



## Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Sa panahon ngayon, ang pagkonsulta sa doktor kapag tayo ay nagkakasakit ay hindi gaanong binibigyan ng kahalagahan ng maraming pamilya. Ang pagkonsulta sa doktor at ang mga gamot na kanilang inirereseta ay napakamahal. Mahirap ang buhay ngayon kung kaya't ang pagpapatingin sa doktor ay tila parang isang kasalanan. Karamihan, kung hindi lahat ng mga pamilya ang naglalaan lamang ng kaunting pera para sa gamot kung ihahambing sa perang nakalaan para sa pagkain at iba pang pangangailangan.

Para sa ibang tao, ang solusyon sa kanilang suliranin ay nasa harapan na nila. Ang kinakailangan lamang nilang gawin ay maghanap ng mga pananim sa kani-kanilang mga bakuran. Oo, tama iyan. Ang mga gamot ay maaring matagpuan sa mga halaman sa inyong bakuran. Ang mga gamot na ito ay tinatawag na *herbal medicines* o mga halamang gamot. Ang mga damo ay maaring itanim kahit saan.

Maari nga kayang magpaggaling ng mga sakit at karamdaman ang mga halamang gamot? Ang mga ito ba ay mga *miracle drugs* na maaring pumalit sa mga mahal na gamot na binibili sa mga botika?

Ang modyul na ito ay tungkol sa mga halamang gamot na maari nating gamitin sa pagbibigay lunas sa mga karaniwang karamdaman. Nahahati ito sa tatlong aralin:

Aralin 1 – *Ano ang Kahalagahan ng Halamang-gamot?*

Aralin 2 – *Mga Karaniwang Halamang-gamot at ang Karamdamang Pinapagaling ng mga Ito*

Aralin 3 – *Mga Madadali at Praktikal na Paraan ng Paggawa ng mga Halamang-gamot*



## Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ ipaliwanag ang kahalagahan ng halamang gamot sa modernong buhay Pilipino;
- ◆ tukuyin ang mga halaman na maaring gamitin bilang gamot;
- ◆ tukuyin ang mga karamdaman na maaring gamutin ng mga espisipikong halamang gamot;
- ◆ maghanda ng mga simpleng gamot mula sa mga halaman na matatagpuan sa inyong komunidad; at
- ◆ ibahagi ang impormasyon tungkol sa halamang gamot sa iyong pamilya, mga kaibigan, at kapitbahay.



## Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulan ang pagbabasa ng modyul, subukang sagutin ang pagsusulit sa ibaba upang malaman kung ikaw ay mayroon nang nalalaman tungkol sa paksa. Huwag mag-alaala kung hindi mo masagutan ang lahat ng katanungan.

A. Kilalanin ang mga halamang gamot na inilalarawan sa bawat numero. Isulat ang iyong sagot sa mga puwang na nakalaan sa bawat numero.

- \_\_\_\_\_ 1. Isang halamang gamot na ginagamit din sa pagluluto. Ito ay mabisang gamot para sa mataas na presyon ng dugo. Sa Ingles, ang tawag dito ay *garlic*.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga dahon nito ay ginagamit sa asthma.
- \_\_\_\_\_ 3. Dinurog at inilagay sa apektadong bahagi ng katawan; ginagamit na gamot ito sa rayuma.
- \_\_\_\_\_ 4. Halamang gamot na ginagamit sa paglunas sa pigsá.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang mga dahon nito ay inilalaga muna at ang katas ay iniinom para sa diarrhea o pagtatae.

B. Paghambingin ang Hanay A at Hanay B sa pamamagitan ng pagguhit ng mga linya upang pagtambalin ang bawat halamang-gamot (Hanay A) sa sakit na ginagamot nito (Hanay B).

A	B
1. bawang	<i>ascaris</i> o bulate
2. bayabas	rayuma
3. lagundi	mataas na presyon ng dugo
4. kalamansi	sakit ng ulo
5. sambong	kabag
6. damong maria	sakit ng tiyan
7. tsaang-gubat	pagtatae o <i>diarrhea</i>
8. akapulko	<i>asthma</i> o hika
9. Yerba buena	beke
10. Niyog-niyugan	buni o <i>ringworm</i>

Kumusta ang pagsusulit? Sa tingin mo ba ay mataas ang iyong nakuha? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 31.

Kung tama ang lahat ng sagot mo, magaling! Ipinapakita nito na marami kang nalalaman tungkol sa paksang ito. Maari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang pagbalik-aralan ang mga alam mo na. Malay natin, may mga bago kang matutuhan.

Kung mababa ang iskor na nakuha mo, huwag mag-alala. Nangangahulugang para sa iyo ang modyul na ito. Tutulungan ka nitong maintindihang mabuti ang mahahalagang konsepto na maari mong gamitin sa iyong pang-araw-araw na gawain. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang mga tamang sagot sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

Maaari ka nang magsimula sa Aralin 1.

## Ano ang Kahalagahan ng Halamang Gamot?

Sa araling ito, makikilala mo ang mga karaniwang halamang gamot at ang mga gamit at pakinabang nito. Tutulungan ka ng araling ito na matuklasan ang mga halaman, lalung-lalo na ang mga bilang alternatibong gamot.

Pagkatapos aralin ang leksiyon na ito, makakaya mo nang:

- ◆ ipaliwanag ang ibig sabihin ng halamang gamot; at
- ◆ talakayin ang halaga ng halamang gamot.



### Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Natatandaan mo pa ba ang kantang ito?

#### **Bahay Kubo**

*Bahay kubo, kahit munti  
Ang halaman doon ay sari-sari  
Singkamas at talong, sigarilyas at mani  
Sitaw, bataw, patani  
Kundol, patola, upo't kalabasa  
At saka meron pang labanos, mustasa  
Sibuyas, kamatis, bawang at luya  
Sa paligid-ligid ay puno ng linga*

Anu-ano ang mga halaman na binanggit sa kanta? Alam mo ba ang mga ito? Mayroon ba kayo ng mga ito sa inyong hardin? Sa tingin mo ba, may mga panggamot na katangian ang mga ito?

Bago pumunta dito ang mga taga-Kanluran, ang ating mga ninunong Malay ay gumamit ng mga damong gamot dahil naniniwala silang ang ilang mga halaman, ay hindi lamang pinagkukunan ng pagkain, damit, at tirahan kundi pinagmumulan din ng mga mapanglunas na enerhiya na kailangan upang mapanumbalik at mapanatili ang kalusugan.

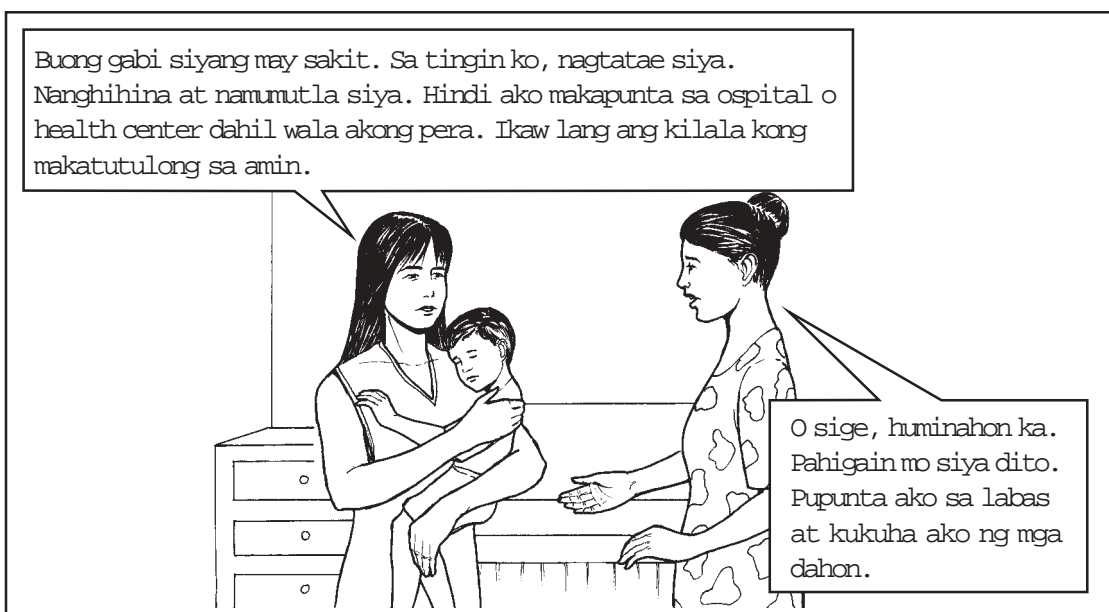
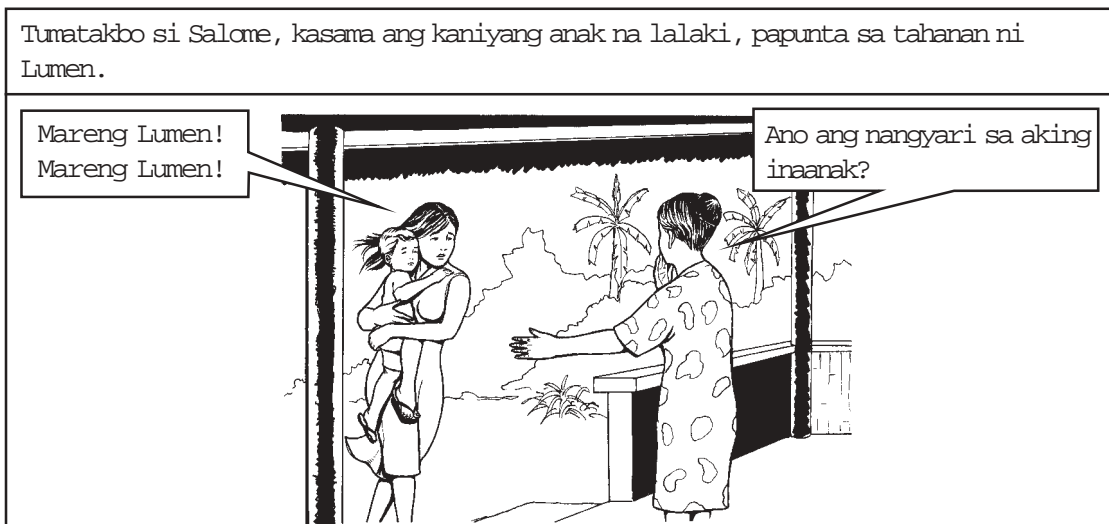
May mga taong naniniwala na ang mga damong gamot ay mas mabisa at ligtas kaysa mga droga o gamot na inirereseta. Ngayon, ipinapayo ng mga eksperto sa medisina ang paggamit ng mga damong gamot, lalung-lalo

na sa mga pook na kung saan hindi kaagad makakukuha ng makabagong gamot. 7,890 sa 42,000 barangay lamang sa ating bansa ang mayroong mga health centers. Para sa mga taong walang access sa mga makabagong gamot, pinakapraktikal na alternatibo ang paggamit ng mga halaman bilang gamot. Maliban dito, napakamahal ng makabagong gamot kaya mas makatitipid pa kung mga damong gamot ang gagamitin sa paglunas ng mga karamdaman. Isipin na lang na makakukuha ka ng mga libreng gamot sa iyong bakuran.



## Basahin Natin Ito

Basahin ang komiks tungkol sa kahalagahan ng mga damong gamot sa ibaba.



Maya-maya, pumasok si Lumen na mayroong dalang dahon at pununta sa kusina. Matapos ang ilang minuto, may dala na siyang isang baso ng tsaang gubat.

Painumin mo siya nito. Gaganda ang pakiramdam niya maya-maya.

Ano ito? Saan mo nakuha ito?



Ito ang tinatawag na tsaang gubat. Nakuha ko ang mga dahon nito sa aking bakuran sa labas. Pinakuluan ko ang mga dahon ng ilang minuto.

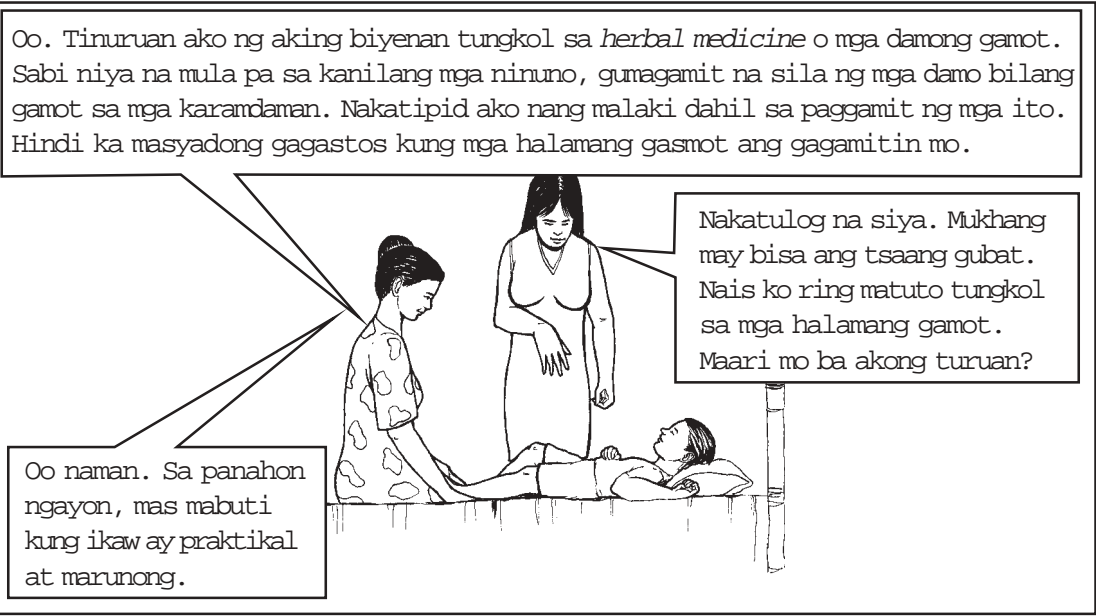
Ano ang magagawa nito?



Ang tsaang gubat ay para sa pagtatae. Malamang dehydrated ang iyong anak. Para sa sakit ng tiyan, bibigyan natin siya ng ibang iinumina mamaya.

Ito ay galing sa dahon? At nakuha mo lang ito sa iyong bakuran? Ligtas ba ito?





### Pag-isipan Natin Ito

Nangyari na ba sa iyo ang sitwasyon sa komiks? Nabigyan ka na ba ng halamang gamot ng iyong kapamilya? Saan kaya nila nakuha ang mga ito? Gumaling ka ba?

Kung ang mga halamang gamot ay mabisa, bakit kaya hindi ito ginagamit ng karamihan? Mayroong kayang side effects ang paggamit ng halamang gamot? Kung tatanungin ka, ano ang kabutihan ng halamang gamot? Ano ang sasabihin mo? Pag-isipan ito bago magpatuloy sa pagbabasa.



### Basahin Natin Ito

Heto ang isa pang maikling kuwento na nagpapakita ng kahalagahan ng halamang gamot. Basahin itong mabuti.



Isang pangkat ng mga doktor at nars galing sa Maynila ang bumisita sa Baryo Mahalamanan upang magbigay ng libreng medikal na serbisyo sa mga tao.

Si Aling Mameng, na matagal nang hindi nagpapatingin sa doktor, ay nagpatsek up sa pagkakataong ito. Buti na lang, kahit na walang doktor at sapat na kagamitang medikal sa Baryo Mahalamanan, ayon sa doktor, malusog naman daw si Aling Mameng.

Tinanong ng mga doktor si Aling Mameng kung paano niya napanatiling malusog at ligtas sa karamdaman ang kaniyang katawan gayong wala namang doktor na nag-aalaga sa kaniyang mga pangangailangang pangkalusugan. Ipinaliwanag ni Aling Mameng na parati siyang kumakain ng mga gulay. Idinagdag pa niya na kapag siya ay nagkakasakit, naasahan niya ang mga halaman sa kanyang bakuran. Maski ang kaniyang mga anak ay binibigyan niya ng mga halamang gamot kapag sila ay nagkakasakit.

“Saan mo natutuhan ito?” ang tanong ng doktor. Ipinaliwanag ni Aling Mameng na ang kanyang ama at lolo ay mga albularyo na gumagamit ng mga halaman sa pagpapagaling ng mga karamdaman. Sa kanila niya natutuhan ang tungkol sa mga halamang gamot.

Sinabi ni Aling Mameng sa doktor na karamihan sa mga taga Baryo Mahalamanan ang mas nagtitiwala sa mga halamang gamot kaysa sa mga doktor dahil ang mga halamang gamot na ito ay matatagpuan lamang sa kani-kanilang bakuran. Mabisa ang mga ito. Nalulunasan ang kirot at paghihirap. At mura pa ang mga ito, hindi gaya ng mga makabagong droga. Ang kakulangan sa pera ay hindi nagiging problema sa mga taong gumagamit ng halamang gamot kapag sila ay nagkakasakit.

Nakita ni Aling Mameng sa kaniyang mga ninuno na kapag pinag-aralang mabuti ang mga halamang gamot, marami itong maaring gamutin na pangkaraniwang karamdaman. Sa buong buhay niya, wala siyang narinig na nagreklamo tungkol sa paggamit ng mga halamang gamot.

Naintindihan ng doktor si Aling Mamen. Ang mga taong gaya ni Aling Mameng ang nakakita ng himala ng mga halamang gamot. Sa loob ng maraming taon, nagbigay ng ginhawa at kaluwagan ang mga gamot na ito sa lahat ng nagkakasakit.

Nang paalis na si Aling Mameng, ipinangako ng doktor sa kanyang sarili na pag-aaralan niya ang tungkol sa mga halamang gamot upang maipamahagi niya ang mga hiwaga nito sa ibang tao.





## Magbalik-aral Tayo

Sagutan ang sumusunod na tanong tungkol sa kuwento na kababasa mo lang.

1. Bakit nagulat ang doktor sa mga resulta ng tsek-up ni Aling Mameng?

---

---

2. Ano ang ginamit ni Aling Mameng upang mapagaling ang mga karamdaman niya at ng kaniyang pamilya?

---

---

3. Ano ang ginagawa ng albularyo?

---

---

4. Ano ang halamang gamot?

---

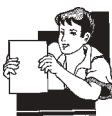
---

5. Bakit mahalaga ang mga halamang gamot kay Aling Mameng at sa mga tao ng Baryo Mahalaman?

---

---

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 32.



## Alamin Natin

Ang “herbal” ay galing sa salitang Griyego na *herba*, na ang ibig sabihin ay damo o berdeng halaman. Ang gamot ay kahit anumang *substance* na ginagamit sa paggamot o pag-iwas sa mga sakit at karamdaman. Sa madaling salita, ang halamang gamot o herbal medicine ay alternatibong gamot na gumagamit ng mga damo upang mapagaling at maiwasan ang mga sakit. Mura at ligtas ang mga halamang gamot. Maraming mga bahagi ng halaman ang ginagamit bilang gamot. Ito ang dahilan kung bakit  $\frac{3}{4}$  ng populasyon ng mundo ang umaasa lamang sa mga halaman.

Sa ngayon,  $\frac{1}{4}$  ng mga sangkap ng modernong droga ay galing sa mga puno, palumpong, o damo. Ang mga halamang gaya ng damo ay may mga katangiang nakapagpapagaling ng karamdaman dahil mayroon itong mga mineral, bitamina, phytochemical at iba pang elemento na makabubuti sa ating katawan. Ang mga phytochemical ang mga kemikal na kilala sa pagkakaroon ng nakapagpapagaling na bisa sa katawan. Kakaunti lamang ang side effects ng mga halamang gamot kung ihahambing ang mga ito sa makabagong droga o gamot. Ang mga gamot na gawa ng tao ay gumagamit ng pinakamalakas na phytochemical, ang aktibong sangkap na kailangan upang malunasan ang isang tiyak na karamdaman, sa halaman.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Basahing mabuti ang bawat pangungusap. Lagyan ng tsek (4) ang puwang kung totoo ang pahayag. Lagyan naman ng ekis (8) kung mali ang pahayag.

- \_\_\_\_\_ 1. Bahagi ng mga sangkap ng mga makabagong gamot ay mula sa halaman.
- \_\_\_\_\_ 2. Karamihan sa mga tao sa mundo ang umaasa sa mga halamang gamot.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang mga taga-Kanluran ang unang nagpakilala ng halamang gamot sa ating bansa.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mga halamang gamot ay magastos ngunit ligtas gamitin.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang mga halaman ang pinagkukunan ng pagkain, tirahan, at damit lamang.
- \_\_\_\_\_ 6. Maaaring mapagaling ng mga halamang gamot ang lahat ng uri ng karamdaman.
- \_\_\_\_\_ 7. Hindi lahat ng halaman ay mayroong bisang nakapagpapagaling.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang mga halamang may phytochemicals ang mga halamang maaaring makapagpagaling.
- \_\_\_\_\_ 9. Mas maraming side effects ang mga gamot na gawa ng tao kaysa mga halamang gamot.
- \_\_\_\_\_ 10. Matatagpuan ang mga halamang gamot sa buong Pilipinas.

Nakuha mo ba ang mga tamang sagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 32–33.



## Tandaan Natin

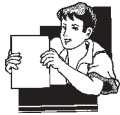
- ◆ Ginagamit na ang mga halamang gamot noong panahon pa ng ating mga ninunong Malay at sa mga sinaunang sibilisasyon.
- ◆ Ang halamang gamot ay mura at mabisang alternatibo sa mga pook na walang modernong gamot at masyadong magastos ang mga makabagong gamot.
- ◆ Maaring itanim kahit saan ang mga halaman, tulad ng damo.
- ◆ Nagbibigay ang mga halaman ng enerhiyang nakakapagpagaling sa mga pangkaraniwang karamdaman.
- ◆ Halos  $\frac{3}{4}$  ng populasyon ng mundo ang gumagamit lamang ng halamang gamot para malunasan ang mga karamdaman.
- ◆ Hindi lahat ng halaman ay may bisang nakakapagpagaling ng karamdaman.
- ◆ Mas kaunti ang side effects na dulot ng mga halamang gamot kung ihahambing sa mga gamot na gawa ng tao.

# Mga Karaniwang Halamang Gamot at ang Karamdamang Kanilang Pinapagaling

Sa araling ito, matutuklasan mo ang mga halaman na mayroong bisang nakapagpapagaling at ang mga karamdamang kanilang pinapagaling. Ang kaalamang ito ay magagamit mo kapag ikaw o kahit sinong kasapi ng iyong pamilya ang nagkasakit.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ tukuyin ang karaniwang ginagamit na halamang gamot; at
- ◆ tukuyin ang mga karaniwang karamdaman na madaling napagagaling ng bawat halaman.

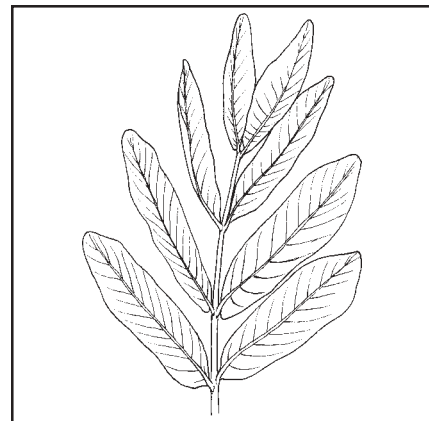


## Alamin Natin

Tinatayang mayroong mahigit sa 1,000 species ng halaman sa Pilipinas ang mayroong bisang nakapagpapagaling. Hindi matatalakay ng ating aralin ang lahat ng mga ito. Pagtuonan natin ng pansin ang mga karaniwang halamang gamot. Tinalakay ang mga ito sa ibaba. Kilala mo ba ang mga ito? Tingnan mo kung ang mga halamang babanggitin ay matatagpuan sa inyong bakuran o sa halamanan ng iyong kapitbahay.

### Akapulko (*Cassia alata* L.)

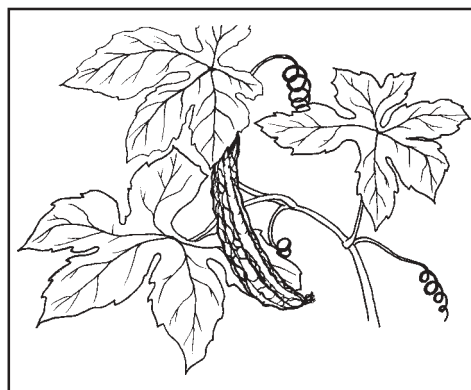
- ◆ Palumpong na lumaki nang 3 metro o higit pa. Nasa dulo ng mga sanga ang mga dilaw na bulaklak nito. Maliliit ang mga buto nito na matatagpuan sa mga sisidlan. Ito ay maaring bilhin na lotion o ointment pamahid.
- ◆ Kilala ito sa maraming pangalan, tulad ng: Bayabas-bayabasan, Kapurko,



Katanda, Katandang aso, Pakagondon, Sonting (Tagalog o Pilipino); Andadasi, Andadasi-a-dakdakel, Andadasi-bubugtong (Ilongot); Adadisi (Tinguian o Tinguian); Antsarasi (Igorot); Andalan (Surigaonon); Bayabasin, Bikas-bikas (B'laan, Tagalog), B'laan Sarangani); Kasitas (Blaan, Sarangani); Pakayomkom Kastila (Kapampangan); Ringworm bush or shrub (Ingles)

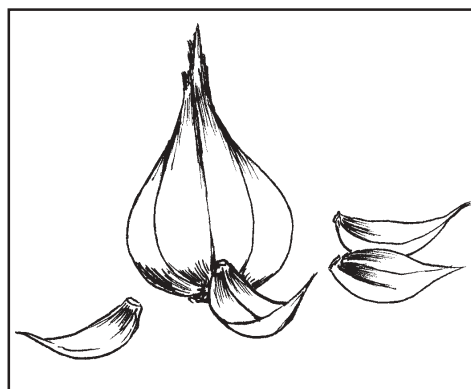
### **Ampalaya (*Momordica charantia*)**

- ◆ Baging na umaakyat sa pamamagitan ng mga pangkuyapit nito, na mayroong haba na 20 sentimetro. Ang mga murang prutas at dahon nito ay kinakain. Ito ay maaring bilhin na tableta para sa diabetes.
- ◆ Ang mga dahon nito ay mayaman sa Bitamina B.
- ◆ Kilala rin bilang Amargoso (Spanish); Margoso Ampalaya (Tagalog); Apalya (Pampangan); Apape (Ibanag o Ybanag); Apapet (Itneg); Palya (B'laan, Pangasinan, Sarangani, Koronadal, Ifugaw); Parya (B'laan, Sarangani, Bantoanon, Ifugaw, Igorot, Iluko); Pubia (Sabanen); Suligum (Surigaonon); Balsam Apple, Balsam Pear, Bitter Gourd (Ingles)



### **Bawang o Bauang (*Allium sativum*)**

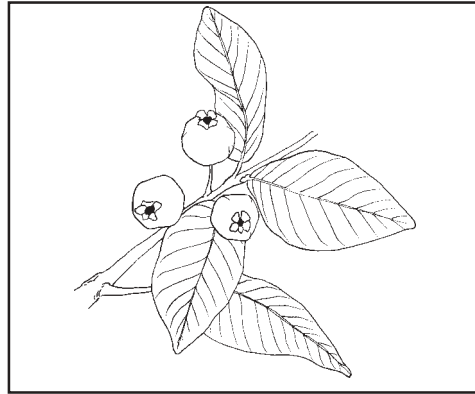
- ◆ Mababang damo, may taas na 30-60 sentimetro galing sa ulo sa ilalim ng lupa. Ito ay maaring bilhin na kapsula at tableta.
- ◆ Karaniwang ginagamit na pampalasa sa pagluluto.
- ◆ Kilala rin bilang Ajos (Espanyol, B'laan, Sarangani) at Garlic (Ingles)



### **Bayabas (*Psidium guajava* L.)**

- ◆ Puno na tumataas nang 4-5 metro. Dati ang mga bulaklak nito. Ang bunga ay bilog na mayroong maliliit na buto na maaaring kainin kapag hinog na.

- ◆ Kilala rin bilang Gwayabas, Kalimbahin, Tayabas (Tagalog); Bagabas (Igorot); Bayabo (Ibanag); Bayawas (B'laan, Koronadal, Pangasinan); Biabas (Surigaonon); Gaiyabat, Gaiyabit (Ifugao); Geyabas (Bontoc); Guyabas (Ilongot); Guava (Ingles)



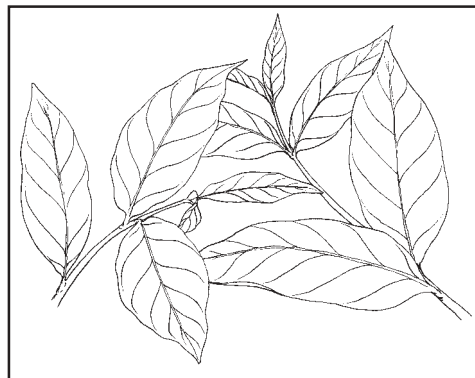
### **Lagundi** (*Vitex negundo* L.)

- ◆ Halaman na lima ang dahon na tumataas nang hanggang 5 metro. Karaniwang ginagamit para sa hika o asthma, ubo, at lagnat. Ang mga bulaklak ay maliliit, asul, at matatagpuan sa mga sanga. Ang mga bunga ay maliliit, itim, at bilog. Ito ay maaaring bilhin na tableta o syrup.
- ◆ Kilala rin bilang Tugas (Sebwan); Molave-aso, Magupas (Surigaonon); Dangla, Lino-lino (Ilonggot); Dabatan (Ifugao); Lingei (Bontoc); Sagarai (Bagobo); five-leaved Chaste Tree (Ingles)



### **Niyug-niyogan** (*Quisqualis indica* L.)

- ◆ Palumpong na tumataas nang hanggang 8 metro at ginagamit panlaban sa mga bulati tulad ng askaris. Ang mga bulaklak nito ay maringing pula, kulay rosas o puti. Ang mga bunga nito ay maliliit at kahugis ng balimbing. Ang buto ay lasang niyog.
- ◆ Kilala rin bilang Balitadham, Pinones, Pinion, Bonor (B'laan, Sarangani); Bawe-bawe (Kapampangan); Kasumbal, Talolong, Tanglon, Tangulo, Tatarawok (B'laan, Koronadal); Tagaraw, Tagulo, Tanolo, Totorawok (Tagalog Pilipino); talulong (Ibanag); Tartaraw (Ilongot); Taungon (Manobo); Burma creeper, Chinese honeysuckle, Liane vermifuge (Ingles)



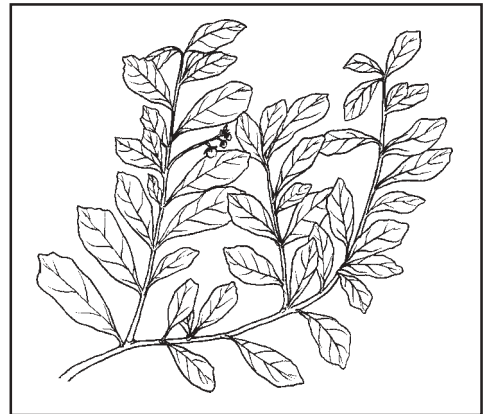
### **Sambong** (*Blumea balsamifera* (L) DC.)

- ◆ Isang mabalahibo at aromatikong palumpong na tumataas nang hanggang 3 metro. Maari itong bilhin na tableta.
- ◆ Kilala rin bilang Alibhon, Alimon (B'laan, Koronadal); Ayoban, Bukadkad, Gabuen, Gintin-gintin, Haliban, Kambihon, Lalakdan, Lakandulan (B'laan, Sarangani); Dalapot (B'laan, Sarangani); Labulan, Sambun, (Surigaonon); Sob-sob (Ilongot); Kaliban (Tagalog o Pilipino); Takamain (Bagobo); *Blumea camphor*, Ngai camphor (Ingles)



### **Tsaang gubat** (*Carmona retusa*)

- ◆ Palumpong na tumataas nang hanggang 5 metro. Mayroon itong maliliit, berde, at makikintab na dahon. Maari itong bilhin na tableta at tsaa.
- ◆ Kilala rin bilang: (B'laan, Korondal); Malatandiang (Gaddang); Kalabonog, Maragued (Ilongot); Taglokot, Talibunog, Lakimunog, Tsaa (Tagalog o Pilipino)



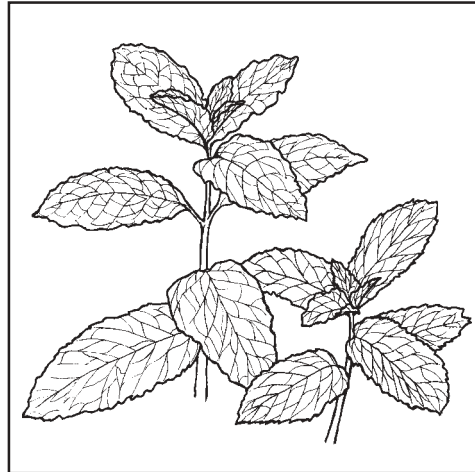
### **Pansit-pansitan** (*Peperomia pellucida*)

- ◆ Uri ng makatas na damo. Hugis puso ang dahon nito.
- ◆ Kilala rin bilang ulasimang-bato.



## Yerba bwena (*Mentha cordifolia*)

- ◆ Damo na aromatiko, at gumagapang at tumataas nang hanggang 20 sentimetro. Ang sanga nito ay mayroong apat ng anggulo. Kulubot ang mga dahon nito. Maari itong bilhin na tabletang analhesiko o tsa.
- ◆ Kilala rin bilang Hierba buena, Hibas (Davaoño, Waray-Waray, Abaknon); Ablebana (Ifugaw); Malipuen (Aklanon); Mint, Peppermint (Ingles)



Kilala mo na ba ngayon ang mga karaniwang halamang gamot na ating natalakay? Makikita sa talaan sa ibaba kung anu-anong mga karamdaman ang maari nilang pagalingin.

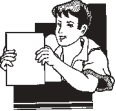
Karamdaman	Halamang gamot
Rayuma	Pansit-pansitan
Askaris	Niyug-niyogan
Hika	Bayabas, lagundi, sambong
Ubo	Akapulko, lagundi
Diabetes	Ampalaya, bayabas
Pagtatae	Bayabas
Edema o Pagmamanas	Sambong
Lagnat	Lagundi, sambong
Pananakit ng mga kasu-kasuan o Gout	Pansit-pansitan
Sakit ng ulo	Niyug-niyogan, sambong
Almuranas	Ampalaya
High blood pressure o mataas na presyon ng dugo	Bawang
Mga bulati sa bituka	Akapulko, bayabas
Pagtunaw ng mga bato sa kidney	Sambong
Pananakit ng kalamnan	Bawang, bayabas, lagundi, yerba buena
Pagkalason dahil sa kagat ng hayop	Lagundi
Rayuma	Bawang, pansit-pansitan, yerba buena
Karamdaman ng balat (alipunga, buni, eksema, tinea pedis, atbp.)	Akapulko, bawang, lagundi
Sakit ng tiyan	Bayabas, tsaang gubat
Sakit ng ngipin, pamamaga ng gilagid	Bayabas, lagundi, yerba buena
Sugat	Ampalaya





## Subukan Natin Ito

1. Talakayin ang mga karamdamang karaniwang bumabagabag sa kanila kasama ang iyong mga kaklase, pamilya o kaibigan. Tukuyin ninyo sa pamamagitan ng paggamit sa impormasyong mula sa nakaraang bahagi kung alin halamang gamot ang makapagpapagaling sa mga ito.
2. Umikot sa inyong komunidad at subukang hanapin ang mga halamang gamot na tinalakay kanina. Tingnan sa mga hardin at bakuran, sa parke o eskuwelahan. Alamin mo mismo ang hitsura, amoy, at pakiramdam ng mga halaman. Maari kang humingi ng tulong sa mga nakatatanda na mayroong nalalaman tungkol sa mga halamang gamot.



## Alamin Natin

Alam mo ba na itinataguyod ng Kagawaran ng Kalusugan ang paggamit ng sampung halamang gamot? Matapos ang dalawang dekada ng pag-aaral, napatunayan ng DOH na ang mga halamang ito ay ligtas at mabisa.

Mas maraming mga pag-aaral ang isinasagawa ngayon tungkol sa 70 halamang gamot sa Pilipinas. Posible na sa pagdami ng mga halaman na pinag-aaralan, mas marami ang matutuklasang epektibo at mapapakinabangan kalaunan. Kapag nangyari ito, mas maraming tao ang mananatiling malusog dahil mas maraming mga gamot ang magiging mura. Mabilis malulunasan ang mga karamdaman sa pamamagitan ng mga murang halamang gamot. Makatutulong ang mga pag-aaral na ito sa lahat ng Pilipino, lalung-lalo na sa mga taong walang sapat na pambili ng mga inirereseta at makabagong gamot.



## Magbalik-aral Tayo

1. Anu-ano ang sampung halamang itinataguyod ng DOH bilang mabisang gamot?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. Sang-ayon ka ba sa programa ng DOH sa pagtataguyod nitong sampung halamang gamot? Bakit o bakit hindi?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. Makikita ba ang mga halamang ito sa inyong pook o komunidad? Kung hindi, anu-ano ang mga karaniwang halaman na tumutubo sa iyong pook?

-----  
-----  
-----

4. Tukuyin kung aling mga halaman ang maaring magpagaling sa sumusunod:

- a. alipunga \_\_\_\_\_  
b. ubo \_\_\_\_\_  
c. pagtatae \_\_\_\_\_  
d. sakit ng ulo \_\_\_\_\_  
e. pananakit ng kalamnan \_\_\_\_\_

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 33–34.



## Tandaan Natin

- ◆ Kinikilala ng Kagawaran ng Kalusugan ang matagal nang sinasabi ng ating mga ninuno na ang mga halamang gamot ay ligtas at mabisa.
- ◆ Matapos ang maraming taon ng pananaliksik at debelopment, itinataguyod na ng Kagawaran ng Kalusugan ang paggamit ng sampung karaniwang halamang gamot sa Pilipinas. Ang mga ito ay:
  1. Lagundi
  2. Yerba buena
  3. Sambong
  4. Tsaang Gubat
  5. Niyug-niyugan
  6. Bayabas
  7. Akapulko
  8. Pansit-pansitan
  9. Bawang
  10. Ampalaya
- ◆ Ang mga halamang gamot ay napatunayang mabisa sa paglunas sa mga karaniwang karamdaman, gaya ng sakit ng ulo, sakit ng tiyan, pagtatae, ubo, sipon at lagnat.
- ◆ Ang bisang nakapagpapagaling ng mga halamang gamot ay matatagpuan sa mga sumusunod na bahagi ng halaman: dahon, buto, sanga, bulaklak, ugat, at bunga.
- ◆ Maraming mga pag-aaral ang isinasagawa ngayon sa iba pang mga halamang gamot na maaring maging lunas sa marami pang mga sakit at karamdaman.

# Mga Madadali at Praktikal na Paraan ng Paghahanda ng mga Halamang Gamot

Ngayon na alam mo na ang tungkol sa mga karaniwang halamang gamot, panahon na upang ikaw ay matuto kung paano ginagamit ang mga ito. Sa araling ito, matututuhan mo ang mga mahahalagang hakbang sa paghahanda ng mga halamang gamot.

Pagkatapos mong pag-aralan ang araling ito, may kakayahan ka nang:

- ◆ Tukuyin ang mga paraan kung paano ginagamit at inihahanda ang mga halamang gamot;
- ◆ Isagawa ang mga hakbang sa paghahanda ng mga halamang gamot; at
- ◆ Ipamahagi ang impormasyong iyong natutuhan sa iyong pamilya, mga kaibigan, at kapitbahay.



## Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ipinakita sa mga naunang aralin kung gaano tayo kayaman sa mga halamang gamot. Ngunit ang kanilang mga bisang nakapagpapagaling ay wala ring silbi kung hindi natin alam kung papaano ang mga ito ihahanda at gagamitin.

Ipagpalagay nating marami kang halamang gamot sa inyong bakuran. Paano mo gagamitin ang mga ito?

Ang mga dahon ba ay tuyo o ginawang pulbos upang maihalo sa ating pagkain? Ang mga buto ba ay kinakain nang hilaw o niluluto sa isang tiyak na pamamaraan? Gaano karaming gamot ang kailangan mong inumin o kainin? At anong bahagi ng halaman ang gagamitin mo?

Maaring marami tayong mga katanungan ngunit ang totoo, napakadaling maghanda ng halamang gamot. Narito ang ilang mga tagubilin sa paggamit ng mga halaman bilang gamot.

- a. Paghahanda ng likidong medisina mula sa tuyong dahon ng kalatsutsi
  1. Patuyuin muna ang mga dahon.
  2. Durugin ang mga dahon hanggang sa maging pulbos ito.
  3. Ihalo ng 1 ½ tasa ng napulburang dahon sa tatlong baso ng kumukulong tubig.
  4. Hayaan muna ng 3-4 oras bago ito inumin.
  5. Inumin ng 3-4 beses sa isang araw.
  
- b. Paghahanda ng likidong medisina mula sa sariwang dahon ng lagundi.
  1. Durugin ang mga dahon.
  2. Ilaga ang ¼ cup ng dinurog na dahon sa dalawang baso ng tubig sa mababang init.
  3. Pakuluin ang tubig hanggang sa mangalahati ito.
  4. Palamigin ang likido, salain ang mga dahon.
  5. Hatiin sa tatlong magkakasukat na bahagi.
  6. Uminom ng isang bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.
  
- c. Paghahanda ng ointment o pamahid.
  1. Durugin ang tuyong dahon ng akapulko.
  2. Ihalo ang 1 ½ tasa ng dinurog na dahon sa apat na tasa ng alkohol o tuba.
  3. Iimbak sa isang botelya o sisidlang may takip sa loob ng tatlong linggo.
  4. Pagkatapos ang tatlong linggo, maaari mo na itong gamitin bilang pamahid o ointment sa apektadong bahagi, tatlong beses isang araw.
  
- d. Paghahanda ng implasto o panapal

*Unang Paraan:*

1. Durugin ang dahon ng sampa-sampalukan hanggang sa maging pulbos ito bago ito ilagay sa apektadong bahagi.
2. Lagyan ng benda upang \_\_\_\_\_.

*Ikalawang Paraan:*

1. Durugin ang dahon ng atis hanggang sa maging pulbos ito bago ito ilagay sa apektadong bahagi.

2. Paghaluin ang harina at kumukulong tubig upang magkaroon ng madikit na implasto.
- e. Ang paghahanda ng mga gamot na maaring inumin/kainin:
1. Igisa ang mga butil ng bawang.
  2. Kumain ng dalawang butil pagkatapos ng agahan, tanghalian, at hapunan.



## Magbalik-aral Tayo

Batay sa iyong nabasa, sagutan ang mga sumusunod na tanong.

1. Paano ginagamit ang mga halaman bilang gamot? Itala ang iba't ibang pamamaraan.

---



---



---

2. Aling bahagi ng halaman ang karaniwang ginagamit?

---



---



---

3. Anong uri ng mga dahon ang ginagamit sa paghahanda?

---



---



---

4. Ano ang inihahalo sa dahon upang makagawa ng pamahid o ointment?

---



---



---

5. Anu-ano ang mga paraan ng paghahanda ng implasto? Ipaliwanag ang bawat isa.

---



---



---

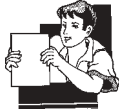
Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34.



## Pag-isipan Natin Ito

Ginamit ng ating mga ninuno ang mga halamang gamot noong unang panahon pa. Hindi lamang ito mura, maaring mas mabisa pa ang mga ito kaysa mga makabago o modernong droga na nabibili sa botika.

Totoo ba ang mga ito o pawang mga kuwentong gawa-gawa lamang ng ating mga ninuno? May isang paraan upang malaman natin ang katotohanan. Gumawa tayo ng halamang gamot.



## Alamin Natin

Gawin nating halimbawa ang lagundi. Pamilyar ka ba sa halamang ito? Kung oo, saan ka nakakita? Kung hindi, huwag mag-alaala dahil sa mga susunod na mga saknong, makikilala mo na ang gamot na ito.

LAGUNDI (*Vitex negundo*) ay isa sa sampong halamang inaprobahan ng DOH na mayroong tunay na katangiang nakapagpapagaling. Ito ang isa sa limang halaman na ginawang makabagong droga o gamot at maaring bilhin sa botika bilang tableta at syrup.

Sa ibaba ay isang simple at murang paraan ng paggamit ng lagundi sa ubo.

<b>Mga Sangkap:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sariwa o tuyong dahon ng lagundi</li> <li>2. Tubig</li> </ol>		
<b>Mga hakbang:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hugasang mabuti ang mga dahon (sariwa o tuyo).</li> <li>2. Tadtarin ito sa maliliit na piraso.</li> <li>3. Ilagay ito (tingnan ang dosis sa ibaba) sa isang palayok.</li> <li>4. Maglagay ng 2 basong tubig sa palayok.</li> <li>5. Pakuluin sa loob ng 15 minuto at huwag takpan ang palayok.</li> <li>6. Palamigin muna.</li> <li>7. Salain ang mga dahon at ilagay ang likido sa baso o pitsel.</li> </ol>		
<b>Dosis:</b>		
	Sariwang dahon	Tuyong dahon
Matatanda:	6 kutsara	4 kutsara
7 – 12 taon:	3 kutsara	2 kutsara
2 – 6 taon:	1 ½ kutsara	1 kutsara

Hindi nga ba't napakadali lamang nito? Walang gastos at napakadaling gawin ng isang gamot para sa pagtatae at ubo!

Ipagpatuloy sa pagbabasa tungkol sa paghahanda ng isa pang halamang gamot.

Ang AKAPULKO (*Cassia alta*) ay isang epektibong lunas sa mga sakit sa balat tulad ng buni at alipunga. Ang halamang gamot na ito ay maaring bilhin bilang lotion o ointment o pamahid. Napatunayan sa mga pagsusuring medikal na mabisang gamot ito laban sa mga fungi.

<b>Sangkap:</b> Sariwang dahon ng akapulko
<b>Hakbang:</b> 1. Duruging mabuti ang mga dahon. 2. Ilagay ang katas sa apektadong bahagi ng balat. 3. Ilagay ang katas dalawang beses sa isang araw.

Ito ay napakasimpleng pamamaraan ng paggawa ng mabisang pamahid o ointment na laban sa fungi. Subukan ito sa iyong tahanan kung nais mong malunasan ang mga karamdaman mo sa balat.



## Subukan Natin Ito

Alam mo ba kung paano gumamit ng ibang halamang gamot? Kung oo, magaling! Kung hindi, magtanong sa mga nakatatanda, sa iyong mga magulang, kapitbahay, o kaibigan. Sa tulong nila, sagutan ang pagsusulit sa ibaba sa pamamagitan ng pagtatambal ng Hanay A sa Hanay B.

Isulat ang titik ng tamang sagot sa puwang. Huwag mag-alaala kung hindi mo masagutan ang lahat ng aytem. Maaari mong tingnan ang *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33 upang matulungan ka.

**A**

\_\_\_\_\_ 1. Yerba buena

**B**

a. Ginagamit para sa diabetes. Lahat ng bahagi ng halamang ito ay ginagamit.

### **Hakbang sa paghahanda:**

Magpakulo ng mga bahagi ng halaman sa tubig. Tanggalin ang halaman mula sa likido. Inumin ang likido habang ito ay maligamgam.

- 2. Tsaang gubat      b. Ginagamit para sa mataas na presyon ng dugo o high blood pressure. Ginagamit ang mga butil nito.
- Hakbang sa paghahanda:** Igisa o ihawin ang mga butil nito. Maaari rin ibabad sa suka sa loob ng 30 minuto at banlian ng kumukulong tubig sa loob ng 5 minuto. Maaaring kainin kapag isinahog sa inilutong pagkain, tatlong beses isang araw.
- Tandaan:** Ang paggamit ng halamang ito ay hindi ipinapayo sa mga taong may peptic ulcer.
- 3. Sambong      c. Ginagamit para sa pagtatae. Ang mga bahaging ginagamit ay ang mga ugat, balat, at dahon.
- Hakbang sa paghahanda:** Hugasang mabuti ang mga dahon at tadtarin sa maliliit na bahagi. Pakuluan ang dahon sa apat na baso ng tubig at hayaang kumulo sa loob ng 15 minuto sa mababang init. Huwag takpan ang palayok. Palamigin muna at saka salain. Para sa mga sugat, hugasan ang napinsalang bahagi ng likido, dalawang beses sa isang araw. Para sa mga impeksiyon sa bibig, imumog ang maligamgam na likido.
- 4. Pansit-pansitan      d. Ginagamit para sa mga bulati sa bituka. Ang bahaging ginagamit ay buto.
- Hakbang sa paghahanda:** Kainin ang dalawang piraso ng buto mula sa hinog at bagong bukas na bunga pagkatapos ng hapunan. Kung hindi ito mabisa sa unang pagkakataon,



uliting muli matapos ang isang linggo. Karaniwang side effects: sinok, pagtatae, o sakit ng tiyan.

**Dosis:** Para sa mga tigulang, kailangan mo ng 8-10 buto; para sa mga batang 9-12 taong gulang, 6-7 buto ang kailangan; para sa mga batang 6-8 taong gulang, kailangan ng 5-6 buto; para sa mga batang 3-5 taong gulang, kailangan ng 4-5 buto.

\_\_\_\_\_ 5. Niyug-niyogan e.

Ginagamit para sa rayuma. Ang bahaging ginagamit ay dahon.

**Hakbang sa paghahanda** (ng salad): Hugasang mabuti ang mga dahon. Hatiin ang 1 ½ dahon sa tatlong magkakaparehong bahagi. Ang bawat bahagi ay kailangang kainin sa umaga, tanghali at gabi.

**Hakbang sa paghahanda** (ng inumin): Hugasang mabuti ang mga dahon. Pakuluan ang 1 ½ tasa ng dahon sa dalawang baso ng tubig at hayaang kumulo sa mababang init sa loob ng 15 minuto. Huwag takpan ang palayok. Palamigin muna bago salain. Hatiin sa tatlong bahagi ang likido at inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.

\_\_\_\_\_ 6. Bayabas

f. Ginagamit sa pagtunaw ng bato sa kidney o rinyon. Ang ginagamit na bahagi ay dahon.

**Hakbang sa paghahanda:** Ilagay ang mga dahon sa isang palayok na mayroong dalawang baso ng tubig. Pakuluan sa loob ng 15 minuto o hanggang sa mangalahati ang tubig. Palamigin at salain. Hatiin sa tatlong bahagi ang likido. Inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.

**Dosis:** Sa paggamit ng tuyong dahon: tigulang, 4 kutsara; batang 7-12 taong gulang, 2 kutsara. Sa paggamit ng sariwang dahon: tigulang, 6 kutsara; batang 7-12 taong gulang, 3 kutsara.

\_\_\_\_\_ 7. Bawang

- g. Ginagamit sa pagtatae. Ang bahaging ginagamit ay ang dahon.

**Hakbang sa paghahanda:** ilagay ang mga dahon sa isang palayok na mayroong 2 baso ng tubig. Pakuluan sa loob ng 15 minuto o hanggang sa mangalahati ang tubig. Palamigin at salain. Hatiin sa tatlong bahagi ang likido at inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali at gabi.

**Dosis:** Sa paggamit ng tuyong dahon: tigulang - 10 kutsara; batang 7-12 taong gulang - 5 kutsara; 2-6 taong gulang - 2 ½ kutsara. Sa paggamit ng sariwang dahon: tigulang - 12 kutsara; 7-12 taong gulang - 6 kutsara; 2-6 taong gulang - 2 kutsara

\_\_\_\_\_ 8. Ampalaya

- h. Ginagamit para sa lagnat. Ang bahaging ginagamit ay ang dahon.

**Hakbang sa paghahanda:** Pakuluan ang sariwang dahon hanggang sa ang tubig ay mangalahati. Palamigin at salain muna bago inumin. Hatiin sa tatlong bahagi at inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.

**Dosis:** tigulang - ¼ baso ng likido; bata - ½ baso ng likido.

Tapos ka na ba? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35. Maaari ka ring kumonsulta sa Apendiks sa pp. 38-39.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Punan ang mga puwang ng tamang sagot. Piliin ang mga sagot sa kahon sa ibaba.

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. mdinacl vialeue | 6. Indagui      |
| 2. rihbaoolser     | 7. saonmbg      |
| 3. ptocachemilshy  | 8. akulkkoap    |
| 4. awbnag          | 9. lundiag      |
| 5. pageatta        | 10. ybaer uebna |

1. Ang mga halamang gamot ay mga halamang mayroong \_\_\_\_\_.
2. Ang paggamit ng mga halamang gamot ay karaniwang pagsasanay ng mga \_\_\_\_\_.
3. Ang mga kemikal na halaman na mayroong kakayahang magpagaling sa ating katawan ay tinatawag na \_\_\_\_\_.
4. Maliban sa ginagamit ito sa pagluluto, ang \_\_\_\_\_ ay nakapagpababa ng presyon sa dugo.
5. Ang mga dahon ng bayabas ay maaaring pakuluan at gamitin kung ikaw ay mayroong \_\_\_\_\_.
- 6-7. Kung ikaw ay mayroong lagnat, maaari mong pakuluan ang mga dahon ng \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_.
- 8-9. Ang mga \_\_\_\_\_ at \_\_\_\_\_ ay mabuting kapalit para sa mga cough syrup.
10. Damo na maaari ding gamitin bilang pampalasa sa pagkain ay ang \_\_\_\_\_.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35.

Kung marami sa mga sagot mo ay tama, magaling! Marami kang natutuhan mula sa araling ito. Kung ang iyong iskor ay 6 o mas mababa pa, pagbalik-aralan ang aralin upang higit na maunawaan mo ito.



## Tandaan Natin

- ◆ Karamihan sa mga halamang gamot ay maaaring gawin at gamitin sa iyong sariling tahanan.
- ◆ Ang paghahanda ng mga halamang gamot para gamiting panglunas sa karamdaman ay napakadali; ang pangunahing sangkap ay madaling makuha. Ang kailangan mo lang malaman ay ang tamang mga sangkap at pamamaraan. Ang mga halamang gamot ay maaaring handa sa maraming paraan.
- ◆ Karamihan sa mga bahagi ng halaman ay ginagamit sa paggawa ng mga halamang gamot.
- ◆ Ang mga halamang gamot ay makukuha din sa mga botika at mga pagamutan bilang tableta, kapsula, syrup, lotion, o pamahid o ointment.



## Ibuod Natin

- ◆ Ang mga halaman ay hindi lamang pinagkukunan ng pagkain, tirahan, at pananamit. Sila rin ay pangunahing pinagkukunan ng mga gamot.
- ◆ Ang maraming taon ng pananaliksik ang nagpatunay na maraming halaman ang mayroong bisang nakapagpapagaling o medicinal value. Ang mga ito ay tinatawag na halamang gamot. Karamihan sa mga halamang ito ay matatagpuan at tumutubo sa lahat ng dako sa Pilipinas.
- ◆ Sa mga nagdaang siglo, ang mga halamang gamot ay naging bahagi na ng mga buhay ng ating mga ninuno. Para sa kanila, ang pagsasanay sa paggamit ng mga halamang gamot ay madaling gawin, ligtas, at ito ay paraan ng kalikasan sa pagbibigay ng kaginhawaan at lunas.
- ◆ Ang mga halamang gamot ay alternatibong lunas o gamot para sa mga taong hindi kayang bumili ng mga magagastos na inireresetang gamot o mga gamot na komersiyal.
- ◆ Ang mga bahagi ng halaman ang pangunahing sangkap sa paggamit at paghahanda ng mga gamot.
- ◆ Sa paggamit ng mga halamang gamot, ang kaginhawaan at lunas mula sa mga karamdaman o sakit ay mabilis. Ang gamot ay ginagawa sa pamamagitan ng madali at simpleng pamamaraan.

- ◆ Karamihan sa mga halamang gamot, gaya ng mga modernong inireresetang gamot ay ginagawa din upang maging mga tableta, kapsula, lotion, pamahid at tsa. Ang mga ito ay maaaring bilhin sa mga botika o ointment.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Sagutan ang sumusunod na tanong sa iyong sariling pananalita.

1. Maaari mo bang isaalang-alang ang paggamit ng mga halamang gamot sa tuwing ikaw o isang miyembro ng iyong pamilya ay nagkakasakit? Bakit o bakit hindi?

---



---



---

2. Ano ang mga pakinabang ng paggamit ng mga halamang gamot?

---



---



---

3. Ano sa iyong palagay ang mga limitasyon o disadvantages ng paggamit ng mga halamang gamot?

---



---



---

4. Ikaw ba ay mayroong mga kamag-anak, kaibigan, o mga kapitbahay na sumubok sa paggamit ng halamang gamot para sa kanilang mga karamdaman? Talakayin ang iyong sagot.

---



---



---

5. Madali bang ihanda ang mga halamang gamot? O maaari bang gawin ng kahit sinuman ang kaniyang sariling halamang gamot? Ipaliwanag ang iyong sagot.

---



---



---

Kamusta ito? Maaari mong ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa mga pp. 35–36. Ngayon, may sapat ka nang kaalaman tungkol sa mga halamang gamot. Maaari mong pag-aralang muli ang modyul na ito upang pagbalik-aralan ang iyong mga natutuhan.

Kung ang iyong iskor sa pagsusulit ay:

- 4 – 5 Magaling! Marami kang natutuhan mula sa modyul na ito. Gamitin ang iyong bagong kaalaman sa halamang gamot sa pagsasanay upang magkaroon ng mura at mabisang gamot para sa iyong sarili at sa iyong pamilya.
- 0 – 3 Kailangan mong pag-aralan muli ang modyul. Sa pamamagitan ng kaunting gawa at pasensiya, matututuhan mo kung paano gamitin ang mga halamang gamot. Good luck!



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2-3)

- A. 1. Bawang
2. lagundi
3. sibuyas
4. pansit-pansitan
5. mga dahon ng bayabas

B. **A**

**B**

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Bawang         | mga bulate (ascaris)      |
| 2. Bayabas        | rayuma                    |
| 3. Lagundi        | mataas na presyon ng dugo |
| 4. Kalamansi      | sakit ng ulo              |
| 5. Sambong        | kabag                     |
| 6. Damong maria   | sakit ng tiyan            |
| 7. Tsaang gubat   | pagtatae                  |
| 8. Acapulko       | hika                      |
| 9. Yerba buena    | beke                      |
| 10. Niyug-niyogan | buni                      |

Pakitandaan, gayun pa man, mayroon pang ibang mga halamang gamot maliban sa mga nakalista sa itaas na maaaring makagamot sa mga karamdaman na ibinigay. Maaari kang sumangguni sa listahan na matatagpuan sa pahina 2.

## B. Aralin 1

*Magbalik-aral Tayo (pahina 9)*

1. Ang manggagamot ay nagulat na makita si Aling Mameng na mabuti ang kalusugan kahit sa kakulangan ng manggagamot at mga kagamitan sa medisina sa kanilang baryo.
2. Siya ay gumamit ng mga halamang gamot upang gamutin ang mga karaniwang karamdaman niya at ng kaniyang pamilya.
3. Ang albularyo ay isang tao na nagsasanay sa paggamit ng mga halamang gamot at ispiritwal na panggagamot.
4. Ang halamang gamot ay ang paggamit ng mga halamang damo bilang medisina upang gamutin, pagalingin, lunasan o iwasan ang ilang mga karamdaman o sakit.
5. Ang halamang gamot ay mahalaga kay Aling Mameng at sa mga mamamayan ng Baryo Mahalaman dahil:
  - a. natuklasan ng kanilang mga ninuno na ligtas at epektibo ang mga ito;
  - b. ang mga halamang gamot ay makikita at makukuha kahit saan. Karamihan sa mga halamang ito ay pinatutubo o itinanim sa buong baryo; at
  - c. ang mga halamang gamot ay nakapagpagaling ng mga karaniwang suliraning pangkalusugan sa baryo.

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 10)*

1. **Tama**
2. **Tama**
3. **Mali.** Ang ating mga ninuno ay gumamit ng mga halamang gamot bago pa man dumating ang mga mananakop.
4. **Mali.** Ang paggamit ng halamang gamot ay hindi magastos. Una, ang mga halaman, ang pangunahing sangkap, ay pinatutubo kahit saan sa Pilipinas. Karamihan sa mga halamang gamot ay nangangailangan ng napakadali at simpleng preperasyon.



5. **Mali.** Ang araling ito ay nagpakita na ang mga halaman ay pinagkukunan din ng mga gamot.
6. **Mali.** Ang paghahanap ng lunas sa mga komplikado at seryosong mga karamdaman o sakit tulad ng AIDS o kanser ay posible para sa halamang gamot. Ito ay maaaring gawin sa pagpapatuloy ng pananaliksik at pagpapaunlad sa lahat ng mga halamang pangmedisina.
7. **Tama**
8. **Tama**
9. **Tama**
10. **Tama**

### **C. Aralin 2**

*Magbalik-aral Tayo (pp. 17–18)*

1. akapulko, ampalaya, bawang, bayabas, lagundi, niyug-niyogan, pansit-pansitan, sambong, tsaang gubat, yerba buena.
2. Oo, ako ay sang-ayon sa programa ng Kagawaran ng Kalusugan. Sang-ayon ako dahil:
  - a. Ang lahat ng mga halamang gamot na ito ay maaaring makuha ng lahat, sapagkat ang mga ito tumutubo sa lahat ng dako sa Pilipinas.
  - b. Ang ating mga ninuno, sa tulong ng pananaliksik at debelopment na ang mga halamang gamot ay ligtas at mabisa.
  - c. Ang mga halamang gamot ay nagbibigay ng ginhawa at lunas sa karamihan sa mga suliraning pangkalusugan sa lahat ng komunidad sa Pilipinas.
3. Halimbawang sagot:

Oo, ang lahat na sampung damo ay matatagpuan sa aming pook. Tulad ng sinabi ng Kagawaran ng Kalusugan, ang mga damong iyon ay karaniwan sa lahat ng dako sa Pilipinas.

4. a. akapulko, bawang, lagundi
- b. akapulko
- c. bayabas
- d. sambong, niyug-niyogan
- e. bawang, bayabas, lagundi, yerba buena

## **D. Aralin 3**

*Magbalik-aral Tayo (pahina 21)*

1. Ginagamit ang mga halaman sa ibat ibang paraan:
  - a. bilang syrup o likidong gamot
  - b. bilang pamahid o ointment
  - c. bilang pantapal
  - d. iniinom o isinusubo (halimbawa, kapsula, tableta, o nilutong butil ng bawang.)
2. Ang dahon ng halaman ang karaniwang ginagamit.
3. Maaari mong gamitin ang sariwa o tuyong dahon, depende kung ang gagawin mong gamot ay syrup o pantapal.
4. Sa paghahanda ng pamahid o ointment, inihahalo ang dinurog na tuyong dahon sa alkohol o tuba.
5. Ang dalawang paraan ng paggawa ng pantapal ay:
  - a. Durugin ang tuyong dahon hanggang ito ay maging pulbos. Lagyan ang napinsalang bahagi ng katawan. Lagyan ng benda upang hindi ito kakalat.
  - b. Durugin ang tuyong dahon. Haluan ng harina at kumukulong tubig upang makagawa ng madikit na pantapal. Lagyan ang napinsalang bahagi. Gumamit ng benda upang hindi ito kumalat.

*Subukan Natin Ito (pp. 23–26)*

- |      |      |
|------|------|
| 1. h | 5. d |
| 2. g | 6. c |
| 3. f | 7. b |
| 4. e | 8. a |

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 27)*

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. medicinal value | 6. lagundi      |
| 2. arbularyo       | 7. sambong      |
| 3. phytochemicals  | 8. akapulko     |
| 4. bawang          | 9. lagundi      |
| 5. pagtatae        | 10. yerba buena |

### **E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pahina 29)**

1. Halimbawang sagot:

Oo, gagamitin ko ang sampung karaniwang halamang gamot na itinataguyod ng Kagawaran ng Kalusugan. Sa tingin ko, ang mga ito ay ligtas at mura. Matagal nang ginamit ng ating mga ninuno ang mga halamang ito. Walang kaduda-duda na ang mga halamang gamot na ito ay makapagbibigay ng ginhawa sa akin at sa aking pamilya sa panahon ng hirap at kirot.

2. Halimbawang kasagutan:

Mas mura ang mga halamang gamot kung ihahambing sa mga komersiyal na gamot na ibinebenta sa mga botika. Masasabi din namang mabisa ang mga halamang gamot gaya ng mga makabagong gamot.

At dahil ang mga halamang gamot ay mas mura, makatitipid ang pamilya ng pera. Ang perang ito ay maaring gamitin sa iba pang pangangailangan ng pamilya.

3. Halimbawang sagot:

Isang desbentaha ng halamang gamot ay nakakapagbigay lunas lamang ito sa mga karaniwang karamdaman, ngunit hindi sa mga mas mapanganib na karamdaman tulad ng kanser at AIDS.

4. Halimbawang sagot:

Oo. Gumagamit ng mga halamang gamot ang aking lolo at lola. Ito ay dahil sa ang mga halamang ito ay mabisa at subok na ng kani-kanilang mga pamilya. At dahil wala namang side effects ang paggamit ng halamang gamot, natanggap na nila mga ito.

5. Halimbawang sagot:

Maraming halamang gamot ang ginagawa sa pamamagitan ng pagpapakulo. Ang mga sangkap ay madali namang hagilapin dahil ang lahat ng kakailanganin ay nasa halaman mismo. Ito ang dahilan kung bakit sinasabing madali lamang gumawa ng gamot mula sa mga halaman.



## Talahuluganan

**Gisa** Ang mabilis na pagprito nang kakaunti, o walang mantika

**Pakuluhan** Ang pagluluto (ng anumang likido o may likido) sa mataas na temperatura

**Pantapal** Malambot na sangkap na inilalagay sa tela. Ito ay minsan iniinit at inilalagay sa napinsalang bahagi upang mabawasan ang kirot o pamamaga

**Salain** Ang paghihiwalay ng likido at matigas na butil sa pamamagitan ng paggamit ng kasangkapang mayroong maliliit na butas

**Tadtarin** Ang paggupit ng pagkain sa maliliit na bahagi



## Mga Sanggunian

Estrella, David R. *Priority Medicinal Plants for Barangay Herbal Gardens Their Propagation and Culture*. 1983.

*Gabay sa Kalusugan ng Pamilya*, Department of Health, 1987.

*Gabay sa Paggamit ng 10 Halamang Gamot*, Traditional Medicine Program, Department of Health, 1992.

*Guidebook on the Proper Use of Medicinal Plants*. NSTA-UP Research Project No. 8003 MD, 1982.

*Herbal Therapy: Alternative Medicine in the Philippines*.

<http://stuartxchange.com/Herbal.html>. December 12, 2000, date accessed.

<http://www.philippineherbs.com/philippineherbindex.htm>>. December 13, 2000, date accessed.

*Manwal sa Paggamit ng mga Halamang Gamot*. Unang Edisyon. Taguig. National Science Development Board. Bicutan, 1980.



## Appendiks

<i>Halaman</i>	<i>Karamdaman</i>	<i>Bahagi ng Halaman na Gagamitin</i>	<i>Mga hakbang sa paggawa ng gamot</i>	<i>Dosis</i>
<b>Yerba buena</b>	Lagnat	Dahon	Hakbang sa paghahanda: Pakuluan ang sariwang ½ dahon hanggang sa ang tubig ay mangalahati. Palamigin at salain muna bago inumin. Hatiin sa tatlong bahagi at inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.	Tigulang: ¼ baso ng likidong gamot; bata: baso ng dosis para sa tigulang
<b>Tsaang gubat</b>	Pagtatae	Dahon	Ilagay ang dahon sa palayok na mayroong 2 baso ng tubig. Pakuluan sa loob ng 15 minuto o hanggang sa mangalahati ang tubig. Palamigin at salain ang likido. Hatiin ito sa tatlong bahagi. Inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghalian at hapunan.	Sa paggamit ng tuyong dahon: tigulang – 10 kutsara; edad 7-12, 5 kutsara; edad 2-6, 2 ½ kutsara. Sa paggamit ng sariwang dahon: tigulang - 12 kutsara; edad 7-12, 6 kutsara; edad 2-6, 2 kutsasa
<b>Sambong</b>	Bato	Dahon	Ilagay ang mga dahon sa palayok na mayroong 2 baso ng tubig. Pakuluan sa loob ng 15 minuto o hanggang sa mangalahati ang tubig. Hatiin ito sa tatlong bahagi. Inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, gabi.	Sa paggamit ng tuyong dahon: tigulang – 4 kutsara; edad 7-12, 2 kutsara. Sa paggamit ng sariwang dahon: tigulang 6 kutsara; edad 7-12, 3 kutsara
<b>Pansit-pansitan</b>	Rayuma	Dahon	(Para sa salad) Hugasang mabuti ang mga dahon. Hatiin ang 1 ½ tasa ng dahon sa tatlong bahagi. Ang bawat bahagi ay kakainin sa umaga, tanghali, at gabi (pinakuluan). Hugasang mabuti ang mga dahon. Pakuluan ang 1 ½ tasa ng dahon at 2 baso ng tubig sa loob ng 15 minuto. Huwag takpan ang palayok. Palamigin ito at salain. Hatiin ang likido sa tatlong bahagi at inumin ang bawat bahagi sa umaga, tanghali, at gabi.	

<i>Halaman</i>	<i>Karamdaman</i>	<i>Bahagi ng Halaman na Gagamitin</i>	<i>Mga hakbang sa paggawa ng gamot</i>	<i>Dosis</i>
<b>Niyug-niyogan</b>	Bulati sa bituka	Buto o butil	Kumain ng dalawang piraso ng butil o buto galing sa hinog at bagong bukas na bunga pagkatapos ng hapunan. Kung hindi ito mabisa sa unang pagkakataon, ulitin ito matapos ang isang linggo. Karaniwang side effects: sinok, pagtatae o sakit ng tiyan	Tigulang: kailangan 8-10 butil; edad 7-12, 6-7 butil; edad 6-8, 5-6 butil; edad 3-5, 4-5 butil
<b>Bayabas</b>	Pagtatae	Ugat, balat ng kahoy, dahon	Hugasang mabuti ang mga dahon at tadtarin sa maliliit na bahagi. Pakuluan ang dahon sa 4 na baso ng tubig sa loob ng 15 minuto. Huwag takpan ang palayok. Palamigin at salain. Para sa mga sugat, hugasan ng likido, 2 beses sa isang araw. Para sa mga impeksiyon sa bibig, magmumog ng maligamgam na likido.	
<b>Bawang</b>	Mataas na presyon ng dugo	Butil	Igisa ang butil ng bawang. Maaari din itong ibabad sa suka ng 30 minuto at pagkatapos ay hugasan sa kumukulong tubig sa loob ng 5 minuto. Kainin kasabay ang pagkain, tatlong beses sa isang araw. Tandaan: Ang paggamit ng halamang ito ay hindi ipinapayo sa mga taong may peptic ulcer.	
<b>Ampalaya</b>	Diabetes	Lahat ng bahagi ng halaman ay ginagamit	Pakuluan ang isang bahagi o mga bahagi ng halaman sa tubig. Ang likidong gamot ay sasalain. Inumin ito habang ito ay maligamgam.	