondro	*Musa paradisiaca*	Katakata	Bananier	250
Amberivatsy	*Cajanus cajan*	Ambatry	Pois d'Angole	224
Anamalaho	*Acmella oleracea*	Añamafana	Brède mafane, Cresson de para	211
Anamamy	*Solanum nigrum*	Añamamy	Morelle noire	263
Anamatavy	*Portulaca oleracea*	Anamatavy	Pourpier rouge	256
Ananambo	*Moringa oleifera*	Añamorôngo	Moringa, arbre de vie	249
Ananomby	*Stachytarpheta jamaicensis*	Sadany	Verveine bleue	265
Anantsinahy	*Bidens pilosa*	Añantraka	Piquant noir, Herbe à aiguille, sornet	221
Artemizia	*Artémisia annua*	Artemizia	Armoise annuelle	218
Balsamy	*Plectranthus amboinicus*	Paraovy	Gros thym, origan cubain, menthe mexicaine	255
Famafantsambo	*Scoparia dulcis*	Famafantsambo	Balais doux	259
Garana sonoa	*Passiflora edulis*	Grenadely	Fruit de la passion	252
Goavy	*Psidium guajava*	Gavo	Goyavier	257
Hanitrinimpantsaka	*Ageratum conyzoides*	Bemaimbo	Agérate, herbe à bouc	212
Harongana	*Harungana madagascariensis*	Arongana	Bois d'harongue	246
Hazomanitra	*Cinnamomum verum*	Darasiny	Cannelier, Cannelle de Ceylan	233
Karafoy	*Syzygium aromaticum*	Jirôfo	Giroflier	266
Katsaka	*Zea mays*	Tsakotsako	Maïs	271
Kinina	*Eucalyptus sp.*	Kininy	Eucalyptus	244
Madiro	*Tamarindus indica*	Madiro	Tamarinier	268
Madirombazaha	*Hibiscus sabdariffa*	Duvin	Bissap, Oseille de Guinée	247
Mahabibo	*Anacardium occidentale*	Mabibo	Pommier cajou, Anacardier	216
Malainkisaraka	*Perichlaena richardii*	Antsemby		253
Manga	*Mangifera indica*	Manga	Manguier	248
Mapaza	*Carica papaya*	Mapaza	Papayer	227
Matsioka	*Citrus aurantium var. amara*	Zôranzy mafeky	Oranger amer, Bigaradier	235
Ovimbazaha	*Solanum tuberosum*	Pomidetera	Pomme de terre	264
Quatre épingles	*Senna alata*	Quatre épingles	Dartrier, quatre-épingles	260
Ramitsiry	*Cyanthillium cinereum*	Tsiangadifady	Vernonie cendrée	240

Añaraña amy teny gasy	Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Añaraña amy teny frantsay	Laharaña pejy
Ravintsara	*Cinnamomum camphora*	Ravintsara	Faux camphrier de Madagascar	232
Romarin	*Salvia rosmarinus*	Romarin	Romarin	258
Romba	*Ocimum gratissimum*	Rômba	Basilic africain	251
Rotra	*Syzygium cumini*	Rôtro	Jamelonier, Jamblon	267
Sakamalao	*Zingiber officinale*	Sakaitany	Gingembre	272
Sakay	*Capsicum frutescens*	Sakay	Piment, Piment de Cayenne	226
Satrikoazamaratra	*Sigesbeckia orientalis*	Guérit-vite	Guérit-vite	261
Sodifafa	*Bryophyllum pinnatum*	Sodifafaña	Kalanchoé	222
Taimborotsoloza	*Dysphania ambrosioides*	Taimborontsiloza	Chénopode fausse ambroisie, thé du Mexique	242
Talapetraka	*Centella asiatica*	Talapetraka	Centelle asiatique, Hydrocotyle	230
Tamotamo	*Curcuma longa*	Tamotamo	Curcuma, Safran des Indes	239
Tongolo gasy	*Allium sativum*	Dongololay	Ail	214
Tongolombazaha	*Allium cepa*	Dongolo	Oignon	213
Tsarahariva	*Phyllanthus amarus*	Ambanivoa	Petit tamarin blanc, Casse-pierre	254
Vahona	*Aloe vera*	Sakoakenkiñy	Aloès	215
Veromanitra	*Cymbopogon citratus*	Sitirônely	Citronnelle, Verveine des Indes	241
Vetiver	*Chrysopogon zizanioides*	Pitivera	Vétiver	231
Voafotsy	*Aphloia theiformis*	Ravimbafotsy	Goyave marron, change-écorce	217
Voandelaka	*Azadirachta indica*	Voandelaka	Neem, Margousier, nim	219
Voaniho	*Cocos nucifera*	Vanio	Cocotier	237
Voapaka	*Urena lobata*	Pâka	Jute africain, hérisson rouge	270
Voasarimakirana	*Citrus aurantifolia*	Tsôhamatsiko	Citron vert	234
Voatabihy	*Solanum lycopersicum*	Tomaty	Tomate	262
Voatangolahy	*Cucurbita pepo*	Tsirebiky	Courge	238
Vonenina	*Catharanthus roseus*	Rajoma	Pervenche de Madagascar	229

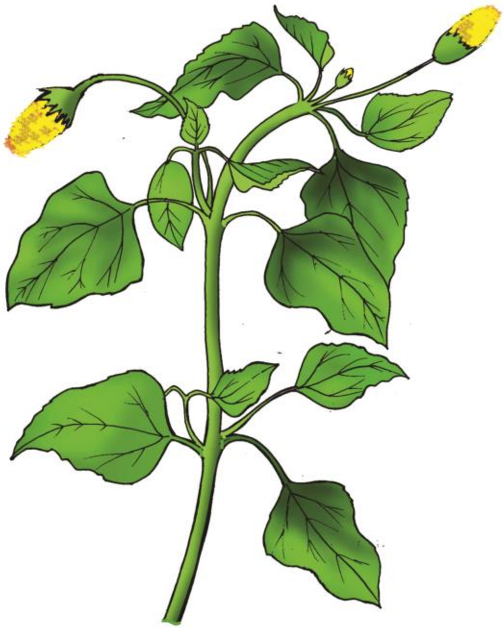
IV. LISITRY NY ARETIÑY ARAKA NY ZAVAMANIRY AMPIASAÑA HITAHAÑA IZY.

Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Karazaña Aretiñy	Laharaña pejy
Acmella oleracea	Añamafana	Tazomôko	211
Ageratum conyzoides	Bemaimbo	Angan-doha, areti-maso, kibo manehoko, tehoko koa fa avy fotoaña, tsiranoko fotsy mandeha amy fivaviaña, karazaña bay madiniky, tapaka na karazaña bay fa ela	212
Allium cepa	Dongolo	Bay am-bava, bay mivônto, betovoaña ndraiky vazañ'angôfo	213
Allium sativum	Dongololay	Hankana boribory, tosi-drà añabo ary diabety.	214
Aloe vera	Sakoakenkiñy	Sery, sinizity, aretin-tsofiñy, hemöröidy, aretim-bavony, karazaña bay madiniky, tapaka, bay misy nana, bay mivônto, betovoaña, vazañ'angôfo ndraiky karazaña bay maharitry, may, aretin-koditry	215
Anacardium occidentale	Mabibo	Areti-nify, fivalañana, tosi-drà añabo ary diabety.	216
Aphloia theiformis	Ravimbafotsy	Tazo, tazomôko, aretiñ'aty, angorohosy, karazaña bay madiniky, tapaka ndraiky main'ny môtro.	217
Artémisia annua	Artemisia	Tazomôko ndraiky Covid-19	218
Azadirachta indica	Voandelaka	Tazomôko, Bay am-bava, hemöröidy, aretim-bavony, habokaña, lagaly, hao ndraiky karazaña mikraoby amy hoditry.	219
Bidens pilosa	Añantraka	Tazomôko, aretim-bavony, karazaña bay fa ela ndraiky tosi-drà añabo.	221
Bryophyllum pinnatum	Sodifafaña	Aretin-doha, areti-maso, aretin-tsofiñy, tehoko koa fa avy fotoaña, karazaña bay madiniky, tapaka, bay mivônto, betovoaña, bay miboaka nana, vazañ'angôfo, karazaña bay fa ela, main'ny môtro, habokaña ndraiky karazaña mikraoby amy hoditry.	222
Cajanus cajan	Ambatry	Areti-maso, aretiñin'ny gigo, areti-nify, fivalañana, faingosela ary tosi-drà añabo.	224
Capsicum frutescens	Sakay	Romatisma	226

Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Karazaña Aretiñy	Laharaña pejy
Carica papaya	Mapaza	Kibo mivozizitry, hankana boribory, hankana fisaka, bay feno nana, bay mivônto, betovoaña, vazañ'angôfo ndraiky tosi-drà añabo.	227
Catharanthus roseus	Rajoma	Areti-maso	229
Centella asiatica	Talapetraka	Bay madiniky, tapaka, may na bay tsy mety janga.	230
Chrysopogon zizanioides	Pitivera	Tsy fahitan-tôro, tebiteby	231
Cinnamomum camphora	Ravintsara	Tazo, kohaka maiky, kohaka masaka, Covid-19	232
Cinnamomum verum	Darasiny	Tehoko amy kibo, kibo mivozizitry, fivalañana ndraiky faviam-potoaña marary.	233
Citrus aurantifolia	Tsôhamatsiko	Aretiñin'ny gigo, koha-maiky, hemöröidy, tsiranoko fotsy.	234
Citrus aurantium ssp. amara	Zôranzy mafeky	Tsy fisian-tôro, tebiteby sy fiakaran'ny tosi-drà	235
Cocos nucifera	Vanio	Hao ndraiky faingosela	237
Cucurbita pepo	Tsirebiky	Hankana fisaka	238
Curcuma longa	Tamotamo	Tazomôko, aretim-bavony, aretiñ'aty, angorohosy, romatisma, tosi-drà añabo ndraiky diabety.	239
Cyanthilium cinereum	Tsiangadifady	Tazomôko, fivalañana salalobo ndraiky bay mamory nana.	240
Cymbopogon citratus	Sitirônely	Tazo, tsy fahitan-tôro, tebiteby, aretiñin'ny trañon'amany ary tosi-drà añabo.	241
Dysphania ambrosioides	Taimborontsiloza	Hankana boribory ndraiky bay sarotro janga.	242
Eucalyptus sp	Kininy	Tazo, sery, sinizity, kohaka masaka, Covid-19 ary aretiñin'ny trañon'amany	244
Euphorbia hirta	Kinononono	Angan-doha, aretin-tsofiñy, areti-nify, sohiky, tehoko amy kibo, fivalañana, fivalañana salalobo, aretiñy voa, bilarziozy, faviam-potoaña marary, tsiranoko fotsy ary bay mamory nana.	245
Harungana madagascariensis	Arongana	Bay madiniky, tapaka, bay tsy mety janga ndraiky aretin-koditry.	246
Hibiscus sabdariffa	Duvin	Kohaka maiky, aretiñin'ny trañon'amany ndraiky tosi-drà añabo	247

Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Karazaña Aretiñy	Laharaña pejy
Mangifera indica	Manga	Aretiñin’ny lalan-drivitro, kohaka masaka ndraiky fivalañana	248
Moringa oleifera	Añamorôngo	Aretim-bavony, faingosela ndraiky tosi-drà añabo.	249
Musa paradisiaca	Katakata	Fivalañana salalobo, aretim-bavony, bay tsotra, tapaka, bay mamory nana ndraiky may.	250
Ocimum gratissimum	Rômba	Tenda marary, aretin-tenda, aretiñy gigo, areti-nify, bay am-bava, aretiñin’ny lalan-drivitro, kohaka masaka, Covid-19, tehoko amy kibo, kibo mivozizitry, fivalañana, faviam-potoaña marary, tsiranoko fotsy, bay madiniky, tapaka, bay mamory nana, habokaña sy aretin-koditry	251
Passiflora edulis	Grenadely	Tsy fahitan-tôro, tebiteby ary tosi-drà añabo	252
Perichlaena richardii	Antsemby	Romatisma.	253
Phyllanthus amarus	Ambanivoa	Aretiñy aty, angorohosy, aretiñin’ny trañon’amany, aretiñin’ny voa sy diabety.	254
Plectranthus amboinicus	Paraovy	Tsy fahitan-tôro, tebiteby, sery, sinizity, tenda marary, aretin-tenda, Covid-19, ary faviam-potoaña marary.	255
Portulaca oleracea	Añamatavy	Aretiñin’ny trañon’amany sy diabety	256
Psidium guajava	Gavo	Aretiñin’ny lalan-drivitro, kohaka masaka, fivalañana, fivalañana salalobo ary tsiranoko fotsy.	257
Salvia rosmarinus	Romarin	Aretiñ’aty ndraiky angorohosy	258
Scoparia dulcis	Famafantsambo	Tenda marary, karazaña aretin-tenda, aretiñy gigo, areti-nify, kohaka maiky, aretim-bavony, tosi-drà añabo ary diabety	259
Senna alata	Quatre épingles	Bay am-bava, tsiranoko fotsy, bay tsotra, tapaka, bay mamory nana, bay mitsiry, betovoaña, vazañ’angofo, aretin-koditry mando, habokaña, lagaly ary aretin-koditry	260
Sigesbeckia orientalis	Guérit-vite	Bay madiniky, tapaka, bay mamory nana, bay mitsiry, betovoaña, vazañ’angofo, bay tsy mety janga ary karazaña aretin-koditry mando	261

Añaraña siantifiky	Añaraña amy volaña Antakarana	Karazaña Aretiñy	Laharaña pejy
Solanum lycopersicum	Tomaty	Areti-maso ndraiky bay am-bava	262
Solanum nigrum	Añamamy	Bay am-bava ndraiky bay tsy mety janga.	263
Solanum tuberosum	Pômidetera	Aretim-bavony.	264
Stachytarpheta jamaicensis	Sadany	Tazo, tsy fahitan-tôro, tebiteby ary tosi-drà añabo	265
Syzygium aromaticum	Jirofô	Areti-nify, Covid-19, aretim-bavony, bay mamory nana, bay tsy mety janga ndraiky lagaly.	266
Syzygium cumini	Rôtro	Diabety	267
Tamarindus indica	Madiro	Reki-tay, fampivalañana, aretiñ'aty, angorohosy, aretiñin'ny trañon'amany, aretiñin'ny voa, romatisma, tosi-drà añabo ndraiky diabety.	268
Urena lobata	Pâka	Kohaka maiky, aretim-bavony, aretiñin'ny trañon'amany, aretiñin'ny voa	270
Zea mays	Tsakotsako	Aretiñin'ny trañon'amany	271
Zingiber officinale	Sakaitany	Tazo, sery, sinizity, tenda marary, karazaña aretin-tenda, kohaka maiky, aretiñin'ny lalan-drivitro, kohaka masaka Covid-19, kibo mivozizitry, aretim-bavony, bay mitsiry, betovoaña, vazañ'angofo, romatisma, faingosela ndraiky diabety.	272



Acmella oleracea (L.)

Syn. : *Spilanthes acmella var.*

KARAZAÑA : Asteraceae

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : añamafana

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : anamalaho, kalobanda, mangevitra

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : brède mafane, cresson de Para, spilanthe des potagers.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña ahitry hely mamëlaña indraiky isan-taoño, misy tahony mitsangana na miôndriky amin'ny tany. Raviny boribory somary lavalava misy nify madiniky amin'ny sorirany. Felañanazy karaha bongo miloko mavo (jaune) na mena. Mafana salakady mahadonto tsiron'ny raviny ndraiky felañanazy.

TONTOLO IAIÑANY : Maro mpihina ahitry ty baka iô tsisy tsy mahay izy Madagasikara eto. Añy Amerika atsimo no fiaviany. Tsy maniry hoazy fa tsy maintsy avoly.

FARITRY FAMPIASA : raviny, vatany jiaby.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Alkylamides (spilanthol, N-isobutylamides, méthylbutylamides, phényléthylamide), composés phénoliques et polyphénoliques (acide vanillique, acide férulique), coumarine (scopolétine), triterpènes (acide acétylaleuritolique, bêta-sitosténone, stigmastérol et dérivés), acmellonate.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampitombo filàña ara-nofo, Mampibiaña lalan-dio, miady amy baktery, miaro ny sela beka tsy hatoe malaky, mampiheñy fahariñesaña tehoko mampijotso tazo, mampamany, mampiheñy faritry mivônto.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy ahitaña vokadratsy ho an'ny vataña izy ty.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Fiarovaña amy tazomôko.

FIKARAKARAÑA : Ampiasaiñy matetiky amy sakafo karaha ataony rômazava.

Ageratum conyzoides L.

KARAZAÑA : Asteraceae

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Bemaimbo

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Hanitrinimpantsaka

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Agérate, Herbe à bouc

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña ahitry mamëlaña indraiky isan-taoño mamolovolo amin'ny tahony, misy felaña miloko manga na volomparasy mahiziky. Raviny somary mikôritry mañaboaka fôfoko mahery zay.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo maniry mañodidiñy tany misy olombelona sady amin'ny toeraña mando izy io. Matetiky ahitaña izy añaty tsabo, marikitry tanàña ndraiky amin'ny sisin'ny làlaña, amin'ny faritry mando, misy lavadavaka amôron-drano, làlam-bity añaty ala añy.

FARITRY AMPIASAIÑY : Tahony, raviny, felany

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Alcaloïdes, coumarines, esters phénoliques, flavonoïdes, huile essentielle, résines ; stérols, triterpènes, anthocyanosides.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, mampiheñy fihitsefan'ny tsontsory, mampijanoño tehoko an-kibo, mampiheñy faritry mivonto amy vataña, miaro sarôtro, mañamôra fiboahan'ny afero, mampijotso tazo, mampijanoño lio mande mare, mampañolatra ary mampijanoño tehoko amy vataña.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy vokadratsy izy koa arakan'ny dôzy sahazan'ny fitahaña voasoratra no atao, kanefa tôkotro tandrëmaña ny fampiasaña izy mitohy fa mety mañapoiziñy ny aty ndraiky mampisy homamiadaña. Ny fisian'ny alkaloida añatiny no tëña tôkotro hampitandriñy. Tsy mahazo amiaña viavy mavesatra kakazo ity.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretin-kibo, fivalañana, angan-doha, marary koa fa azom-potoaña, sendra misy bay, Bay amy hoditry malamatra karaha ery sarôtro, areti-maso.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody amy ravin'ny bemaimbo kadiriny 30g, atao añaty rano 1L.

FATRANY : Giahiñy añatin'ny tontolo andra.

Allium cepa L.

KARAZAÑA : Amaryllidaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Dongolo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Tongolombazaha

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Oignon.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña raha maniry miveloño maharitry taoño aroe, mamoa ambany tany indroe isan-taoño sady banga añatin'ny tahony, mahitso raviny, salavalava, banga, mamëlaña fotsy somary mahitso mivorivory amin'ny tahony mandritran'ny taoño faharoe ivilömany.

TONTOLO IAIÑANY : Rahamaniry fahita amin'ny karazaña toetr'andro samihafa, tia tany mahivaña, misy jia, somary tanimanga ary azon'ny taniñandra tsara.

FARITRY FAMPIASA : Voany ambany tany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Siramamy, fructosane (10 à 40%), vitaminy A, B, C, minéraux, disulfure d'allyle et de propyle, diphénylamine, prostaglandines, glucokonine, quercétine, principes antibiotiques.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : somary manaitaitry amin'ny ankapobeny, mampabe na koa mampitombo amany, aody tehoko vanintaholaña, misakaña fitomboan'ny baktery, aody mañajanga aretin-koditry, mañamôra fañaboahaña rehoko, mañatsara fandevonan-kaniñy, aody hankana malefaka, misoroka lio mandry na koa mampatsora lio, mampijotso tahan'ny siramamy.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy vokadratsy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : semposempotro, aretiñy mpahazo trañon'amany, hankana, Tehoko amy vanin-taolaña, angandoha ndraiky diabety.

Amin'ny ankapobeny, fihinanaña izy matetiky no ahafahaña mameno irô singa ilain'ny vataña mba ho salama tsara.

FIKARAKARAÑA : Fëtafëta vita amin'ny voany dia itahàña karazaña bay mivônto, vazañ'angôfo, ary afaka itahàña bay am-bava.

FATRANY : Mangala dongolo voany araiky leralerany isaka hañano fëtafëta, apako amy faritry mivonto atao indroe isan'andra. Izy koa voan'ny bay am-bava, mangala ranon'ny dongolo eran'ny sôtro hely araiky, atao indroe isan'andra.

© JdM

Allium sativum L.

KARAZAÑA : Amaryllidaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Dongololay.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Tongolo gasy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Ail.

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña raha maniry miveloño maharitry taoño aroe, mamoa ambany tany indroe isan-taoño sady banga añatin'ny tahony, mahitso raviny, misy misaroño amin'ny tahony ambany. Mizarazara isaka hasiny voany. Felany mitambatra misy fôñony matify fotsifotsy, malaky misaraka amin'ny vatany, mamëlaña fotsy na mena hely mitambatambatra. Voany karaha kapsily mifaritry telo (3). Matetiky maniry baka amy hasiñinany.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry maro mpahay afaka maniry mandritran'ny toetr'andra samy hafa, tia tany mahivaña, tany misy jìa ary misy masoandra.

FARITRY FAMPIASA : Irô « hasiny », ny teña mariñy dia karazaña vöngany madiniky, mifôroño baka amy vodin'ny tahony ambany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Huile essentielle (0,3 %), mucilages, fructosanes, phospholipides, aliine, garciline, composés thiocyaniques, vitamines : A, B1, B2, C, nicotilamide.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : somary manaitaitry amin'ny ankapobeny, Mamono baktery, mañajanga aretin-koditry, aody hankaña, mampiheñy faritry mivônto amy vataña, mañamôra fiboahan'ny rehoko, mampiheñy fihitsefan'ny sarôtro ndreky tsontsory, mampabe amany, mampijotso tosi-drà, miaro ny fipitrahan'ny jabôra na kolesteroly amy lalan-dio, misoroko lio mandry ary mampijotso tahan'ny siramamy.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : koa voadisa izy ke napako be salakady mivantaña amy hoditry dia mety hampamontraka faritry nasiaña izy ke miteraka bay.

Tsy azo ampiasaiñy na ahaniñy areriky amin' olo mandeha lio mare ndreky marary sarôtro. Irô viavy mavesatra na mampinôno tokony hitandriñy amin'ny fihinanaña dongololay be loatra.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñy mpahazo taovam-pisefoaña, hankana, mivalaña salalobo, gripa, aretin'ny voa, rera-dava, diabety, mañampy amin'ny fivezivezen'ny lio (rà) añaty vataña, miaro amin'ny fiforôñan'ny lio mandry añaty lalan-dio.

Amin'ny ankapobeny, fihinanaña dongololay atao amy sakafo, 3 firaka 6 hasiny isan'andra no hoaniñy, mameno irô singa ilain'ny vataña mba ho salama tsara.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny dongololay kadiriny 50g, atao amy rano 150ml farany be.

FATRANY : Giahiñy amin'ny sôtro be, tavaniñy, atao mamy arakaraka taoño.

Aloe vera L.

KARAZAÑA : Asphodelaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sakoakenkiñy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Vahona.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Aloès.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Raha maniry be rano miveloño maharitry, mahatatra 60 firaka 80 sm habôsany. Raviny mahitso ndraikindraiky misy tasy fotsy, mateviñy, misy fatsiky amin'ny sorirany. Misy fëlaña mavo, volomboasary, karaha mifamorivory amin'ny tendrony vatany.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry tia tany maiky sady tsy ahitaña hamandoaña.

FARITRY FAMPIASA : nôfony añatin'ny raviny ao (madity).

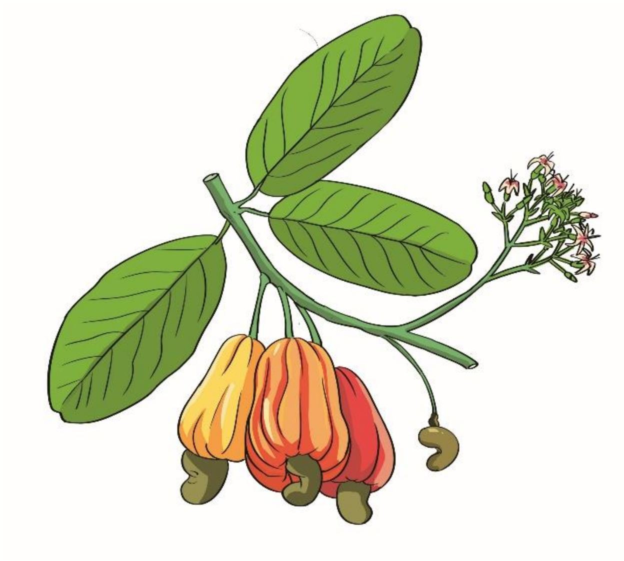
SINGA FOTOTRA AMINAZY : Rano, carboxypeptidase, acide salicylique, giberelline, aloe-émodine sous forme anthraquinonoque, aloïne.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : mampijanoño tehoko, mampañaolatra bay, Mampiheñy famorôñan'ny sarôtro asidy fandevon-kaniñy ary miaro amin'ny faharobatan'ny sarôtro koa.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Ny raviny maitso mahatonga fihitsefan'ny trañon-janaka ary misy singa « aloe-émodine » izay mañapoiziñy ny tarazo ke mety hiteraka sampoño amy zaza ary mety hiteraka homamiadaña. Nôfotro añatin'ny ravin'ny sakoankenkiñy fo afaka ampiasaiñy amin'ny fampiasaña añaty fa tsy raviny.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Sarôtro marary, aretin-tsofiñy, may, bay, aretim-bavony ndraiky aretin-koditry.

FIKARAKARAÑA : Voasaña amy meso io hoditry maitso ambëlany io, alaiña amy sôtro nôfony malandy mipako añatiny ao iñy.



© JdM

Anacardium occidentale L.

KARAZAÑA : Anacardiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Mabibo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Mahabibo.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Pommier cajou, Anacardier.

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo mandraviñy maïtso mandavan-taoño, misy vataña mihotakotaka mety mahatatra firaka 12 metatra habôsany, misy raviny mahitso mazava, salavalava, somary mahery. Fëlany mifamorivory, folëra hely mahitso baka iô mena ; voany : mabibo, azo angalaña menaka, mihantoño amin'ny tahony mateviñy misy nôfony, mena sady mavomavo (jaune), misy ranony salakady azo ahaniñy, taböra añarany (pomme de cajou).

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo natsabo noho izy mamokatra voan'ny mabibo, mifañaraka amin'ny toetr'andra mafana sady maiky, maniry amin'ny tany misy jìa, afaka mifañaraka tsara amin'ny tsy fisian'ny rano izy io.

FARITRY FAMPIASA : Hoditry vatany (angôziny) .

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Tanins hydrolysables et non hydrolysables, acide anacardique, flavones.

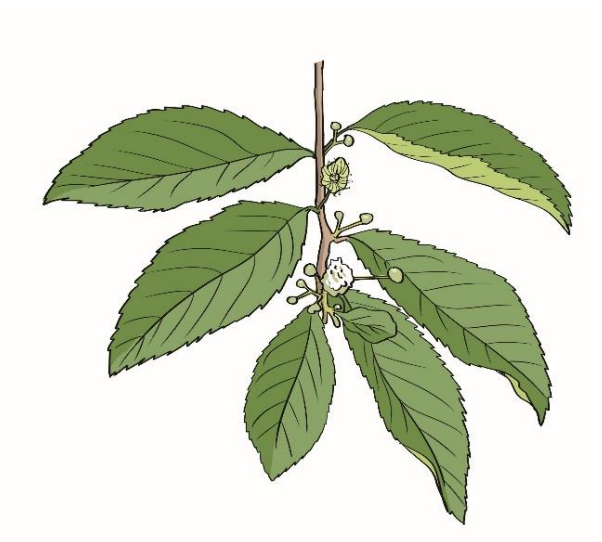
TOETOETRY ARA-PANAFODY Mampijotso tahan'ny siramamy, mampijotso tosi-drà añabo, mañabiaña lalandio amy ratsam-batаña, mampiheñy faritry mivonto amy vatаña, mamono baktery ary aodin'ny aretinkoditry.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Miteraka bay amin'ny hoditry menaka azo baka añatin'ny karokan'ny mabibo io.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Fivalañana, areti-nify, tosi-drà añabo ndraiky diabety.

FIKARAKARAÑA : Tanik'aody amin'ny habezan'ny hoditry kakazo 10 gr eo, atao añaty rano 200 ml farany be.

FATRANY : Migiaka tanik'aody 20 ml eo, atao indroe isan'andra.



Aphloia theiformis (Vahl) Benn.

KARAZAÑA : Aphloiaceae

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Ravimbafotsy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voafotsy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Goyave marron, Change-écorce.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo mandraviñy maïtso mandavan-taoño afaka mahatatra firaka 10 metatra ny habôsany, mena mahiziky koleran'ny vatan'ny kakazonazy, mihatakataka matify, sampan-tahony volontany, matify ary somary fisaka ; raviny mifandimby ambadikiambadiky, manaña sisiny misy nifinify madiniky indrindra amin'ny tendrony, 4-5 ny isan'ny sepalina (sépale) ambany amin'ny fototrin'ny raviny, voany boribory, fotsy, ary be nôfotro.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo be mpahay, maniry hoazy añatiala añy.

FARITRY FAMPIASA : Raviny ndraiky angôziny (hodiny).

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Triterpènes, acide tormentique, saponines, protanthocyanidols, aphloiol, flavonoïdes, xanthones.

NY TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miaro amy tazomôko, miaro ny sela mena beka tsy ho potiky, mampijotso tazo, ary mampabe amany.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Hatreto, tsy misy poizina, araka ny voasôratra ao amin'ny literatiora.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : angorohosy, tazo, tazomôko.

FIKARAKARAÑA NDRAIKY FATRANY : Tanik'aody amy raviny kadirin'ny 30 gr eo, atao amy rano 1L izy koa tazo tsotra, angorohosy, na tazomôko, giahiñy añatin'ny andra araiky.

Miseky ndraiky mañano fëtafëta vita amy raviny, ndraiky angôziny ary tahony izy koa hitaha bay ndraiky may.

TOROHEVITRY : Atao rano figiahiñy matetiky izy voataniky.

Artemisia annua L.

KARAZAÑA : Asteraceae

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Artemizia.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Artemizia.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Armoise annuelle.

© JDM

NY MOMBAMOBA IZY : Ahitry, miveloño isan-taona, tsy misy volovolo amin'ny taho sy ny raviny, manaña vataña tökana karaha piramidy ary mety mihoatra 2 na 3 m izy io. Sampaña ndraiky raviny ambadikiambadiky tsy mifankahitsy, mahitso mazavazava na somary mavo, misy rantsaña maro amy vatany, 30 firaka 100 sm eo, raviny tapatapaka madiniky ; fëlany mifamorivory madiniky mitsitôkatôkaña mavomavo mazava na somary mahiziky sasany, mety na mitsangana na somary miôndriky, voany, maiky hely añaty ao.

TONTOLO IAIÑANY : Afaka mifañaraka tsara amin'ny hafanaña eo eo amin'ny 20 na 25 degre eo. Matetiky hita maniry amoron-dàlaña, amin'ny tany malalaka, ndreky tany misy tsabo. Mora maniry amy tany tsy de mahavokatra salakady maiky. Ahitry mamokatra salakady mora maniry ary mety atsabo miaraka amy famboliaña raha fatao sakafo fototra.

FARITRY FAMPIASA : Tahony miaraka raviny.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Lactone sesquiterpénique : artémisinine, Huile essentiel : Camphre (44%), germacrène D (16%), trans-pinocarvéol (11%), béta-sélinène (9%), béta-caryophyllène (9%), artemisia cétone.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Aodin'ny tazomôko ary miaro amin'ny Covid-19.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Hatreto, tsy misy poizina, araka ny voasôratra ao amin'ny literatiora.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tazomôko ndraiky Covid-19

FIKARAKARAÑA : Tanik'aody, mangala *Artemisia annua* tahony mandraviñy maiky iñy atao amy rano 1 litira.

FATRANY : Tazomôko : migiaka litira araiky isan'andra, zeñy hoe vera araiky 330 ml marandraiñy, matsaña, ariva mandritran'ny 7 andra. Izy koa tsaiky ambanin'ny 5 taoño (-15kg), aheñy fo atao antsasany : 500ml ny tanik'aody na 5 g/l, giahiñy andra araiky mandritran'ny 7 andra ndray efa tsy mahita fambara eky alohany fahatapëran'ny fitahaña.

Covid-19 : mihevoko salakady migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra.

Azadirachta indica A. Juss.

KARAZAÑA : Meliaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Voandelaka.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voandelaka.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Neem, Margousier, nim.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña kakazo maniry mandatsa-draviñy isan-taoño, mety mihoatran'ny 12 metatra, misampaña mirantiñy tsara, raviny ambadikiambadiky samy misy, sady misy raviny madiniky 5 na 7 eo eo milahatra baka ampotörany, fëlañanazy mifamorivory misy folëra madiniky mañitry, añivo ao karaha te ho volomparasy velaran'ny folerany manomboka volombatolalaka firaka fotsy somary mavo, ny voany boribory, manomboka maintso ary mivadika mavo marevaka.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry « exotique » baka amin'ny ranomasim-be indianina ao.

FARITRY FAMPIASA : Raviny ndreky menaka azo baka amin'ny voany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY :

Raviny : alcaloïdes, dérivés terpéniques, béta-sitostérol, vitamine C, carotène, coumarines, quercétine et tanins.

Menaka azo baka amin'ny voany : riche en glycérides de l'acide oléique et en principes soufrés et amers.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Raviny : Miaro amin'ny tehoko, Mañajanga bay amy hoditry malamatra na matify, Mampijotso tazo, miady amy baktery, aodin'ny aretin-koditry, aody hankana (plasmodium falciparum, lagaly, hao) baka eo aody biby mpandrobaka tsabo.

Menaka azo baka amin'ny voany : teña matanjaka izy io amin'ny hôsoko vatаña ndraiky vanin-taolaña.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Manjary mampisy poiziñy izy koa atao mahery dôzy, tsy azo ampiasaiñy amin'ny tsaiky, ndraiky olo efa nahazo taoño ary viavy mavesatra. Tsaratsara izy koa ampiasaiñy amy fitahaña ivelany.

FAMPIASAIÑY AMY FITAHAÑA : aretim-bavony, tazomôko, habokaña, aretin-koditry amy vataña jiaby, lagaly ndraiky hao.

FIKARAKARAÑA NDRAIKY FIHINANAÑA IZY : Mañano tanik'aody amin'ny ravin'ny voandelaka 30 gr farany be, atao amy rano 1L, migiaka antsasaka litira añatin'ny andra araiky. Menakanazy azo avy amy voany, ampiasaiñy ivelany itahaña ny olaña amy hoditry.

Bidens pilosa L.

Syn. : *Bidens leucanthus* Willd.

KARAZAÑA : Asteraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Añantraka.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Anantsinahy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Piquant noir, Herbe à aiguilles, sornet.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Rahamaniry mandraviñy isan-taoño misy sampaña mena matroko, raviny mizara boribory telo, folëra nazy mifamorivory fotsy ndreky mavo, voany, hely misy mikavitry, mañaraka volon-biby ndreky lamba koa tafikasiky izy.

TONTOLO IAIÑANY : ahitra maniry avy any ivelany, efa zatra sy miparitaka amy toeraña pitrahan'olombeloño, ary tena efa fohita matetiky.

FARITRY FAMPIASA : Tahony miaraka raviny

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Flavonoïdes ; quercétine, composés polyacétyléniques (phényl-héptatriyne).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : miady amy baktery, mañadoso tehoko, Mampiheñy ny famorôñan'ny sarôtro asidy mandevon-kaniñy, aody bay mangady laliñy, aody tazomôko.

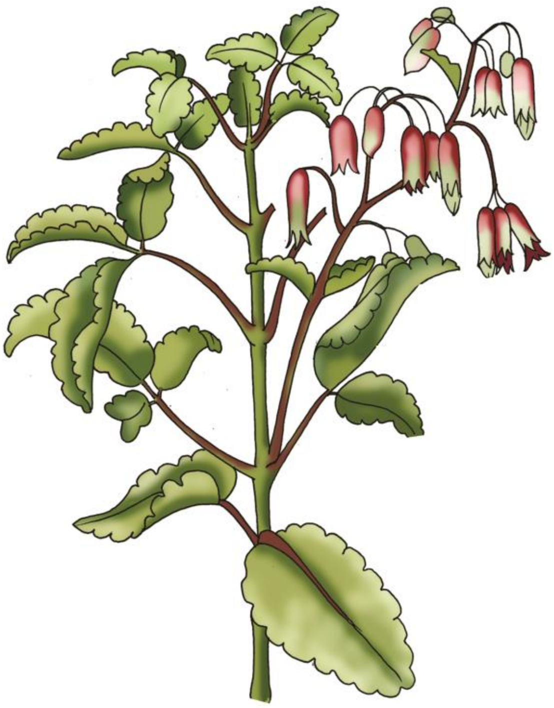
FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Hatreto, tsisy poiziñy, araka ny voasôratra ao amy literatiora.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Sarôtro, Tazo, tazômoko, bay tsotra ndreky araiky mandavaka laliñy.

FIKARAKARAÑA IZY NDRAIKY FATRANY : Migiaka tanik'aody vita amin'ny tahony madraviñy kadiriny 15 gr atao amy rano 1L, igiahiñy in-telo (3) isan'andra.

Mañano fëtafëta amy raviny na mangala kômpresy misy tanik'aody apetaka amin'ny bay eo.

TOROHEVITRY : mañano romazava matetiky amy raviny.



Bryophyllum pinnatum Lam. Oken.

Syn. : *Kalanchoe pinnata* (Lam) Pers.

KARAZAÑA : Crassulaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sodifafaña.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Sodifafa.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Kalanchoé.

© JdM

NY MOMBAMOMBA : Ahitry maniry be rano miveloño mandritra ny taoño maro, mety mahatratra 1.5m ny habôsany, maniry mitsangaña, tsy dia misampaña loatra ; raviny aroe mifañatriky, mipetaka amy tahony, raviny io boribory karaha atody ; raviny ambony teña mizarazara, ny sisiny mavo-mena, misy fotony hely maniry amindrô io, folerany miboaka an-tampon'ny tahony, mivalampatra mijotso, loko mena misy volomboasary, voany boribory madiniky, misy voany be añatiny ao.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry vahiny matetiky hita atsabon'olo baka amy hatsarañan'ny folëranazy ndraiky raha tsara indesiny amin'ny fitahaña.

FARITRY FAMPIASA : Rano azo baka amin'ny raviny.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Flavonoïdes (dérivés du kaempférol et du quercétol, acides caféique, composés phénoliques, anthraquinones, xanthones, stérols, alcools aliphatiques, mucilages, acides organiques.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, Aodin'ny aretin-koditry, mampiheñy habezan'ny kanalin'ny lalan-dio, mañadoso mañôtiky an-trôko, ndreky tehoko amy vataña jiaby, mampañaolatra bay ndraiky mampiheñy faritry mivonto, ary mampiheñy tehoko.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy vokadratsy amin'ny olombeloño fa mety mahafaty biby ndraiky.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Angan-doha, sofiñy marary, aretin-tsofiñy, areti-maso, aretin-tsarôtro, tehoko amy faviam-potoaña, may, karazaña bay madiniky, Hoditry vakivaky na mariadriatra, bay mivônto, betovoaña, ary karazaña aretin-koditry jiaby.

FIKARAKARAÑA : Migiaka tanik'aody vita amin'ny raviny kadiriny 30 gr eo, atao amy rano 1L.

FATRANY : Migiaka tanik'aody 3 vera isan'andra izy koa atao fitahàña añatiny. Mampiasa kompresy baka amy tanik'aody na mañano fëtafëta vita amy raviny atao in-droe isan'andra izy koa ho an'ny fitsaboaña ambelany, mañamboatra vaovao isaka hampiasa.

Cajanus cajan (L.) Millsp.

Syn. *Cajanus bicolor DC., Cajanus indicus preng., Cytisus cajan* L.

KARAZAÑA : Fabaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Ambatry.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Amberivasty.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Pois d'Angole.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry misy kakazony mahery, maniry isan-taoño, mety mahatatra 3 m ny habôsany, misy volovolo matify mangilangilatra karaha koleran'ny volamena ny vatany ivelany, matify lavalava ny tahony ; raviny mifandimby fa tsy mitovy isa, misy zanaka raviny telo amy raviny tsiaraikiaraiky folerany mavo, indraikindraiky misy tsipika mena, dia mivangongoño amin'ny toeraña araiky.

TONTOLO IAIÑANY : Karazaña kakazo vahiny matetiky atsabon'olo noho ny voany azo ohaniñy, ary izy mahadiñy tany maiky.

FARITRY FAMPIASA : Raviny ndraiky voany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY :

Raviny : Tanins et stérols (béta-sitostérol, cholestérol, stigmastérol, campestérol).

Voany : 20 % de protides, riche en acides aminés (phénylalanine), acides phénoliques, 1 % de lipides et 63 % de glucides et de nombreuses vitamines.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampañaolatra bay malaky, Mamôroño « collagène » baka eo mañadoso hôtsoko.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Ny literatiora nañanaovaña fikarohaña dia mbola tsisy nañambara mahakasiky fahapoiziñana amy kakazo ty.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Fivalañana, aretiñy gigo, tosi-drà añabo, marary nify, fitahàña bay.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny raviny kadiriny 15 gr, amy rano 1 litira ; fëtafëta amin'ny raviny.

FIHINANAÑA IZY : Migiaka tanik'aody añatin'ny andra araiky ; atao fëtafëta ahôsotro amy bay na koa mangala tanik'aody atao amy kompresy**.**

TOROHEVITRY : Fihinanaña voan'ny ambatry hoan'olo voan'ny faingosela dia manoatra irô « acide aminé » very amin'ny amany añy salakady mampiheñy tehoko. Karaha zeñy koa ny olo misy diabety

Hatsarañan'ny kalitao indesin'ny voan'ny ambatry no avian'io rahamaniry io mañampy amin'ny « protéine » amy haniñy baka eo koa mba mampiôvaôva ny vokatra mety atsabo.

© JdM

Capsicum frutescens L.

KARAZAÑA : Solanaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sakay.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Sakay.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Piment, Piment de Cayenne.

NY MOMBAMOMBA : Karazaña ahitry, vatany efa mizara isaka sampaña rango izy hely, mety mahatatra 1,5m ny halavasany, raviny ambadikiambadiky, tsotra, folëra mandeha tokana na mandeha aroeroe fotsy, mavo na maitso, voany : mihantoño mipilatra salavalava boribory karaha atody, maitso koa mbola tanora, mavo na mena izy koa fa matoe, mafana sirony.

FARITRY FAMPIASA : Teñany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Alcaloïdes, acides organiques, caroténoïdes, coumarines, flavonoïdes, huile essentielle ; huile grasse, saponines stéroïdiques, vitamines.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampibiaña lalan-dio, mañadoso tehoko, mapirehi-mena koa hosoraña amy hoditry beka mikoriaña mare lio ke mampakirikiry hôtsoko.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mahery dôzy izy io, na ampiasaiñy ambelany na añaty, miteraka bay ndreky mampamontraka hoditry. Tsy tôkotro ampiasaiñy amin'olo mparary sarôtro baka eo olo misy bay añaty sarôtro ndreky tsontsory.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretin-taolaña na hözatra mangôtsoko ndraiky aretiñin'ny vanin-taolaña, ahôsotro ambelany.

FIKARAKARAÑA : Disaniñy (atao magödra) sakay.

FATRANY : lanjalanjaiñy fampiasaña izy, atao añaty lamba madio aviô apetaka amin'ny tany marary, atao indroe isan'andra.

Carica papaya L.

KARAZAÑA : Caricaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Mapaza.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Mapaza.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Papayer.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Vodin-kakazo helihely, firaka 10 metra eo halavasany, miavaka ny lahy sy vavy, tsy manaña sampaña karaha kakazo sasany na misy fa vitsy, vatany somary tsisy kakazony, misy taditadiny, mañaolatra mamaritry tany nialan'ny raviny ; maventy raviny ary misy ankila ankila, tsotra fa misy lepalepany be, manaña taolany mitaña raviny lava, mipetraka amin'ny tendrony tahony ; folëra fotsifotsy mifamorivory izy koa lahiny. Voany, mapaza maïtso misy nôfotro mateviñy, mavo avy eo miöva volomboasary, nöfotro malemy sady mañitry koa efa masaka, misy voany madiniky jobijoby maro, mahery salakady misy ranorano maditidity, ahitaña dity fotsifotsy amy vatany jiaby.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo fihinaña voany avy añy ivelany izay teña miparitaka ny famboliaña azy noho ny izy hangalaña nofony mety ahaniñy, ary hita matetiky amoron-dalaña ndraiky amy tany malalaka.

FARITRY FAMPIASA : Nôfony, voany, ditiny.

SINGA FOTOTRA AMINAZY :

Teñany : vitaminy A, C, B1, B2, acides organiques, caroténoïdes, enzymes protéolytiques, siramamy, fer, kalsiomy, potassium, phosphore ;

Voany : alcaloïdes (carpaïne), dérivés soufrés (tropaeoline, benzyl-isothiocynanate), enzymes protéolytiques, huile grasse, protéines ;

Ditiny : triterpène, saponosides, résines, albumines, protéines enzymes protéolytiques et estérasiques.

TOETOETRY ARA-PANAFODY :

Voany : Mañisy hañitry loky, mañadoso tsiko an-kibo, Aody hankaña, mamono baktery, mañadoso tehoko ;

Teñany : miaro amy baktery, mañajotso tosi-drà añabo ; Ditiny : Manôrotôro sela, misakaña fitombon'ny baktery, aody aretin-koditry, mampañôlatra bay.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mangirifiry ditiny io salakady mampabay, izy koa be loatra fatra amiaña olo marary dia mety handrobaka fô. Voany añaty mampiheñy ny tsirim-pañentaña atao hoe androgène. Ditiny mangirifiry izy koa avoa maso.

Irô olo mihina aodin'ny fô (des cardiotoniques) dia tsy tôkotro hihina ditiny, na izy mbala manta, ndraiky voany madiniky satria misy « carpaine » izay mampiadaña fitempon'ny fô.

Be loatra ditiny mety hita añatin'ny teñany mbala manta iñy kay mety hitëraka fihitsefan'ny trañon-janaka amy viavy mitondra hivaña. Ditiny, voany madiniky añaty ao ndraiky teñany mbala manta dia fady ampiasaiñy amy fitahaña añaty hoan'ny viavy mavësatra ndraiky olo voan'ny aretim-pô.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA :

Ditiny : Bay tsotra, may, karazaña bay tsy mety janga, aretiñin'ny trañon'amany.

Teñany : Betovoaña, Tosi-drà añabo.

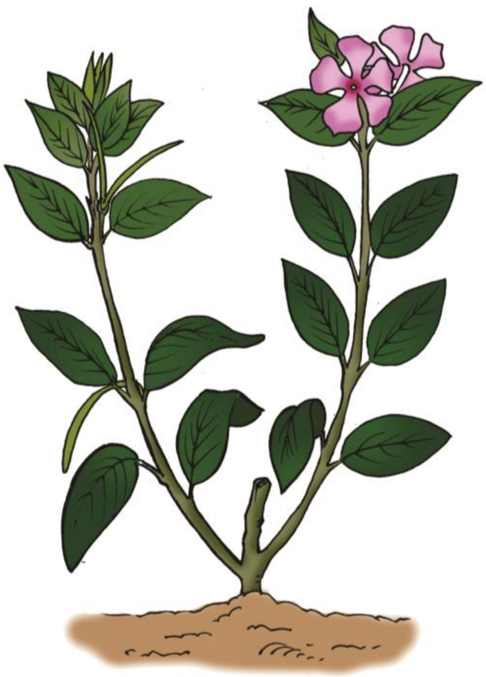
Voany : Hankaña ndreky "amibe".

FIKARAKARAÑA : Atete in-20 añaty rano 1L ditiny.

FATRANY : Apetaka amin'ny hoditry atao fëtafëta sady/na mapaza masaka : atao amin'ny faritry marary.

TOROHEVITRY : Afaka ampiasaiñy ambelany vataña mapaza masaka io izy koa voan'ny bay mamory nana, na bay mangady laliñy amy hoditry. Tôkotro hihina mapaza masaka matetiky ny olo misy tosi-drà añabo.

Koa hañadoso hankaña : voany joby añaty iñy, izy efa maiky atao kadiriny 1 firaka 2.5 gr, ahaniñy isan'andro mira mihina 21 mg ny "benzylisothiacyanae" fo.



Catharanthus roseus (L.) G.Don

Syn. : *Vinca rosea* L.

KARAZAÑA : Apocynaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Rajoma.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Vonenina.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Pervenche de Madagascar.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña ahitry maniry maharitry taoño vitsivitsy, maniry mitsangana na somary midebaka mety mahatatra firaka 60 cm ny halavasany, manaña vahatra mileviñy mahitsy, mandraviñy tôkaña, tsotra ; folëra mirasa 5, rozy manopy volomparasy ary somary maiziky añivo, ndraikindraiky fotsy ; voany mizarazara madiniky misy voany maro.

TONTOLO IAIÑANY : tian'olo atsabo noho ny hatsarañan'ny koleran'ny folëranazy, mety maniry hoazy amin'ny faritry malalaka, tanàna, na tany misy tsabo.

FARITRY FAMPIASA : Folërany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Alcaloïdes indoliques, flavonoïdes (kaempférol, quercétine), triterpènes et tanins.

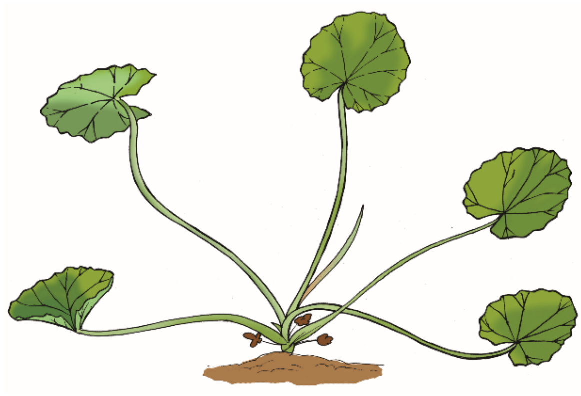
TOETOETRY ARA-PANAFODY : miaro amy baktery, mañadoso tehoko ary handatra.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy azo ampiasaiñy amy fitahaña añaty fa mampidi-doza.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Areti-maso.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny kinjany, kadiriny 10 gr eo, atao amy rano 1L.

FATRANY : Manasa maso (misafo) na atete añaty maso ao ranon'ny tanik'aody vita, atao in-3 firaka in-6 isan'andra.



© JdM

Centella asiatica (L.) Urb.

Syn. : *Hydrocotyle asiatica* (L.) Urb.

KARAZAÑA : Apiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Talapetraka.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Talapetraka.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Centelle asiatique, hydrocotyle.

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry maharitry, mandraviñy maro mifamorivory, tahony misy vahatra madiniky mandady, raviny tôkaña tsotra, boribory, sisiny misy nifinify, lava ny tahony misy raviny ; mamelaña madiniky mitsitökatökana misy folëra mahitso ndreky rozy.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry maniry amin'ny tany mando na amoron-drano.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Saponosides triterpéniques, acides madécassique, alcaloïdes, principes amers.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : mampañaolatra bay, Mañatsara sady mampibiaña lalan-dio.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mety ho lasa poiziñy koa nigiaka izy maro loatra, ampiasaiñy ambelany fo tsaratsara aminazy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Bay tsotra, bay efa ela ndraiky lalan-dio amy vity tsy miasa tsara.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny raviny, kadiriny 30 firaka 40g atao amy rano 1l.

FATRANY : ampiasaiñy tanik'aody io anasaña bay na atao komprësy.

TOROHEVITRY : Afaka tonga dia ahôsotro amin'ny hoditry ditiny io, raviny afaka aloño añaty menaka eo amy 5 firaka 10%.

Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty

KARAZAÑA : Poaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Pitivera.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Vetiver.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Vétiver.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry miveloño mandritrany taoño vitsivitsy, misy vodiny maventy fatatra, mitsangana mety mahatatra 1.5 m ny halavasany. Mety mivelatra be io vodiny io. Vahatra mañitry tena ilaiñy ampiasaiñy amy fañamboaraña ranomañitry.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo mahadiñy tany maiky ary mitaña tany tsy ho töndran'ny rano. Afaka miveloño añaty rano mamy añatin'ny fanjava aroe (2). Mahadiñy môtro ary tsy möra maty na fa hoanin'ny biby isan'andra raviny.

FARITRY FAMPIASA : Vahatra.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka voafantiñy, sesquiterpènes, hétérosides cardiotoniques, tanins et flavonoïdes.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy fihetsefan'ny sarôtro ndreky tsontsory lera izy manehoko iñy baka eo mampahazo tôromaso.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mila hajaiñy fo fatra tôkotro ampiasaiñy amin'ny fitahaña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tsy mahita tôromaso, rômotro lava.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny vahatranazy, kadiriny 25g eo, atao añaty rano 1l.

FATRANY : Migiaka tanik'aody io añatin'ny tontolo andra araiky na migiaka tasy araiky amin'ny ariva.

Cinnamomum camphora L.Sieh

KARAZAÑA : Lauraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Ravintsara.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Ravintsara.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Faux camphrier de Madagascar.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry mañitry, raviny tsy mihintsaña, fa mijoro mandavan-taoño, mety mahatatra firaka 15m habôsany. Raviny maïtso, henjaña sarotra matriaka, miveletra boribory somary lavalava matsoitiky amy tendrony, menamena raviny tanora; folëranazy fotsy mifamorivory; voany madiniky mitovy habezaña amin'ny pitipoa, miloko manga mahiziky.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo vahiny baka Azia atsimo, afaka azahoaña menaka mañitry baka amin'ny raviny. Nampidiriñy teto Madagasikara tamin'ny taon-jato faha 19 (folo siviamby) noho izy afaka atao sanjin'ny tanàña sady afaka itahàña. Mahadiñy nintsy firaka ambanin'ny 10°C (-10°C). Tia tany mahavokatra mitsiky rano tsara, misy masoandra, ary mahazàka tany misy aloko añaty tapak'andra araiky.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : La variante chimique de Madagascar est riche en 1.8-cinéole (moyenne entre 40-50%), alpha-terpinéol.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mañadoso tehoko, mampiheñy tebiteby, miady amy baktery, mañadio, mañatsara toe-pô, miaro amy virisy, mampisy rehoko, mampiasa tsara ny fô, ary mañamia hery.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy azo ambara.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tazo, kohaka, Covid-19.

FIKARAKARAÑA : Kohaka : tanik'aody amin'ny raviny 10, atao amin'ny rano 1L.

Covid-19: raviny fehiny araiky atao tanik'aody.

FATRANY :

Kohaka : migiaka tapaka vëra, intelo (3) isan'andra.

Tazo : mihevoko salakady migiaka tapaka vëra alohany hoandry.

Covid-19 : mihevoko salakady migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra.

Cinnamomum verum J.Presl

KARAZAÑA : Lauraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Darasiny.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Hazomanitra.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Cannelier, cannelle de Ceylan.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo mahatatra firaka 15m habôsany ; malamatra oditry, menamena, mañitry, mihataka amin'ny vatany, mihosiñy izy io koa fa maiky, tahony tanora menamena, raviny mifañatriky tsiaroeroe amy tahony, tsotra, feno, henjaña, malàmatra tsisy volovolo ary mangilangilatra, raviny tanora miloko mena na rozy ; fëlany mivory araiky, folëra mañitry, oanin'ny antely, fotsy ; voany madiniky.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo fatsabo noho ny amy hañitrinazy.

FARITRY FAMPIASA : Angôziny (hodiny).

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka voafantiñy (1 à 4 %), dont eldéhyde cinnamique (50 à 75 %), eugeénol (10%), coumarines, gommes, résines et tanins.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mamono baktery, aody fivalañana, noho izy manaña toetry handatra ke mamody mason-koditry, mampatanjaka vahy mpampita hafatra, mampalefaka hoditry matify amy trañon-janaka, mampitombo tsirim-pañentaña “oestrogène”, mañadoso tsiko añaty kibo,

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy ampiasaiñy amin'ny viavy mavesatra, atao fangaron'ny sakafo fo.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Marary kibo, mivalaña, tsy mahalevon-kaniñy, kibo mivozizitry, tehoko amy faviam-potoaña na lio tsy mande tsara, Afaka mampiasa firaka 1g isan'andra.

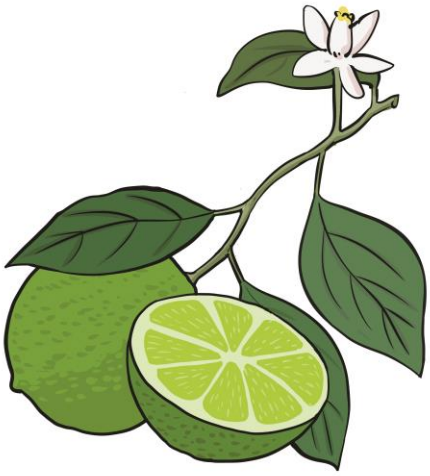
FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody vita amin'ny darasiny mira habezan'ny tôndro aroe.

FATRANY : Migiaka eraka ny lany mandritran'ny tontolo andra.

TOROHEVITRY : Afaka ampiasaiñy andakoziny noho izy misy misoroka aretiñy sady miady amy mikraoby.

Ampiarahiñy amin'ny raha hafa izy koa mivalaña ndraiky mandoa.

Tsy tsara amin'ny viavy mavesatra izy koa mahazo loatra fatrany.



Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle

KARAZAÑA : Rutaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tsôhamatsiko.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voasarimakirana.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Citron vert.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Vodin-kakazo hely mety mahatatra firaka 10m, sady misy fatsiky sampaña, raviny tsy mifañatriky ambadiky sy ambadiky fa mifandimby eo amin'ny tahony, mahitso, mangilangilatra, henjaña, manana tahony fototro mitaña raviny misy sisiny mivelatra karaha elatra ; felany amy sisin'ny tahony, folëra fotsy ; teñany mahitso mavo boribory ; mañaboaka fôfoko mañitry vataña kakazo io jiaby.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo matetiky hita amy faritry mafana mandavan-taona, nefa misy fotoana somary mangatsiaka ary koa amy faritra manodidina ny Ranomasina Mediteraneana.

FARITRY FAMPIASA : Teñany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Ranony : matsiko, vitaminy C, B etc., flavonoïdes ; Hodiny : menaka voafantiñy (limonène 90%, citral), coularines (limettine) et dérivés flavoniques.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : miaro amin'ny baktery, mamono hôlatra, ndraiky mamody mason-koditry noho izy handatra.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : ampiasaña mënakanazy ambelan'ny vataña dia Koa azon'ny masoandra dia mety hañôro na handrobaka oditry.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñin'ny gigo, tsiranoko fotsy, aretin-tenda, kohaka, areti-maso ndraiky hoditry vakivaky.

FATRANY : Mañano tanik'aody amy tsohamatsiko mahitso efatra (4), atao amin'ny rano 1L.

Ranon'ny tsohamatsiko atao añaty rano matimaty, mety hisafoaña maso sady mampalemilemy vakivakin'ny söra.

FIKARAKARAÑA : Ampiasaiñy añaty vataña na hañanaovaña gararaka.

Citrus aurantium var. amara

<u>KARAZAÑA</u> : Rutaceae.

<u>AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA</u> : Zôranzy mafeky.

<u>AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY</u> : Matsioka.

<u>AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY</u> : Oranger amer, bigaradier.

© JDM

<u>NY MOMBAMOMBA IZY</u> : Vodin-kakazo mitovy amin'ny vodiny zôranzy mamy fo, mety mahatatra firaka 15m habôsany. Raviny maitsobe, boribory lava, tsy miraraka, misy fatsiky añelañelañan'ny raviny ambany. Folëranazy fotsifotsy ndraikindraiky rozy, mbala maventiventin'ny zôranzy mamy ary tëña mañitry ; Teñany voany lava somary boribory na boribory tanteraka, miloko volomboasary, antsoina hoe « bigarade », matsiko teñany, misy voany maro madiniky añaty ao. Baka amy teñany matsiko loatra no mahatonga izy tsy dia tsara ahaniñy.

<u>TONTOLO IAIÑANY</u> : Kakazo vahiny azo ampiasaiña amy raha maro ary azo ampiasaiña na amin'ny fitahaña añaty na ivelany.

<u>FARITRY FAMPIASA</u> : Raviny ndreky folëranazy.

<u>SINGA FOTOTRA AMINAZY</u> : La p-octopamine et la p-synéphrine, toutes deux agonistes adrénergiques, Hétérosides flavonoïdiques amers : néohespéridine, naringine, Flavonoïdes non amers : hespéridine, rutoside, sinensétine, nobilétine, tangérétine, Huile essentielle : limonène, acétate de linalyle, α-pinène, linalol, nérol, géraniol, Autres constituants : pectines, furocoumarines photosensibilisantes.

<u>TOETOETRY ARA-PANAFODY</u> : Mampiheñy tebiteby, mampahia, miaro amy fiovan'ny tarazo, aody torantorañа (fañintoño), mañadoso tehoko, mampatanjaka tsara ny fandevonan-kaniñy, mañampy amy fandaminan-tsaiñy, mampijotso tosi-drà, mampilamiñy fô, mañadoso menaka ratsy, mampiheñy fihitsefan'ny tsontsory ndraiky miady amy baktery.

<u>FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY</u> : Misy itovizany amy « synephrine » ny « éphedrine » anañan'ny zoranzy mafaiky. Ny « synéphrine » anefa tsy azo ahaniñy noho izy miteraka vokadratsy amin'ny fahasalamaña. Ny fihinanaña izy dia tsy tôkotro ataon'ny tsaiky latsakan'ny valo (8) taoño ndraiky viavy mavësatra na mampinono aviô olo misy aretiñy amin'ny fô ndraiky azon'ny fikorontañan'ny hormony.etc.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : mampijotso tosi-drà, tsy avy tôro ndraiky tebiteby lava.

FIKARAKARAÑA : Tsy mahita tôromaso - rômotro lava : mañano tanik'aody vita amin'ny raviny kadiriny 40g, atao añaty rano 1L.

Angan-doha : mañano tanik'aody na mihevoko amin'ny raviny 10, kadiriny 30g eo atao añaty rano 1L.

Fatrany : Migiaka vëra araiky atao intelo isan'andra.

Cocos nucifera L.

KARAZAÑA : Arecaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Vanio.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voaniho.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Cocotier.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña rahamaniry karaha rafia, mitsangana mahitsy na miôndriky mety mahatatra firaka 30m habôsany, hoditrinany misy vaky lavalava mitsibataña, misy boribory mañodidiñy tahony, loko volontany misy volondavenoño ; raviny mahatatra 6m halavasany, raviny mizara madiniky mitovy isa ambadikiambadiky, misy lafy aroe amy ankavia sy ankavanan'ny tahony maventy añivo, raviny madiniky 90 hatramin'ny 100 isaky ny lafiny. Folerany miboaka eo añelañelañan'ny raviny, misy tahony mahery karaha kakazo, folera madiniky miloko fotsifotsy karaha tiangala volomboasary ; boriborin'ny voany mahatakatra 15 hatramin'ny 28 sm, misy rirany telo mahitso, mavo, volomboasary baka iô somary volontany misy hoditry mamolovolo mateviñy, añaty ao voany na babakiny 1 eo eo amin'ny 10 na 14 sm boribory, mahery, miloko volontany, misy lavaka 3 iboahan'ny tsiriny.

TONTOLO IAIÑANY : Karazaña kakazo karaha rafia vahiny maro mpahay, atsabo beka azahoaña voany ary mba hañamia endriky tanàña, tia tany misy jia amoron-dranomasina. Misy karazany maro izy io.

FARITRY FAMPIASA : Menaka azo baka amy voany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka : lipides dont près de 90 % d'acides gras saturés (dont 48 % d'acide laurique, 20 % d'acide myristique, 9 % d'acide palmitique et acide caprylique, caprique et stéarique), vitamine A et E.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy faritry mivonto amy vataña, mañadoso tehoko, aody hankaña.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Menaka ampiasaiñy amin'ny fitahaña ambelany dia photosensibilisante (mipilatra).

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Miaro amin'ny hao, romatisma ndraiky faingosela.

FIKARAKARAÑA : Aloky amin'ny môtro malemy Vondraka vanio voafiaka firaka izy mañaboaka menaka na koa tsy aloky fa fiahiñy baka eo ambela mitsikafoño menaka nazy.

Maneritery amin'ny menaka vanio izy koa misy tany manehoko amy vataña atao indroe (2) isan'andra mba hialan'ny tehoko.

FATRANY : Ahôsotro amin'ny fañëva isaka aliñy menaka vanio izy koa misy hao.

Cucurbita pepo (L.)

KARAZAÑA : Cucurbitaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tsirebiky.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voatangolahy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Courge.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry mandady maniry isan-taoño, raviny tsy mifañatriky ambadiky sy ambadiky fa mifandimby eo amin'ny tahony, mivelatra misy fizarany efitra dimy ; felaña mavo mahazo volomboasary mizara dimy, miraikitry manomboka eo amy antsasany,; Voany boribory maventy, mety misy tsipìky na tsisy, somary mahery na malemy ny hodiny, ary manaña nofotro mavo volomboasary, misy voany maro volontsôkôlà mazava miraikitry amy nôfony.

TONTOLO IAIÑANY : Karazaña raha maniry amboly baika azahoaña voany, izay manaña karazany maro, amy endriky ndraiky loko samy hafa, mifañaraka amy toetrandro jiaby.

FARITRY FAMPIASA : Voany.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka vöndraka, glucoside (curcubitine), résine, leucine, tyrosine, péporésine, tocophérol, phytostérols, vitamine B, provitamine A et phosphore.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Aody hankaña tsy mampangidy ary tsisy vokadratsy.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy misy vokadratsy, fa mila hay mañavaka izy amy tsirebiky dy fôtony irô iñy tsy mety ahaniñy fa misy poiziñy.

FAMPIASAÑA AMIN'NY FITAHAÑA : Miady amy tenià.

FIKARAKARAÑA : Olo be : 50gr na mira 150 voany tsirebiky voadisa malemy tsara na koa 200 firaka 400 voany tsy voadisa, aharo antely mihina izy.

FATRANY : Hoaniñy alohan'ny mihina añatin'ny 3 andra baka iô amin'ny andra fahaefatra mihinaña aody fampivalañana.

TOROHEVITRY : Mampiasà voan'ny tsirebiky matetiky koa fa mandoky.

Curcuma longa (L.)

KARAZAÑA : Zingiberaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tamotamo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Tamotamo.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Curcuma, safran des Indes.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña ahitry miveloño maharitry, manaña vahatra misy nôfotro an-tany miasampaña, salakady mateviñy nofotro, manaña endriky boribory lavalava, nofotro mañitry miloko volomboasary no misy vahabahatra. Raviny miboaka amy faritra ambany amy vodiny marikitry vahatrany, lava somary boribory, ary matify, mibontaka hely añivo, fa matify mipàka amy tendrony, mety mahatatra 50 sm ; vondrom-polera mivory mitsangana mitohy amy tendrony ; ravim-polera amy sisiny madinika ambony (bractée) tsy mamoa, fotsy misy volombatolalaka, avy eo lasa maïtso ; folerany añivo mavo.

TONTOLO IAIÑANY : Karazaña rahamaniry vahiny fambôly baika hañamia nôfotro amy vahatranazy.

FARITRY FAMPIASA : Vahatra.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka voafantiñy (3 à 5 %) riche en monoterpène (bornéol, camphre, terpinène), en sesquiterpènes (turmérone, atlantone, curcuménol), curcumine, principes amers et résine.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy faritry mivonto amy vataña, mañadio, mañadoso tehoko, miaro amy lio mandry, mampatsora lio, mampitombo ny famokarana ranon'afero, miaro sarôtro ndraiky aty.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy vokadratsy, kanefa izy koa mihina tamotamo amin'ny fatrany be loatra mety hitëraka olaña amin'ny sarôtro.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : bay tsy mety janga, Sarôtro mamokatra asidy be loatra, hôtsoko vanin-taolaña.

FIKARAKARAÑA : Mangala rano mandevy litira araiky aharo vovoko tamotamo kadiriny 30 gr.

FATRANY : Migiaka ranon'aody voamboatra io intelo isan'andra, koa misy olaña amy sarôtro, mangala vovoko tamotamo sôtrohely araiky ravaniñy añaty rano atao intelo isan'andro.

TOROHEVITRY : Mañano fëtafëta vita amin'ny tamotamo izy koa sendra nipitsoko taolaña, voakoño na misy bay amy hoditry.

Cyanthillium cinereum (L.) H. Rob.

Syn. : *Vernonia cinerea* (L.) Less.

Conizia cinerea L.

KARAZAÑA : Asteraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tsiangadifady.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Ramitsiry.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Vernonie cendrée.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry miveloño isan-taoño, mety mahatatra firaka 50 sm, mahitsy, tsy be sampany, tahony misy tsipìka mitsangana ; Raviny mifandimby, tsotra, sisiny miolakôlaka na somary misy nifinify ; Folerany mivory an-tampony, miloko volomparasy ; Voany misy volo aroe fotsy eo an-tampony.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry maniry vahiny, fahita amy toeraña efa somary matimaty, matetiky amy tsabo ndraiky amy kirihitry.

FARITRY FAMPIASA : Vatany jiaby.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Lactones, sesquiterpéniques, vernolide A, B, flavonoïdes, lupéoline, stigmastérol, sitostérol et acide aliphatique.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy faritry mivonto amy vataña, miady amy baktery, mañadoso tehoko, mampijotso tazo.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Misy fahapoiziñana hely avy amy « lactones sesquiterpéniques ». Mila hajaiñy fo fatran'ny fitahàña, tsy azo amiaña tsaiky latsakan'ny 5 taoño ndraiky viavy mavesatra ndraiky mampinono.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tazomoka, mivalaña salalobo ndraiky bay tsotra.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody baka amin'ny raviny 50g eo, atao añaty rano 1L.

FATRANY : Bay : sasaña indroe isan 'andra faritry misy bay firaka izy janga.

Tazomôko : migiaka intelo isan'andra izy koa mbola mahita soritr'aretiñy.

Mivalaña salalobo : migiaka intelo isan'andra ; alohan'ny hisakafo, migiaka eraka ny lany añatin'ny telo (3) andra.

Cymbopogon citratus (D.C) Stapf.

Syn. : *Adropogon citratus* DC.

KARAZAÑA : Poaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sitirônely.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Veromanitra

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Citronnelle, Verveine des indes.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña ahitry maniry maharitry taoño maromaro, mivangongoño vodiny araiky, mahatatra 30 na 60 sm habôsany ; Raviny misy volo matify sy mangidingidy, sisiny mandidy, lokony maïtso mangatsakatsaka firaka volondavenona ; Mañitry tsôhamatsiko izy koa efa disaniñy na kosehiñy.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry atsabon'olo baka amy raviny mañitry, ndraiky menaka anañany, voafantiñy, matetiky maniry marikitry toëraña pitrahan'olo mba mampiraña tany.

FARITRY FAMPIASA : Raviny, tahony miala baka amy raviny eo iñy matetiky.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : 0,5 % firaka 0,7 % menaka voafantiñy añatiny ao (citral, néral, myrcène…), alcaloïdes, tanins.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy fihitsefan'ny nôfotro malamatra, mañadio, mañadoso tehoko, mampiheñy faritry mivonto amy vatаña, mampijotso tazo, baka eo mampabe amany.

FANDALIÑANA NY TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy mañamia poiziñy izy koa mañaraka daozy nambara. Fa tôkotro tavaniñy amin'ny lamba fo izy koa fa mandoky izy, mety hampangidihidy irô volovolo madiniky amy raviny io. Ny teña tsara dia ny tahony ambany miala baka amy raviny io no ampiasaiñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tsy mahalevon-kaniñy, aretiñin'ny trañon'amany, tazo, tsy mahita tôromaso, rômotro lava.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody kadiriny 15g eo, amy raviny mbala leñy, atao amy rano 1L.

FATRANY : Migiaka vëra araiky, atao intelo isan'andra.

Afaka ihevohaña koa izy io izy koa voan'ny tazo.

TOROHEVITRY : Afaka ampiasaiñy hamonoaña biby madiniky.

Dysphania ambrosioides (L.)

Mosyakin & Clemants

Syn. *Chenopodium ambrosioides* L.

KARAZAÑA : Amaranthaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Taimborontsiloza.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Taimborotsoloza.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Chénopode fausse ambroisie, Thé du Mexique.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry miveloño mandritra ny fanjava vitsivitsy isan-taoño, na mety maharitry miveloño mandritrin'ny taoño maromaro, mety mahatatra 1m ny habôsany, tahony mitsangaña mahitsy tsara, mitôndra rantsaña maro be ; Raviny mifandimby, tsotra, misy fofoko mahery ; vorivori-polerany an-tampony na eo añelañelañan'ny raviny ; folerany fotsifotsy madiniky, mavo na maïtso ; Voany madiniky miloko volontany mahiziky na jôby, mangilatra.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry maniry, vahiny efa miparitaka be amy tany matimaty.

FARITRY FAMPIASA : Raviny ndraiky folëra.

SINGA FOTOTRA AMINAZY : Menaka voafantiñy (ascaridol) terpènes, saponines, flavonoïdes et acides organiques.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, mamono hôlatra, mañadoso hankaña ary mañasitraña bay.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Misy poiziñy ahitry ity ndraiky menaka aminany ao. Ndre eo zeñy, azo ampiasaiñy tsara izy koa ampianariñy olo ny fomba fampiasaña azy tsy mampidi-doza, tsara kokoa izy koa ampiasaiñy ivelan'ny vataña. Tsy mety hoanin'ny viavy mavesatra ndraiky tsaiky ambanin'ny 3 fanjava.

Tsy mampidi-doza izy io koa aosotro ambelan'ny vataña na apako izy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : biby madiniky, bay tsotra, bay mivônto mamory nana, ndraiky bay tsy mety janga.

FIKARAKARAÑA : Mangala ravin'ny taimborontsiloza 100g ndraiky folëranazy, Aloño 5 min añaty rano 1.5 litira baka nandevy.

FATRANY : Mbola tsendriky nihinan-kaniñy, migiaka ranon'aody kadiriny atsasaka litira latsaka hely eo, atao intelo migiaka isan'andra izy koa olo be, aviô tasin-kafe madiniky araiky eo ho an'ny tsaiky mihoatran'ny 3 taoño. Tsaratsara kokoa mihina aody na menaka na ranon-tsira mampivalaña telo (3) andra afarany fitahaña.

© JdM

Eucalyptus sp.

KARAZAÑA : Myrtaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Kininy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Kinina.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Eucalyptus.

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry mety mihoatra 20m habôsany ; Raviny mifandimby, tsotra, maïtso, miloko maïtso-mangatsaka, lava boribory matsôraka karaha meso, ary izy koa kosehiñy. Mamelaña amy elikin'ny raviny, ahitàña vondrom-polera mivory karaha parasolo. Manaña folera lahiny maro, voarakotra amy föñom-polera mifody amy rakony karaha kapisily lava boribory.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo baka añy Aostralia, fohita amy toeraña maro satria mora mifañaraka amy toe-tany ndraiky malaky mitombo izy. Teña manan-karenam-panafody karazaña kakazo ty.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : menaka voafantiñy (eucalyptol, cynéol, citronnelle …) amy hangitry isan-karazany arakaraka karazany, flavonoïdes et tanins.

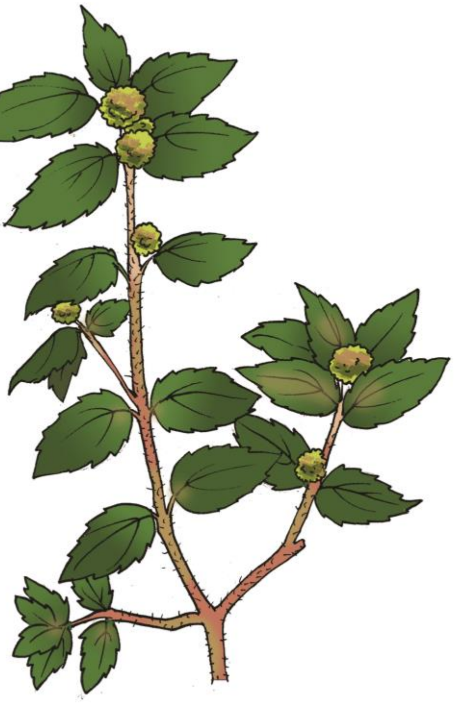
TOETOETRY ARA-PANAFODY : miady amy baktery, mamono hôlatra, mañamôra fiboahan'ny rehoko, mampijotso tazo, ary mampandry.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy tsara ampiasaiñy ela loatra mba tsy hiteraka fahavoazaña amy vavony ndraiky amy voa ao. Tsy azo amiaña viavy mavësatra, mampinono, ndraiky amin'ny tsaiky hely, sintrany aby mihevoko.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Sery, sinizity, tenda marary, karazaña aretin-tenda, kohaka, aretiñin'ny lalan-drivotro, aretiñin'ny trañon'amany ndraiky tazo.

FIKARAKARANA : Mañamboatra tanik'aody 10 firaka 20 g amy raviny, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Igiahiñy añatin'ny andra araiky.



Euphorbia hirta L.

Syn. : *Chamaesyce hirta* Millsp.

Euphorbia pilulifera L.

KARAZAÑA : Euphorbiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Kinononono.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Aidinono, Zanraobera.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Jean robert.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry miveloño isan-taoño, tahony mandady na mitsangana, mena hely ; Raviny aroe mifanohitry mifañatriky ambadiky ambadiky, tsotra, sôrany añabo maïtso mahizikiziky ndraiky mivadiky volomparasy, ambany maïtso mazava ; Vondrom-polerany, ilay añivo mibiaña aloha zay, abakô mañaraka ny amy sisiny, miboaka añelañelañan'ny raviny mañaraka ny taho ; Voany kapsily madiniky maïtso misy volovolo.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry vahiny tsy vitsy mpahay, hita amin'ny tany malalaka, banja, na tanàña, antsabo na amôron-dàlaña.

FARITRY FAMPIASA : Tahony ndraiky raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Polyphénols, tanins, dérivés terpéniques, stérols, acides organiques, acides aminés.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Aody fivalañana, aody mamôno « amibe », mampiheñy faritry mivonto, mañadoso tehoko, mampijotso tazo, mampiheñy tebiteby sy mampahavy tôro.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : tsisy vokadratsy izy koa mañaraka tsara fatran'ny fitahàña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Kibo marary, fivalañana, mivalaña salalobo, sohiky, karazaña aretin-tsofiñy, bay amin'ny vava, aretiñin'ny gigo, areti-nify, bay miboaka nana, aretiñin'ny trañon 'amany, tsiranoko fotsy, tazo, tsy mahita tôro, ary rômotro lava.

FIKARAKARAÑA : Atao tanik'aody 10 firaka 20 gr eo tahony mandraviñy, aloky amy rano litira araiky.

FATRANY : Giahiñy mandritran'ny tontolo andra mandrapialan'ny soritr'aretiñy.

Harungana madagascariensis
Lam Ex Poir.

Syn. : *Haronga madagascariensis*
Choisy.

KARAZAÑA : Hypericaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Arongana.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Harongana.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Bois d'Harongue.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo mahatatra 8m habôsany ; Raviny tsotra, tökaña, mifanandrify mifañatriky ny ambadiky sy ambadiky, misy lalan-draviñy maro mifankarikitry fa tsy dia hita loatra ; Misy volovolo volomboasary amy raviny tanora ; Mamelaña madinika mivory an-tampony (cime) eo ; Voany misy hoditry ivelany, añatiny ao misy nofotro matify, sy voany araiky mahery añivo ao, mavo firaka mena koa efa masaka ; Misy dity mena-volontsôkôlà amy vatany kakazo ity jiaby.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo mamoa maro mpahay, maniry amy tany tsy dia mahavokatra, amin'ny toëraña misy atiala na amin'ny kirihitry.

Faritry fampiasa : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Anthrone, hypéricine, pseudohypéricine, harunganine, madagascine, quercétine, acide chrysophanique et flavonoïdes.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : miady amy baktery, mañadoso tehoko ary mamono biby « parasite » (gale).

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Irô faritry añabon'ny tany, karaha ataon'ny raviny fo no mety hitondra fañapoiziñana amy Aty ndraiky voa.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretin-koditry indesin'ny lagaly.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody 15gr amy ravin'ny arôngana, atao añaty rano litira araiky.

FATRANT : Miseky amin'ny tanik'aody, na atao komprësy ndraiky fëtafëta atao amy hoditry ; Ditiny miaro rano dia mitaha lagaly.

Hibiscus sabdariffa L.

KARAZAÑA : Malvaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Duvin.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Madirombazaha.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Bissap, Oseille de Guinée.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry miveloño isan-taoño ; Raviny boribory lavalava na mizara telo, mifandimby amy tahony, tsotra ary misy sisiny madiniky mitsilopilopy ; mamelaña tökaña, manaña kalisy na ravim-polera ambany folera, mateviñy sady mena matoe, misy petaly dimy mavo ; tahony ndraiky faritry tanora aminazy mena.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry maniry avy añy ivelany, atsabo noho ny folërany mety ahaniñy, izay tena matetiky ampiasaiñy amy fañanaovaña dite igiahiñy.

FARITRY FAMPIASA : Teñany.

NY RAHA MAMENO IZY AMIN'NY ANKAPOBENY : Acide organique, vitamines C, B1, B2, PP, minéraux (fer, calcium, phosphore).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampijotso tosi-drà, Mampabe sady mañadio amany ary mampiheñy fihitsefan'ny tsontsory.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : tenda marary, karazaña aretin-tenda, aretiñin'ny trañon'amany, tosi-drà añabo ndraiky romatisma.

FIKARAKARAÑA : Mangala teñany 30g atao tanik'aody añaty rano 1L.

FATRANY : Igiahiñy añatin'ny tontolo andra na/sy atao intelo isan'andra.

Mangifera indica L.

KARAZAÑA : Anacardiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Manga.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Manga.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Manguier.

© JDM

DESCRIPTION : Kakazo maniry maventy be maïtso mandavan-taoño, mahery mandraviñy, raviny lava, tsotra, mifandimby amy tahony ambadikiambadiky, ary mañitry « térébentine » izy koa kosokosehiñy ; mamelaña mivorivory amy tendrony, vondrom-polëra miboaka amy faran'ny tahony, misy rantsaña maro, ary karaha piramidy , maventy amy fotony, mahay hely firaka amy tendrony, misy folëra fotsy maro misy tsipìka volomparasy ; Voany lava boribory, tsy mitovy lafy, misy nöfony, manomboka maïtso baka eo mavo, volomboasary na rôzy arakaraka karazany ndraiky hamasahany ; nôfotronazy mavo firaka volomboasary, mamy, misy ranony, sady misy vahabahany ; manaña voany tökaña, mahery añaty ao.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo maro mpahay, atsabo fôtony maro karazany voany.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Menaka voafantiñy (thyène, ocimène), flavonoïdes (quercétol, kaempférol), anthocyanes, saponines, salicylaten de méthyl sy tanins.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mamono baktery, mamody mason-koditry nohon'ny fanañany toetry handatra, mañamôra fiboahan'ny rehoko, ary mampiheñy faritry mivonto amy vataña.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mety misy vokadratsy baka amy fisian'ny hölatra mipetaka amy raviny.

FAMPIASAÑA AMIN'NY FITAHAÑA : Fivalañana, kohaka ndraiky aretiñin'ny lalan-drivotra.

FIKARAKARANA : Mañano tanik'aody amy raviny 30 gr, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Giahiñy añatin'ny andra araiky, mandritran'ny telo (3) andra.

Moringa oleifera Lam.

Syn. : *Moringa pterygosperma* Gaertn.

KARAZAÑA : Moringaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Añamorôngo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Ananambo.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Moringa, Arbre de vie.

© JDM

NY MOMBAMOMBA izy : Vodin-kakazo hely mety mahatatra firaka 10m habôsany ; Raviny mifandimby amy tahony, mizara ho raviny madiniky maro mifanandrify, boribory na boribory lavalava na ovaly ; Mamelaña, mañaboaka vondrom-polera mitsangana, folera tsy mitovy söra, fotsy kremy firaka mavo, mañitry ; Voany kapsily lava, miantoño, mateviñy, misy fibra na vahivahy, mibiaña amy lafiny telo (3 valves) ; Voany añaty boribory misy elatra telo.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo tian'antely, mahatohitry haintany, matetiky atsabo noho ny raviny sy voany mety ahaniñy.

FARITRY FAMPIASA : Raviny

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Protéines (5 à 10 %), lipides (0,6%), glucides (14 %), sels minéraux (CA, P, FE…), vitamines B1, B2, C, équivalent de la vitamine A, saponosides, silostérol, glucosinolates et thiocarbamates.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, mañadoso tehoko, mampañaolatra bay, mampijotso tosi-drà sady misy otrik'aiñy.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : aretim-bavony, tosi-drà añabo ary sakafo feno hery.

FIKARAKARAÑA : Giahiñy matetiky raviny na atao sakafo aloky karaha añana.

© JDM

Musa paradisiaca L.

KARAZAÑA : Musaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Katakata.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Akondro.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Bananier.

NY MOMBAMOMBA IZY : Rahamaniry miveloño maharitry, misy fibra na vahivahy, sarin-tahony boribory tsisy sampaña mañamia vodiny mivory mifamatotro ; raviny lava sady maventy, tsotra, tökaña, mifandimby amy tahony, mivory amy tampon'ny sarin-tahony, tahon'ny raviny misy fantsoño, añabo maïtso mangilangilatra, ambany maitso mavokely ary misy vovoko, amy raviny matetiky voatapaka manjary tady madiniky ; Mamelaña maventy miantoño amy tahony, raviny mifôño folera maventy volomparasy mifamatotro avy eo miölakölaka ary farany izy latsaka ; felany vavy misy taho boribory lava maïtsoïtso firaka volomparasy misy sorisoritry, mavo amy tendrony, ravin'ny folëra 3 fotsy ; folëra lahy amy tendrony ; lafiny miantoño misy teñany 10 firaka 16, boribory lava, misy zoro, mavo izy koa efa masaka, nöfotro fotsy mavo, mamy.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry atsabo fôtony misy teñany mety ahaniñy (nôfony).

FARITRY FAMPIASA : Raviny, voany.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Tanins dans la sève, fruit : sérotonine, norépinéphrine, dopamine, flavonoïdes et minéraux (Ca, P, Fe, Mg, K, Na).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, handatra ; Raviny ndraiky ditiny : mampaniry nôfotro amy bay laliñy baka eo mampañôlatra ; Teñany mbala manta : aody bay sady mampañalatra izy, mampijotso tahan'ny asidy añaty vavony ; Teñany matoe : miady amy fivalañana sady be otrik'aiñy.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mila mitandriñy fa misy « tanins » añatin'ny vatany ndraiky teñany mbala tsy matoe.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Fivalañana, kohaka ndraiky aretiñin'ny lalan-drivotro, marary.

FIKARAKARANA NDREKY FIHINANAÑA IZY : Mihinaña katakata manta (mbala mahitso) na masaka araiky isan'andra izy koa sendra mivalaña, mihinaña katakata araiky mbala mahitso isan'andra izy koa sendra marary sarôtro, isasaña, atao komprësy na atao fëtafëta raviny ndraiky ditiny izy koa misy bay na sendra may.

Ocimum gratissimum L.

KARAZAÑA : Lamiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Rômba.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Romba.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Basilic africain.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry maharitry taoño maromaro mety mahatatra 2m habôsany, tahony mitsangana, misy efatra rirany, teña maro sampañana ; raviny mifanohitry, tsy mifankahitsy, tsotra, mahitso mazava ; Mamelaña karaha epy mety malalaka na mibahana, misy folëra madiniky fotsy misy loko maïtso na mavo mangatsika ; Teñany, kalisy miföño voany 4 joby madiniky.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry maro tany misy.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Menaka voafantiñy (estragole, eugénol…), sesquiterpènes, flavonoïdes, composés phénoliques, saponosides, triterpènes, acide ursolique, acide oléanolique, acide benzoïque, stérols et polyphénols.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, amy fivalañana, Mamono hôlatra « champignon » amy hoditry, mampiheñy fahariñesaña marary ary manaitaitry.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tehoko amy kibo, faviam-potoaña marary, tsy mahalevon-kaniñy, karazaña aretin-tenda, aretiñin'ny gigo, areti-nify, tsiranoko fotsy, bay tsy mety janga, bay, karazaña aretin-koditry ndraiky lagaly.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny 30g, atao tanik'aody, amy rano 1L.

FATRANY : Migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra, na mañano fëtafëta, anasaña aiñy na mangala komprësy finoaña tanik'aody atao fitsaboaña ambelany.

Passiflora edulis Sims.

KARAZAÑA : Passifloraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Grenadely.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Garana sonoa.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Fruit de la passion.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Vaha misy kakazony maniry maharitry ela ; tsotra raviny, mifandimby ambadikiambadiky, misy rirany telo, karaha misy nifinify amin'ny sorirany ; folëra tokana raviny, folera fotsy, fëlany lahiny (androcée) misy fela-maniry fotsy sy volomparasy. Teñany boribory miloko mavo na volomparasy izy masaka, ary añatiny ao misy voany jôby madiniky maro, mipetraka añatin'ny nöfony volomboasary, mamy sady matsiko.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry mandady matetiky tian'olo atsabo mifangaro amin'ny voly hafa, anjaridaiñy, na añatiala baka amy voany mety ahaniñy.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Triterpène (acide cyclopassofloïques A, B, C, D), saponines (cyclopassiflosides) et alcaloïdes (passiflorine).

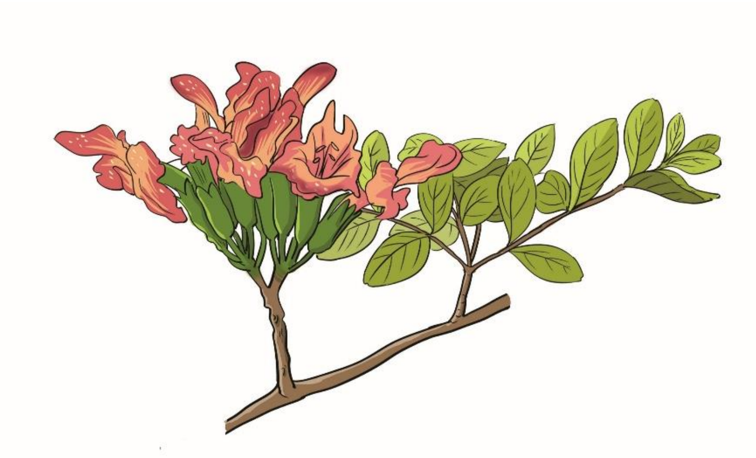
TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampijotso tosi-drà, mampiheñy tebiteby ndraiky adin-tsaiñy sady mampisy tôromaso.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy izy koa mañaraka fatra napetraka.

FAMPIASAÑA AMIN'NY FITAHAÑA : Tosi-drà añabo, tsy mahita tôromaso, rômotro lava.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny kadiriny 10 gr tanehiñy añatin'ny rano 1L.

FATRANY : Giahiñy tanik'aody io mandritran'ny tontolo andra, na koa atao tasy araiky amin'ny ariva.



Perichlaena richardii

Baill.

KARAZAÑA : Bignoniaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Antsemby.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Malainkisaraka.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY :

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo madiniky mandady miveloño maharitry taoño maro, mañaniky, raviny mitöndra zanaka raviñy 3 firaka 7 mety maventiventy na madinidiniky ; folëra lavalava boribory, miloko mena matoe ; mamoa, kapisily lava misy voany misy elatra maro mifôño añaty ao.

TONTOLO IAIÑANY : tsy hita amy tany hafa (endémique) koa tsy amy faritr'Avaratr'i Madagasikara, ary matetiky hita mañodidiñy an'Ankarana.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Iridoïdes, flavonoïdes (verminoside, rutine).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mañadoso tehoko, (Mampiheñy « lipoxygénases ») mampiheñy ny fahatoezan'ny sela aloha loatra ary mampabe amany.

TOETOETRIN'NY POIZINA : Mila mañaja fatran'ny fitahaña.

FAMPIASAÑA AMIN'NY FITAHAÑA : Romatisma, hôtsoko vanin-taholaña.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody amy raviny 10 gr, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra, na mangala tasy araiky isaka ariva añatin'izy manehoko iñy.

Phyllanthus amarus

Shumach*. & Thonn*

Syn. : *Phyllanthus niruri*

Fawc & Rendle.

KARAZAÑA : Phyllanthaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA :
Ambanivoa.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY :
Tsarahariva.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Petit tamarin blanc, casse pierre.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry isan-taoño mety mahatatra 60 sm ny haboasany, malama sady mitsangana ; Raviny mifandimby ambadikambadiky, tökaña tsy voazarazara ; Mamelaña madiniky, miboaka ambanin'ny tahon-dravina ; mamoa kapsily 2 mm, misy voany volontany misy rirany ambelany.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry vahiny, matetika hita amy tany tsy mamokatra, añ-tsabo, an-jaridaiñy, an-tanàña ndraiky amy sisin-dàlaña.

FARITRY FAMPIASA : Vatany mandraviñy.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Alcaloïdes (nirurine), lignanes, menaka voafantiñy, flavonoïdes et tanins.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miaro ny aty, mampabe amany ary mañadoso tehoko.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mila mañaraka fatrany efa nambara, tokony hitandriñy koa noho ny fisian'ny alkaloida añaty ao.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñy aty, aretiñy voa ary diabety.

FIKARAKARAÑA : Mañamboatra tanik'aody amy raviny 30 gr, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody io mandritran'ny tontolo andra, añatin'ny telo firaka fito andra.

Plectranthus amboinicus

(Lour). Spreng.

Syn. : *Coleus amboinicus* Lour.

KARAZAÑA : Lamiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Paraovy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Balsamy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Gros thym, Origan Cubain, Menthe Mexicaine.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY :

Ahitry maniry maharitry taoñotaoño, misy tahony mitsangana na mandady ambany, mety mañaboaka vahatra avy amy töñony ; Raviny mifanohitry mifañatriky ambadikambadiky, mateviñy sy misy volovolo föhiky malemy firaka volovolo lava mateviñy malemy ; Mamelaña amy tendron'ny tahony, loko volomparasy na mavokely, misy volo ; Voany madiniky hely mangilangilatra (nucules).

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry matetiky atsabon'olo noho ny hañitrinazy ndraiky izy afaka itahàña.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Menaka voafantiñy riche en carvacrol (43%), camphre, limonène, triterpènes, sesquiterpènes, flavonoïdes et acide oxalique.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mañadio, mampandeha tsara lio amy fotoañan'ny mañara-panjava, mampiheñy tebiteby.

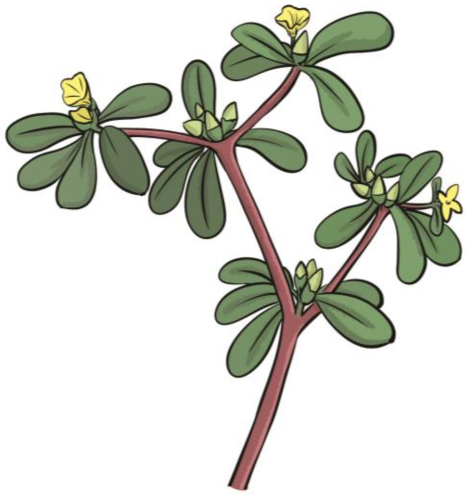
TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy amy fatra fitahaña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Sery, sinizity, tenda marary, karazaña aretin-tenda, faviam-potoaña marary ndraiky tsy fahitaña tôro.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny kadiriny 30gr eo tanehiñy añaty rano litira araiky.

FIHINANAÑA IZY : Migiaka vëra araiky amin'ny tanik'aody io atao intelo isan'andra, sady ihivöhaña añatin'ny 3 andra.

TOROHEVITRY : Ampiasaiñy matetiky amy fikarakaraña haniñy.



Portulaca oleracea L.

Syn. *: Portulaca quadrifolia* L.

Portulaca parviflora Haw.

KARAZAÑA : Portulacaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Anamatavy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Anamatavy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Pourpier rouge.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry miveloño isan-taoño na maharitry taoño maromaro, mandady na mitsangana, malamatra, taholany mateviñy teña, mahery, misampaña ; Raviny tsotra, tsy voazarazara, mifandimby, mateviñy (be rano) ; Folërany mavo, misy 4 na 5 ravin'ny folera (petaly) ; Voany kapsily, misy 20 firaka 30 voany madiniky miloko volontany.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry maro mpahay hita añaty tsabo ndraiky amôron-dàlaña.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Acide oxalique, vitamine, noradrénaline, mucilages, alacloïdes non quaternaires (norépinéphrine), glucosides cyanogénique, flavonoïdes, tanins, polyphénols et saponines.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampabe amany, mañalefaka hoditry ary miaro amin'ny diabety.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñin'ny trañon'amany, diabety.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny kadiriny 25gr tanehiñy añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra firaka miala soritr'aretiñy izy koa voan'ny aretiñin'ny trañon'amany, ary mandritran'ny heriñandra araiky izy koa voan'ny diabety.

TOROHEVITRY : tokony mihinàña añamatavy matetiky atao romazava.

© JDM

Psidium guajava L.

KARAZAÑA : Myrataceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Gavo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Goavy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Goyavier.

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry madinidiniky 2 firaka 10 m, mihotakotaka ndraiky misampaña, misy hoditry volontsôkôla firaka menamena, misarasaraka misy takëlaka ; Raviny mifanohitry ambadikiambadiky, tsotra, misy volo föhiky amy lafiny ambany ; folëra tökana na mandeha andiany, misy 2 na 3, 4 ravin'ny folera, fotsy, maro folera lahiny (étamines) hita ao.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo maniry madinidiniky vahiny matetiky atsabo noho ny voany mety ahaniñy ary manaña toetra malaky mitombo ka betibetiky miparitaka.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Menaka voafantiñy (caryophylène, nérolidiol, bisabolène, aromadendrène, sélinène), sitostérols, triterpénoïdes (acide oléanique, ursolique, cratégolique, guajavolique), acides organiques, tanins et flavonoïdes (quercétine).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : teña mamono mikraoby, Mamono karazana « protozoaire » mampiheñy faritry mivonto amy vataña, mampijanoño kibo mañotiky ary mampijotso tahan'ny siramamy.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Fivalañana, Mivalaña salalobo, aretin'ny lalan-drivotro, tsiranoko fotsy ndreky diabety.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny kadiriny 15gr atao tanik'aody amy rano litira araiky.

FATRANY : Giahiñy mandritran'ny tontolo andra añatin'ny telo (3) andra.

Salvia rosmarinus Schleid.

Syn. : *Rosmarinus officinalis* L.

KARAZAÑA : Lamiaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Romarin.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Romarin.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Romarin.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kirihitry madiniky mety hahatratra 1,5 m ny habôsany ; Raviny tsisy tahony, matsöraka, enjaña, maïtso maizikiziky amy lafiny añabo ary fotsifotsy amy lafiny ambany, sisiny somary miölaka, mahery ; folëra manga mazava na volomparasy bazaka ; Voany mizara 4 somary maiky, miloko volontany.

TONTOLO IAIÑANY : Maniry amin'ny tany maiky (tsisy hamandoaña), misy masoandra, misy karabato, ampiasaiñy beka mañamia hañitry sakafo izy io na leny na maiky.

FARITRY FAMPIASA : Tahony miaraka raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Pigment flavonique (apigénine, lutéoline), acides rosmariniques, principes amers, huile essentielle (1 à 2,5% dont pinène, camphène, cinéol, bornéol).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampisy angôvo, mañamöra fandevonan-kaniñy, mampitombo salakady mañamôra fiboahan'ny afero.

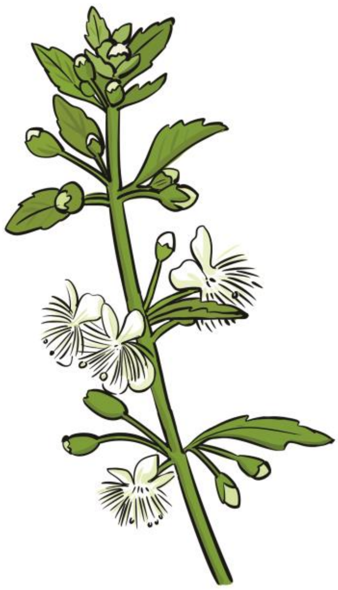
TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy azo ampiasaiñy amy viavy mavësatra, mitëraka Fikorontañan'ny vavony sy tsinay ary mamparary ny voa izy io izy koa ampiasaiñy amin'ny fatra be loatra.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñy aty.

FIKARAKARANA : Mangala tahony mandraviñy 5 gr eo tanehiñy añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tasy araiky isaka baka mihinaña añatin'ny 3 firaka 7 andra.

Scoparia dulcis L.



KARAZAÑA : Plantaginaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Famafantsambo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Famafantsambo.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Balai doux.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry maharitra antaoñony vitsivitsy, mahery manampantsampaña, tahony mitsangaña ; Raviny madiniky, mifanohitry ambadikiambadiky, tsotra, misy nifinifiny amy sisin'ny faritry añabo ; Folëra fotsy madiniky, 1 na mivangongoño 2 amy elikin'ny raviny, folëra lahiny (étamines) maro, hita tsara ; Mamoa mañaboaka kapisily boribory misy voany maro madiniky añaty ao.

TONTOLO IAIÑANY : Maniry tsara amy tany tanimanga salakady misy rano.

FARITRY FAMPIASA : Tahony mandraviñy.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Alcaloïdes (traces, scoparine), principes amers (amelline), scoparol, scoparoside, flavonoïdes, saponosides, stérols (sitostérol), diterpènes, triterpènes, acides organiques et vitamine B.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, mañadoso tehoko, mañajanga vavony, mampijotso siramamy añabo loatra, mañadio sady mampabe amany.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : aretim-bavony, Aretin'ny ati-vava sy tenda, karazaña aretin-tenda, kohaka, aretiñy gigo, diabety, betovoaña ndraiky karazaña bay.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody amy tahony mandraviñy, kadiriny 20 gr eo atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody vëra araiky atao intelo isan'andra, giahiñy baka mihina añatin'ny telo andra.

Izy koa hitaha diabety, betovoaña na bay mitsiry, dia migiaka litira araiky isan'andra mandritran'ny heriñandra araiky.

Senna alata (L.) Roxb.

Syn. : *Cassia alata* L.

KARAZAÑA : Fabaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Quatre épingles.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Quatre épingles.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Dartrier, Quatre-épingles.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kirihitry maventy mety hahatratra 5 m ny habôsany, ratsy fofoko ; Raviny mifandimby, mizarazara ho raviny madiniky 8 firaka 10 isa mandeha tsiaroeroe, boribory malalaka amy farany (oboval).

Folera mavo, mivangongoño amy endriky grapy tsotra, mitsangana amy fara-tahony na mivangongoño be amy elikin'ny raviny, volomboasary ny bokitry folera mbola tsy mibiaña ; mañamia voany lava mañodidiñy 15 sm, misy elatra 4 mitsivalana amy lafiny efatra, ahitaña voany añatiny madiniky maro miloko volontany, endriky karaha zöro.

TONTOLO IAIÑANY : Maniry amy tany tsy mamokatra sy misy olombeloño.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Anthraquinones, aloe-émodine, anthrone libre, acide chrysophanique, flavonoïde (kaempférol, gentiobioside), triterpénoïdes, acides aminés, stériols.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampivalaña, aodin'ny aretin-koditry na mangidy na tsia, mamono baktery, mampiheñy ny fahariñesaña mangidy koa nahazo raha mampa alerzy.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy azo ampiasaiñy ela loatra. Mahafa-jaza koa igiahin'ny viavy mavesatra, ndraiky tsaiky mbala hely, ary olo efa nahazo taoño.

Tsisy vokadratsy izy koa hitsaboaña ambelan'ny vatаña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Karazaña aretiny amy hoditry ambelan'ny vataña ndreky hoditry matify añaty aiñy, karaha ery kady, tetesôla, habokaña ndraiky alerzy mpahazo hoditry.

FIKARAKARAÑA : Mangala raviny kadiriny 20 gr eo tanehiñy añaty rano litira araiky.

FATRANY : Ampiasaiñy hanasaña faritry marary na atao komprësy aviô, raviny atao fëtafëta firaka izy janga.

Sigesbeckia orientalis L.

KARAZAÑA : Asteraceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Guérit-vite.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Satrikoazamaratra.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Guérit-vite.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry afaka mahatatra mihoatra 50 sm habôsany, maniry isan-taoño, mitsangana ary maro sampany ; Menamena tahony ; Raviny mifanohitry ambadikambadiky, lava mivelatra marangitry amy tendrony karaha lefoño maventy (lancéolé), sisiny misy nifinifiny tsy mitovy endriky ; Mamelaña mivangongoño boribory misy folera madiniky mavo ; Voany maiky tökaña tsisy volovolo mitsingëvaña (tsy misy aigrette).

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry matetiky hita amin'ny tany misy tsabo, amôron-dàlaña, hita amin'ny tany ivilöman'olo.

FARITRY FAMPIASA : Tahony mandraviñy.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Diterpènes, sesquiterpènes, darutosides, sitostérol, daucosteril, abondante gomme-résine.

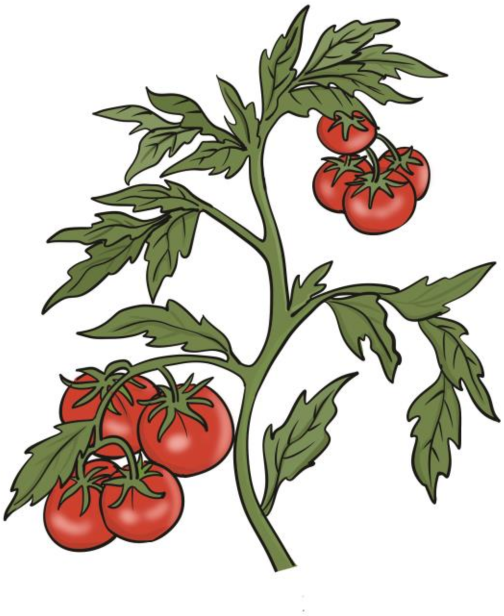
TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mamono baktery amy karazany maro be, mampañôlatra malaky, mampijotso tosi-drà ambony, mampibiaña lalan-dio.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsy mahazo igiahiñy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : bay mamory nana, betovoaña, bay mitsiry, vazañ-angôfo ndraiky bay tsy mety janga.

FIKARAKARAÑA : Mangala tahony mandraviñy kadiriny 15 g eo tanehiñy añaty rano litira araiky, izy koa hañano komprësy na atao rano hanasaña faritry marary. (Tsy azo ampiasaiñy amin'ny fitahaña añaty).

FATRANY : Ampiasaiñy isasaña, atao komprësy na mañano fëtafëta amin'ny raviny izy koa hitaha ratra ambelany aty, atao añatin'ny heriñandra araiky.



Solanum lycopersicum L.

Syn. : *Lycospermum esculentum* Mill*.*

KARAZAÑA : Solanaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tomaty.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voatabihy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Tomate.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Rahamaniry miveloño añaty fotoaña fohy isan-taoño, mandady na mañaniky, mety hahatratra firaka 3 m habôsany, mamolovolo ; Raviny tsotra, mifandimby, voazarazara madiniky, mañaboaka hangitry manökaña ; Mamelaña mavo madiniky, mitombo miaraka amy sampany (cyme) ; Mamoa maventy, nöfotro be ranony, manjary mena izy masaka, misy voany madiniky maro miloko mavo añatiny ao.

TONTOLO IAIÑANY : tian'olo atsabo noho ny voany be nöfotro azo ahaniñy.

FARITRY FAMPIASA : Ranony baka amy voany masaka.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Acide organique, glucoalcaloïdes (tomatine), alcaloïde (tomatidine) ; sels minéraux, vitamines et oligo-éléments.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mamono « mycose » (candida albicans), mampiheñy fahariñesaña mangidy koa nahazo raha mampa alerziky.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy, fa mety ampisy alerzy avy amy volovolony.

FAMPIASAÑA AMIN'NY FITAHAÑA : Areti-maso, bay am-bava (misy raha fotsifotsy).

FIKARAKARAÑA : Alaiña ranony mbala vao.

FATRANY : Fiahaña (atete) añabon'ny faritry tahàña eo ranony mbala vao.

Solanum nigrum Mill.

Syn. : *Solanum americanum* Mill.

KARAZAÑA : Solanaceae

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Añamamy.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Anamamy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Morelle noire.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry isan-taoño mety hahatatra mihoatra ny 60 sm ny habôsany ; Raviny tsotra, mifandimby (alternes) ; Fëlaña miboaka amy elikin'ny raviny, mivangöngoño mitombo miaraka amy sampany, fotsy, mibiaña mitovy lafy jiaby (actinomorphes) ; Mamoa voany misy nöfotro boribory jöby mangilatra, Voany madiniky mavo bazaka añatiny ao.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry vahiny ndraikindraiky atsabo noho ny raviny, matetiky maniry amy tany efa misy tsabo hafa, na koa tanàña ndraiky faritry ivilöman'olo.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Alcaloïdes stéroïdiques (solanine, hétérosides de la solasodine, solamargine, béta 2-solamargine), fruit vert plus riche en alcaloïdes, tsy hita añatin'ny teñany koa fa masaka.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : miady amy baktery, miady amy mikozy, mañadio añaty lio ary mampañaolatra bay.

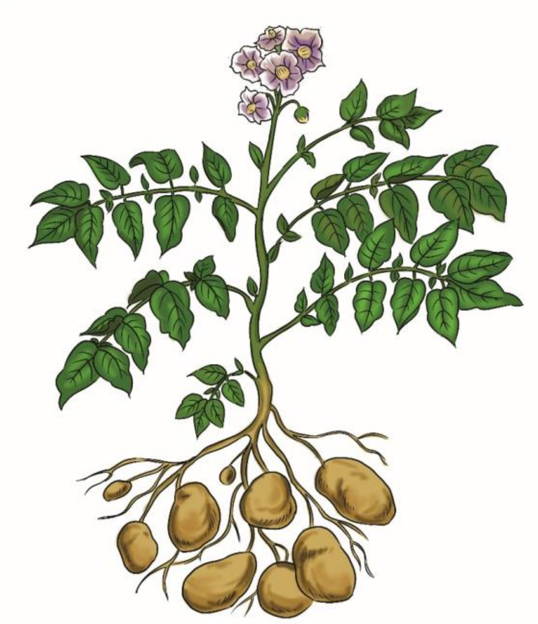
TOETOETRIN'NY POIZIÑY : voany manta misy poïziñy. Mila aloky mba hialan'ny poiziñy jiaby amy añana ity.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : tosi-drà añabo ; bay mamory nana, betovoaña, karazaña bay mitsiry, vazañ'angôfo ndraiky bay tsy mety janga.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody amy raviny 30 gr, atao añaty rano litira araiky (1).

FATRANY : Miseky na atao komprësy amin'iñy tanik'aody vita iñy na koa atao fëtafëta amy raviny izy koa hañano fitahaña ivelany.

TOROHEVITRY : Ahaniñy atao romazava.



Solanum tuberosum L.

KARAZAÑA : Solanaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Pômidetera.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Ovimbazaha.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Pomme de terre.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : miveloño maharitry , maniry baka amy voany ambany tany, mitsangana, mety hahatatra 1 m habôsany, ndraikindraiky mivelatra somary malalaka ; mihintsan-draviny amy fotoaña sasany (caduques), raviny mizarazara mañaboaka zanaka raviny madiniky amy isa tsy feno (composées imparipennées), mifandimby; raviny marikitry amy vodiny ambany mety tökaña; Mamëlaña mivangöngoño mitombo miaraka amy sampany amy tendron'ny tahony, mibiaña mitovy lafy (actinomorphes), loko volomparasy na fotsy, karaha lakintaña ; Voany añabo misy nöfony ndraiky ranony, boribory, tsy mety ahaniñy, feno voany madiniky maro. Nöfony ambany tany miövaöva endriky ndraiky habezaña, mety ho boribory lava, na lavalava, hodiny volontsôkôlà mavo, nöfony fotsy na mavo.

TONTOLO IAIÑANY : vahiny atsabo noho ny nôfony ambany tany azo ahaniñy.

FARITRY FAMPIASA : Nôfony ambany tany manta**.**

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Sels minéraux (surtout potassium), vitamines B, oxydase d'action favorable gastrique, alcaloïdes (solanine), flavonoïdes (norépinéphrine, pétanine, lectines).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampalefaka hoditry, mampiheñy fihitsefan'ny hoditry matify, mampiheñy fiforañan'ny asidy añaty vavony ary mañajanga ny bay añaty vavony.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Nôfony ambany tany manta mety Mandrobaka fiforoñan'ny zaza an-kibo ke tsy mety amiaña viavy mavesatra.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretim-bavony, bay añaty vavony ndreky fiforôvan'ny asidy be loatra añaty ao.

FIKARAKARAÑA : Kahoeña nôfon'ny pômidetera manta ary aloño añaty rano vo baka nandevy.

FATRANY : Mihina pômidetera 20 firatra 50 gr eo alohan'ny hihinaña mandritran'ny telo firaka fito andra.

Stachytarpheta jamaicensis Vahl.

Syn. : *Stachytarpheta indica* (L.) Vahl

KARAZAÑA : Verbenaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sadany.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Ananomby.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Verveine bleue.

© JdM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry manaña tahony somary misy kakazony mahery, misy rantsaña mitsangana mety hahatatra 1,2 m habôsany ; Raviny mifañatriky tsiaroeroe, tökaña, manana nifinify be amy sisiny, maitso maïziky, mibontabontaka madiniky (bullée) ; Mamelaña mivangöngoño mipetaka amy tahony mitsangaña, matify, folëra miloko manga na volomparasy maïvaña ; Voany lava miölaka (oblongue) ary misaraka ho voany madiniky aroe izy matoe.

TONTOLO IAIÑANY : vahiny matetiky hita añaty tsabo, tanàna, amôron-dàlaña ndraiky amy tany tsy mamokatra.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Cétone terpénique (friédéline), acide ursolique, stigmastérol, flavonoïdes, tanins catéchiques, choline (traces).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampijotso tazo, mañadoso tehoko, mampandry, mampiheny fihitsefan'ny tsontsory ary mampijotso tosi-drà añabo fa tsy de maharitry ela.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poiziñy amy fatra fitahaña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tazo, tsy mahita tôromaso, rômotro lava, tosi-drà añabo.

FIKARAKARAÑA : Manaova tanik'aody amin'ny raviny 30 gr, atao añaty rano 1L.

FATRANY : Migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra na vëra araiky isaka ariva alohan'ny hoandry firaka soritr'aretiñy miala, izy koa voan'ny tazo ndreky tsy mahita tôromaso. Giahiñy matetiky mba mampilamiñy tosi-drà.

Syzygium aromaticum (L.) M. et P.

Syn. *Eugenia caryophyllus (C. Spreng.) Bull. et Harr.*

KARAZAÑA : Myrtaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Jirôfo.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Karafoy.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Giroflier.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry maïtso mandavan-taoño mety hahatatra 20 m habôsany.

Raviny mifañatriky tsiaroeroe, tsotra, maharitry, mahery, mañitry izy koa kosehiñy, miloko rôzy tahony ; misy folëra mandeha 3 firaka 20 isa, föñon'ny folera menamena koa efa matoe, folëra fotsy rôzirôzy, mivangöngoño mitambatra amy tendrony salakady misampaña ; Mamoa misy voany madiniky araiky añatiny ao.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo vahiny atsabo noho ny voany amin'ny folëra nazy.

FARITRY FAMPIASA : Voany amin'ny folëra.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Menaka voafantiñy (10 à 20 %) dont 85 à 90 % d'eugénol, caryophyllène, 10 à 12 % de tanins et acide oléanolique.

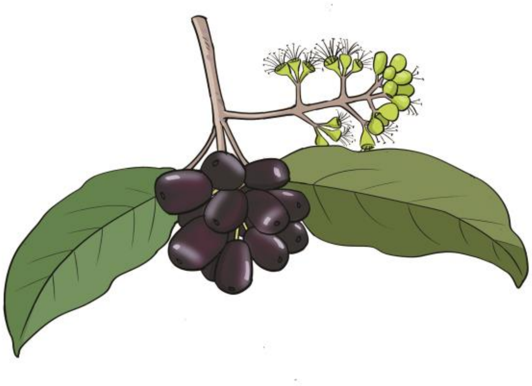
TOETOETRY ARA-PANAFODY : mamono baktery, mamono biby madiniky, mañadoso tehoko ; mañampy amy fiavaozan'ny nôfotro matify añaty vavony, Mampiheñy fiforoñan'ny asidy añaty vavony, mampihetsiky tsara trañon-janaka amy viavy pitihin'ny tsaiky, mañadio, mampatanjaka, mampalaky mañôlatra fery sady mañadio.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Mila mañaraka tsara fatran'ny fitahàña, aheñy fatrany izy koa ampiasaiñy amy viavy mavësatra.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : marary sarôtro, arirahaña, fañomanaña amin'ny fitirahaña, miaro amin'ny areti-mifindra, aretiñin'ny gigo, marary nify, lagaly, bay tsotra ndraiky bay tsy mety janga.

FIKARAKARAÑA : Mañano tanik'aody kadiriny 120 firaka 300 mg amy voan'ny jirôfo, atao amy rano litira araiky.

FATRANY : Miomokomoko isaka baka mihina firaka soritr'aretiñy miala izy koa marary nify ; Izy koa voan'ny bay tsy mety janga : sasà faritry marary io, indroe isan'andra.



© JdM

Syzygium cumini (L.) Skeels

Syn. : *Eugenia jambolana* Lam.

KARAZAÑA : Myrtaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Rôtro.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Rotra.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Jamelonier, Jamblon.

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry manaña fipetraka rantsan-kakazo ndraiky raviny amy tampon'ny kakazo mañamia boribory (houpier sphérique), mety mahatatra 30 m ny habôsany ; Hoditry kakazo fotsy na volondavenona ; Raviny mifañatriky mandeha tsiaroeroe, tsotra, tökaña, maïtso maïziky, lalan-draviny faharoe tsy hita loatra ; Mamelaña mivorivory amy tendron'ny rantsany ndraiky amy sisiny, misy raviny folera 3 fotsy na rôzy, manaña folëra lahiny maro.

Voany mivondroño joby-volomparasy, manana voany 1 maitso.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo vahiny atsabo mandritran'ny fambolen-kazo sady avoly noho ny voany, tia tany maiky, ndraiky malalaka fôtony somary tia teña izy ty.

FARITRY FAMPIASA : Voany.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Tanins, polyphénols, acides organiques, corps gras, phytostérols et alcaloïde (jambosine).

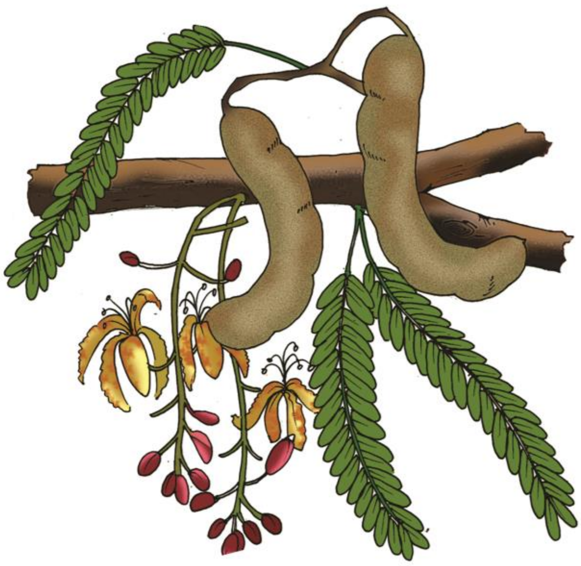
TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampiheñy siramamy hoan'olo misy diabety karazany 1 ndreky 2, miaro amin'ny mikrôby ndraiky aretin-koditry.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziny amy voany.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tazo, tsy mahita tôromaso, rômotro lava ndreky diabety.

FIKARAKARANA : Mañano tanik'aody amy voany 30 g eo, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody vëra araiky alohan'ny sakafo mandritran'ny heriñandra araiky baka iô soloaña kakazo hafa miaro amin'ny diabety.



Tamarindus indica L.

KARAZAÑA : Fabaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Madiro.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Madiro.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY :
Tamarinier.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Kakazo maniry miraraka raviny amy fotoaña maiky, mety hahatatra 20 metatra habôsany, manana vataña mahitsy, hodiny miloko volondavenona, vakivaky salakady marökoröko ; Raviny mifandimby ambony sy ambany, voarasarasa raviny madiniky mitovy lafy aroe, mandeha 2 firaka 20 andiany tsiaroeroe mifañarakaraka, miloko manga-maitso, raviny tanora menamena miantoño miöndriky; Felany : vondrom-polera mipetaka amy taho lava araiky, miboaka baka ambany manonga añabo, amy faran'ny sampany ndraiky ambany raviny , vitsy folerany, folëra tanora manaña loko mena mifangaro ; Mamoa, voany lava miotakotaka tsy mibiaña, lokony volontsôkôlà mazava , añatiny misy voany mangilangilatra, foñosin'ny nöfony mamy miloko volontsôkôlà salakady somary matsiko.

TONTOLO IAIÑANY : Kakazo vahiny fohita añatiala ndraiky amy tany maikimaiky añy, atsabo nohony voany.

FARITRY FAMPIASA Voany madiniky, hoditrinazy ndraiky nôfony.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY :

Angôziny : alacoïdes (hornénine), flavonoïde, saponosides, polyphénols, tanins ; Raviny : acides organiques, flavonoïdes, tanins.

Nôfony : acides organiques (alpha-oxo-glutarique, glyoxilique, oxalo-acétique, oxalosuccinique, tartrique, acétique, malique, citrique, succinique), siramamy, pectines et monoterpènes.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Angôziny : Miaro ny hoditry matify.

Raviny : miaro ny aty, mamono baktery, miaro ny sela tsy hatoe aloha loatra.

Nofony : mampivalaña, mampabe amany, mamono baktery amy amany, ary aodin'ny aretin-koditry.

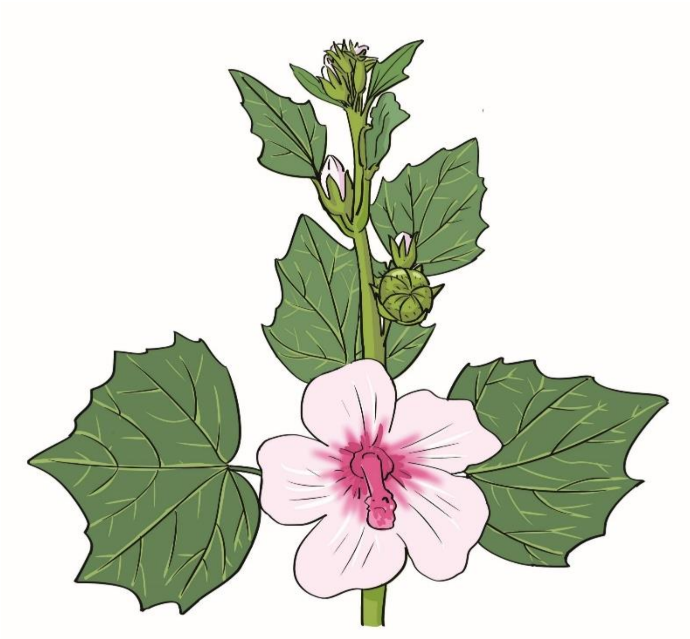
TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziny amy nöfony, mila hajaiñy fatran'ny aody mikasiky raviny ndraiky hodiny.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Hoditry amy vatany : marary sarôtro ; Raviny : Marary aty, zonisy na angorohosy ; Nôfony : reki-tay, aretiñin'ny trañon'amany ndraiky romatisma.

FIKARAKARAÑA : Mañamboatra tanik'aody amy raviny 40g eo atao añaty rano litira araiky.

Mañamboatra tanik'aody amy (angôziny) hodiny 10g eo, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka tanik'aody telo 3 vëra (aroe vera añivon'ny sakafo, vera araiky alohan'ny hoandry) isan'andra izy koa olobe, atao mandritran'ny 3 andra eo izy koa olo reki-tay, añatin'ny heriñandra araiky izy koa marary aty ndraiky ambo na angorohosy, firaka miala soritr'aretiñy izy koa romatisma. Zaza añabon'ny telo taoño, nôfony 2g fo atao isaka taoño firaka izy mahatatra 50g.



Urena lobata L.

KARAZAÑA : Malvaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Pâka.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Voapaka.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Jute Africain, Hérisson rouge.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Ahitry maniry somary aboabo hely miveloño isan-taonõ, mety hitombo firaka 80 sm, mitsangaña ; Raviny mifandimby, tsotra, sisiny misy nifinifiny madiniky, misaraka telo amy tendrony farany ; Folëra tökaña, miboaka baka ambanin'ny raviny, ravimpolera fotsy mizara 5 ; Voany : kapsily, misy voany madiniky añatiny.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry vahiny misy amy endriky maro, matetiky hita amin'ny faritry navy nambolian'olo fa nialany ke nanjary kirihitr 'ala, fahita añaty tsabo, amôron-dàlaña, an-tanàña ambanivolo.

FARITRY FAMPIASA : Raviny.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Mucilage, flavonoïdes (kaemférol, quercétine, lutéoline, mangiférine).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : mañadoso tehoko, miady amy baktery ary mañalefaka hoditry.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziñy amy fatra fitahàña.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : sarôtro marary, kohaka maiky ary aretiñin'ny trañon'amany.

FIKARAKARANA : Mañano tanik'aody amy raviny 30 g añaty rano 1L.

FATRANY : Migiaka tanik'aody mandritran'ny tontolo andra alohan'ny hisakafo, atao añatin'ny telo andra.

Zea mays L.

KARAZAÑA : Poaceae.

AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Tsakotsako.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Katsaka.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Maïs.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY : Karazaña bozaka maventy, miveloño isan-taoño, mety mahatara 3 m habôsany ; Raviny maventy, lava matify karaha fehin-damba ; fëlany lahy amy faran'ny tahony añabo ; fëlany vavy ambanin'ny raviny, mirakotro amy raviny mamöño azy amy taho lava araiky misy folerany mipetaka araikiaraiky, matify, baka eo miboaka sömbotro mena.

Voany : mahery koa fa maiky mipetaka amy taholany salakady karaha tandroko.

TONTOLO IAIÑANY : Ahitry vahiny atsabo nohony teñany mety ahaniñy.

Faritry fampiasa : Sômbotro tsakotsako.

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : menaka voafantiñy 0,08% à 1,2% (arvacrol, terpineol, menthol, thymol), gomme, résines, glycosides amers, polyphénols, mucilage, ergostérol, bétaïne, sitostérols, vitamine K3, sels de potassium, acide salicylique (0,3%) et enzymes.

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Mampabe amany, mampijanoño lio mande mare fotony misy

« vitamine k3 », mampijotso tosi-drà, mampihetsiky trañon-janaka, mampanonga hery fiarovaña amy vatаña.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziñy izy koa mañaraka tsara fatrany nambara (tanik'aody 3%) kanefa tsy tsara amiaña viavy mavësatra ndraiky olo misy aretim-pô.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Aretiñin'ny trañon'amany.

FIKARAKARAÑA : mañano tanik'aody amin'ny sômbotro tsakotsako 20 g eo, atao añaty rano litira araiky.

FATRANY : Migiaka 3 vëra na 4 isan'andra mandritran'ny 3 andra.

Zingiber officinale Roscoe.

Syn. : *Amomum zingiber* L.

KARAZAÑA : Zingiberaceae.

NOM AÑARAÑA AMY TENY ANTAKARANA : Sakaitany.

AÑARAÑA AMY TENY MALAGASY : Sakamalao.

AÑARAÑA AMY TENY FRANTSAY : Gingembre.

© JDM

NY MOMBAMOMBA IZY :

Ahitry maniry, miveloño maharitry, mety mahatatra 1 m habôsany ; vahatra nöfotro an-tany : boribory lavalava, miitatra, misampaña, miloko mavo, mamahivahy añatiny ao ; Tahony ndreky raviny : mitsangaña, raviny tsotra, tsy mizara, mifandimby, mifanohitry amy tahony, mihodiñy hely miankavia ndraiky miankavanaña ; Mamëlaña ambanin'ny raviny, mitsangana, mavo-mazava karaha maïtsoïtso, misy mena ; Voany : kapsily mibiaña koa efa matoe, misy voany jöby.

TONTOLO IAIÑANY : Raha maniry vahiny atsabo baka amy teñany ambany tany ao mety ahaniñy.

FARITRY FAMPIASA : Vatany ambany tany

SINGA FÖTOTRO AMINAZY : Amidon, menaka voafantiñy (3%) riche en dérivés terpéniques, principes amers, résine, acides organiques, sels minéraux et enzyme protéolytique (zingibaïne).

TOETOETRY ARA-PANAFODY : Miady amy baktery, mañadoso tehoko, Mampiheñy faritry mivonto, mampijotso tazo, mampiheñy fihitsefan'ny nôfotro matify karaha ery tsontsory, vavony, avokavoko, mampiala kohaka, mampijanoño fandoavaña, mampijotso tahan'ny siramamy, mañetsiky ny foiben'ny lalan-dio, ny lalan-drivotro, ary ny fiasan'ny fô, mampijotso tosi-drà baka amy fanakanaña ny kanaly ny kalsiômy miankiñy amy herinaratra.

TOETOETRIN'NY POIZIÑY : Tsisy poïziñy izy koa mañaraka tsara fatran'ny fitahàña, menaka avy aminazy (huile essentiel) dia mety mampafana làlaña fandevonan-kaniñy ndraiky lalañ'amany. Sakaitany dia fady amiaña viavy mavësatra satria mahafa-jaza, karaha zeñy koa olo voan'ny hemorazy.

FAMPIASAIÑY AMIN'NY FITAHAÑA : Tsy mahalevon-kaniñy, aretiñin'ny taovam-pisefoana, sinizity, marary tenda, romatisma ndraiky marary amin'ny vanin-taolaña.

FIKARAKARAÑA : Sery, sinizity : mandoño sakaitany voadisa amy rano 1l mbola vo avy nandevy.
Tsy mahalevon-kaniñy, aretiñin'ny taovam-pisefoana, marary tenda: manaova tanik'aody vita amin'ny sakaitany añaty rano 1L.
Romatisma, ndraiky aretiñin'ny vanin-taolaña: Mañamboatra pomady (vakia fömba fañamboaraña pomady sakaitany).

FATRANY : Ny Romatisma ndraiky aretiñin'ny vanin-taolaña : atao masazy amy pomady sakaitany faritry marary eo, atao indroe isan'andra mandra-pivolezan'ny tehoko.
Tsy mahalevon-kaniñy, aretin'ny taovam-pisefoana, marary tenda : migiaka tanik'aody be mandritran'ny tontolo andra añaty telo (3) andra.
Sery, sinizity : mievoko farafaheliny indroe isan'andra firaka izy janga.

BOKY FOTOTRO NANGALAÑA HEVITRY

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.

BARBOSA, F., et al. 2016. – *Compte rendu de séance. Comité Français de la Pharmacopée « Plantes médicinales et huiles essentielles » – CP022016013*- ANSM – Paris, 14p.

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*. Edition Ibis Press, Paris, 310 p.

NICOLAS, J.P., 2002. - *Plantas medicinales para la familia : manual para el promo-tor de salud y la madre de familia.* Editions Subirana, Tegucigalpa, 65 p.

NICOLAS, J.P. - *Santé de la famille et plantes médicinales au nord de Madagascar*- Edition Jardins du Monde, 263p.

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.

WANG, Q. *et al*., 2021. – *Herba Siegesbeckiae : A review on its traditional uses, chemical constituents, pharmacological activities and clinical studies* – Journal of ethnopharmacology, vol. 275.

Sources iconographiques : Jardins du Monde JdM.

Maro ny fampahafantaraña miboaka, indrindra fa ny mikasiky fandaliñana manökana mömba karazaña ravin-draha maniry dia nalaiñy baka amy fikarohaña ara-tsiansa, zay afaka zahan'olo jiaby añatin'ny tahirin-kevitry na (base de données) an'ny JdM. Efa nasiaña fañamboaraña (efa nahitsy) ampahan'ny tahirin-kevitry io izay niarahaña tamy komity siantifika.

NY FAHASALAMANA NOVOALOHAN-KARENA

KATY

HERY MIASA HITA AMINAZY :
« Alcaloïdes = cathinone et cathine (D-norpseudoéphédrine) » marikidrikitry mitovy amin'ny « amphétamine ». « Alcaloïdes » ...
noho io « cathinone » io môra very amy raviny robaka na maiky , raviny maintso salakady tanora hotaiña na ahaniñy.

FAÑAPOIZINAÑA BAKA AMINAZY

- Maresaka fidoboko fô, maresaka fandihanan'ny lio, sempotro
- Manonga tosi-drà
- Mety hahatonga aretim-pô tampoko ndreky tapaka lalan-drà amy loha(AVC)
- Mampanonga hafanan'ny vatana
- Tsy afaka miasa amy tokony ho izy ny aty , mamparary aty
- Mety hampisy homamiadaña amy vava, aretin'ny ati-vava ndreky nify
- Tsy ampy sakafo, malaiñy mihina
- Mampikorontaña fandevonan-kaniñy, mamparary vavony
- Mampikorontaña tôromaso, tsy avy tôro
- Miova ny fihetseham-pô, miôzatra
- Koa fa lany heriny,mahay mañadary asaloha
- Mampanonga fitiavana hañano firaisana ara-nofo amy voalohany fa koa elaela mampikorontaña izy, mampalemy filahiana ary mampijotso fazahoaña fahafaham-pô amy viavy
- Mety avoazaña aretiñy « douve du foie », izio hankana mipetaka amy raviny katy ke tôkotro sasana atsendriky alohan'ny hihina izy.

Miteraka fahazaraña ndreky fiankinan-doha ny fihinaña katy maharitry ela Ny fihinanaña katy mbola ampiaña lobaka (sigarety) dia mañamafy ny voka-dratsy atërany .

Mihina katy ary mahay ny voka-dratsiny amy fahasalamaña kirikiry kara tsy mahay feky. Izikoa tsy vitanao hanôva fahazarandratsinao, ohàra mba aheñy fihinananao izy na mba ataova mañelañandra

Ity boky
TOROLALAÑA AMY FAMPIASAÑA KAKAZO FATAO AODY AVARATR'I MADAGASIKARA -
fitsaboaña mpiara-moniñy amy fomban-drazaña
ity dia tsy asa söratra siantifiky. Nisoratаña biaka mba manaña karazaña boky fatao sopapa, olo jiaby mañiry hampiasa kakazo fatao aody io koa efa hitsabo teña, na hitaha aretiñy aby matetiky mpahazo olo reñy, amin'ny alalan'ny ravin-draha, zay sady efa hita fa mahômby ary voaporofo ara-tsiansy fa tsy mampidi-doza.

Jardins du Monde
Région Bretagne
JM Depuis 1978 JEAN MERLAUT
KLORANE BOTANICAL FOUNDATION