

# Dagiti Makaagas a Mulmula



*Umuna a maldit: Oktubre 2006*

*Naimaldit babaen iti tulong ti College of Health Sciences  
MMSU, Batac, Ilocos Norte*

*Para iti ptoyekto a:*

Guardian's Institute for Rural Livelihood (GIRL)

*Insayangkat ti*

Training and Continuing Education Section (TCE),  
Extension Directorate, MMSU

*Iti pannakikammayet ti*

LGU-Bacarra ken ti Municipal Social Welfare Office (MSWO)

***Insagana da:***

Prof. Marilyn M. Racca  
CHS, MMSU, Batac

***Inurnos ni:***

Mercy R. Gaño  
APCO Section

***Inedit da:***

**Reynaldo E. Andres**

*ken*

**Dr. Marivic M. Alimbuyuguen**

Director, Extension Directorate

***Dagiti mamagbaga:***

**Dr. Stanley C. Malab**

VP for Research, Extension & Business Affairs

**Dr. Miriam E. Pascua**

MMSU President

## 12. LAYA

Nasamay ti laya nga agas iti paparaw, garumiad, ut-ot ti susuop ken rayuma

### ***Paparaw***

- Buguan a nasayaat ti laya. Mangala iti 2 kaputed a presko a laya a kasla tangan iti kadakkelna.
- Mangipaburek iti 4 a baso a danum iti 5 a minuto.
- Inumen ti nagangran



### ***Garumiad***

- Manglebbek iti umdas ti kaaduna a laya.
- Pespesen ti tubbogna
- Iyaplikar kadagiti garumiad wenno narabaw a sugat.

### ***Ut-ot ti susuop ken rayuma***

- Manglebbek iti sumagmamano a kaputed ti laya
- Ipapudotda iti apagapaman
- Iyaplikar iti naapektaran a susuop iti rabii wenno iti kanito nga iduduko ti ut-ot.

**11. TARTARAOK wenno NIOG-NIOGAN**

Nasamay daytoy a pangpaksiat iti ariet (ascaris)

- Mangala iti bukel ti natangkenan, nagango ken kappisi a bunga.
- Kanen ti bukel, 2 nga oras kalpasan a nangmalem.
- Ngalingalen a naimbag sa uminom iti danum
- No awan iti nagnaanna kalpasan iti makalawas, uliten.

**Kaadu ti kasapulan a bunga**

<b>Tawen ti agtomar</b>	<b>Bilang ti bukel</b>
4 - 5	4 – 5 a bukel
6 - 8	5 – 6 a bukel
9 - 12	6 – 7 a bukel
13 nga agpangato	8 – 10 a bukel

**Palagip:**

**Saan a mairekomenda ti presko a bukel kadagiti ubbing.**

**Parnuayen ti panagusar iti bukel ti tartaraok ti saiddek, sakit ti tian, ken panagtakki.**

**Dagiti Linaonna**

Dangla/Lagundi,	<b>1</b>
Eucalyptus,	<b>2</b>
Erba buena,	<b>3</b>
Bayabas,	<b>4</b>
Bawang,	<b>5</b>
Pansit-pansitan/ulasimang bato,	<b>6</b>
Subusob/Sambong,	<b>7</b>
Tsa/Tsaang gubat,	<b>8</b>
Paria,	<b>9</b>
Andadasi/Acapulco,	<b>10</b>
Tartaraok/Niog-niog,	<b>11</b>
Laya,	<b>12</b>

## DAGITI MAKAAGAS A MULMULA

### 1. DANGLA/LAGUNDI

Aramaten daytoy a pangagas iti angkit, uyek, ken gurigor.

- Buguan a nasayaat dagiti bulong sakbay a tadtaden dagitoy.

- Laokan iti 2 a baso a danum dagiti natadtad a bulong ti lagundi (depende ti kaadu ti bulong iti tawen ti agtomar)

- Angren daytoy iti 15 a minuto.

- Saan a kaluban ti banga. Pabaawan sa sagaten.



*Bulong ti lagundi*

#### **Uyek**

- No pangagas iti uyek, pagkatluen ti nagangran. Inumen ti apagkatlona iti bigat, aldaw, ken rabii

#### **Gurigor**

- No pangagas iti gurigor, pagkatluen ti nagangran. Inumen ti apagkatlona kalpasan ti kada 4 nga oras.

### 10. ANDADASI/AKAPULCO

Mabalina nga aramaten daytoy a pangpaksiat iti kamanaw, kurad, ken gudgod

- Buguan a nasayaat dagiti presko a bulong. Manglebbek iti umdas nga aramaten. Pespesen ti tubbogna.
- Yaplikar ti tubbogna iti naapektaran a kudil iti maminsan wenno mamindua iti agmalem.

#### **Panangipaburek**

- Buguan a nasayaat dagiti bulong sakbay a tadtaden.
- Mangsukat iti maysa a baso a bulong ken 2 a baso a danum.
- Pabureken iti saan unay a narubrob nga apuy iti unos ti las-ud ti 15 a minuto wenno agingga nga agbalin a maysa a baso laengen.
- Saan a kaluban ti banga.
- Aramaten ti nagangran a pangdalu ti naapektaran a kudil, maminsan wenno mamindua iti agmalem.



*Bulong ken sabong ti andadasi*

#### **Kas pangsapsapo**

- Buguan a nalaing dagiti bulong sakbay a tadtaden
- Mangsukat iti maysa a baso a bulong ken maysa a baso a manteka.
- Iprito ti bulong agingga nga agmaris kape. Sagaten.
- Ilaok ti natadtad a kandela (2 piraso, # 5)
- Ikabil iti nadalus a botelia wenno bassit a garrapon

### Kaadu ti kasapulan a bulong

Tawen ti agtomar	Nagango	Presko
7 – 12	1 ½ a kutsara	2 a kutsara
13 ken agpangato	3 a kutsara	4 a kutsara

**Palagip: Mabalín pay a pagmulumog tapno tumibker dagiti gugot ken ngipen**

### 9. PARIA

Maaramat daytoy a pangagas iti diabetes (mild non-insulin dependent)

#### Wagas ti panagisagana

- Buguan a nasayaat ti bulong sakbay a tadtaden.
- Mangsukat iti maysa a baso a bulong ken 2 a baso a danum.
- Pabureken iti saan unay a narubrob nga apuy iti lasud ti 15 a minuto.
- Saan a kaluban ti banga.
- Pabaawan ken sagaten



*Bunga ti paria*

#### Panangaramat

- Pagkatluen ti nangangran.
- Inumen ti apagkatlona iti mamitlo a daras iti agmalen, 30 a minuto sakbay ti pannangan.
- Mabalín met a sagaten ti naganus a bulong.

### Kaadu ti kasapulan a bulong

Tawen ti agaramat	Nagango	Presko
2 – 6	1 a kutsara	1 ½ a kutsara
7 – 12	2 a kutsara	3 a kutsara
13 ken agpangato	4 a kutsara	6 a kutsara

### 2. EUCALYPTUS

Nasamay a pangagas iti angkit, uyek, ken garumiad.

- Buguan a nasayaat dagiti bulong sakbay a tadtaden.
- Laokan iti 2 a baso a danum dagiti bulong (depende ti kaadu ti bulong iti tawen ti agusar).
- Angren daytoy iti 15 a minuto.
- Saan a kaluban ti banga.
- Pabaawan sa sagaten.
- No aramaten a pangagas iti uyek ken gurigor, pagkatluen ti nangangran.
- Inumen iti apagkatlona iti bigat, aldaw, ken rabii.

### Kaadu ti kasapulan a bulong

Tawen ti agtomar	Nagango	Presko
7 – 12	2 a kutsara	3 a kutsara
13 ken agpangato	4 a kutsara	6 a kutsara

- No pangagas iti garumiad, manglebbek iti umdas a bulong. Pespesen ti tubbogna.
- Iyaplikar ti tubbog iti garumiad wenno iti narabaw a sugat.

### 3. ERBA BUENA

Agas iti ut-ot ti bagi, sakit ti ngipen, ken panagsusugel

- No pangagas iti ut-ot ti bagi, buguan a nasayaat dagiti bulong ken tadtaden.
- Laokan iti 2 a baso a danum (depende ti kaadu ti bulong iti tawen ti agusar).
- Angren iti 15 a minuto.
- Saan a kaluban ti banga. Pabaawan sa sagaten
- Pagkatluen ti nagangran. Inumen ti apagkatlona iti bigat, aldaw, ken rabii.
- Mabalín met nga ipapudot bassit ti bulong sa lebbeken. Iyaplikar iti naut-ot a paset ti bagi iti rabii wenno iti kanito a dumuko ut-ot.
- No met pangagas iti sakit iti ngipen, manglebbek iti umdas a bulong. Pespesen ti tubbogna. Isawsaw ti bassit a kapas iti tubbog sa iselsel iti nasakit a ngipen.
- Mabalín met a manggelgel iti bulong sa ipaangot daytoy iti agsusugel.



### Ut-ot iti susuop

- Manglebbek iti 2 a presko a bulong ti sambong. Patedtedan iti manteka sakbay nga ipapudot.
- Itapal iti naapektaran a paset ti bagi.

### Sakit ti ulo

- Manggelgel iti presko a bulong. Patedtedan iti manteka sa ipapudot.
- Itapal iti mugging ken pispis. Baredbedan iti sinamay wenno panio.

### 8. TSA/TSAANG GUBAT

Aramaten a pangagas iti sakit ti buksit ken panagiblang

- Buguan a nasayaat dagiti bulong sakbay a tadtaden.
- Paglaoken ti 2 a baso a danum ken bulong (depende ti kaadu ti bulong iti tawen ti agusar)
- Pabureken iti saan unay a narubrob nga apuy iti unos ti 15 a minuto.
- Saan a kaluban ti banga. Pabaawan ken sagaten.
- Guduaen ti nagangran. Inumen ti kaguduana kada 4 nga oras.



Mansukat iti 2 baso a danum ken bulong (depende ti kaadu ti bulong iti tawen ti agusar)

- Pabureken iti saan unay a narubrob nga apuy iti unos ti 15 a minuto.
- Saan a kaluban ti banga. Pabaawen ken sagaten.
- Pagkatluen ti nagangran. Inumen ti apagkatlona iti bigat, aldaw, ken rabii.

#### Kaadu ti kasapulan a bulong

<b>Tawen ti agtomar</b>	<b>Nagango</b>	<b>Presko</b>
7 – 12	2 a kutsara	3 a kutsara
13 ken agpangato	4 a kutsara	6 a kutsara

- Mabalin met daytoy a pagdigos dagiti masakit, agpapaungar, wenno dagiti agdalagan.
- Mabalin pay a pangbanios iti aggurigor, maminsan wenno mamindua iti maysa nga aldaw.
  - Mangpaburek iti 2 agingga’t 4 a rakem a presko a bulong ti subusob iti las-ud ti 5 a minuto. Tibnokan iti nalamiis a danum tapno di makasinit.

#### Pangagas iti letteg

- Buguan a nasayaat dagiti bulong ti sambong. Manglebbek iti umdas ti kaaduna.
- Itapal iti letteg. Suktan daytoy no kasapulan.

#### Kaadu ti kasapulan a bulong

<b>Tawen ti agusar</b>	<b>Nagango</b>	<b>Presko</b>
7 – 12	2 a kutsara	3 a kutsara
13 ken agpangato	4 a kutsara	6 a kutsara

#### 4. BAYABAS

Nasamay a pangdalus iti sugat, ken agas iti rukab ken lumlumteg a gugot.

- Buguan a nasayaat dagiti bulong sa tadtaden. Paglaoken ti 4 a baso a danum ken 2 a baso a bulong.
- Angren iti 15 a minuto. Saan a kaluban ti banga.
- Pabaawan ken sagaten.
- No pangdalus iti sugat, usaren ti nagangran, mamindua a daras iti agmalem.
- No para iti lumlumteg a gugot ken rukab, umuna nga agmulumog iti nagangran. Aramiden daytoy iti mamitlo iti inaldaw.



Bayabas

**Palagip: Daytay laeng bulong ti native a bayabas ti usaren.**

## 5. BAWANG

Aramaten ti bawang a pangpababa iti alta presion, agas ti agut-ot a susuop, rayuma, kamanaw, kurad, ken tarindanum.

- No pangpababa iti alta presion, ituno wenno igisa iti apagapaman.
- Mangan iti 2 a ngipen ti bawang, mamitlo iti maysa nga aldaw kalpasan ti pannangan.
- Mabalín pay nga iyuper iti suka iti las-ud ti 30 a mimuto wenno bugguan iti napudot a danum iti 5 a minuto.
- No para iti ut-ot ti susuop ken rayuma, lebbeken ti kasapulan a kaadu a ngipen ti bawang. Mabalín met nga ipapudot daytoy sakbay nga usaren.
- Itapal iti naut-ot a paset ti bagi iti rabii wenno iti kanito a dumuko ti ut-ot.
- No para kamanaw, kurad, wenno tarindanum, lebbeken ti presko a bawang.
- Isapsapo iti naapektaran a paset iti kudil mamindua iti maysa nga aldaw.



Bawang

**Palagip:** Masapul nga adda nagan ti tiyan sakbay a mangan iti bawang.

## 6. PANSIT-PANSITAN/ ULASIMANG BATO

Nasamay ti pansit-pansitan a pangpababa iti uric acid.

### Pananganger

- Buguan a nasayaat dagiti bulong. Mangsukat iti 1 ½ a baso a presko a bulong ken 2 a baso a danum.
- Ipaburek iti saan unay a narubrob nga apuy iti las-ud ti 15 a minuto. Saan a kaluban ti banga.
- Pabaawan ken sagaten.
- Pagkatluen ti nagangran. Inumen ti apagtlo daytoy iti bigat, aldaw, ken iti rabii.



### Salad

- Buguan a nasayaat dagiti presko a bulong. Mangsukat ti 1 ½ a baso a bulong.
- Pagkatluen ti naisagana. Kanen iti apagkatlona iti bigat, aldaw, ken rabii.

## 7. SUBUSOB/SAMBONG

Nasamay ti subusob wenno sambong a pagpabulos iti isbo wenno pangtunaw iti bato.

- Buguan a nalaing dagiti bulong kasangwanan a tadtaden.



Subusob