IJUE MIMEADAWA YA TIBA & HUDUMA YA KWANZA

Usitaabike kwa Kukosa Kujua!

ALFONSI SHIJA MAHUYEMBA

1/1/2013

Mitishamba na Mimea kwa Ujumla ni Chanzo Kikuu cha Dawa za Jadi na za Kisasa

YALIYOMO

SOMO **UKURASA**

TAHESHIMA ………

DIBAJI …….

SHUKRANI ………

UTANGULIZI ……

Aloe spp. …….

TIBA YA JERAHA …………………………………………………………………………………………………….

Balanites aegyptiaca …………………………………………………………………………………………

TIBA KATIKA KUKOSA MAZIWA BAADA YA KUZAA ……………………………………………………..

Bidens pilosa ……………………………………………………………………………………………………….

TIBA YA MAUMIVU YA KUUMWA NA MDUDU ……………………………………………………………….

TIBA YA JERAHA ……………………………………………………………………………………………………..

KUONGEZA DAMU …………………………………………………………………………………………………..

Capparis tomentosa ……………………………………………………………………………………………..

TIBA YA KIPANDA USO …………………………………………………………………………………………….

Carica papaya ……………………………………………………………………………………………………

TIBA YA MINYOO ……………………………………………………………………………………………………

Citrus limon ……………………………………………………………………………………………………….

TIBA YA MALARIA …………………………………………………………………………………………………..

Dichrostachys cinerea ………………………………………………………………………………………

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA ………………………………………………….

Entada abyssinica ……………………………………………………………………………………………….

KITULIZO CHA MAUMIVU YA TUMBO KWA WATOTO WACHANGA ………………………….

Euphorbia hirta ……………………………………………………………………………………………………..

TIBA YA WARTS (SUNDOSUNDO) …………………………………………………………………………

Ipomoea batatas ……………………………………………………………………………………………..

TIBA YA KIDONDA NDUGU ……………………………………………………………………………….

Kigelia Africana …………………………………………………………………………………………….

KUDHIBITI UPUNGUFU WA DAMU ………………………………………………………………….

Ocimum bacilicum ………………………………………………………………………………………….

KUDHIBITI MAUMIVU YA UTOMVU WA MNYALA JICHONI ……………………………

Royena macucalyx …………………………………………………………………………………………

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA …………………………………….

Senna didymobotrya ……………………………………………………………………………………

TIBA YA MBA ……………………………………………………………………………………………….

Strophanthus eminii ……………………………………………………………………………………

TIBA YA JERAHA …………………………………………………………………………………………….

Terminalia sericea …………………………………………………………………………………………

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA …………………………………

TIBA YA JERAHA ……………………………………………………………………………………………

Zingiber officinale …………………………………………………………………………………………

TIBA YA KIKOHOZI ……………………………………………………………………………………….

Ziziphus mucronata ……………………………………………………………………………………….

KUFUNGA KUHARISHA ………………………………………………………………………………….

TAHESHIMA

Kijitabu hiki nakitoa kwa heshima ya Marehemu baba yangu, Paulo Mahuyemba Nubi, aliyenisimulia utotoni juu ya uwezo wa *Balanites aegyptiaca* (Nyuguyu –kwa Kisukuma) na utumikavyo kusisimua utokaji maziwa kwa mwanamke akosaye maziwa baada ya kujifungua. Mmea huu (*B. aegyptiaca*), baada ya kusitasita kuutumia kwa binadamu; umekuwa wa hamasa kwangu ulipomponyesha ng'ombe kwenye tatizo la kukosa maziwa baada ya kuzaa: kuanzia hapo nimekuwa nikiiamini mimeadawa na kuijaribia.

Nakitoa pia kwa heshima ya Marehemu mama yangu, Salome Nkomanyiwa Idimulwa, niliyemwona utotoni akiwaogesha wadogo zangu kwa maji alimoloweka mizizi ya *Strophanthus eminii* (Nsungululu –Kisukuma). Kutokana na kujionea mmea huo ulivyofanya ngozi kuwa laini na nyororo bila vipele; niliamua kuujaribu utomvu wa jani la *Strophanthus* kudondoshea kwenye jeraha langu nalo lilipona kirahisi ukawa mwanzo wa kuutumia utomvu huo kwa majeraha yangu na wengine niliopata kuwashauri kutumia.

DIBAJI

Kijitabu hiki, **Ijue Mimeadawa ya Tiba & Huduma ya Kwanza**, nimekiandika ili kiweze kuwa cha msaada katika kutatulia matatizo yawezayo kumpata mtu akiwa amezungukwa na mimea iwezayo kumsaidia. Bila kujua mtu aweza kutaabishwa na tatizo dogo tu akaacha shughuli zake kufuata huduma ya kuzuia au kumwondolea maumivu fulani.

Msomaji wa kitabu hiki anaalikwa kukisoma ili kujipatia ujuzi wa vitu mbalimbali viwezavyo kumsaidia katika kutatulia baadhi ya matatizo yawezayo kujitokeza katika mazingira yake.

SHUKRANI

Nawashukuru waliousoma na kuutolea ushauri na maoni mbalimbali muswada wa kijitabu hiki ambao ni pamoja na Ndugu Emily Charles wa Ofisi ya Kilimo wilayani Ushetu, Ndugu David Rwegoshora Mwelimishaji wa Ujasiriamali katika Kilimo cha Bustani, Ndg. George Masigara mwalimu (mstaafu) wa Kilimo. Wengine ni Anna Msha mwalimu wa Shule ya Msingi Nyahanga 'B', Halmashauri ya Mji Kahama na Prof. Dk. Reuben Shazia Mnyuku wa Chuo Kikuu cha Kilimo Sokoine, Morogoro.

Nawashukuru pia waliopata kunielezea juu ya mimea tiba niliyoifuatilia na kuhakikisha ufanyaji kazi wake. Hao ni wafuatao (na mimea waliyonieleza mabanoni); Ndugu Emmanuel Mlimandago (Malimao & Asali mbichi kutibia malaria); Marehemu Mzee Sengulila wa Seeke, Kahama *(B. pilosa* katika kutibu maumiu ya kuumwa na nge, nyuki na sungusungu); Marehemu Josefu Kafutila (katekista) wa Seeke pia (Majani ya viazi vitamu kutibia kidonda ndugu).

UTANGLIZI

Asilimia kubwa ya dawa zitumikazo kwa tiba na kinga ya maradhi mbalimbali zilijulikana na kugunduliwa kutokana na vyanzo vya awali vya mimea. Kutokana na maendeleo ya kisayansi, chenye kuwa na uwezo wa kutibu au kuzuia maradhi huboreshwa. Uboreshaji huo ni pamoja na kuanza kuzitengeneza kimaabara na viwandani dawa hizo na kuacha kutegemea chanzo chake cha awali.

Dawa zitumikazo mara kwa mara baada ya kuboreshwa kutoka vyanzo vyake vya mimea ni pamoja na Asprin, Atropine, Castor oil, Digoxin, Ephedrine, Eucalyptus oil, Gripe water, Morphine, Quinine na Stramonium. Nyingine ni zenye kutokana na kuvu ambazo ni pamoja na Auromycin, Chloramphenicol, Oxytetracycline, Penicillin na Streptomycin.

Mimeadawa itakayoelezewa katika kijitabu hiki itakuwa ni baadhi ya ile ambayo bila kujua watu huweza kutaabika kwa tatizo dogo na huku mimea iwezayo kusaidia ikiwa imewazunguka! Mfano katika hili ni kama kile kiwapatacho vijana watundu na wachokozi wawakurupushapo nyuki au manyigu ambao huwauma wakavimbiana nyuso kwa muda au hata siku kadhaa: Kwa kuwa na ufahamu wa sifa za Makamata-nguo (*Bidens pilosa*), mmea ambao mara nyingi umo katika mazingira wachezeamo, watauchuma majani yake na kujihudumia.

Mingi ya mimea itakayosimuliwa matumizi yake ni ile ambayo mwandishi wa kijitabu hiki amewahi kuitumia kujitibia na kutibia wengine na kuthibitisha inafaa katika kuponya.

Karibu: kisome kijitabu hiki; utakayoyapata humu siku moja yatakufaa wewe mwenyewe au mwingine karibu yako, utakayeamua kumsaidia kutatua tatizo lake.

Aloe spp.

Msubili; Shubiri (Kiswahili)

Igaka (Kisukuma)

Picha: *Aloe secundiflora*

Kuna aina nyingi za mimea iliyo katika jamii ya Shubiri au Shubiri-mwitu (Aloe spp.). Yapo mamia ya aina za *Aloe*. Jamii yake ni ya mimea katika 'Jenasi' (Genus) ya *Aloe*. Pamoja na hayo aina hizo nyingi hufaa katika tiba.

TIBA YA JERAHA

Ili kutibu jeraha jani la mmea huu, *Aloe*, hukatwa na majimaji au utomvu wake huwekwa kwenye jeraha. Uwekaji wa utomvu huo huweza kurudiwa kwa siku kadhaa.

Balanites aegyptiaca

Mambang’oma (Kinyamwezi)

Nyuguyu (Kisukuma)

TIBA KATIKA KUKOSA MAZIWA BAADA YA KUZAA

Baada ya kusimuliwa juu ya uwezo wa mmea huu, *Balanites*, kuwezesha kupata maziwa mwana mama ayakosaye baada ya kujifungua. Mwandishi wa kijitabu hiki alikaa katika kusitasita bila kuujaribia.

Jaribio la kwanza lilikuwa la kumtibu ng’ombe aliyekosa maziwa baada ya kuzaa. Baadaye tiba iliendelea kutolewa kwa ng’ombe na kina mama wenye kukosa maziwa baada ya kujifungua.

Katika kushughulikia tatizo la kukosa maziwa baada ya kuzaa, magamba ya *Balanites aegyptiaca* hukwanguliwa kwa panga au jisu kubwa kupata kiasi cha konzi moja ya maganda hayo. Maganda hayo hulowekwa kwenye lita mbili (2) za maji. Mkosa maziwa anayetibiwa hupewa maji hayo kuyanywa mara mbili kwa siku: Mwana mama hunywa nusu kikombe cha chai asubuhi na jioni kwa muda wa siku 5 hadi 7. (Kipimo kimfaacho ng’ombe ni chupa ya soda (ml. 350) asubuhi na jioni, siku 5 – 7).

Bidens pilosa

Majina mengine ya mmea huu, *Bidens pilosa*, katika lugha zingine ni haya yafuatayo: Amatota (Kinyakyusa); Black jack (Kiingereza); Bukurula, Eshanda (Kihaya); Ebihurula (Kiha); Indasa (Kijita); Kerasa-nge (Kikiroba); Kidamhila-balogi, Magohe-ga-balogi, Nsanda (Kinyamwezi); Kilasa-nkanda, Lukululukija ng'hanga, Ndasa (Kisukuma); Kinyule (Kimatengo); Maamba (? Kichaga); Magohe (Kizanaki;) Makamata-nguo, Mashika-nguo, Mashona-nguo (Kiswahili); Manatanata (Kirugulu); Manyonyoli (Kingoni); Mbeche (Kichaga, Old Moshi); Mbwembwe (Kisambaa); Sanda (Kisumbwa); Zyunzie (Kinyiramba).

Picha: *Bidens pilosa*

TIBA YA MAUMIVU YA KUUMWA NA MDUDU

Majani mabichi ya Makamata-nguo (*Bidens pilosa*) hukomesha maumivu yatokanayo na kuumwa na wadudu kama vile nyigu, nge, nyuki na sungusungu.

Ili kutuliza maumivu ya baada ya kuumwa na mojawapo ya wadudu waliotajwa; majani mabichi ya *Bidens* hufikichwa kwenye viganja vya mikono na kupakwa (kwa kuchua) sehemu mdudu alipouma. Kwa upande wa kuumwa na nyigu maumivu yake huweza kukoma papo kwa papo upakaji/uchuaji ukiwahishwa.

Huenda likawa wazo zuri kuacha Mikamata-nguo kadhaa bustanini wakati wa palizi, itakuwa msaada kwa aliyeumwa na nyigu au mdudu mwingine kati ya waliotajwa. Pia ni tahadhari nzuri mmea aina hii ukiachwa kuendelea kustawi maeneo ya sehemu ya kuoshea

vyombo ambapo utapatikana muda wote hata kiangazi: Manyigu, nge, nyuki na sungusungu hawachagui majira ya kuuma!

TIBA YA JERAHA

Ili kutibu jeraha, majani mabicha ya *Bidens* hufikichwa kwenye viganja vya mikono na majimaji yake hupakwa (kwa kuchua) sehemu iliyojeruhiwa. Huduma hii hufaa penye jeraha lisilo la kuchimbika.

KUONGEZA DAMU

Pamoja na mtindo wautumiao watu wengine wa kuchemsha majani ya *Bidens pilosa* na kunywa maji yake ili kusaidia katika tatizo la upungufu wa damu; majani yake machanga yaweza kupikwa na kuliwa kama mboga: Mboga ya *Bidens* ina sifa ya kuongeza damu.

Capparis tomentosa

Lubisu (Kisuuma)

TIBA YA KIPANDA-USO

Tiba ya kipanda-uso kwa kutumia *Capparis* hufanyika ifuatavyo:

Mizizi ya lubisu (*Capparis tomentosa*) huchimbwa na kusafishwa kwa kukwanguliwa kwa kisu kuondoa udongo na vumbi. Sehemu iliyosafishwa hukatwakatwa vipande vidogo vidogo na kuwekwa kwenye chupa ndogo na kuifunika. Baada ya dawa hiyo kuhifadhiwa hivyo huwa iko tayari kwa matumizi ambapo mgonjwa wa kipanda-uso huifungua chupa na kuweka puani. Tundu za pua hunusishwa kwa zamu: tundu moja huzibwa na mgonjwa hunusisha tundu lililo wazi na kuvuta nalo pumzi taratibu. Hapo nguvu ya ‘mvuke’ wa dawa husikika hadi kisogoni. Baada ya kuvuta pumzi hivyo mara 2 had 3 kwa kila tundu la pua zoezi husitishwa hadi awamu nyingine ya kujitibu: Tiba irudiwe mara mbili au 3 kwa siku; muda wa siku hadi tatu (ikilazimu).

Carica papaya

Ibabayu (Kisukuma)

Papai (Kiswahili)

TIBA YA MINYOO

Pamoja na ukweli ya kuwa sehemu mbalimbali za mpapai hufaa kwa tiba za maradhi kadhaa: Hapa itaelezewa huduma yake katika kudhibiti minyoo kwa kutumia mbegu zake.

Katika kujitibu minyoo hutumika papai bivu. Papai humenywa; kipande kifaacho kwa kula huchomolewa. Kipande hicho huandaliwa kwa kuondolewa mbegu ambapo mbegu nyingi huondoshwa na kubakiza mbegu kumi na mbili (12). Mwenye kujitibu minyoo huzifuatilia mbegu hizo kwa 'kuzichota' kwa meno na kuzitafuna hadi kulainika sana na kuzimeza. Amalizapo kulainisha na kumeza mbegu hizo ndipo humalizia kula kipande cha papai kilichoandaliwa. Papai tatu zilizokomaa au kuiva ziandaliwe kwa kujitibia ilivyoelezwa; mara moja kila siku, muda wa siku tatu.

Citrus limon

Limao (Kswahili)

TIBA YA MALARIA

Juisi ya malimao yaliyokomaa yaliyo kwenye hatua ya kuiva ikiungwa kwa asali mbichi hutumika kutibia malaria.

Inashauriwa kujitibu kwa dawa ya malimao na asali kufanyike baada ya kupima na kuthibitisha ni homa ya malaria aliyo nayo mgonjwa. Na ifuatavyo ndivyo dawa hii hutengenezwa:

Tiba hukamilika kwa malimao tisa; siku 3.

Siku ya kwanza, malimao komaavu 3, baada ya kuoshwa na kuondolewa vumbi, hukatwakatwa vipande vinne kila moja. Vipande hivyo (4 x 3) kumi na viwili huchemshwa kwenye lita moja na robo ya maji kwa muda wa dakika 10. Huipuliwa na kupoa. Baada ya kupoa makapi hutenganishwa na juisi. Glasi moja ya juisi iliyopoa huungwa kwa asali mbichi kijiko kimoja cha chakula, baada ya kukoroga vizuri mgonjwa wa malaria iliyothibitika hupewa kunywa. Anywe hivyo mara 3 kwa siku muda wa siku 3. Juisi ya kwanza ikibaki kiasi cha glasi nzima imaliziwe kesho yake, vinginevyo; kila siku ya tiba juisi mpya ya malimao itayarishwe ilivyoelezwa hapo awali.

Baada ya siku ya 3 za tiba; mgonjwa akae siku 4 na ya tano akapime tena malaria.

Dichrostachys cinerea

Mkulagembe, Msigino, Mvunja shoka (Kiswahili)

Ntundulu (Kisukuma)

Majani ya mmea huu, *Dichrostachys cinerea*, yana sifa ya kupunguza maumivu. Lakini maelezo katika kijitabu hiki hayatahusu matumizi yake ukiwa pekee bali utumikavyo katika kuchanganya na mingine; *Royena macucalyx* & *Terminalia sericea*, (Nsubata & Njimya; -Kisukuma).

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA

Majani ya mvunja shoka, *D. cinerea*, hupondwapondwa yakalainika na kuwekwa kwenye maji katika chombo cha kuchemshia: Vitawi vichanga vya mimea aina ya *R. macucalyx* na *T. sericea* vyenye majani hufungwa kwa pamoja kupata kishada ambacho hutumbukizwa kwenye maji chomboni. Vitu hivyo huchemshwa hadi kuanza kutokota wakati ambapo huepuliwa na

kuachwa joto kupungua kidogo. Ifikiapo hatua ya joto la kuvumilika kishada hutumiwa kupapasha au kutomasia sehemu yenye maumivu ya kuteguka.

Uchemshaji wa kwanza wa tiba hii ya maumivu uwe hadi kuanza kutokota. Lakini uchemshaji wa baadaye katika kuendelea na tiba uwe wa hadi kufikia kiwango cha joto la kutosha la kuvumilika. Dawa hiyo itumike asubuhi na jioni kwa siku 3 hadi 5. Majani ya vitawi yachakaapo na kupukutika mengine mapya yaandaliwe ilivyoelezewa awali.

Entada abyssinica

Mfutambula (Kinyamwezi)

Ngeng'wambula (Kisukuma)

KITULIZO CHA MAUMIVU YA TUMBO KWA WATOTO WACHANGA

Mizizi ya mmea huu, *Entada abyssinica*, hudhibiti maumivu ya tumbo yawezayo kuwapata watoto wakati wangali wakinyonyeshwa. Ili kudhibiti maumivu hayo unga wa maganda ya mizizi ya *E. abyssinica* hutumika kama kitulizo.

Utengenezaji wa kitulizo cha maumivu ya tumbo kwa watoto wanyonyeshwao hufanyika ifuatavyo: Mizizi ya *E. abyssinica* huchimbwa na kusafishwa kuondoa udongo. Mizizi hiyo hupondwa au kutwangwa kupata unga ambao huchekechwa kuupata ulio laini. Mama anyonyeshaye huutumia unga laini wa mmea huu kwa kuchovya ncha nyevunyevu ya chuchu ya ziwa na kumpa mtoto ainyonye.

Euphorbia hirta

Mziwaziwa (Kiswahili)

TIBA YA WARTS (SUNDOSUNDO)

Tiba ya ‘warts’ (kivimbe-sugu kwenye ngozi – “nsuno, sundosundo”) hufanyika kwa kusafisha kivimbe hicho, hasa wakati wa kuoga, na kukata kitawi cha Mziwaziwa, *Euphorbia hirta*, ambapo maji yake meupe hupakwa juu ya sundosundo. Tiba huendelezwa hivyo; kupaka ‘maziwa’ ya Mziwaziwa kila baada ya kuoga hadi kivimbe kilike na kumalizika.

Ipomoea batatas

Kiazi kitamu (Kiswahili)

TIBA YA KIDONDA NDUGU

Sehemu ya mmea huu, *Ipomoea batatas*, itumikayo katika tiba ya Kidonda ndugu ni majani (matembele). Matembele huchumwa na kupondwapondwa yalainike na kupata bonge la majani hayo. Kidonda husafishwa kwa maji vuguvgu yenye chumvi. Baada ya usafishaji huo bonge la matembele hutumika kupasiriba (kutapakaza) kwenye kidonda.

Siku za mwanzo wa tiba usafishaji na uwekaji wa bonge la matembele ufanyike mara moja kila siku. Baada ya kidonda kuwa na nafuu ya kuridhisha, tiba ifanyike kila siku ya pili hadi kupona.

Wakazi wa Papua New Guinea huyatafuna majani ya viazi vitamu na kuyabandika penye kidonda chochote ili kurahisisha uponaji.

Kigeli africana

Mwegea; Mwicha; Mvungwa (Kiswahili)

Ng'wicha (Kisukuma)

KUDHIBITI UPUNGUFU WA DAMU

Matunda ya *Kigelia africana* hutumika katika kuongeza damu. Kipande cha tunda hukatwa kikamenywa na kuchemshwa. Mwenye upungufu wa damu hunywa maji hayo ili kujiongezea damu. Tiba hii huwafaa hata wajawazito wenye kupungukiwa damu katika hatua fulani ya ujauzito.

Ocimum bacilicum

Ilumba (Kisukuma)

Kurimbasi (Kiswahili)

KUDHIBITI MAUMIVU YA MNYALA JICHONI

Utomvu mweupe wa minyala (*Euphorbia tilucalii*) husababisha maumivu makali na jicho kuvimba ukimdondokea mtu jichoni. Kwa kukusanya mbegu za *Ocimum bacilicum* na kuziweka kwenye jicho lililoathirika na kufumba macho; baada ya muda macho yafumbuliwapo mbegu hizo hutoka na utomvu ukiwa umejizungushia penye hizo mbegu. Maumivu huwa yamedhibitiwa na macho kutovimba.

Royena macucalyx

Nfubata (Kinyamwezi)

Nsubata (Kisukuma)

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA

Majani na vitawi vichanga vya mmea huu, *Royena macucalyx*, hufungwa kwa pamoja kupata kishada ambacho hutumbukizwa kwenye maji chomboni. Majani hayo huchemshwa hadi kuanza kutokota wakati ambapo huepuliwa na kuachwa joto kupungua kidogo. Ifikiapo hatua ya joto la kuvumilika kishada hutumiwa kupapasha au kutomasia sehemu yenye maumivu ya kuteguka.

Uchemshaji wa kwanza wa tiba hii ya maumivu uwe hadi kuanza kutokota. Lakini uchemshaji wa baadaye katika kuendelea na tiba uwe wa hadi kufikia kiwango cha joto la kutosha la kuvumilika. Dawa hiyo itumike asubuhi na jioni kwa siku 3 hadi 5. Majani ya vitawi yachakaapo na kupukutika mengine mapya yaandaliwe ilivyoelezewa awali.

Siku 5 za tiba zisipoleta uponaji; tiba ya mmea huu irudiwe kwa kuchanganya na majani ya mimea mingine kama iliyoelezwa chini ya Mvunja shoka, *Dichrostachys cinerea*.

Senna didymobotrya

Njolwambogo (Kisukuma)

TIBA YA MBA

Majani ya *Senna didymobotrya* huchumwa yakafikichwa na kupakwa penye ngozi palipoathiriwa na mba. Upakaji huo hufanyika kila baada ya kuoga hadi kupona.

Strophanthus eminii

Nsungululu (Kisukuma)

Pamoja na ukweli ya kwamba mmea huu, *Strophanthus eminii,* hujulikana kuwa na sumu aina ya ‘wabein’ (), matumizi mengine ni pamoja na kufaa kuponya jeraha na hata vijipele.

TIBA YA JERAHA

Jani la *Strophanthus eminii* na kikonyo chake likikwanyuliwa toka tawini hutoa utomvu ambao ukipakwa kwenye jeraha jipya huliponyesha.

Terminalia sericea

Mzima (Kinyamwezi)

Njimya (Kisukuma)

TIBA YA KIUNGO CHENYE MAUMIVU YA KUTEGUKA

Majani na vitawi vichanga vya mmea huu, *Terminalia sericea*, hufungwa kwa pamoja kupata kishada ambacho hutumbukizwa kwenye maji chomboni. Majani hayo huchemshwa hadi kuanza kutokota wakati ambapo huepuliwa na kuachwa joto kupungua kidogo. Ifikiapo hatua ya joto la kuvumilika kishada hutumiwa kupapasha au kutomasia sehemu yenye maumivu ya kuteguka.

Uchemshaji wa kwanza wa tiba hii ya maumivu uwe hadi kuanza kutokota. Lakini uchemshaji wa baadaye katika kuendelea na tiba uwe wa hadi kufikia kiwango cha joto la kutosha la kuvumilika. Dawa hiyo itumike asubuhi na jioni kwa siku 3 hadi 5. Majani ya vitawi yachakaapo na kupukutika mengine mapya yaandaliwe ilivyoelezewa awali.

Siku 5 za tiba zisipoleta uponaji; tiba ya mmea huu irudiwe Kwa kuchanganya na majani ya mimea mingine kama iliyoelezwa chini ya Mvunja shoka, *Dichrostachys cinerea*.

TIBA YA JERAHA

Jani la *Terminalia sericea* hufaa katika kufunika na kurahisisha uponaji wa kijeraha kidogo kisichochimbika.

Jani bichi la *T. sericea* hukwanguliwa taratibu sehemu yake angavu ya ndani. Baada ya 'kulikuna' jani hilo na kupaacha pakiwa na sehemu yenye unatonato baada ya kukwanguliwa, jani hilo hukatwa kupata kipande cha kutosha kufunikia kijeraha; sehemu iliyokwanguliwa huwambwa penye kijeraha.

Zingiber officinale

Mtangawizi (Kiswahili)

Ntangawizi (Kisukuma)

TIBA YA KIKOHOZI

Unga wa tangawizi ukichanganywa na asali mbichi hutibu kikohozi.

Twanga au saga tangawizi na kupata unga wake laini. Weka asali mbichi ujaze kijiko kimoja cha chakula. Penye asali hiyo kijikoni pamimine asali mbichi kukienea kijiko. Mgonjwa wa kikohozi amumunye mchanganyiko huo na kumeza taratibu; atumie nusu dakika hadi dakika nzima kumaliza kumumunya na kumeza kijiko cha dawa hiyo. Kujitibu kwa dawa hii kufanyike mara 2 kwa siku; asubuhi kabla ya kula chochote na jioni baada ya kula mlo wa mwisho wa siku husika, yaani; kabla ya kulala. Tiba iendelezwe kwa siku 5 hadi 7.

Ziziphus mucronata

Mkunazi-pori (Kiswahili)

Ngugunu (Kisukuma)

KUFUNGA KUHARISHA

Maji yaliyolowekwa kwenye mizizi ya *Ziziphus mucronata* hutumika kupikia uji ambao huwa na sifa ya kudhibiti tatizo la kuharisha.

Mizizi ya mmea huu, *Z. mucronata*, huchimbwa na kuisafisha kuiondolea udongo na vumbi. Baadaye hukatwakatwa vipande ambavyo hulowekwa kwenye maji kwa muda utoshao ya kuwa mchanganyiko umekolea: Maji hayo humiminwa yakatumika kupikia uji ambao mgonjwa aharishaye huunywa ili kufunga kuharisha. Mgonjwa anywe uji huo mara 2 hadi 3 kwa siku, muda wa siku 2 – 3 pia.