

Fañintañana
Fisorohaña
Fitiliaña

Tosi-drà - Diabety



2026

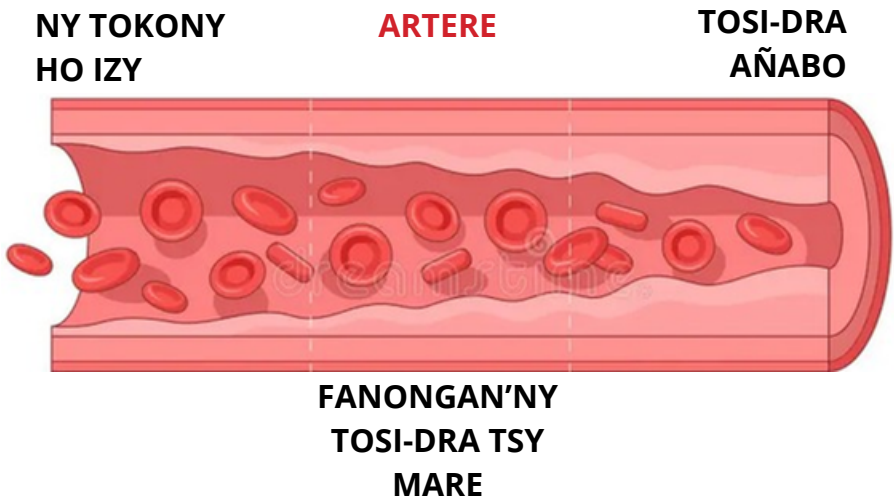
Tosi-drà

Atao hoe **añabo tosi-drà** n'olo araiky izy koa mandeha mare loatra lio añatin'ny fantsoño mpitöndra izy añatin'ny vataña ao, « **artères** » añarany.

Mandreraka fô sady mandrobaka « artères » tsikelikely fandianan'ny lio maresaka be io, nefa matetiky tsy azon-tsika onono.

Ino mampa-zava-dehibe izy?

Koa fa añabo loatra tosi-drà io, manjary tsy maintsy miasa mare fô, mety hitëraka olaña ara-pahasalamaña hafa amizay, karaha aretim-pô, fahatapahan'ny lalan-drà, na aretiñy mpahazo voa.



Somary madiniky nefa mahery « artères » io, kay tsy mandeha tsara lio : **loza mandindoño ho an'ny fahasalamaña.**



Ino aby ny raha mety hitranga?

Tsy manehoko tosi-drà añabo io amin'ny ankapobeny.
Fa mandrobaka ati-vataña tsikelikely.

Fa koa fa elaela :

- Mandreraka **Fô** → mitariky fijanonan'ny fô tampoko
- Mandrobaka **ati-doha/betro** → mitariky fahatapahan'ny lalan-drà
- Mandrobaka **maso** → mampiheñy fahafahaña mahita
- Mandrobaka **Voa** → Miheñy ny fiasan'ny voa

Na dia tsisy soritr'aretiñy, mampidi-doza fo fanongan'ny tosi-drà io izy koa tsy malaky hita ndraiky tsy malaky voatsabo.



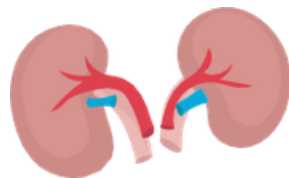
Fô



MASO



ATIDOHA



VOA



Azôvy teña möra voa ?

Misy karazañan'olo möra manonga tosi-drà io :



Olo efa nahazo taoño :
Añabo be risiky koa fa manonga **taoño**

Manaña fianakaviaña misy tosi-drà añabo (manaranaka)



Haniñy **be sira** na **vöndraka loatra**

Tsy ampy fampiasam-bataña



Figiahaña toaka sy fihinanaña **lobàka**
ndraiky **katy** be loatra



Matetiky azon'ny **rarin-tsaiñy** na koa **rarin-tsaiñy**
maharitry ela.



Avintësaña dila loatra na/sy olo misy **diabety**

**Fa na dia tafiditry añatin'ny sokajin'olo aby
reto ndraiky, mbala afaka mitandriñy mba
hialàña amy fanongany.**

Karakôry atao miaro teña ?



Na tsy hita soritry tosi-drà añabo io, azo atao tsara ny miaro teña amin'ny alalan'ny **fihetsiky tsotra**, mety atao andavanandro :

MIHINAÑA SAKAFO ARA-PAHASALAMAÑA :



Aheñy sira: tsy mihinaña karazaña fañampin-tsiro reñy, haniñy be sira

Aheñy raha vöndraka : asiaña fêtrany fihinanaña karazaña raha aloky amy menaka ndraiky hëna

Mihinaña legiomy ndraiky voankazo maro : na aloky na ahaniñy manta, miaro amy karazaña aretim-pô.

Migiaka rano tsotra fo fa tsy karazaña zava-pisotro mamy, na ilay mampatanjaka ndraiky misy alkaoly reñy.

Aza mihinaña karazan-kaniñy amy boaty reñy, na ireñy sakafo efa voaodiñy reñy.

MILA MAMPIASA VATAÑA MATETIKY

Mandeha vity isan'andro, mitsinjaka, mamboly
Aza tia mipetraka ela be, tsisy raha atao



AKORY ATAO MANDAMIÑY RARIN-TSAIÑY

Mañano « repos » mahampy tsara. Mampiditry rivotro miadaña tsara. Mangala fotoaña araiky anaovaña raha tian-teña. Mifanakalo hevitra amin'olo, mikoraña. Mañano zay raha mampitony fô. Mañano ampy tôromaso tsara

AZA MIHINAÑA LOBAKA, NA MIGIACA TOAKA NDRAIKY KAFE, AZA MIHINA KATY

Mandrobaka lalandio ny lobàka. Figiahaña toaka, na kafé ndraiky fihinanaña katy dia mampanonga tosi-drà.

Ino ma ahaizaña fa añabo tosi-drà olo araiky ?

Tsy hita maso salakady tsy azo onono tosi-drà io ka manonga :



- Ireto ary ny fambara amin'ny zeñy
- Angan-doha
- Faniñy
- Sofiñy mañena
- Tôntoño
- Maso manjavoño
- Fô mitotòko maro

FIZAHAÑA TOSI-DRA zaraiky fo no fomba tøkana ahaizaña izy.

Karakôry fanaovaña izy ?

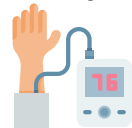
Misy karaha vangovango lamba, apetaka mañodidiñy baon-tàñana, tompon'andraikitry ara-pahasalamaña (dokotëra), mpitsabo mpañampy mañano izy.

Avy eo vakiany zay isa mipëtaka eo.

Segondra vitsy afaran'ny zeñy, hita eo isa mamaritry tosi-drà io.

--> Fa tsy ampy izy koa indraiky fo anaovaña izy.

Mila ampodimpody fôtony miövaöva izy io.



Fotoaña karakôry mety angalàña tosi-drà ?

Lera mandëha mañano fizahaña ara-pahasalamaña

Lera misy fañentanaña ara-pahasalamaña amy tanàña eo

Izy koa misy fianakaviaña añabo tosi-drà

Karazaña ravin-draha mampijotso tosi-drà



Tahon'ny veromañitry
/sitironely



Madiro



Ravin'ambatry



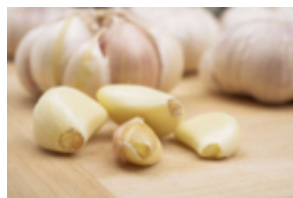
Ravin'añamorôngo



Voan' ny
madirombazaha



Ravin'ny grenadely



Dongolo lay



Ravin'ny añantraka
(añantialamba)



Ravin'ny sadany



Mapazy



Tahon'ny ravin'ny
Famafantsambo



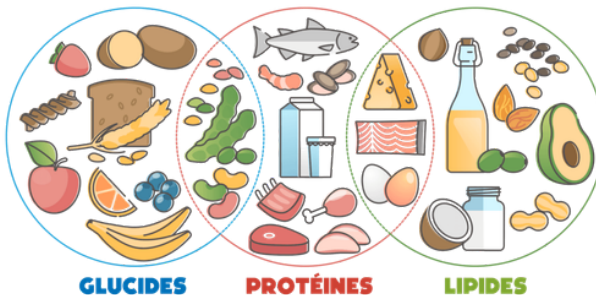
Tamotamo

Ny Diabety

Aretiñy tsy mikarösaka sady tsy manehoko nefa misy fiantraikany ratsy amy fahasalamaña.

Ino ny atao hoe diabety ?

Koa fa mihinan-kaniñy atsika, dia matetiky raha **mamy**, raha **vöndraka** ndraiky « **protéines** » reñy no oanintsika.



Vatañantsika no mandamiñy akora aby io, biaka hañamia angôvo hiatrëfantsika tontolo andro.

Ny diabeta dia **fikorontañan'ny tahan'ny siramamy**, fanongan'ny tahan'ny siramamy **be loatra** añaty lio io no ahitàña izy.

Ireo karazaña diabety ?

DIABETY SOKAJY 1 : Tanora no teña misy izy matetiky

DIABETY SOKAJY 2 : Baka amy havintësaña dila loatra, ty no teña matetiky fohita

DIABETY amy Miboaka amy fotoaña itondraña
fitondraña hivaña : hivaña.

Ino raha atao izy koa misy diabetry ?

01

Mañano fizahaña ara-pahasalamaña matetiky amy tompon'andraikitry ara-pahasalamaña.

Mila mitandriñy amy raha hoaniñy.

Biaka mba azahoaña sakafo voalanjalanja !



Mila mazoto mihinaña voankazo ndraiky legiomy ary karazaña añana reñy.



Aza dia mihinaña raha vöndraka loatra (hena, menaka...) ndraiky vokatra vita amy ronono.

Aheñy fihinanaña raha mamy, ndraiky hena ary sakafo be gliosida (karaha vary, paty...)

Misy karazany aroe siramamy :

- Siramamy tsotra : (antely, siramamy fotsy...)

=> Malaky be vataña mandevoño izy

- Siramamy sarotro levoniñy (l'amidon, les céréales...)

=>Ireo no mitàna vataña hatanjaka tontolo andro.

Ilaiñy ny mametra fatran'ny Siramamy TSOTRA hoaniñy io (atao 50g/ isan'andra eo)

Fa misy mahatsara izy fo koa tsy fihihinaña Siramamy sarotro levoniñy be loatra

TSARA HO AN'NY FAHASALAMAÑA NY SIRAMAMY AÑATIN'NY VOANKAZO REÑY

Aza mañano figiahan-toaka tafahoatra

02

Mañano fañatanjahan-teña, mampietsiky vataña ary aza zatra mipetrapetraka lava



03

AJANOÑO FIFOHAÑA SIGARETY



Ireo karazaña ravin-draha miady amy diabetry



ANAMATAVY

Migiaka **ravin'**ny aňamatavy kadiriny 25G eo, tanehiňy aňaty rano litira araiky, igiahiňy andra araiky, aňatin'ny heriňandra araiky

GAVO

Mitaniky **ravin'**ny gavo 15-30g dia mampiheňy tsihelihely tahan'ny siramamy aňatin'ny vataña ho an'olo voan'ny diabetry type II mbala vao hanomboko.



ROTRÔ

Migiaka tanik'aody namboariňy tamin'ny vôvoko voan'ny rotrô, kadiriny 30g eo na (sôtro aroe fihinanaña), tanehiňy aňaty rano litira araiky, igiahiňy in-telo isan'andra aňatin'ny heriňandra araiky.



BINDA

Ravin-draha aňisan'ny mandanjalanja tahan'ny menaka ratsy aňatin'ny vataña ny binda, fôtony tsy ahitaña menaka firy aminazy. Afaka iarövaña amy diabetry izy.





FAMAFANTSAMBO

Migiaka **ravin'**ny famafantsambo, kadiriny 10 tahony miaraka raviny, tanehiñy amy rano litira araiky, añatin'ny 3 andro.

MABIBO

Mañamboatra tanik'aody amy **hoditry** mabibo, 10 g eo (kadiriny tondron-tañana aroe), tanehiñy amy rano vera araiky (200ml). Migiaka 20ml eo, atao in-droe isan'andro.



AMBANIVOA

Migiaka ravin'ny Ambanivoa 30g eo (kadiriny tahony 6 miaraka raviny), tanehiñy amy rano litira araiky, igiahiñy in-telo añatin'ny telo firaka 7 andra.

DONGOLO LAY

Tombony ho an'ny fahasalamaña ny fampiasaña dongolo lay, salakady mañatsara fomba andraisan'ny vataña lay aody ou insuline)



Jardins du Monde dia fikambanaña frantsay araiky, nioriany teto Diego Suarez nanomboko tamin'ny taoño 2003. Tanjoño napetrany ny hañatsaraña toe-pahasalamañan'ny mponiñy 'zay tsy ampy fahafahaña na tsy afaka misitraka fitsaboaña amy dôkotëra, hita amy fañamezaña lanja irö ravin-draha fatao aody ho an'ny fahasalamañan'ny mpiara-beloño.

Ireto aby irö asa ataon'ny Jardins du Monde :

- Mañampy vahoaka amy fampahafantaraña ndraiky fampiasaña ireö karazaña kakazo maniry fatao aody mba hitsaboaña teña : fañintanaña miaraka fampianaraña vondrom-piarahamoniñy misy an-tanàna ao; famokaraña zana-pandaharaña amy radio, fanamboaraña boky fampianaraña ndraiky karazaña torolàlaña
- Mañampy vahoaka biaka mba hisitraka zisky ëla fömba fitsaboaña teña: famboliaña kakazo, fananganaña tany famboliaña iraisaña ho an'ny fokonolo ndraiky ho an'ny sekoly, fañintanaña ndraiky fanabezaña ara-tontolo iaiñana, fampiofanaña mömba famboliaña mañaja tontolo iaiñana.
- Mañamafy fifandraisaña ëfa misy amin'ny fitsaboaña dôkotera ndraiky fitsaboaña amy fömban-drazaña: fampiofanaña mpiasan'ny fahasalamaña, añatiny zeñy irö amy lôpitaly marikitry vahoaka aña, irö mpañentaña ara-pahasalamaña, mpianatra ho mpitsabo mpañampy ; fañampiaña ara-pitaovaña ho an'ny lôpitaly; fañisàña ndraiky fampiofanaña irö mpitsabo mampiasa fömban-drazaña.



**koa mila fañazaña fañampiny mañantôña
tompon'andraikitry ny fahasalamaña marikitry anao**



Madagascar

**Valorisation des plantes médicinales
Lien entre médecine traditionnelle et
conventionnelle
Préservation des espèces**

*36 cité BTM Scama
Antsiranana*

*madagascar@jardinsdumonde.org
www.jardinsdumonde.org*

+261 32 46 048 43



En partenariat avec



2026