

Les plantes médicinales du Kivu

Majani ya dawa ya Kivu

Medicinal plants in Kivu



Innocent BALAGIZI KARHAGOMBA

Rév. Frère Flavien KAMBALE VAYIRE

Rév. Père Doctor Emilio RATTI

Innocent BALAGIZI KARHAGOMBA

Rév. Frère Flavien KAMBALE VAYIRE

Rév. Père Doctor Emilio RATTI

Les plantes médicinales du Kivu

Majani ya dawa ya Kivu

Medicinal plants in Kivu

ASSOCIAZIONE *SAN FRANCESCO* ONLUS

GÊNES – ITALIE

Un remerciement particulier à madame Valeria ZATTERA

2

© Toute représentation ou re production intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit sans le censement de les auteurs ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée.

Every reproduction total or partial, made without consent of the authors or of their having cause, is illegal and constitutes a sanctioned falsification.

AVANT-PROPOS

Cet ouvrage décrit cent vingt-neuf espèces de plantes médicinales locales et spontanées les plus communément utilisées par les populations du Kivu (République Démocratique du Congo), constituant une source potentielle de phytomédicaments. Ces plantes médicinales sont tirées des connaissances et pratiques de la médecine populaire africaine. Rédigé en trois langues largement parlées dans la région des grands lacs africains, notamment le Français, le Swahili et l'Anglais. Son objectif est d'atteindre le plus grand nombre de lecteurs locaux en vue du bon usage des plantes médicinales locales. Cela est développé dans un contexte où la phytothérapie et l'automédication sont de plus en plus en vogue dans le monde, et de manière particulière dans les zones enclavées et, au sein des communautés souffrant de l'extrême pauvreté où les plantes médicinales constituent une alternative incontournable.

MWINGILIO

Kitabu hiki kinatetea mitishamba mia moja na makumi mawili na tisa zinazoota katika eneo la Kivu (katika mashariki ya Jamhuri ya Kidemokrasia ya Kongo), ambazo zinaweza tumikishwa kuwa dawa bora. Kitabu kinashurulika na mitishamba za kiasili toka uganga wa asili kamili toka Afrika. Kimeandikwa katika lugha tatu za kawaida, kama vile kifaransa, kiswahili, na kingereza; lugha hizo zinazungumuzwa zaidi katika nchi za maziwa makuu za Afrika. Nia ya waandishi ni kutangaza kwa taifa kubwa ujuzi unaoelekea matumizi ya matibabu za asili ili zipate nafasi ndani ya maisha ya jimbo, kama ilivyo kawaida kwa leo katika Ulimwengu na zaidi katika vijiji vinavyopatikana mafichoni na kukumbwa na hali kubwa la umasikini. Ukomo ni kutoa mafasiryo na ujuzi kamili juu ya matumizi bora za dawa za asili, kwa kupunguza hatari za kuharibu afya. Pia, kitabu hiki kinachapwa kwa ajili ya

FOREWORD

This book describes one hundred and twenty nine medicinal plants species which are most commonly used in Kivu as a potential source of phytomedicines for the natives. It is written in three languages (French, Swahili and English) which are largely spoken within the African Great Lakes Region. In this way this literature will meet expectations of local readers, and may contribute to develop good practices in the management and practical uses of phytotherapy and self-medication in remote and extremely poor communities.

This book deals with local self-sown plants which are most used by the population of Kivu, along the lines of Africa's popular medicine. It aims to reach the general public who has no access to imported medicines and resorts to self-medication using medicinal plants without information or guidance, thus risking intoxication.

Il vise, ainsi, à fournir des informations nécessaires sur les bonnes pratiques d'utilisation des plantes médicinales, avec un risque réduit d'intoxication. Il s'adresse aussi aux personnes souffrant de maladies chroniques ou des affections qui jusque-là manquent de réponse au sein des formations médicales locales.

La rédaction de ce livre a emprunté la langue Swahili parlée au Kivu, facilitant la lecture et l'interprétation du message par tous les membres des communautés locales. La version Anglaise rassure que les populations anglophones voisines de la région des grands lacs et de l'Afrique centrale et orientale avec lesquelles le Kivu partage des zones phytogéographiques similaires, pourraient bénéficier des apports de cette littérature.

Notons que ce livre est une révision de l'ancienne version de 2007, avec plus d'informations sur les plantes décrites incluant de nouvelles expériences et

wale wote ambao wanauguwa magonjwa yakudumu na wasio pata faulu toka vituo vy a afya.

Chapa ya kitabu inapitia lugha ya kiswahili inayozungumzwa katika eneo la Kivu, ili kurahisisha usikilivu mwema kwa wasomaji wa ngambo hiyo. Lugha ya kingereza imechapwa ndani kwa kuvuta jirani wengine ambao Kivu inachangiya mazingira inayoweza fananishwa kwa Mazingira, hapo tunaona inchi za Afrika ya Kati na Mashariki, ndiyo wale watakaotumia maandiko.

Kitabu hiki ni sahihisho la kitabu kubwa kilichochapwa mwaka wa 2007 na waandishi hao; kikieleza zaida na zaidi juu ya mimea toka chapa la kwanza na kuongeza mimea zingine kupitia ujuzi upya na maelezo ya kufaa toka watu waliotumia kitabu.

Waandishi wa kitabu hiki wanafikiri kutangaza na kuhudumisha ujuzi wa asili ya jimbo za Kivu kuelekea

It is also addressed to people who suffer from chronic diseases or pathological conditions which so far have not been appropriately treated in local hospitals.

The book uses the Swahili spoken in Kivu, in order to make the reading and interpretation of the message easy for the local communities. The English version is addressed to the English speaker citizens from Great Lakes Region and from central and eastern African communities, who, sharing similar phytogeographic zones with Kivu, may have the possibility to read and take profit from it.

We notice that, this is book reviewed from its 2007 old version, and covers additional information on medicinal plants, even those which were previously described, as a result of the new experiences and observations from readers. It is addressed to all those who are interested in the use of medicinal

des observations tirées des anciens lecteurs de cette version.

Il est dédié à toutes les personnes qui s'intéressent à l'utilisation des plantes médicinales et qui ont le souci de faciliter la promotion de la santé des plus pauvres parmi les pauvres.

Les auteurs s'adressent aussi aux Universités et Centres de recherches ainsi qu'aux Institutions de santé, pour la prise en compte de l'usage pratique des plantes médicinales locales comme un des centres d'intérêt, et la conduite des recherches cliniques sur les nouvelles sources de médicaments et, autant que sur la manière la plus scientifique et la plus simple de produire des gélules, des sirops, des comprimés, des teintures, des pommades, à partir de ressources locales dans les perspectives d'approvisionner les pharmacies communautaires locales, et les hôpitaux.

matibabu kwa miti za dawa, ambazo Mungu alipendezwa kuotesha kwao.

Chapa hii inatolewa kwa ajili ya wale wote ambao wanashurulika na matumizi ya dawa za asili, na wanaohitaji kuinua hali ya afya ya ndugu wote wanakumbwa kwa hali mbovu ya umasikini.

Waandishi wanaelekezea pia nia zao kwa vyuo vikuu vya shule za juu, viwanda vya utafiti, pia vyuo vya afya, kwa kuendelesha utafiti juu ya madawa hizi kwa kugundua njia mpya ya kutengeneza dawa, na kwa kugeuza hizi dawa kuwa vidonge, asali za dawa, mvinyo, mafuta ya kupakaa, tukigeuza mitishamba zetu za asili, kwa kutolea ma farmasia za kijamii pia hospitali zetu.

Kitabu hiki kinaweza kuwa nguzo la mafundisho kwa waalimu wanaosindikiza vikundi vya walimaji, waongozi wa mashirika, waalimu wa mafunzo ya kusoma na kuandika; hata

plants and are engaged in fostering the health of the poorest among the poor.

The authors also address the Universities, Research Centres and health institutions for the in-depth analysis of the considerations on the practical use of local medicinal plants, for the clinical research on the new sources of treatment, and for the more scientific way of producing gel capsules, syrups, tablets, tinctures, ointments and so on, starting from the local resources. This will also increase the supply of local pharmacies and hospitals.

The book is also recommended as a didactic instrument for the village organisations, the church communities (CEB), the educators of the literacy centres for adults, and also for school teachers for the appropriate use of the local medical resources.

Cet ouvrage est ainsi recommandable comme outil pédagogique pour les animateurs des organisations paysannes, des communautés ecclésiales de base (CEB), des éducateurs dans des centres d'alphabétisation des adultes, ainsi que pour les enseignants des écoles pour la bonne utilisation des ressources médicales locales.

6

waalimu wa shule kamili kuhusu matumizi ubora toka madawa za asili.

INTRODUCTION

Dans les Pays en voie de développement, la population est dépourvue des moyens financiers pour se procurer une nourriture de qualité ou les soins de santé efficaces et assurer l'éducation formelle de qualité.

Plusieurs régions restent géographiquement enclavées, soit par la défectuosité des infrastructures routières ou par des conflits sociaux et armés handicapant ainsi l'approvisionnement en médicaments, à cela s'ajoute l'incapacité des institutions de l'Etat de répondre efficacement aux besoins des populations, particulièrement en milieux ruraux et dans les bidonvilles. Tous ces facteurs expliquent en grande partie ce qui entraîne la forte morbidité et les mortalités très précoces observées et, freinant le processus de développement durable dans la majorité des pays pauvres.

UTANGULIZI

Katika inchi maskini, jumla kubwa ya watu wanakosewa pesa kwa kupata bora chakula ao kwa kufikiliya matibabu inayofaa, pia hata wanshindwa kupewa mafunzo kamili toka shule ya kawaida.

Nafasi nyingi zinafunikwa na kufichwa kwa sababu ya ubovu wa barabara, ao kwa ukosefu wa usalama na vita katika wakaaji, hayo mambo yote ya kizoofisha uwezo wa waongozi wa nchi kwa kuleta jibu kamili kwa pendekezo za waraia kuelekea afya.

Hayo matukiyo ndiyo yanasaabisha uzaifu wa mwili na vifo vyta haraka kwa wakaaji, na kwa hiyo maendeleo kamaili ya nchi zinazorota na kurudi nyuma. Matajiri wanapotumia kwa uwepesi dawa bora, wakosefu wa mali (wakiwa kiasi zaidi ya jumla 80% la watu) kwa kujitunzisha magonjwa na kununua dawa kamili; hivyo kwa mara moja watu masikini wanakimbilia porini kwa kutafuta matibabu ya

INTRODUCTION

In the developing countries the majority of the population is poor and has no access to adequate medical attention. Rich people can easily get high quality health care as well as good pharmaceuticals, whilst poor people can only get satisfied from traditional medicine practices.

According to the World Health Organisation (WHO) more than 80% of the population of the developing countries avail themselves of traditional medicine based on plants for the first treatments. This is due to the conditions of extreme poverty, to the isolation caused by the limited road connections or to wars, which make the supply of medicines difficult. To these must be added the inability of State Institutions to give adequate answer to the needs of the populations, particularly in farming areas.

In this way, the traditional knowledge concerning human health is a sector

Si les riches se procurent aisément des soins de santé et produits pharmaceutiques de qualité, les pauvres (représentant plus de 80% de la population) se contentent de larges possibilités offertes par les pratiques de la médecine traditionnelle issue des connaissances ancestrales locales, mais malheureusement mal documentées.

Dans ce cas précis, il s'avère indispensable d'inclure les connaissances traditionnelles autour des plantes médicinales dans le processus de planification et dans l'élaboration des budgets consacrés à la santé, ou aussi les programmes scolaires (CTA, 2007; UNESCO, 2010; Balagizi, 2014) visant à promouvoir la qualité des soins avec un intérêt particulier accordé aux pauvres. Ces connaissances devraient aussi être prises en compte dans les politiques nationales de gestion et conservation des ressources naturelles; veillant sur la protection des valeurs culturelles et de

majani yasiyo halali, kwa ajili ya afya yao. Kufwatana na mambo hayo, inaonekana kuwa vema kuingiza ujuzi wa asili katika mipango ya kazi na ya kipesa katika miradi za afya pia katika vitabu vyta maadibishoshulenii(CTA, 2007; UNESCO, 2010; Balagizi, 2014). Pia ujuzi huo hustahili kuingizwa ndani ya mazungumzo kwa ngazi za juu za taifa, hata kufikiliya umoja wa Ulimwengu, kuelekea ulinzi wa mazingira kulingana na samani za asili.

Muungano mkuu wa dunia wa afya (OMS, 2002) huonesha ya kwamba dawa za asili kwa ajili ya afia ya mtu, yasaidia sana kwa matibabu ya kwanza sehemu kubwa ya watu wa dunia nzima. Ikipendezwa, dawa za asili ziingizwe ndani ya matibabu ya afya ya inchi zinazoendelea na ya watu wa asili, yafaa kuingiza dawa hizo ndani ya sehemu ya mali inayoelekea afia hata ndani ya inchi kama duniani kote, ila ni vema kuchunguza kwa utaratibu jinsi ya kutengeneza dawa zenyi mafaa

now integrated into the policy of the Primary Health Treatments of the largest part of world population.

If we really want traditional systems of disease treatment to play a significant role in satisfying the needs of poor countries and of autochthonous communities, we must include traditional knowledge into the planning projects and in the budgets devoted to health, both national and worldwide.

It must be noted that, with the Alma-Ata conference about "Health for Everybody", the majority of African countries have launched policies aimed at the promotion and the use of medicinal plants in primary health treatments. In this way countries such as Zambia, Ghana, South Africa, Mali, Rwanda, Benin, Cameroon, ...have already developed policies integrating medicinal plants and traditional medicine in support of their health systems.

la propriété intellectuelle des communautés.

Les stratégies de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS 2002) pour la médecine traditionnelle ont démontré que les pays en développement sont conscients que leurs systèmes de santé actuels sont tributaires des technologies et des médicaments importés, donc, coûteux et que si cet état de dépendance persistait, les dépenses de santé finiraient par engloutir les finances de l'Etat, asphyxiant l'économie nationale et de la biodiversité.

Il conviendrait donc de promouvoir la médecine par l'exploitation et l'utilisation rationnelles des connaissances locales fondées sur les ressources naturelles locales; particulièrement les plantes médicinales et encourager chaque pays à produire ses propres médicaments, en veillant bien sûr aux principes-clés de l'efficacité, la sécurité et la qualité

kwa afya. Majira hayo yapashwa kuwa nguzo ya uhusiano pamoja nawaganga wa asili na miungano zinazo watambulisha. Inchi zinazoendelea zinajua kweli kama namna hiyo ya matibabu ya sasa yatia utumwani inchi zinazotumikisha dawa zao.

Tafazali basi kuheshimisha matibabu ya asili nakuyaingiza ndani ya siasa inayotetea madawa na matibabu kwa watu, pia kuzingatiya sana ulinzi wa mazingira na asili ya wakaaji; na hata ni vema kusukuma kila nchi ipata kujitengeneza kipekee dawa zote, kupitiya sheria zote za kutengeneza dawa zilizo za kweli na zisizozuru uzima wa mtu (WHO, 1988, 1993, 2000), na pia kupitia heshima kubwa kwa kulinda makao ya mitishamba hizo kati ya mazingira (WHO, UICN-WWF, 1993; UNESCO, 2010).

Chapa ya kitabu inaelekea ukomo ule, ikiwa chombo cha mafudisho ma maongozi kwa kujitengeneza dawa

The strategies of the WHO (World Health Organization 2002) for traditional medicine prove that the developing countries are aware that their present health systems depend on imported technologies and medicines and, therefore, they are expensive. Moreover, if this dependence continues, health expenses would devour the finances of the State and suffocate national economy. It would be appropriate to promote medicine by exploiting and rationally using local knowledge based on local natural resources – particularly medicinal plants – and encourage each country to produce its own medicines, provided attention is paid to the key principles of reliability and quality (WHO, 1988, 1993, 2000), and to the preservation of medicinal plants (WHO, UICN-WWF, 1993, UNESCO, 2010).

This work, written in this criterion, is both an educational tool and a guide to the local production of

(WHO, 1988, 1993, 2000) et, aussi, la conservation des niches écologiques et des réservoirs phytogénétiques des plantes médicinales (WHO, UICN-WWF, 1993, UNESCO, 2010).

Cet ouvrage est écrit dans cette logique et constitue un outil à la fois pédagogique et un guide dans la production locale des phytomédicaments, lesquels s'imposent actuellement sur le marché international plus compétitif.

Cet ouvrage est une révision de la version de 2007, et reprend les plantes médicinales qui poussent spontanément au Kivu, qui sont couramment utilisées dans la médecine traditionnelle populaire, dont les pratiques sont restées confinées soit au niveau des familles ou des villages.

Cette publication qui constitue les résultats des travaux de terrain entamés depuis plusieurs années par des herboristes et chercheurs locaux, décrit plus de 129 espèces de plantes dont les

ambazo zinahitaji kubaliwa bila shaka katika soko zote ulimwengu.

Kitabu hiki ni sahihisho ya kitabu kile kya mwaka wa 2007, na ndani ya chapa hii tutakamata majani inayotumikishwa na wakaaji na yale yaliyo fichikwa na jamaa zimoja ao mingini fulani. Kazi hiyo yafasiria mimea 129 ambayo mafasirio yapatikana kwa kifaransa, kiswahili na kingereza. Kupitiya lugha hizo tatu, kitabu hiki kinaweza somekana vema katika nchi zote za maziwa makuu ya Afrika.

Tumeongeza majina ya miti kwa lugha zingine za makabila jirani kama vile mashi, kilega, kifuliro, kihunde, kinande, kibemebe na kinyarwandakwa kuwa ujuzi wa madawa hizo unapatikana kugusa kabila hizo kwa jumla.

Kitabu hiki kinaandikwa katika vipindi kubwa viwili: kipindi cha kwanza kinazungumzia juu ya namna bora ya kuchuma, ya kutayarisha dawa, njia

phytomedicines, which are of primary importance in international market.

This work is a revision of the version issued in 2007, and deals with the medicinal plants which grow spontaneously in Kivu and are now employed in popular traditional medicine, whose practices have remained limited to families or to villages.

This publication is the result of the agricultural work already started many years ago by herbalists and local researchers, and describes more than 129 species of plants. Information on these plants is presented in French, Swahili and English, with the aim of increasing the number of readers and giving information on the inhabitants of the region of the African Great Lakes and on the countries of the French speaking region. We have also deliberately inserted the vernacular names of the plants employed by other populations such as the Lega, Fuliro,

informations sont reprises en Français, Swahili et Anglais. Ceci, en vue d'augmenter le nombre de lecteurs, avec une vision sur les peuples de la région des grands lacs africains, et des pays de la région francophone. Nous avons aussi délibérément inséré les noms vernaculaires des plantes utilisées par les autres peuples notamment les Lega, Fuliro, Bembe, Hunde, Nyindu, Nande et Kinyarwanda en vue de faciliter la lecture à large échelle au Kivu.

Ce livre est divisé en deux grands chapitres: le premier chapitre décrit les bonnes pratiques concernant les techniques de récolter, de préparer, d'administrer et de conserver les plantes médicinales. Le deuxième chapitre présente les usages des différentes espèces des plantes qui sont décrites. Pour chaque plante, nous présentons d'abord son nom scientifique et sa famille botanique, les noms vulgaires et les parties utiles de la plante pour des fins médicinales.

mbalimbali za matumizi na jinsi kamili ya kulinda dawa isije kuoza. Katika kipindi cha pili, tunatolea matumizi ya mimea mbalimbali inayochapwa. Na kwa kila mmea, inayochapwa tunatoa jinana familia ya mmea kwa lugha kamili ya sayansi, pia majina mbalimbali kwa lugha zingine, na sehemu za mti zinazofaa kwa dawa na matumizi mbalimbali.

Tunaonyesha pia kwa mimea moja moja madini, na vitamin zilizomo.

Tumeamua kutumia picha za rangi kwa kukinga mbali na matumizi mabaya ya dawa ilinganayo na kusitonambuwa mmea unaofaa. Picha hizo zinasaidiya watu kuzungumuza vema na kubishana katika kijamaa kwa kuelekeya dawa za asili na ujuzi bora. Kwa hiyo kila mtu anaweza tambuwa dawa inayomufaana kujiganga bila tatizo.

Bembe, Hunde, Nyindu, Nande and Kinyarwanda, so as to make it more widely read in Kivu.

This book is divided in two big chapters: the first one describes the methods of picking up, preparing and maintaining the medical plants. The second one presents the uses of the different plants which are described. For each plant it is presented the scientific name, the botanical family, the common names and the parts of the plant that can be used for medical aims. There are also notices about the supplying of minerals and vitamins.

The colour pictures allow the identification of the plants on the ground or through exchanges inside the community, with a minimum risk of confusion on the plants. Thanks to these languages and dialects we reckon that we can achieve the basis for sharing our experiences, and also offer a collection which will help even the poorest people to meet their

Aussi une notice sur les minéraux et vitamines est fournie.

Nous avons choisi de présenter les photos des plantes en couleurs pour permettre d'identifier les plantes sur terrain, minimisant les risques de confusion sur les plantes et les risques encourus dans l'utilisation pratique des espèces de plantes citées. Dans ce cas précis, nous estimons réduire sensiblement les grands risques de confusion sur l'identification des plantes et leurs usages.

12

requirements for health treatments by using local accessible medicinal plants.

REMERCIEMENTS

Notre gratitude est réservée spécialement à “ASSOCIAZIONE INSIEME ALTERZO MONDO” Gênes (ITALIE) qui a accepté gracieusement de financer l'impression de ce livre, comme soutien au développement endogène des communautés du Sud, en la personne de Valeria ZATTERA, Présidente de l'association qui a apprêté l'ouvrage pour l'impression.

Nous remercions les professeurs attirés de l'Institut Supérieur Pédagogique (ISP) de Bukavu, Boniface KANINGINI MWENYIMALI (Directeur Général) et Pascal ISUMBISHO MWAPU, pour avoir permis et facilité la mise en place de l'Unité de recherche en Phytothérapie au Centre de Recherches Universitaires du Kivu (CERUKI) fonctionnant au sein de l'ISP de Bukavu, et dont les effets sont ressentis à travers cet ouvrage.

SHUKRANI

Tunapiglia shukrani ya upekee kwa “ASSOCIAZIONE INSIEME AL TERZO MONDO” Gênes (ITALIE) aliyo kubali kutoa mali kwa kutayarisha na kuchapa kitabu hiki kwa mafaa ya maendeleo ya mataifa za nchi ya Kusini kuitia Valeria ZATTERA, msimamizi wa associati kwa ku chambua kitabu hicho tayari.

Tunashukuru ma profesa wa Institut Supérieur Pédagogique (ISP) pa Bukavu, Boniface KANINGINI MWENYIMALI (mwongozi mkuu), pia profesa Pascal ISUMBISHO MWAPU, ambao wametoa msaada mkuu na kuruhusu utafiti wa miti shamba hapa Bukavu kwa chuo CERUKI - ISP Bukavu; kwa kuona maandiko hii kama vile tunda la kazi hiyo.

Tuna towa pia shukrani kwa wale wote waliosaidia kwa kuandika kitabu hiki, na kwa upekee tunashukuru Kundi la ma Frera watumishi wa Yesu Kristu,

ACKNOWLEDGEMENT

We are particularly grateful to the “ASSOCIAZIONE INSIEME AL TERZO MONDO” Gênes (ITALIE), for kindly accepting to finance the printing of this book and for the support given to the endogenous development of Southern communities, in the person of Valeria ZATTERA, President of the association, who has prepared the work for printing.

We beg to give our personal thanks to professors Boniface KANINGINI MWENYIMALI (General Manager), and Pascal ISUMBISHO MWAPU from the Institut Supérieur Pédagogique (ISP) of Bukavu, who provided us relevant facilities for the establishment of our Phytotherapy research unit in the Centre of University Researches of Kivu (CERUKI).

We wish to thank those who directly contributed for the fulfilment of this work, and particularly the members of

Nous exprimons nos remerciements aux personnes qui ont directement contribué pour l'accomplissement de cet ouvrage, et en particulier les membres de la Congrégtion des Frères Serviteurs de Jésus-Christ de Bukavu, les Staff de la Faculté de Médecine et Santé communautaire de l'Université Evangélique, la Faculté de la Santé et de développement communautaires de l'Université Libre Pays des Grands Lacs (ULPGL) qui nous ont offert l'espace pour améliorer la connaissance sur les cultures locales et les plantes médicinales à travers les enseignements académiques.

Des remerciements particuliers sont adressés au pharmacien allemand Dr. Hans Martin HIRT (d'ANAMED international) qui est notre instigateur pour les approches communautaires dans la promotion de médecine naturelle; et à Dr. John Bates et Dan BRINKMEIER (du Musée d'Histoire Naturelle de Chicago, Etats-Unis) qui nous ont promu dans des approches de

pia waongozi wa kiwanda cha mafunzo ya Kinganga na Afya ya jamii pa Université Evangélique en Afrique (UEA) pia waongozi wa kiwanda cha mafunzo ya Afya ya jamii na maendeleo ya Universiti huru ya inchi za maziwa makuu (ULPGL) kwa kututolea nafasi kubwa kwa kufundisha na kujifunza zaidi matumizi ya madawa za asili kupitiya shule kuu.

Tunatowa shukrami ya upekee kwa yule daktari mjermani Dr. Hans Martin HIRT (mwongozi wa ANAMED international) aliyetutoleya mafundisho kwa kuelekezea ujuzi wa majani kwa njia ya kijamii, pia Dr. John Bates na Dan BRINKMEIER (watafiti pa Field Museum, Chicago, Amerika) waliojitowa kwa kutongoezea ujuzi kwa matumizi ya dawa za asili na asili na kulinda mazingira kupitia mradi P. BEATRA.

Wa profesa toka Korea ya Kusini pa Soon Chun Hyang University, Dr. Hee SEO KIM pia Dr. Kwango KOH

the Congregation of the Brothers Servants of Jesus Christ of Bukavu, the members of the Faculty of Medicine and Health of the Evangelic University, the Faculty of Health and Community development of the University of the Free Countries of Great lakes (ULPGL) who offered us the possibility to increase our knowledge of local cultures and medicinal plants, through academical teaching.

Particular thanks to the German Doctor Hans-Martin HIRT (ANAMED International) who is our promoter for the community approaches for what concerns natural medicine; and to Doctors John Bates and Dan BRINKMEIER (of the Museum of Natural History of Chicago, United States) who have promoted us in the researches ethno-botanical and of the biology of Conservation through the program P-BEATRA.

Thanks to the Korean professors of the University of Soon Chun Hyang,

recherches ethnobotaniques et de la biologie de Conservation à travers le programme P-BEATRA.

Les professeurs Coréens de l'Université de Soon Chun Hyang, Dr. Hee Seon KIM et KWANGOH KOH méritent un remerciement pour nous avoir inspiré sur la valorisation des plantes alimentaires et médicinales, comme une nouvelle perspective.

Notre profonde gratitude est orientée vers la soeur franscaine Mirabilis VISIC, Mr. Geoire NTAMBUKA qui a accepté d'éditer le manuscrit et organiser le layout d'impression, et, aussi, les collègues Gaston MIRINDI RUBENGA, Augustin CIRHUZA MALEKEZI, David KWIBUKA RWESI, Freddy KANANI, Esaïe BUCHAGUZI NSHOMBO, Phinées NDEZZI et Lea BABITE pour leur collaboration pendant la révision du manuscrit de cet ouvrage.

Nous restons reconnaissants à l'abbé Adrien CISHUGI qui a mis à jour la

wastahili kupeawa shukrani kwani wa matufunulia utafiti upya kuelekea mitishamba ambazo zaweza kugeuzwa pia chakula.

Tunashukuru pia mtawa bikira mufransiskani Mirabili VISIC, pia bwana Geoire NTAMBUKA aliye kubali kusoma na kupanga vema maandiko; na pia marafiki Gaston MIRINDI RUBENGA, Augustin CIRHUZA MALEKEZI, David KWIBUKA RWESI, Freddy KANANI, Esaïe BUCHAGUZI NSHOMBO, pia bwana NDEZZI Phinées ambao waliotowa muda wao kwa kusahihisha chapa za kitabu hiki.

Tunaendelea kumshukuru padri Adrien CISHUGI kwa kazi amefanya kwa kutafasiri na kusahihisha maandiko katika kita hiki mbale chapa ya mwisho iwe.

Hatuwezi fundika kitabu hiki bila kumtazamia tena padri Georges DEFOUR, m.afr., hata akiwa amehamishwa dunia, tunamsadikiya

Doctor Kim HEE SEON and Koh KWANGOH because they have inspired a new perspective about medicinal and alimentary plants.

Our thanks are also addressed to Geoire NTAMBUKA who accepted to edit the manuscript and organise the printing layout.

We express our thanks to the Franciscan nun Mirabilis VISIC, and to Gaston MIRINDI RUBENGA, Augustin CIRHUZA MALEKEZI, David KWIBUKA RWESI, Freddy KANANI, Esaïe BUCHAGUZI NSHOMBO, Phinées NDEZZI and Lea BABITE, for their collaboration during the revision of this work.

We are grateful to Abbe Adrien CISHUGI who worked on the last version of this work, in French and Swahili.

With all our heart we think of father Georges DEFOUR m. afr. He has been the promoter of the Medicine of Plants

dernière version des manuscrits de ce travail, pour le Français et le Swahili.

Enfin, de tout cœur nous pensons au père Georges DEFOUR m.afr.d'heureuse mémoire, pour avoir été le promoteur de la médecine des plantes au sein de l'Eglise dans le Sud-Kivu et de qui nous avons tiré des inspirations pour l'écriture scientifique sur les plantes qui guérissent. Il a été la première personne qui nous a offert le premier financement de recherche sur les plantes médicinales, et mis en contact avec le monde scientifique extérieur.

16

kwamba ni yeye alieye tusisimua kwa kufikiria juu ya mitishamba na madawa za kiasili katika kanisa, hata kwa kuandika vitabu vinavyoweza somekana na wote zaidi katika kundi za vijana. Pia ni yeye aliyetutolea msaada wa kwanza kwa kuanzisha utafiti kamili wa mitishamamba, hata kwa kutusogeza karibu na wataalamu wakuu wengine.

in the Chuch of Sud-Kivu and we have been inspired by him in the scientific writing of healing plants. He has been the first person who offered us the first financing for the research about medicinal plants and got us in touch with the external scientific world.

CHAPITRE 1

PREPARATION ET CONSERVATION DES PLANTES MEDICINALES

L'efficacité d'une plante médicinale dans le traitement d'une maladie dépend de plusieurs facteurs: l'âge de la plante, son milieu écologique, le moment de récolte, le traitement de la plante après récolte (HIRT et al, 2003; CTA, 2007).

Lieu et moment de récolte des plantes

Si l'on n'a pas un jardin propre pour fournir les plantes voulues, il est mieux indiqué de récolter en pleine brousse, loin de la route. Il faut éviter de récolter les plantes à des endroits pollués (par des pesticides, insecticides et autres déchets toxiques). Il faudra récolter de préférence pendant un jour sec et ensoleillé, entre 9 heures et 15 heures, après la disparition de la rosée. Certaines plantes à parfum peuvent être récoltées la nuit (ex. la Belle-de-nuit).

Parties de la plante à récolter

Il existe une relation entre la matière médicinale voulue et l'âge de la plante sur laquelle il faut nécessairement récolter cette matière médicinale. Le tableau 1 suivant montre les manières simples de sélectionner les plantes à récolter et la façon la plus simple de récolter.

Tableau 1.Technique de choix de la plante à récolter

Matière médicinale voulue	Age de la plante à chercher
Feuilles	Plante jeune au début de la floraison
Racines	Plante adulte qui a porté déjà des fruits
Écorces de tige	Plante adulte
Fleurs	Fleurs en début d'épanouissement ou boutons floraux
Fruits et graines	Plante avec des fruits mûrs
Sève	Plante jeune/fruit jeune

Le tableau 2 suivant démontre clairement les parties de la plante à utiliser comme médicaments et les techniques simples de collecte des matériel médicinal sans endommager ni détruire la plante dans son environnement.

Tableau 2. Techniques de base pour récolter le matériel médicinal

Matériel à récolter	Parties à récolter	Techniques à utiliser
Racines	Petites racines secondaires	Enlever la terre à la base et à l'aide d'un canif, d'un sécateur. Il faut bien les laver
Ecorces de tige	Branches secondaires de l'arbre	Monter sur l'arbre et à l'aide d'une machette enlever les écorces sur un côté de la branche, sans séparer la branche de l'arbre
Feuilles	Jeunes plantes en préfloraison	A l'aide d'un sécateur ou d'une lame de rasoir, couper la feuille sans endommager les nœuds
Sève, gomme	Jeunes plantes qui n'ont pas encore fleuri	Appliquer de petites incisions légères et superficielles sur l'organe jeune de la plante (fruit, tronc,...) à l'aide d'une lame de rasoir ou d'un couteau

Dans la mesure du possible, il faut éviter de récolter les fleurs des arbres pour leur fonction noble de produire les fruits à manger ou les graines pour renouveler le potentiel thérapeutique forestier utile.

Traitements des matériaux récoltés

Il faut exposer d'abord les plantes récoltées au soleil pendant 15 à 20 minutes en vue d'inhiber l'enzyme (cellulase) qui détruit les principes actifs des plantes.

* **Nettoyage:** il faut nettoyer soigneusement les feuilles, les fruits, graines, écorces de racines et tiges avant le séchage.

Ne jamais laver les fleurs en les trempant dans l'eau, juste en appliquant un jet d'eau.

* **Séchage:** d'abord, le matériel est séché au four solaire (en-dessous de 50°C), au doux soleil (les rayons solaires ardents détruisent les principes actifs des plantes) ou à l'étuve (entre 20°C et 40°C). La matière à sécher sera découpée en tranches fines, en enlevant parfois les grosses nervures (ex. chez le *Vernonia*, *Papayer*, *Avocatier*) qui retardent le séchage.

Certains produits médicinaux se dégradent et perdent sensiblement leur pouvoir curatif si on les sèche au soleil (ex. feuilles de *Datura metel*, feuilles de *Nicotiana tabacum*, les feuilles aromatiques...).

Il est conseillé de les sécher sous ombre, à l'air libre pendant 3 jours et une journée au soleil de manière à avoir au départ une humidité inférieure à 30 % à la lecture de l'hygromètre.

Une feuille bien sèche casse facilement entre les doigts, tandis qu'une feuille non totalement sèche se plie entre les doigts. Une graine bien sèche ne casse pas entre les dents.

Préparation des médicaments

C'est la transformation du matériel médicinal en produit assimilable par le malade. Il existe diverses méthodes de préparation des médicaments naturels, dont:

- **Infusion:** verser de l'eau bouillante sur la matière médicinale puis couvrir et laisser reposer pendant 10 minutes et filtrer. On obtient une tisane. C'est la méthode convenable de préparation des médicaments contenant des essences volatiles.

- **Macération:** broyer le matériel médicinal et le plonger dans l'eau froide stérile ou même dans l'eau chaude pendant 6 à 12 heures. Puis, il faut filtrer pour obtenir un liquide dénommé tisane. Les résidus de filtration s'appellent marc. Ce procédé s'applique chez les plantes dont les principes actifs sont très solubles dans l'eau.

- **Décoction:** mettre dans l'eau froide la plante broyée puis chauffer jusqu'à l'ébullition. Filtrer après 5 à 10 minutes d'ébullition. Laisser refroidir. C'est la méthode usuelle pour les plantes à alcaloïdes et autres plantes dont les principes sont solubles dans l'eau chaude.

- **Expression du jus:** elle s'applique pour la plante fraîche. Deux procédés:

* Placer l'organe de la plante près du feu. Il se crée une forte pression dans l'organe. Presser et recueillir le jus qui, alors sera pris comme médicament (cas de *Kalanchoe*).

* Ecraser la plante puis l'emballer dans une étoffe transparente propre et alors presser à la main jusqu'à obtenir le maximum de jus. On parle d'exprimer le jus (cas du *Citrus limon*, *Citrus aurantium*).

- **Huile médicinale:** la façon la plus simple de préparer une huile médicinale (soit d'usage orale ou externe) est de mélanger 300 g de matière médicinale avec 1 litre d'huile et placer le tout dans un récipient en verre transparent bien fermé. Exposer le produit en plein soleil, pendant toute une semaine. Filtrer. L'on obtient une huile médicinale prête à l'usage.

20 - **Teinture:** macérer 3 parts du produit médicinal dans 10 parts d'alcool pendant 20 jours et garder ce mélange dans un endroit obscur. Filtrer.

- **Elixir:** préparation faite du mélange de 2 unités de sucre et 10 unités de teinture.

- **Siroop:** consiste à mélanger et bouillir ensemble le décocté ou une tisane avec du sucre, pour en améliorer le goût ou pour une plus longue conservation.

- **Suppositoire:** c'est un médicament préparé pour être mis dans l'anus ou le conduit vaginal.

- **Poudre médicinale:** plante séchée et pilée ou calcinée (brûler pour obtenir les cendres) et alors finement tamisée pour application externe, en général, mais aussi pour l'intérieur sous-forme de capsules.

Administration des médicaments

Il existe différentes méthodes d'administration du produit médicinal selon que le médicament est d'usage externe ou interne.

Méthode d'administration des médicaments à usage externe

Les médicaments à usage externe peuvent être administrés sous les formes variées suivantes:

- **Cataplasme:** il consiste à l'application directe d'une pâte humide ou d'une portion fraîche de matériel médicinal sur la peau. Un bandage est nécessaire et le matériel doit être au préalable bien nettoyé à l'eau bouillante. Les cataplasmes jouent un rôle sédatif, émollient ou anti-inflammatoire.

- **Emplâtre:** il consiste à une application d'un médicament irritant, solide et à action locale. Ce médicament sera emballé dans une gaze ou dans un mélange de graisse ou de résines (ex: emplâtre de *Capsicum frutescens* contre les douleurs rhumatismales).

- **Bain végétal:** il consiste à utiliser un décocté chaud de plante choisie (ou une infusion de plante aromatique) et s'y baigner ou y plonger la partie du corps malade. On y classe les bains de vapeurs (cela veut dire la partie du corps est mise en contact avec la vapeur médicinale chaude) et les bains sièges: le malade s'assoit dans le liquide tiède, surtout dans les cas des affections péri-anales.

- **Compresse:** elle consiste à imbiber une gaze (une ouate) ou un morceau de tissu dans un liquide médicinal et ensuite appliquer un bandage sur les plaies ou les contusions. Une compresse peut être chaude ou froide.

- **Friction:** elle consiste à appliquer un médicament à frotter sur la partie de la peau malade.

Méthode d'administration des médicaments à usage interne

- **Boisson médicinale ou poudre à lécher:** elles sont prises par voie orale.
- **Lavement:** le médicament (liquide) est administré par voie anale.
- **Inhalation:** absorption d'un médicament, gazeux ou en poudre par les narines.
- **Instillations:** application par gouttes du médicament dans l'œil, oreille ou narines.
- **Les capsules:** on les utilise pour conditionner les médicaments trop amers ou qui présentent un goût difficile à tolérer au niveau de la bouche et pouvant entraîner des vomissements.

Conservation des matières médicinales récoltées

Stockage sous forme de poudres sèches

Le matériel est broyé et mis dans un flacon en verre ou en plastique sec. L'humidité élevée entraîne le développement des moisissures et altère la qualité du médicament.

L'échelle suivante donne l'échéance de conservation de la matière médicinale sous une humidité relative définie.

Table 3. Détermination de la durée de conservation des plantes

Humidité relative	Durée de conservation
100 %	3 heures
90 %	1 jours
80 %	2 jours
70 %	1 semaine.
60 %	2 semaines
50 %	2 mois
40 %	6 mois
30 %	1 an
20 %	3 ans
10 %	> 5 ans

(Hirt et al, 2003)

Pour conserver les graines ou les poudres des plantes, il faut d'abord bien les exposer au soleil pendant six heures jusqu'à l'hygrométrie de 20%, puis les mettre dans un bocal en verre bien sec contenant une pièce de charbon ou du riz sec ou mieux du silicagel.

Chaque variété de matériel médicinal sera dans un sachet en papier kaki.

Stockage des médicaments sous-forme liquide

Les teintures, elixir et les sirops peuvent être bien gardés pendant plusieurs années.

Il est vivement recommandable de consommer les infusés et décoctés dans un intervalle de douze heures en vue d'éviter les fermentations. Mais en cas d'urgence, nettoyer proprement la bouteille de conservation puis y couler le liquide encore bouillant en prenant soin de plonger la bouteille dans un liquide froid pour éviter les casses sous la chaleur.

Dès que la bouteille est pleine de l'infusion, il faut bien la fermer et la rouvrir lentement pour laisser échapper le gaz. Et, enfin fermer la bouteille avec un bouchon en bois. Faire couler la bougie allumée sur les bords supérieurs du goulot de la bouteille. Cette conservation se garde bien pendant plusieurs mois.

Conservation des médicaments à l'aide des produits chimiques

Pour les produits buvables, l'idéal est de consommer le produit frais pour éviter les allergies dues aux conservatifs chimiques. Mais, en cas d'urgence, on peut conserver une infusion ou une décoction, un sirop pour plusieurs mois avec les produits chimiques de conservation acceptable.

La conservation des aliments requiert l'usage de l'acide ascorbique ou de l'acide citrique ou le mélange de ces deux ingrédients: dissoudre 2,5 g dans 1000 g de produits alimentaires. Les acides ascorbique et citrique sont facilement utilisables par l'organisme et sans aucun danger.

Facteurs dangereux pour la conservation des matières médicinales

Certains facteurs peuvent amener un produit médicinal à se détériorer, notamment:

- **La chaleur:** les températures très élevées ($>50^{\circ}\text{C}$) détruisent certains principes actifs des plantes.
- **La lumière:** certaines préparations médicinales exigent une conservation à l'abri de la lumière qui altère les médicaments par des réactions photochimiques.
- **L'humidité:** elle favorise le développement des moisissures et les fermentations des produits.
- **L'aération:** les préparations doivent être mises dans des flacons hermétiques car le contact avec l'air peut amener des germes pathogènes ou provoquer des oxydations.
- **Les flacons et autres:** récipients qui contenaient les inflammables, les pesticides et autres produits toxiques ne pourront jamais être utilisés (même nettoyés) pour la conservation et le stockage des matériels médicaux. Les médicaments préparés sous forme de liquide exigent toujours une conservation dans des flacons en verre.

CHAPA LA KWANZA

NAMNA BORA YA KUCHUMA NA KUTENGENEZA DAWA

Manufaa ya matumizi za dawa ya inchi yanatukia kuitia mambo mengi ya kuchunguza, kama vile: jinsi ya kukomaa ya mmea, mahali inapoota, wakati bora kwa kuchuma, na jinsi ya matumizi. (HIRT, et al, 2003; CTA, 2007).

Mahali na nyakati bora kwa kuchuma madawa.

Ikiwa hakuna bustani ya upekee kwa kuchuma dawa inyaohitajika, tafazali basi kuchuma dawa katika mwitu, inayokuwa mbali saana na barabara, ambapo mazingira ni safi. Ni vema kuепuka matumizi ya majani inayoota mahali palipo tupwa uchafu (kama vile dawa za kizungu kwa kuteketeza vidudu, palipo madini...).

Ni vema pia kuvuna dawa mchana wakati juwa inawaka, baada ya kutoweka ya umande, kati ya saa tatu za asubui na saa tisa ya jioni. Kuna mimea chache zinazo hitaji kuchumwa usiku tu, kama vile zile ambazo zinatoa manukato usiku (kwa mfano, kitosha harufu).

Sehemu za mmea zinazoelekea mavuno

Tafazali kutambua ya kwamba kumeonakana ulinganisho kubwa kati ya hali na uwingu wa dawa ndani ya mtishamba pamoja na umri wa mti. Ubao ufwatao waonesha yote kuelekea sehemu ya mti na nyakati bora za mmea kwa kuchumwa.

Ubao 1. Ujuzi kuelekeya namna bora ya kuchuma madawa

Sehemu ya mti kwa kutoa dawa	Mtishamba unaotafutika
Majani	Mmea unaokuwa tayari kwa kuonyesha alama za maua
Mizizi	Mmea unaokwisha komaa saana
Ganda la miti	Mmea ambao umekwisha hata toa matunda mara mingi
Maua	Tumia maua mambayo hajajifunguwa
Matunda	Tumia matunda inayoiva saana
Mbegu	Tumia matunda inayoiva saana
Utomvu	Mmea ya kiji toto

Ubao wa pili unaonyesha tena sehemu ya mtishamba inayotafutika, pia jinsi bora ya kuvuna bila kuhtarisha uzima na usalama wa mti katika mazingira.

Ubao 2. Ujuzi juu ya kuvuna vema dawa

Sehemu ya matumizi	Sehemu ya kuvuna	Jinsi ya matumizi bora
Mizizi	Mizizi-tawi	Tafazali kutoa udongo ili mizizi-tawi ionekane juu na ichukuliwe kwepesi kwa kutumia kisu pasipo kuangusha mti yote.
Maganda	Matawi ndogo	Panda juu ya mti na ukamate maganda kwa upande moja bila kuongola mti
Majani	Majani toka mti unaokaribia kutoa maua	Ukitumia kisu ondoa majani bila kuumiza mti
Utomvu	Mti mchikichi	Pitisha kisu ndani ya mti na kuchukua utomvu katika kikombe

Ni utaratibu kubwa kwa kuzuiza matumizi za maua kuwa dawa, kwani ikiwa maua yote itaondoshwa hapo hakuna mbegu tena kwa kuzalisha mmea mupya.

Jinsi bora ya mavuno ya dawa

Mbele ya yote, utelekeze majani uliyochuma chini ili ichomwe na mishale za juu, iteketeza dawa muda wa dakika tu makumi mawili. Bila hiyo kazi ya dawa itakua bure tu! Baadaye hapo utaweza safisha na kukausha dawa mahali inayofaa.

* **Usafishaji wa dawa:** nirahisi kumimia maji juu ya dawa na kuondoa uchafu. Maua haitatiwa majini bali itatikiswa mpaka vumbi yatoke. Mizizi na mbegu tafazali zisafishwe ndani ya maji.

* **Mkausho:** ni vema kukausha dawa kwa joto isiyo tambuka 50°C, ao kwa mishale ya jua ya asubui na jioni. Mishale kali ya jua kati huaribu dawa. Majani yaweza katwakatwa vipande na kukaushwa juu ya kaingyo ao karpeti muda wa siku inne. Majani yenyi kutoa harufu yakaushwa mahali pa kivuli kupitiya upopo (kwa mfano majani ya *Artemisia annua*, *Cymbogogon citratus*).

Dawa ambazo za manukato pia jani kavu inavunjika kati ya vidole na ile isiyi kavu inakunja tu. Pia mbegu iliyokavu hutikiza jino.

Majani iliyokavu vema itatambulishwa na chombo inayoitwa «higrometri», inayotambulisha muda wa kulinda majani kwa matumizi.

Utengenezaji wa dawa

Kuna njia mbalimbali ya kutengeneza dawa kufwatana na hali ya mmea:

• **Dawa za chai:** kila mmea unaotoa harufu ao unao vitamini nyingi ao rangi ya mafuta, utatiwa ndani ya maji inayochemka. Kufunika mbali na moto dakika makumi mawili.

• **Dawa za kulaza:** kuchemsha maji pamoja na majani ndani yaliotwangwa, muda wa saa sita ao kumi na mbili. Badala ya pale, kuchuya na kunywa.

• **Dawa za tone:** majani ao matunda inapondwa na kukamuwa kwa kupata umaji wa mtishamba. Kuna zimoja zinazochemshwa kwa joto tu, kama vilekinetenete.

• **Madawa za mafuta:** zinatengenezwa kwa kupakaa mwili. Nikuchanganya sehemu inne za

Majani makavu pamoja na sehemu tisa za mafuta (ni bora kutumia mafuta yale isiyofaa kwa kupika chakula). Mafuta hayo yanachemshwa pamoja na dawa ilio ndani ya chupa ya kiyo kwa jua muda wa juma moja. Tukijaribu kuongeza sehemu tatu za vazeline kwa sehemu 10 ya mafuta iliyochujwa, hapo tunapata dawa ya aina ya «pomade».

• **Mvinyo wa dawa:** chukua vipande vitatu vya mtishamba uliyosagwa na kuvimina ndani ya vipande kumi vya alkoholi, linda mchanganyo huo muda wa wiki mbili, mahali pa giza. Badala ya pale, chuya, na kufunika vema.

• **Elisia:** hiyo ni dawa inayo tengenezwa kwa vipimo kumi ya mvinyo wa dawa inayo changizwa pamoja na vipimo viwili vya sukari.

• **Dawa-asali:** hiyo dawa itachuiwa - tukiongeza ndani sukari ao asali, inakuwa dawa-asali.

Kwa litri moja ya dawa kuongeza grama miya tatu ya asali. Dawa za sukari zinaboresha matibabu ya kifuaa

• **Dawa za kuingiza:** hiyo ni dawa ya kimafutamafuta iliyotengenezwa kwa kuingiza ndani ya mkundu, ao ndani ya uke.

• **Dawa za unga:** mmea unapokaushwa, unatwangwa katika kino ao unageuzwa kuwa vumbi ya makaa kupitiya moto.

Matumizi ya dawa

- **Dawa za kubandika:** kuna dawa hizo ambazo zinapondwa katika kino ao kwa vidole na mwisho zinabanishwa kwa ngozi, zikifunikwa na kitambaa. Dawa za kubandika zinapunguza maumivu, zinaregeza kivimba ao zinapunguza mwasho.
- **Dawa za kufunikwa juu ya ngozi:** dawa hizo ni zile zinazo weza kuwasha. Zikitiwa ndani ya mafuta naku funika ngozi.
- **Dawa za mvuke:** ni dawa ambazo zina tayarishwa kuwa joto na zinazo omiba mgonjwa ao kiungo kigonjwa kazamishwa ndani ya mvuke ao ndani umaji ya dawa.
- **Dawa za kusirita juu ya ngozi:** hio dawa zina tayarishwa kama mafuta, ao majani yaliyo pondwa na ku ya sirlita juu ya ngozi.

Dawa zakutumia kwa ndani ya mwili

Hapa tuna ona:

- Dawa za kunywa ao za kulamba: hizo zinapitishwa kwa kinywa.
- Dawa za kuinama: ni dawa zinazo tumiwa ku pitia mkundu.
- Dawa za kunusa: ni dawa za umaji ao za hewa ziptitazio kwa tundu za puwa.
- Dawa za kudondosha kwa jicho, sikio ao pua. zinatumwiwa kwa toni.
- Dawa za vidonge ao za kumeza kwa kinywa: hizo ni dawa ambazo ni chungu sana ao ni nzito kwa kumeza, na zinazo lazimishwa kushuka tumboni.

Namna za kulinda madawa za mitishamba

Ulinzi wa madawa zilizogeuzwa kwa unga

Chupa za kilauri hulinda vema dawa ila ni vema kuchunguza ubaridi ndani ya dawa kwa kuepushwa. Majani ikiharibika sherti itupwe mbali. Tunaweza kuchunguza kwa kutumia chombo cha kupima ubaridi ama Higrometri inayotambilisha muda bora kwa kulinda dawa kabla haijaharibika. Tutasoma kama vile kibao kinaonyesha ubaridi wa dawa na muda wa kulinda dawa.

Kibao 3. Muda wa ulinzi wa dawa kufwatana na ubaridi

Umande	Muda wa ulinzi
100 %	saa 3 tu
90 %	siku 1 tu
80 %	siku 2 tu
70 %	juma 1 tu
60 %	juma 2 tu
50 %	miezi 2
40 %	miezi 6
30 %	mwaka 1
20 %	miaka 3
10 %	zaidi ya miaka 5

Tunaweza tumia silicagel kwa kukausha zaidi majani ao kutumia makaa. Kwa hiyo hata mifuko ya kartasi ya kaki ni njema kulinda dawa.

Ulinzi wa dawa za majimaji bila utumizi bila mchanganyo mwengine

Dawa za mvinyo, dawa-asali zinaweza jilinda upekee miaka mingi. Kuelekea dawa zote za umaji zilizotayrishwa kama chai, tunalazimishwa kuzitumia haraka sana, mbele mchana ukome, kwa kuepuka dawa. Inalazimishwa kunywa kwa haraka muda wa nusu ya siku dawa zisipate uchachu. Ila ikiwa kuna shurtisho kwa kubaki na dawa muda mrefu, inaomba kutengeza dawa na kuimimina ndani ya chupa kabla ikingali na

joto, pia kufunika chupa kwa mshumaa ao kifuniko kilichochongwa kwa kutoka tawi za mti. Kusudi chupa isivunjike, itapoleshwa ndani ya maji baridi. Dawa hiyo yaweza kudumu miezi mingi bila kuharibika.

Ulinzi wa dawa zilizo majimaji tukitumiya makali za kizungu

Kwa kulinda muda mrefu dawa za majimaji, ni vema kutuia viungo vyta kuistarehesha, kama vile «acide ascorbique» ao «acide citrique». Inaomba kumimina grama mbili na nusu ya hiyo viungo katika litri moja ya dawa-maji. Hiyo mchanganyo wa dawa hauzuru hata kidogo nafsi ya mtu, na dawa hudumu hata miezi sita.

Mambo madogo yanayo haribu dawa zetu

Kuna mambo machache isiyopatana na utengenezaji wa dawa bora na ambayo yaharibu haraka kazi za matunzo.

- Joto: joto kubwa huharibu dawa, zaidi ya 50°C.
- Mwanga wa juu: dawa za pombe zinaharibika na mwanga ao zenyi vitamini mingi, ndiyo maana. Zinatengenezwa na kulindwa ndani ya vicupa visivyo pitisha mwanga.
- Umaji ndani ya dawa: huleta mikrobi ndani ya dawa.
- Hewa: dawa zisizofungwa vema zaharibiwa na kuingiza kutu ndani ya dawa.
- Hali ya vikombe kwa dawa: vikombe vilivyo weka sumu vina haribu dawa na kuziozesha.

CHAPTER 1

PREPARATION AND PRESERVATION OF MEDICINAL PLANTS

The effectiveness of a medicinal plant in the treatment of a sickness depends on particular keyfactors like: the age of the plant, its ecological environment, the harvest time, and the treatment of the plant after it has been harvested (HIRT at al, 2003; CTA, 2007).

Harvest place and time

When there is no garden to produce the plants that are needed it is better to harvest in the bush, far from the road. It is advisable to avoid harvesting in areas polluted by pesticides, insecticides or toxic garbage. It will be better to harvest on dry and sunny days, between 9 a.m. and 3 p.m. after the dew has disappeared. Some scented plants can be harvested during the night (e.g. *Mirabilis jalapa*).

Parts of the plants to harvest

30

There is connection between the required medicinal substance and the age of the plant from which this substance is drawn. The following table – table 1 – presents simple ways to select the plants to harvest and the easiest manner to harvest.

Table 1. Technique for choosing the plant to crop

Medicinal substance required	Age of the plant to be found
leaves	Young plant beginning to bloom
Roots	Adult plant which has already given fruit
Stem bark	Adult plant
Flowers	Flowers beginning to open or buds
Fruits and the seeds	Plants with ripe fruits
Sap	Young plant/young fruit

Table 2 clarifies which parts of the plant are to be used as medicament and the simple techniques for collecting them without damaging or destroy the plant in its environment.

Table 2. Basic techniques to draw medicinal substance

Material to be harvested	Parts to be harvested	Harvest techniques
Roots	Small secondary roots	Remove the earth at the basis with the help of a penknife, of pruning shears. They must be washed very well.
Stem bark	Secondary branches of the tree	Climb the tree and, with the help of pruning shears, remove the bark from one side of the branch without separating the branch from the tree.
Leaves	Young plants which have not yet bloomed	With the help of a pair of pruning shears or of a razor blade cut the leaf without damaging the nodes.
Sap, resins	Young plants which have not yet bloomed	Give light and superficial cuts on the young part of the plant (fruit, trunk, ...) using a razor blade or a knife.

As far as possible one must avoid picking the flowers of the trees for their noble function of producing edible fruits or seeds to regenerate the therapeutic potential of the forest.

Treatment of the materials which have been cropped

First of all one must expose the plants which have been gathered to the sunlight for 15 to 20 minutes, in order to inhibit the enzyme (cellulase) which destroys the active elements in the plants.

- Cleaning: one must carefully clean the leaves, the fruits, the seeds, the root bark and the stems before drying them. Never wash the flowers by soaking them in water.
- Drying: first, the material is dried in a solar furnace (under 50° Celsius), in mild sunlight (the burning rays of the sun destroy the active elements in the plants), or in a heat chamber (between 20° C and 40° C). The material that must be dried will have to be cut into thin slices, occasionally removing the big nervations (e.g. in the bitterleaf, the wild ringworm-bush, or the avocado tree), because they slow down the drying process.

Certain medicinal materials deteriorate and lose much of their therapeutic agents if they are dried in the sun (e.g. leaves of Daturametel, leaves of *Nicotiana tabacum*, aromatic leaves).

32 Therefore, it is recommended to dry them in the shade and in the open air for 3 days, and one day in the sun. The Hygrometer is needed to indicate the limited rate of humidity for storage (below 30%).

A well dried leaf breaks between the fingers, and a not totally dried leaf bends between the fingers. A well dried seed hurts a tooth when we try to break it.

Simple methods for processing local medicines

It is the transformation of the medicinal material into a product which can be assimilated by the patient. There are several methods of preparing natural medicines, such as:

- **Infusion:** it consists in pouring boiling water on the medicinal substance; then you must put a lid on the container, let it rest for 10 minutes and filter. You obtain a tisane. This is the appropriate method of preparation of the medicines which contain volatile essences.
- **Maceration:** grind the medicinal substance and immerse it in sterile cold water – or also in warm water – for 6 to 12 hours. Filter. You obtain a tisane. The residue that remains after the filtering process is called marc. This procedure is appropriate for the plants whose active elements are very well soluble in water.
- **Decoction:** put the mashed plant in cold water and bring to the boil. Let it boil for 5 to 10 minutes and then filter. Let it cool down. This is the usual method for plants which contain alkaloid compounds and for plants whose elements are soluble in hot water.

- **Squeezing of the juice:** it is suitable for fresh plants. There are two procedures:
 - * placing the organ of the plant near the fire. A strong pressure forms inside the organ. Press and extract the juice which will be used as a medicine (e.g. *Kalanchoe*)
 - * crush the plant and wrap it in clean transparent cloth, then press it by hand till you obtain the maximum amount of juice. We are speaking of squeezing the juice (e.g. *Citrus limon*, *Citrus aurantium*).
- **Medicinal oil:** the simplest way of preparing medicinal oil (for both oral and external use) is to mix 300 g of medicinal substance and 1 liter of oil, and place the compound into a transparent glass container which must be well closed. Place it in the sun for a week. Filter. You obtain medicinal oil which is ready for use.
- **Tincture:** macerate 3 parts of the medicinal product in 10 parts of alcohol for 20 days, and leave this mixture far from light. Then filter.
- **Elixir:** preparation made by mixing 2 parts of sugar and 10 parts of tincture.
- **Syrup:** it consists in mixing and boiling together the decoction or a tisane with some sugar for a better flavour or for a longer preservation.
- **Suppository:** it is a medicinal substance that melts upon insertion into the rectum or vagina.
- **Medicinal powder:** it is obtained when a plant has been dried and crushed or calcined (burnt to obtain ashes) and then sifted for external application. Internal application is also possible by using capsules.

Administration of the medicines

There are different methods of administering the medicines, according to whether they are meant to be applied externally or to be taken internally.

Method for the administration of medicines for external use

The medicines for external use can be administrated in various forms:

- **Cataplasma or poultice:** it consists in the direct application of a soft, moist mass or of a fresh portion of the medicament on the skin. A bandage is necessary and, beforehand, the material must be carefully washed in boiling water. Poultices have a sedative, emollient or anti-inflammatory function.

- **Plaster:** it consists in one application of irritant, solid medicament, which acts locally. This medicament must be wrapped in gauze or in a mixture of fat or of resin (pomade). Example: plaster of *Capsicum frutescens* against rheumatic pains.
- **Herbal bath:** it consists in using a herbal hot decoction (or an infusion of aromatic plants) and bathing in it, or immersing the diseased part of the body in it. The category of herbal baths also includes steam baths (the part of the body is placed in contact with hot medicinal steam), and hip baths: the patient sits in the warm liquid, particularly in the case of perianal diseases.
- **Compress:** it consists in soaking gauze or a soft cloth pad in medicinal liquid and then applying a bandage on the sores or the bruises. A compress can be warm or cold.
- **Rubbing:** it consists in the application of medication by rubbing it onto the affected skin.

Method for the administration of medicines to be taken internally

- **Medicinal drink or powder to be licked:** they are taken orally.
- **Enema:** the (liquid) medicine is administered through the anus. It is recommended to prepare enema using only clean water.
- **Inhalation:** administration of a medicine – fizzy or in powder – through the nostrils.
- **Instillation:** administration through drops of the medicine into the eyes, the ears or the nostrils.
- **Capsules:** they are used for medicaments which are too sour or have a taste difficult to tolerate and can cause vomiting.

Preservation of the medicinal stuff which has been harvested

Storage of dried powder

The stuff must be first ground and placed into perfectly dry glass or plastic containers. High humidity brings the growth of mildew and alters the quality of the medicament. The following scale gives the term of preservation of the medicinal stuff under a given relative humidity.

Relative Humidity	Preservation Length (Life)
100%	3 hours
90%	1 day
80%	2 days
70%	1 week
60%	2 weeks
50%	2 months
40%	6 months
30%	1 year
20%	3 years
10%	> 5 years

(Hirt et al, 2003)

In order to preserve the seeds or the powders of the plants it is necessary to expose them to the sun for six hours till the hygrometer measures 20%, then place them into a perfectly dry glass jar containing a piece of coal or some rice or, better, silicagel.

Each variety of medicinal stuff must be in a Kaki paper bag.

Storage of liquid stuff

It is highly recommended to consume infusions and decoctions within twelve hours to avoid fermentations. But in emergency, one must carefully clean the bottle and then pour the liquid when it is still boiling, at the same time keeping the bottle immersed in a cold liquid to avoid its breaking for the heat. When the bottle has been filled up with the infusion cork it and slowly reopen it to let the gas out. Then stop it with a wooden bung. Let a lit candle trickle on the rim of the bottle's neck. This preservation can last for several months.

36 Preservation with the help of chemical products

For what concerns drinking products, the ideal is to drink them fresh to avoid allergies deriving from chemical additives. However, in urgent cases, it is possible to preserve an infusion, a decoction or syrup for several months by using chemical preservation products considered acceptable.

Food preservation requires the use of ascorbic or citric acid, or a combination of the two: dissolve 2.5 g in 1000 g of alimentary products. Ascorbic and citric acids can be easily exploited by the body, without any danger.

Dangerous factors for the preservation of medicinal stuff

Certain factors may lead to the deterioration of a medicinal product, notably:

- **Heat:** very high temperatures ($>50^{\circ}\text{C}$) destroy some active principles of plants.
- **Light:** certain medicinal substances require to be kept away from light, because it alters the medicines with photochemical reactions.
- **Humidity:** it favours the development of mildew and the fermentation of the products.
- **Aeration:** preparations must be placed into hermetic bottles, because contact with air can bring pathogenic germs or cause oxidation.

The bottles and other vessels containing inflammable materials, pesticides and other toxic products may never be used – even if they have been cleaned – for packaging medicinal materials. The medicines prepared in liquid form always require to be preserved in glass bottles.

CHAPITRE 2

LES PLANTES MEDICINALES DU KIVU ET LEURS USAGES

37

MAJANI YA DAWA YA KIVU NA MATUMIZI KAMILI

THE MEDICINAL PLANTS OF KIVU AND THEIR USE



LATIN: ACANTHUS PUBESCENS (Acanthaceae)

SWAHILI: Matofu

FRANÇAIS: Acanthe puberulente

ANGLAIS: Bear's breeches AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Matondu (Lega),
Matolu, Makuveve (Nande), Igitovu (Kinyarwanda), Marhodu, Lurhodu,
Maganghawa (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Stopper la production de lait maternel (en cas de décès du bébé, de sevrage précoce ou en cas de galactorhée): décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, jusqu'au tarissement des seins.
- Contre les dartres: sécher les feuilles d'*Acanthus pubescens* puis les brûler. Les cendres obtenues sont mélangées à l'huile de table jusqu'à obtenir une pâte à appliquer sur les dartres.
- Contre l'hémoptysie et les douleurs des trompes de Fallope: préparer la décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour pendant une période de 2 semaines.
- Contre l'annexite: préparer une décoction de 5 larges feuilles pilées et bouillir dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour pendant 2 mois.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kukausha maziwa (wakati mama mzazi amefisha mtoto, ao kuachisha mtoto maziwa ao maziwa huvuya mno): chukua grama 10 ya unga wa majani, uyachange pamoja na maji inayochemka. Kunywa kwa kiasi ya kilauri moja, mara tatu kwa siku, hadi maziwa hujifunga.
- Kwa kuondosha upele kwamguu. Utayariske unga wa majani iliyochomwa pia uchanganye pamoja na mafuta; na hapo pakaa juu ya miguu.
- Kufunga kutapika damu, na maumivu ya kizazi: chukua grama 10 ya unga wa majani, na uchange pamoja na maji inayochemka. Kunywa mchana mzima, kilauri moja, mara inne katika mchana, muda wa wiki moja.
- Kukomesha mwanamimba: katakata majani tano ndani ya mililitri mia sita ya maji. Tafazali kunywa kilauri moja, mara mbili kwa siku, muda wa miezi miwili.

PARTS USED

LEAVES

- Lactation inhibition. This is applied just the case of the baby's death or early weaning, or in extra galactorrhea. In such cases, make a decoction of 10 grams of leaves in a litre of water. Drink 200 ml 3 times per day until the production of milk has finished.
- Against scurf: dry the leaves of *Acanthus pubescens*, and then burn them. Obtained ashes are mixed with olive oil to obtain a paste to apply on the scurf.
- Against hemoptysis and Fallopian tubes pains: make a decoction of 10 grams of leafpowder diluted in 1 liter of water. Drink 200 ml 3 times per day. The treatment lasts onto 2 weeks.
- Against adnexitis: crush 5 large leaves and prepare a decoction in 600 ml of water. Drink only 200 ml of this drug, in two times per day, and continue the treatment for two months.



LATIN: ACHYRANTHES ASPERA (Amaranthaceae)

SWAHILI: Lwinjibata, Mzalianyuma

FRANÇAIS: Achyrante

ANGLAIS: Prickly chaff flower, Devil's horseship, Sanskrit

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Lwinjibata (Bembe), Ngoroghoso (Nande), Kolokoshi (Lega), Umuhurura (Kinyarwanda), Mushomolangoko (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les verrues: broyer les feuilles fraîches et les appliquer sur les verrues, deux fois par jour, jusqu'à la guérison.
- Contre les cataractes: broyer les feuilles fraîches, puis faire l'instillation oculaire en raison de deux gouttes par œil deux fois par jour, jusqu'à guérison.
- Contre les menaces d'avortement: mélanger en quantités égales 5 grammes de poudre de feuilles de *Kotschya africana*, de *Cyathula uncinulata* et de *Achyranthes aspera*, puis infuser ce mélange dans 700 ml d'eau bouillante. Filtrer et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les points de côté: avaler une poignée de feuilles fraîches durant la journée, en répétant ce traitement, trois fois par jour pour une période de 3 jours.

2. PLANTE ENTIERE

- Contre la cirrhose de foie: prendre les quantités égales de 3 grammes de poudre de feuilles d'*Achyranthes*, de *Crassocephalum montuosum*, de *Ageratum conyzoides*, de *Phyllanthus niruri* et aussi de 3 grammes de poudre de feuilles de *Leucas martinicensis*. Préparer une infusion de ce mélange dans 500 ml d'eau, puis filtrer et ensuite boire 150 ml de ce produit le matin, pendant la journée et le

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu magonjwa za ngozi ya mwili: choma majani ya mmea huu na majivu uyachange pamoja na mafuta na kufunika hivyo vidonda.
- Kwa ugonjwa ya mboni la jicho: twanga majani na kukamua toni mbili ndani ya jicho, mara mbili kwa siku.
- Kwa kuzuia muporomoko wa mimba: changanya pamoja sehemu sawasawaza grama 5 ya unga wa majani toka *Kotschya africana*, ya *Cyathula uncinulata* na mwishoe grama 5 ya unga wa majani ya *Achyranthes aspera*. Chemsha dawa ukiongeza maji ya moto ya kiasi mililitri 700 Kisha kuchuya, ni vema kunywa kilauri moja asbui pia moja jioni. Matunzo ya dumu wiki moja.
- Kwa kutibu na maumivu tele ya ubavu: tafuna kiganja moja la majani mchana mzima, kwa kutumikisha mara mbili kwa siku.

2. MMEA WOTE

- Kwa kuponya maini yenyi kuvimba: chukua kwa kiasi moja grama 3 ya unga wa majani ya *Achyranthes*, na ya *Crassocephalum montuosum*, ya *Ageratum conyzoides*, ya

PARTS USED

1. LEAVES

- Against warts: grind the fresh leaves and apply them on the warts, twice a day, until the problem is solved.
- Against cataract: grind the fresh leaves and pour two drops into each eye twice a day, until the problem is solved.
- Against the risk of abortion: mix 5 grams of leafpowder of *Kotschya africana*, 5 grams of leafpowder of *Cyathula uncinulata* and of *Achyranthes aspera*. Dilute in 700 ml of boiling water, filter and get the patient to drink the equivalent of 200 ml of the preparation 3 times a day, for 1 week.
- To relieve pains in the side: chew a handful of fresh leaves during the day, repeat this treatment three times for day for a period of 3 days.

2. WHOLE PLANT

- Against the liver cirrhosis: take 3 grams of leafpowder from *Achyranthes*, *Crassocephalum montuosum*, *Ageratum conyzoides*, *Phyllanthus nuriri* and also 3 grams of leafpowder



42

et le soir, pendant 3 semaines.

- Contre les dartres: sécher la plante sans racines et brûler. Mélanger les cendres obtenues avec l'huile puis appliquer sur les dartres, deux fois par jour jusqu'à la guérison.

La plante contient des minéraux comme manganèse, magnésium, potassium et calcium. Elle est comestible.

Phyllanthus nuriri, pia ya *Leucas martinicensis*. Chemsha dawa ukiongeza nusu litri ya maji ya moto. Kisha kuchuya, ni vema kunywa dawa hii, kwa kilauri ndogo, asubui, mchana kati pia jioni. Matunzo hayo yaweza chukua muda wa mawiki tatu.

- Kwa kukausha ugonjwa wa ngozi wa mguu: kausha mmea bila mizizi, baadaye uichome. Tafazali changanya majivu ya mmea pamoja na mafuta, upakae kwenye mguu, mara mbili kwa siku mpaka uponyaji utukiye.

Mmea huu unajaa potassiumu, mangenezi, manyeziumu na kalisiumu, pia hutumiwa kama mboga.

of *Leucas martinicensis*, prepare an infusion of this mixture with 500 ml of water, then filter and drink 150 ml in the morning, during the day and in the evening for 3 weeks.

- Against scurf: dry the plant without the roots and burn it. Mix the ashes thus obtained with oil and apply the paste on the scurf, twice a day until healing.

The plant contains minerals such as manganese, magnesium, potassium and calcium. It is edible.



LATIN: AFRAMOMUM LAURENTII (Zingiberaceae)

SWAHILI: Mtungulu, Matunguu

FRANÇAIS: Maniguette, Graine de paradis.

ANGLAIS: Paradise grass, Grains of paradise, Guinea grains; Alligator pepper

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Matungulu (Lega), Itungunguru, Amatimbiri (Kinyarwanda), Bitakumburwa, Bitakungurwa, Ntiru (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RHIZOME

- Contre la conjonctivite et ecchymose conjonctivale: broyer les rhizomes d'*Aframomum laurentii*, et en extraire le jus. Instiller 2 gouttes de ce jus dans l'œil, par deux fois le jour jusqu'à la guérison.

- Contre les verminoses intestinales et les morsures de serpent: broyer et tremper 30 grammes de pâte de rhizome dans 500 ml d'eau bouillante. Boire le volume en deux tranches égales (matin et soir), sur une durée de 2 semaines. Ce produit est aussi aphrodisiaque.

2. FEUILLES

- Contre l'épistaxis: application locale de feuille terminale sur les narines.

- Améliorer la saveur des aliments: chiffonner la feuille et appliquer une portion de feuilles dans les aliments cuits. Les poissons grillés dans un emballage des feuilles d'*Aframomum laurentii* ont une saveur particulière plus alléchante.

- Pour stabiliser la glycémie du diabétique: prendre 5 grammes de poudre de feuilles et infuser dans 600 ml d'eau. Boire le volume en deux tranches égales (matin et soir), sur une période de 1 mois.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. SHINA

- Kwa kukomesha ugonjwa ya macho pia kwa macho inayoelekea kujfunga: kusaga kiazi na kudondosha. Kutia toni mbili kwa siku, mpaka uponyaji ujikutize.
- Kwa kuondoa michango tumboni na sumu ya nyoka: twanga shina na kuchukua grama 30 ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa siku nzima, muda wa siku 10. Dawa hiyo husisimua tamaa za ngono.

2. MAJANI

- Kwa kuzuiza damu kuvuya kwa pua: chukua majani uyatwange na kufunika pua.
- Kwa kuleta lehe nzuri kwa chakula: tafazali changa liyani inayotwangiwa pamoja na chakula saa ya kupiga.
- Kwa kupunguza uwingi wa sukari kwa wagonjwa: tafazali kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya maji ya kujaza litri 1. Kunywa kilauri 1, mara mbili muda wa mwezi moja.

3. MCIKICHI

- Kuumwa na vidudu vyenyi sumu kama vile buibui, nge: twanga mti na utelekeze umaji juu ya mahali penyi umwa. Pia piga chai na mizizi-kiazi kama inavyoandikwa juu.

PARTS USED

1. RHIZOME

- Against conjunctivitis and ecchymosis of conjunctiva: crush the rhizome from *Aframomum laurentii* for extracting the juice, then instill two drops of this juice into the affected eye, twice a day until recovery.
- To repel intestinal worms and heal snakebite: crush the rhizome, and add 30 grams of fresh rhizome paste to 500 ml of boiling water. Drink the whole liquid twice a day (morning and evening), for a period of 2 weeks. This product is also aphrodisiac.

2. LEAVES

- Against epistaxis/ nosebleeding: just crush the fresh apical leaves and place in nostril.
- To improve food savour: crumple plant leaves and put them on cooked food. The fish roasted once packed by *Aframomum laurentii* leaves have a particular enticing savour.
- To stabilize the diabetic glycemia: take 5 grams of leafpowder and infuse them into 600 ml of water. Drink the whole liquid in two parts per day (morning and evening) for 1 month.



3. CHAUME

- Calmer les douleurs de piqûres d'insectes venimeux: appliquer la pulpe de la tige feuillée sur la peau.
- Calmer les douleurs intercostales et œdèmes: prendre le suc de tiges feuillées pilées. Appliquer en massagesur les côtes.

4. FRUITS

- Contre la toux, lombalgie et fatigue sexuelle: préparer 500 ml d'infusion des dix fruits de cette plante. Boire 250 ml, 2 fois par jour pendant une semaine.

Les fruits et rhizomes contiennent des minéraux divers: zinc, fer, potassium, calcium, magnésium, vanadium, manganèse et vitamine C.

- Kukomesha maumivu ya ubavu na uvimbe wa ngozi: kutwanga mchikichi na kupakaa umaji juu ya ngozi.

4. MATUNDA

- Kikohozi, maumivu ya mgongo na uregevu wa kiume: kuchemsha matunda kumi ya mmea katika nusu litri ya maji, na kunywa hiyo dawa kwa sehemu mbili mchana yote. Matunzo kamili yanafwatiliwa muda wa wiki moja.

Matunda na mmea unajaa madini mbalimbali sawa zenke, potassium, kalisiumu, chuma, mangenezi, vanadiumu, manyeziumu na vitaminini C.

3. STUBBLE

- Stings of poisonous insects: apply the pulp of the stem with leaves on the skin.

- Intercostal pains and edema: take the juice of crushed stem leaves, apply it to the ribs and rub gently.

4. FRUITS

- Against cough, lumbago and sexual fatigue: prepare 500 ml of infusion of ten fruits of this plant and drink 250 ml, twice during the day for 1 week.

The fruits and the rhizome contain various minerals: zinc, iron, potassium, calcium, magnesium, vanadium, manganese and vitamin C.



LATIN: AGERATUM CONYZOIDES (Asteraceae)

SWAHILI: Kundambara, Kimavi cha kuku

FRANÇAIS: Herbe bouc

ANGLAIS: Appa grass, Goat weed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Inziruguma, Ikurubwe, Karura (Kinyarwanda), Ecibangyela, Namuola (Bembe), Lupapali (Nande), Nishunda (Lega), Mukuraushigi, Angambala (Nyindu), Naluzige (Fulero), Kahyole, Ishomola, Munianzigi, Nalubanda (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre le choléra: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et les infuser dans 700 ml d'eau pendant 10 minutes. Filtrer, boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines. Ou aussi, mélanger 5 grammes de poudre de feuilles sèches de *Ageratum conyzoides* et 5 grammes de poudre de feuilles sèches de *Conyza sumatrensis* dans un litre d'eau. Filtrer, boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines. Ce traitement est aussi recommandable en cas d'ulcères gastriques.
- Contre la bronchite et asthme: frictionner les feuilles fraîches pilées sur la poitrine, 2 fois par jour pendant 1 semaine.
- Pour cicatriser les plaies ulcéreuses: appliquer le jus de la plante sur les plaies. La plante agit comme hémostatique et analgésique.
- Contre le panaris: broyer les feuilles d'*Ageratum conyzoides* avec celles de *Plantago palmata* et appliquer la pâte obtenue sur le panaris, deux fois par jour jusqu'à la guérison.
- Pour abaisser la fièvre et calmer les crises de bronchite et asthme : bouillir 5 grammes de poudre de feuilles d'*Ageratum conyzoides* dans 1 litre d'eau. Filtrer et boire 200 ml deux fois par jour, pendant trois jours. Frictionner aussi la poitrine et le visage.

La plante contient le potassium, calcium, manganèse, iodé, brome, sodium et le zinc.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kutibu kipindupindu: chukua grama 5 ya unga wa majani, uyatwange na kuyachemshe ndani ya mililitri 700 ya maji muda wa dakika kumi. Chuya naunywe kilauri moja, mara tatu kwa wiki, mbili. Yawezekana pia kutumikisha dawa ingine : chukua grama 5 ya unga wa majani ya *Ageratum conyzoides* pamoja na majani ya *Conyza sumatrensis* ndani ya litri 1 ya maji, utokoteshe muda wa dakika tano. Ukamue, unywe kilauri moja asubui, na moja jioni wakati unapo kuwa mezani. - Kwa kutibu ugonjwa wa kifua : tafazali uponde majani mabichi na kuyasirita kifuani, asubui na jioni, muda wa wiki moja.

- Kukausha vidonda vinavyooza na kuvuisha damu: ponda majani ya *Ageratum* na kutia juu ya kidonda kwa kukikausha haraka.

- Kwa kutibu mududu: twanga majani ya *Plantago palmata* pamoja na majani *Ageratum conyzoides* baadaye, ubanishe kwenye mududu, mara mbili kwa siku mpaka kukauka kwa mududu.

Mtu huweza pia kutumiwa kama vile dawa ya kunywa; kusaga majani ya huu mmea na kumeza maji yake.

- Kukomesha homa pia magonjwa ya kifua: uchemshe grama 5 ya unga wa majani ya *Ageratum conyzoides* ndani ya bilahuli viwili vya maji. Chuya baadaye na unywe kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa siku tatu. Unaweza mwisho sira majani kwa kifua.

Mmea huu unajaa madini kama vile potassium, kalisiumu, mangenezi, iode, aluminumu, brome, sodium na zenke kwa uwingi.

PARTS USED

LEAVES

- Against cholera: take 10 grams of leafpowder powder, mix them with 700 ml of water and leave them to infuse for 10 minutes. Filter, drink 200 ml in three times per day, for a period of 2 weeks. As an alternative, mix 5 grams of dry leaves powder of *Ageratum conyzoides* and 5 grams dry leaves powder of *Conyza sumatrensis* in a litre of water. Filter, drink 200 ml in three times per day, for a period of 2 weeks. This treatment is also recommended for gastric ulcer treatment.

- Against bronchitis and asthma: rub the fresh leaves on the chest, twice a day for 1 week.

- To cicatrize ulcerative sores: apply the juice of the plant on the sores. The plant acts as a hemostatic and an analgesic.

- Against whitlow: mix and crush together leaves of *Ageratum conyzoides* and those of *Plantago palmata*, then apply the obtained paste on the whitlow, twice a day, until it has disappeared.

-To lower the temperature and treat bronchitis and asthma: boil 5 grams of leafpowder of *Ageratum conyzoides* into 1 liter of water, then filter the liquid and, drink 200 ml twice a day for three days. Also, rub the chest and the face.

The plant contains potassium, calcium, manganese and iodine, bromine, sodium and zinc.



LATIN: ALBIZIA GRANDIBRACTEATA (Mimosaceae)

SWAHILI: Mcanimba

FRANÇAIS: Albizia

ANGLAIS: Flat crown

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Nkungu (Lega), Mkundusebere (Nande), Umusebeya (Kinyarwanda), Mushebeyi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

Toutes les parties de la plante (feuilles, racines ou écorces) sont utilisées comme purgatifs, ainsi la plante n'est pas recommandable pour les femmes enceintes.

1. RACINES

- Contre la constipation et les intoxications alimentaires: prendre 5 grammes de poudre de racines sèches et les laisser infuser pendant 10 minutes dans 600 ml d'eau; boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant trois jours.

2. ECORCES

- Contre diverses formes de dermatoses: préparer la poudre d'écorce de tiges et mélanger avec l'huile de ricin (en quantités égales) pour enduire les éruptions cutanées.

3. FEUILLES

- Brûlure: incinérer les feuilles de l'*Albizia grandibracteata*. Étaler la cendre sur la zone endommagée pendant une semaine.

Les écorces de tige renferment des minéraux comme zinc, fer et manganèse

SEHEMU ZA MATUMIZI

Sehemu zote za mmea huu (majani, mizizi ao maganda) yanaweza kuharisha sana - kwa hiyo, dawa amabayo inatengenezwa kwa mmea huu haitapewa hata kwa mama mjamzito.

1. MIZIZI

- Kwa kunyambisha na kutibu sumu: chukua nusu ya grama 5 ya mzizi iliyo kaushwa na kuya kuchemsha muda wa dakika 10 ndani ya mililitri mia sita ya maji. Unywe mara tatu kwa siku, muda wa siku tatu.

2. MAGANDA

- Magonjwa za ngozi: chukua unga toka la ganda kavu la mti huo, na ivurugwe ndani ya mafuta ya ricinus.

- Tafazali kupakaa kwa ngozi.

3. MAJANI

- Kwa kukausha vidonda vya moto: unguza majani ya *Albizia grandibracteata* baadaye ubanishe majifu nafasi panapo unguza.

Ganda la mtishamba huu yajaa madini kama vile zenke, chuma na manyezium.

PARTS USED

All the parts of the plant (leaves, roots or bark) are used as purgatives. Therefore, the preparations are not recommended in case of pregnancy.

1. ROOTS

- Against constipation and food intoxication: mix 5 grams of dry roots powder with 600 ml of water and leave the solution to infuse for 10 minutes; drink 200 ml during the day in three times. The treatment lasts on three days period.

2. BARK

- Against several dermatitis types: prepare the powder of stem bark and mix it with castor oil, in the same quantities, to cover the skin eruptions.

3. LEAVES

- Burns: reduce the leaves of *Albizia grandibracteata* to ashes and spread them on the affected area for 1 week.

The stem bark contains minerals such as zinc, iron, manganese.



LATIN: ALCHORNEA CORDIFOLIA (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Lungusu

FRANÇAIS: Alicorne

ANGLAIS: Christmas bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Lungusu (Kirega), Mukondogolo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre hyperglycémie: infuser 2 cuillérées à soupe de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Refroidir et filtrer. Boire 200 ml trois fois par jour, pendant 1 mois. Ce traitement convient aussi pour stimuler les fonctions urinaires et traiter l'hypo-acidité gastrique.
- Contre la carie dentaire: bouillir 5 grammes de poudre des feuilles dans 500 ml d'eau. Inhaler la bouche avec la vapeur de cette tisane.
- Pour l'hygiène intime de la femme (et rétrécissement vaginal après accouchement): broyer les feuilles et les infuser en vue d'un bain vaginal simple, deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Pour provoquer les menstruations: infuser 2 cuillerées à soupe de poudre de feuilles dans 1 litre d'eau chaude. Refroidir et filtrer. Faire un bain-siège, deux fois par jour pendant deux mois.

2. ECORCES DE TIGE

- Contre les plaies cancéreuses (et cancer de sein): broyer les écorces d'*Alchornea* et les mélanger avec la farine des bananes plantains. Appliquer chaque jour sur la plaie, pendant 21 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kupunguza ugonjwa wa sukari: tumbukiza vijiko 2 ya unga yamajani ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Itakapopoa, kunywa nusu ya kilauri mara tatu kwa siku muda wa siku tatu. Matumizi hayo yafaa pia kwa kuongeza mkojo wakati wa moyo mbovu, pia, na kuongeza ukali wa mfuko wa chakula.

- Kwa kusafisha ungo la kike (zaidi kupunguza upana na umajimaji wa njia ya kike badala ya kuzaa): mwanamke atatwanga majani ya *Alchornea cordifolia* na kuingiza ndani ya njia ya uke, mara 2 kwa siku.

- Kwa kutibu meno inayotoboka: tokosha grama 5 ya unga wa majani ndani ya nusu litri ya maji. Tumia dawa hiyo kwa kusafisha kinwa.

- Kurudisha damu ya mwezi: mimiya vijiko mbili ya unga yamajani ndani ya litri moja ya maji ya moto, na kuketi ndani utupu, kila siku asubui na mangaribi, muda wa miezi miwili.

2. MAGANDA

- Kwa kukausha vidonda nya kansa ya liziba: twanga majani na kuchanga pamoja naunga yaganda la ndizi. Kutumia kwa vidonda vile muda wa wiki tatu.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against hyperglycemia: infuse two spoonfuls of leaves powder into 600 ml of water. Let it cool and filter. Drink 200 ml 3 times a day for 1 month. This treatment proves effective also for the stimulation of urinary functions and the treatment of gastric hypo-acidity.

- Against dental caries: boil 5 grams of leafpowder in 500 ml of water. Draw the vapour of this tisane into the mouth.

- For the intimate hygiene in woman (and to shrink the vagina after childbirth): crush the leaves and soak them to prepare a simple vaginal bath, twice a day, for 1 week.

- To induce menstruations: soak 2 tablespoonfuls of leafpowder into 1 liter of warm water. Let it cool and filter. Have a hip bath, twice a day for two months.

2. STEM BARK

- Against cancerous sores (and breast cancer): crush the bark of *Alchornea* and mix it with flour of banana plantains. Apply it on the wound every day, for 21 days.



LATIN: ALOE BARBADENSIS (Asphodelaceae)

SWAHILI: Msibili

FRANÇAIS: Aloës

ANGLAIS: Aloës

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kobibyamuliro (Hunde), Kitenende, Engaka (Nande), Ikigakarubamba, Karungu (Kinyarwanda), Cigaka, Cigembyegembye (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. SEVE

- Brûlures: appliquer sa sève sur la partie brûlée, le matin, et la même quantité en pleine journée et encore le soir jusqu'à la guérison.
- Contre la sinusite: instiller deux gouttes de sève dans les narines, deux fois par jour pendant 1 semaine.

- Contre la teigne tondante: appliquer la sève tirée des feuilles d'*Aloës barbadensis* pendant plusieurs jours.

2. FEUILLES

- Dysenterie bacillaire: bien faire bouillir 2 feuilles découpées dans 600 ml d'eau et boire 200 ml par prise, en répétant la prise de la même dose, trois fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre le cancer: récolter 500 grammes de feuilles fraîches d'*Aloës barbadensis* bien découpées et les plonger dans 500 ml d'alcool à 40%. Ajouter alors 500 grammes de miel. Laisser reposer pendant 2 semaines. Avaler 3 cuillerées à soupe, à jeûn, trois fois par jour.

- Traitement des maladies opportunistes au VIH/SIDA: prendre 250 grammes de feuilles fraîches d'*Aloës* bien découpées bouillir dans 600 ml d'eau pendant 10 minutes. Filtrer le décocté

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. UTOMVU

- Kwa kukausha vidonda nya moto: tafazali kulaza utomvu wa *Aloès barbadensis* mahali ambapo pameungua.
- Kwa ugonjwa wa pua (sinusite): tumbukiza toni 2 ya utomvu ndani ya pua, mara mbili kwa siku muda wa wiki moja.
- Kutibu vifaranga: pitisha utonvu mara moja kwa siku, kwa muda mrefu.

2. MAJANI

- Kwa kutunza ugonjwa wa kuhara damu: kata majani mawili katita sehemu ndogo na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa sehemu inne ya kilauri mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu Kansa: chukua grama mia tano ya majani ya *Aloès barbadensis* na kuyatumbukiza munamo mlilitri mia tano ya mvinyo wa mzani 40%. Ongeza tena grama mia tano ya asali ya nyuki; na ukaweke mwa hiyo mahali pa kupumzika muda wa wiki mbili. Meza vijiko 3 ya dawa hiyo kwa sikumuda wa mwezi mbili.

PARTS USED

1. SAP

- Burns: apply the sap on the burned area, in three times a day, morning, during the day and evening, until healing is reached.
- Against sinusitis: instil two drops of sap into the nostrils twice a day, for 1 week.
- Against ringworm: apply the sap obtained from leaves of *Aloès barbadensis* for several days.

2. LEAVES

- Bacillary dysentery: carefully boil 2 carved leaves in 600 ml of water and drink 200 ml 3 times a day for 1 week.
- Against cancer: macerate 500 grams of chopped fresh leaves of *Aloès barbadensis* into 500 ml of 40% alcohol. Add 500 grams of honey. Let it rest for 2 weeks, then drink 3 tablespoonfuls, three times (before meal) every day.
- To boost immune system in HIV/AIDS: take 250 gr. of sliced *Aloès* fresh leaves and boil it in 600 ml of water for 10 minutes. Then filter the decoction once mixed with 500 grams of honey. Three tablespoonful of this liquid are drunk before each meal during a month.



et le mélanger avec 500 gramme de miel. Avaler trois cuillérées à soupe de ce produit, avant chaque repas pendant un mois.

Les expériences ont démontré que ce produit est énergisant pour les malades chroniques, souffrant du diabète et du SIDA.

3. RACINES

- Traitement defaiblesse sexuelle: découper 3 racines d'*Aloès barbadensis* et les laisser macérer dans 500 ml de vin de banana, pendant 6 heures. Puis boire en petite quantité pendant une ournée. Répéter ce traitement chaque jour, pendant 1 semaine.

- Kukomesha magonjwa inayojiinua kwa wagonjwa ya ukimwi: chukua grama 250 ya mmea, uichemshe ndani ya litri mbili ya maji. Baadaye utwale nusu ya kilauri moja ya asali kwa siku, muda wa mwezi moja. Imeonakana ya kwamba dawa hii ya ongeza nguvu kwa wagonjwa wa sukari na wa ukimwi.

3. MIZIZI

- Kwa kutunza uzaifu wa nguvu za kiume: chukua mizizi tatu na kuikatata pia kuimima ndani ya nusu litri ya mvinyo wa ndizi. Nyuma ya saa sita kunywa polepole, na kuanzilia kila siku mpaka wiki moja.

3. ROOTS

Treatment against sexual weakness: cut three roots of *Aloe barbadensis* and leave them into 500 ml of banana wine for 6 hours. Then drink a little quantity during the day. Repeat this treatment every day for 1 weeks.

The experience has demonstrated that this product is energizing for chronic diseases, such as diabete and AIDS.



LATIN: **ALYSICARPUS RUGOSUS** (Fabaceae)

SWAHILI: Mbayazi uwanda

FRANÇAIS: Pois des prairies, Alysicarpe

ANGLAIS : Redmoneywort, Rough chainpea

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Eshombaazi (Nande), Nakasi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre la sinusite: broyer les feuilles fraîches et en extraire le jus. Introduire 2 gouttes de jus dans chaque narine par jour et pendant 1 semaine.
- Contre l'oligospermie: mâcher la tige feuillée avec une poignée d'arachides fraîches, le matin et le soir sur une période de 2 semaines.
- Contre les maux des dents: broyer les feuilles et appliquer la pâte fraîche sous la dent malade, en renouvelant la pâte le matin et le soir, pendant 1 semaine.

2. PLANTE ENTIÈRE

- Contre le marasme infantile: broyer les parties aériennes de la plante entière et laisser infuser dans 500 ml d'eau, puis faire boire des petites quantités continues, à l'enfant, 150 ml dans la matinée, 150 ml, dans l'après midi et encore 150 ml dans la soirée, et pendant une période de 2 semaines.
- Contre les douleurs du bassin: faire une décoction de mélange d'une poignée de feuilles fraîches d'*Alysicarpus rugosus*, une poignée de feuille d'*Artemisia annua* et une poignée de plante entière de *Digitaria abyssinica*, dans un litre d'eau. Boire cette préparation en raison de 500 ml en matinée et 500 ml la soirée, sur une période de 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu ugonjwa wakinyamanyama puani: tafazali kusaga jani na ukamulie ndani ya pua tone mbili kwa sikumuda wa wiki moja.
- Kwa kutunza upungufu wa chembechembe za kiume: tafuna majani pamoja na kalanga, asubui na jioni muda wa wiki mbili.
- Kwa kukomesha maumivu ya meno: twanga majani na ukayatumbukize ndani ya jino linalouguwa.

2. MMEA MZIMA

- Kwa kutibu kugondagonda kwa mtoto: kusaga mmea na kuchemsha ndani ya nusu litri ya maji. Tafazali kunywesha mtoto mililitri 150, mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutuliza maumivu ya mishipa ya kiuno: kuchemsha mukono moja ya d'*Alysicarpus rugosus*, moja ya *Artemisia annua* na moja ya *Digitaria abyssinica* ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.

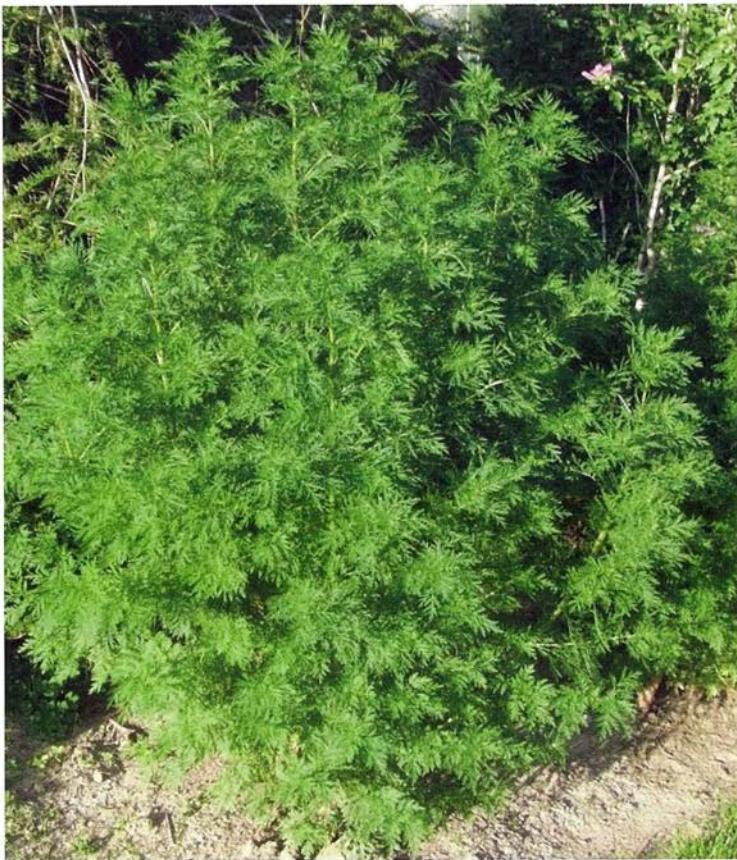
PARTS USED

1. LEAVES

- Against sinusitis: crush the fresh leaves and extract the juice. Introduce 2 drops into each nostril every day for 1 week.
- Against oligospermia: chew the stem with leaves together with a handful of fresh peanuts, morning and evening for 2 weeks.
- Against toothache: crush the leaves and put the fresh paste on the tooth, changing it morning and evening for 1 week.

2. WHOLE PLANT

- Against infantile marasmus: grind the aerial parts of the whole plant, and soak them in 500 ml of water; then get the child to drink it, 150 ml in the morning, 150 in the afternoon and 150 ml in the evening for a period of 2 weeks.
- Against pelvic pain: prepare a decoction mixing a handle of fresh leaves of *Alysicarpus rugosus*, a handle of leaves of *Artemisia annua* and a handle of the whole plant of *Digitaria abyssinica* in a liter of water. Drink 500 ml of this preparation in the morning and 500 ml in the evening for a period of 2 weeks.



LATIN: ARTEMISIA ANNUA (Asteraceae)

SWAHILI: Artemizia

FRANÇAIS: Armoise chinoise

ANGLAIS: Wormwood

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Artemizia (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la malaria: faire l'infusion d'une cuillère à soupe de poudre dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml le matin, et la même quantité en pleine journée et encore le soir pendant une période d'une semaine. Ce mode de préparation de médicament convient aussi dans le traitement de la toux, les dysménorrhées, contre la *Schistosomiase*.
- Contre les rhumes: inhale la vapeur du thé chaud de cette *Artemisia annua*
- Contre les irritations de la peau: frotter les feuilles pilées de l'*Artemisia annua* sur la partie douloureuse de la peau.
- Contre la pneumonie: préparer l'infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Filtrer et boire toute la journée sur une période de 2 semaines.
- Contre les verminoses intestinales: infuser une cuillère à soupe de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau, filtrer et boire 4 verres par jour sur une durée d'une semaine.
- Pour stimuler l'immunité chez les personnes vivantes avec le VIH/SIDA: mélanger une cuillère à soupe de poudre de racine et une cuillère à soupe de poudre de feuilles d'*Artemisia annua*. Laisser infuser dans un litre d'eau. Boire 4 verres par jour sur une période de 20 jours. Ce médicament stimule aussi l'appétit chez les malades du VIH/SIDA et traite aussi les candidoses digestives.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha maleria: chemsha mililitri mia sita ya maji na baadaye mimina ndani kwenyi kijiko moja ya unga wa *Artemisia annua*, funika vizuri. Chuya baadaye dakika kumi na tano, na utumiye kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja. Dawa hiyo pia inatosha kwa kufunga kikohozi, na kwa kutuliza maumivu ya damu ya mwezi, pia kwa kuondoa bilaraziozi mwilini.
- Kwa magonjwa ya mafua: kukokota ndani ya pua mvuke wa chai ya moto ya *Artemisia annua*.
- Kwa kuwasha kwa ngozi ya mwili: sirita majani mabishi ya *Artemisia annua* kwenyi mwasho wa ngozi.
- Kutibu mapumbu: kuingiza mukono moja wa majani ya *Artemisia annua* ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa kilauri moja kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu nyoka za tumbu: kutia kijiko moja ndani ya mililitri mia sita ya maji ya kuchemka. Kunywa kilauri moja mara inne kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kuongeza nguvu kwa wanaougua ukimwi: kuchanganyana kijiko moja ya unga wa mizizi na moja ya majani ya *Artemisia annua*. Kuyatumbukiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya kuchemka na kunywa kiasi ya vilauri inne kwa siku muda wa wiki tatu.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against malaria: prepare an infusion by soaking a spoonful of powder in 600 ml of water. Drink 200 ml in three times per day, in the morning, during the day and in the evening, for 1 week.
- This mode of preparation of the medicine is also effective in the treatment of cough, of painful menstrual cycle, and against *Schistosomiasis*.
- Against common cold: inhale the steam of the hot tea of *Artemisia annua*.
- Against skin irritations: rub the crushed leaves of *Artemisia annua* on the painful area of the skin.
- Against worms of the intestines: soak a spoonful of leaf powder in 600 ml of water. Filter and drink 4 glasses per day for 1 week.
- To stimulate people living with HIV/AIDS. Mix a spoonful of root powder and a spoonful of leaf powder of *Artemisia annua*. Soak the mixture in a litre of water. Drink 4 glasses per day for 20 days. In addition, this medicine stimulates appetite in people suffering from HIV/AIDS, and treats digestive candida.
- Against pneumonia: prepare the infusion of 5 grams of leafpowder *Artemisia annua* in 600 ml of water. Filter and drink in the course of the day for a period of 2 weeks.



- Pour soigner la dépendance à l'alcool et au tabac: infusion du mélange de 2 grammes de poudre de feuilles d'*Artemisia annua*, de racines de *Vernonia amygdalina*, de poudre de feuilles de *Moringa oleifera* et de *Tropaeolum majus*, dans 1 litre d'eau. Ajouter ensuite le jus frais de 3 *Citrus lemon*, puis boire ce volume durant toute la journée, sur un intervalle de 2 semaines.

- Dawa hiyo yaongeza pia tamaa ya kula kwa mgonjwa wa Ukimwi. Dawa hii yakomesha pia chembe za kilondatumbu na njia ya vyakula.

- Kukomesha ulevilevi na uvutaji wa tumbako: chemsha grama 2 ya unga toka majani ya *Artemisia annua* iliyochangwa pamoja na grama 2 ya unga wa mzizi wa *Vernonia amygdalina*, pia wa majani ya *Moringa oleifera*, pia wa *Tropaeolum majus*, ndani ya litri moja. Tafazali kuongeza umaji wa *Citrus lemon* kali tatu. Kunywa hiyo dawa pole pole mchana nzima, muda wa wiki mbili.

- Against worms of the intestines: soak a spoonful of leaf powder in 600 ml of water. Filter and drink 4 glasses per day for 1 week.

- To stimulate people living with HIV/AIDS. Mix a spoonful of root powder and a spoonful of leaf powder of *Artemisia annua*. Soak the mixture in a litre of water. Drink 4 glasses per day for 20 days. In addition, this medicine stimulates appetite in people suffering from HIV/AIDS, and treats digestive candida.

- To nurse addiction to alcohol and tobacco: infusion of 2 grams of *Artemisia annua* leafpowder, of roots of *Vernonia amygdalina*, of leafpowder of *Moringa oleifera* and of *Tropaeolum majus* in 1 liter of water. Add the juice of 3 *Citrus lemon*. Drink a litre during the day. The treatment must continue for 2 weeks.



LATIN: ASCLEPIAS PHYSOCARPA (Asclepiadaceae)

SWAHILI: Mvule

FRANÇAIS: Asclepiade

ANGLAIS: Balloon plant

AUTRES NOMS VENACULAIRES: Gasaho (Kinyarwanda), Kalamata (Nande), Idubo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. SEVE

- Contre les vomissements: diluer 30 gouttes de sève dans 250 ml d'eau bouillie. Boire 125 ml de ce jus en une prise, deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les abcès: appliquer la sève localement sur l'abcès.

2. RACINES

- Contre la toux et la bronchite: préparer l'infusion d'une cuillère à soupe de poudre de racines dans 600 ml d'eau. Boire ce liquide toute la journée sur une période d'une semaine.

3. FEUILLE

- Contre l'hypolactation: prendre 3 cuillères à soupe de mélange équitable de poudre de feuilles d'*Asclepias physocarpa* ensemble avec la partie aérienne de *Periploca linearifolia*. Laisser infuser dans un litre d'eau. Boire journalièrement, le volume de 300 ml, le matin, puis la journée et le soir, pendant 1 semaine. de jus de bananes brassée. Boire lentement 500 ml de ce produit, le matin et aussi le soir, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. UTOMVU

- Kufunga kutapika: chukua matoni 30 ya utomvu na kuyachanganya pamoja na kilauri moja ya maji. Kunywa nusu ya kilauri moja mara mbili kwasiku. Matunzo yote inashika wiki moja.
- Kubomoa kivimba: tafazali ku laza utomvu wa mmea juu ya kivimba, na kuchunguza.

2. MZIZI

- Kwa kukomesha kikohozi na ugonjwa wa mafafa: kutayarisha kijiko kimoja cha unga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa yote mchana mzima muda wa wiki moja.

3. MAJANI

- Kwa kuongeza maziwa: kuchukua vijiko tatu vya mchanganya sawa sawa ya majani ya d'*Asclepias physocarpa* na ya majani ya periploca. Kuyatumbukiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa kilauri moja mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kuimarisha maini, na kuongeza utoaji wa siki: kuchanga grama 5 za majani ndani ya litri moja ya mtobe.

PARTS USED

1. LYMPH

- Against vomiting: dilute 30 drops of sap in 250 ml of boiled water. Drink 125 ml twice a day for 1 week.

- Against abscess: apply the sap on the abscess.

2. ROOTS

- Against cough and bronchitis: prepare the infusion of 1 tablespoonful of root powder in 600 ml of water. Drink this liquid in the course of the day for 1 week.

3. LEAVES

- Against hypolactation: collect 3 tablespoonfuls of a mixture – in equal parts – of powder from *Asclepias physocarpa* leaves and aerial parts of *Periploca linearifolia*, to soak into one litre of water. Drink 300 ml of this liquid, 3 times a day for 1 week.

- As cholagogue and choleric agent: decoction of 5 grams of leafpowder in 1 liter of banana juice. Drink 500 ml twice a day, in the morning and in the evening for 2 weeks.



66

- Contre l'hypertension, insomnie: bouillir dans un litre d'eau, le mélange de 5 grammes de poudre de feuilles et 5 grammes de fleurs de cette plante, puis boire journalièrement, le volume de 200 ml, chaque fois après un intervalle de 4 heures de temps, pendant 2 semaines.

4. TIGE

- Contre la faiblesse sexuelle: préparer la décoction de 2 cuillères à soupe de poudre de tige feuillée dans 600 ml d'eau. Boire 1 verre, 3 fois par jour pendant 7 jours.

ya ndizi, kunywa kilauri nzima, asubui na jioni, muda wa wiki mbili.

- Kwa kutibu mshituko wa moyo na ukosefu wa usingizi: kutayarisha grama tano ya unga wa majani pia grama 5 ya unga wa maua, na kuyatumia katika mililitri mia sita ya maji iliochemshwa. Kunywa kamachai, nusu kipande ya nusu litri kila saa inne za siku, muda wa wiki mbili.

4. KIJITI

- Kwa kuongeza nguvu za kiume: kuchemsha vijiko mbili vya unga wa mmea ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa yote mara tatu kwa mchana mzima, muda wa wiki moja.

- Against hypertension and insomnia: decoction of 5 grams of leafpowder and 5 grams of flowers into 1 liter of water, then drink daily 200 ml every 4 hours, for about 2 weeks.

4. BARK

- Against sexual weakness: prepare a decoction with 2 tablespoons of powder of stems with leaves in 600 ml of water. Drink 1 glass three times a day, for 7 days.



LATIN: ASPILIA AFRICANA (Asteraceae)

SWAHILI: Kiangarishamwitu

FRANÇAIS: Tournesol de prairie

ANGLAIS: Haemorrhage plant, Wild sunflower

AUTRES NOMS VENACULAIRES: Cyuma, Cungulwishi c'ebulambo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre l'ostéoporose et rhumatisme: infusion d'une cuillère à soupe de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau chaude, boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 7 jours.
- Contre diverses plaies: préparation de la pommade à base de la poudre de feuilles. Appliquer quotidiennement cette poudre sur la plaie.
- Contre la blennorragie et problèmes nerveux: infusion d'une cuillère à soupe de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau chaude, boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 21 jours. Il est important de faire les examens médicaux.
- Contre les ulcères gastro-duodénaux: mélanger en quantités égales les poudres de feuilles de *Aspilia africana*, de *Ageratum conyzoides* et de poudre de racines de *Vernonia amygdalina*, puis homogénéiser et laisser infuser une cuillère à soupe de poudre de ce mélange dans 600 ml d'eau chaude, boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 21 jours.

Cette plante est très riche en minéraux et spécialement magnésium, zinc, sélénium vitamines B et C.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu magonjwa inayo regeza mifupa: kuchanga kijiko moja ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kukausha vidonda mbambali: kutengenaza pomade ya majani hayo na kupakaa.
- Kwa kutibu magonjwa ya kaswende na upotevu wa akili: kuchanga kijiko moja ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa wiki tatu. Tafazali kupimisha kwa daktari pia.
- Kwa kutibu vidonda tumboni: chukuwa kwa kipimo moja unga wa majani ya *Aspilia africana*, unga ya majani ya *Ageratum conyzoides* na pia unga ya mizizi ya *Vernonia amygdalina*. Chukua sasa kijiko moja ya mchanganyiko huo ka kuuchemsha ndani ya maji ya mililitri mia sita. Kunywa kilauri nusu mara tatu kwa siku muda wa wiki tatu.

Mmea huo hujaa kwa upekee madini iliyo ya samani kubwa kama vile manyezium, zenke, selenium, pia vitamini B na C.

PARTS USED

LEAVES

- Against osteoporosis and rheumatism: infusion of a spoonful of leaf powder in 600 ml of hot water: drink 200 ml, in 3 times per day for 7 days.
- Against different wounds: prepare a ointment made of leafpowder. Apply daily on the wound.
- Against gonorrhea and nervous problems: infusion of a tablespoon of leafpowder in 600 ml of hot water, drink 200 ml, three times a day, for 21 days. It is important to do the medical exams.
- Against gastroduodenal ulcers: mix in equal quantities the leafpowder of *Aspilia africana*, of *Ageratum conyzoides* and the powder of roots of *Vernonia amygdalina*, then homogenize and leave in infusion a tablespoon of this mixture in 600 ml of hot water, drink 200 ml, three times a day, during 21 days.

This plant is very rich in minerals, especially magnesium, zinc, selenium and vitamins B and C.



LATIN: **AZADIRACHTA INDICA** (Meliaceae)

SWAHILI: Mwarubaini

FRANÇAIS: Neem

AUTRES NOMS VERNACULAIRES:

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre la malaria, l'insuffisance rénale, la fièvre typhoïde, la dysenterie bacillaire, la schistosomiase: infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les ulcères gastriques et l'hypertension artérielle: infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire cette quantité en raison de 2 prises par jour pendant 15 jours.
- Contre les ulcères cutanés, mycoses et psoriasis: infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Nettoyer les parties de la peau malade, deux fois par jour, jusqu'à la guérison.

2. GRAINE

- Contraceptif naturel: broyer les graines mûres bien lavées et les mélanger à l'huile de *Ricinus communis*, au prorata de 1/1 dans un petit flacon en verre. Laisser mélanger pendant 6 heures de temps, puis induire le conduit vaginal de cette huile pendant la période fertile.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu maleria, uzaifu wa figo, magonwa zote za tumbo: tumbukiza grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja asubui, tena mchana na jioni, muda wa wiki moja.

- Kwa kukausha vidonda tumboni, na mshtuko wa moyo: tumbukiza grama 5 ya unga wa majani ndani ya litri nusu ya maji. Kunywa dawa hiyo mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.

- Kwa kukausha magonjwa mbalimbali ya ngozi: tumbukiza grama 5 ya unga wa majani ndani ya litri nusu ya maji. Tafazali kusafisha mahali pa ngozi penyi kutatizwa, kila siku mpaka uponyaji.

2. MBEGU

- Kwa kuzuiza kupata mimba: twanga mbegu uchange na mafuta, kwa vipimo vinavyo lingana. Mafuta hayo yanalindwa saa sita mbele ya matumizi. Mwisho ni kuingiza mafuta hayo ndani ya njia ya uke, nyakati zaifu kwa mimba.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against malaria, kidney failure, typhoid fever, bacillary dysentery, and schistosomiasis: infuse 5 grams of leafpowder into 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 1 week.

- Against gastric ulcers, high blood pression: infuse 5 grams of leafpowder into 500 ml of water. Drink this amount twice a day, for 15 days.

- Against skin ulcers, fungal infection, even psoriasis complaints: make an infusion with 5 grams in 500 ml of water. Clean with this infusion the parts of sick skin twice a day, until healing.

2. SEEDES

- Natural contraceptive: crush the mature seedes, well washed, and mix them with *Ricinus communis* oil, with pro rata 1/1, in a small glass bottle. Let them mix for 6 hours, yhrn insert this oil in the vaginal duct during fertle period.



LATIN: BASELLA ALBA (Basellaceae)

SWAHILI: Ndelama

FRANÇAIS: Baselle blanche, Epinard de Chine

ANGLAIS: Chinese spinach

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Endenderya, Enderema (Nande), Ndelama (Lega), Nderama (Nyindu), Indarama (Kinyarwanda), Nderema (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les ulcères gastriques: cuire et manger régulièrement les *Basella alba* comme des légumes, trois fois dans une semaine.
- Pour faciliter les accouchements (stimuler les contractions utérines) chez la femme enceinte: cuire et manger en légume.
- Contre l'asthénie sexuelle: broyer trois poignées de feuilles fraîches et laisser infuser dans 500 ml d'eau. Boire ce liquide en trois temps dans une journée et continuer sur une période de 2 semaines.
- Pour stimuler le système immunitaire chez les personnes affectées du VIH/SIDA: cuire et manger régulièrement les baselles en légumes, trois fois la semaine.
- *Basella alba* est traditionnellement consommé comme légumes par les vieillards pour réguler le liquide synovial.

Cette plante est très riche en minéraux divers: potassium, calcium, fer, zinc, sélénium, magnésium et manganèse, et servirait de support en cas de malnutrition.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukausha vidonda nya mfuko wa chakula: chuma majani na kuyapiga kama vile *Lagenaria sphaerica* na kuyala siku tatu kwa juma.
- Kwa kuharikisha kuzaa kwa mwanamuke mjamzito: chuma majani na kuyapiga kama vile *Lagenaria sphaerica* na kuyala, siku tatu kwa juma.
- Kutibu upungufu wa nguvu za kiume: twanga mikono mitatu ya majani mabichi uweke ndani ya nusu ya litri ya maji. Kunywa mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kuongeza nguvu kwa mtu mwenyi virusi nya ukirwii: kupiga majani ya *Basella alba* nderema na kula mara tatu mu juma.
- *Basella alba* inatumikishwa na wazee kwa kuongeza maji ndani ya viungo nya mwili: mzee anashauriwa kula majani ya mmea huu kama vile mboga kwa kukaza mifupa.

Mmea huyo hijaa minerals mbalimbali: potassium, kalisiumu, chuma, zenke, selenium, manyeziumu, na mangenezi, kwa hiyo inasaidia kwa kutibu bwaki.

PARTS USED

LEAVES

- Against gastric ulcer: cook and regularly eat the *Basella alba*, three times a week as vegetable.
- To stimulate uterine contractions and ease childbirth during pregnancy: cook regularly and eat as vegetable.
- Against sexual asthenia: crush three handfuls of fresh leaves and infuse them into 500 ml of water. Drink this liquid in three times per day, for a period of two weeks.
- To stimulate the immune system in people suffering from HIV/AIDS: cook and regularly eat as vegetables, three times a week.
- *Basella alba* leaves have been traditionally eaten as vegetable by elderly people to restore the synovial fluid.

This plant is very rich in different minerals: potassium, calcium, iron, zinc, selenium, magnesium and manganese, and can be a support in case of malnutrition.



LATIN: BIDENS PILOSA (Asteraceae)

SWAHILI: Kichomanguo

FRANÇAIS: Bident poilu

ANGLAIS: Black jack, Spanish needles

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kashisha (Fulero), Muchukwe (Kihunde), Musonia, Ovukuto (Nande), Nyasa (Lega), Inyabarasanaya, Nihasa (Nyindu), Igishokero, Ishisha (Kinyarwanda), Kashisha (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la pneumonie: mâcher 3 ou 4 feuilles matin et soir pendant 1 mois.
- Contre les infections urinaires et blennorragie: infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau boire 200 ml, et repéter ce dosage 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Cicatrisation des plaies: appliquer le suc des feuilles sur une plaie fraîche. La plante agit comme hémostatique.
- Contre les troubles hépatiques etrénales: prendre 10 grammes de poudre de feuilles, mélangé dans 600 ml d'eau, bouillir pendant 10 minutes. Filtrer, boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 mois.
- Pour calmer les coliques abdominales des enfants: prendre 10 grammes de poudre de feuilles à faire bouillir dans 600 ml d'eau pendant 10 minutes. Faire boire 200 ml, et répéter ce dosage 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'épistaxis: piler les feuilles et les appliquer sur les narines.
- Contre les intoxications et amibiase: infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Les feuilles de Bidens pilosa sont riches en fer, calcium et zinc.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kutibu magonjwa ya mafafa: tafuna majani matatu ao manne kila siku asubui na jioni muda wa mwezi moja.
- Kukomesha magonjwa ya njiya ya mkojo pia kaswende: kumimina grama 5 ya unga ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kuondoa kovu: pakaa maji ya majani kwenye vidonda. Nidawa nzuri.
- Kwa kutibu ujongwa wa majano pamoja na magonjwa ya figo: chukua grama 5 ya majani, changa ndani ya mililitri mia sita ya maji chemsha muda wa dakika kumi. Chuya, unywe kilauri moja asubui, na moja jioni muda wa mwezi moja.
- Kutibu magonjwa za tumbo kwa watoto na sumu: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji muda wa dakika kumi. Kunywa kilauri moja asubui, na moja jioni muda wa wiki moja.
- Kutoka damu kwa pua: twanga majani na uyatiye kwenye pua.
- Sumu itokayo na vyakula mbaya: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji mud.

Majani hii inajaa chuma, kalisiumu pia zenke.

PARTS USED

LEAVES

- Against pneumonia: chew 3 or 4 leaves in the morning and in the evening for a month.
- Against urinary infections and gonorrhea: infusion of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day for 2 weeks.
- Cicatrization of sores: apply the juice of the leaves on a fresh sore. The plant acts as a hemostatic agent.
- Against liver problems: take 10 grams of leafpowder, add 600 ml of water and boil for 10 minutes. Filter, and drink 200 ml three times a day for 1 month.
- To calm abdominal colic in children: take 10 grams of leafpowder, add 600 ml of water and boil for 10 minutes. Make the child drink 200 ml three times a day for 1 week.
- Against nosebleed (or epistaxis): pound leaves and apply them on the nostrils.
- Against intoxications and amoebiasis: infusion of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml three times a day for 1 weeks.

The leaves of Bidens pilosa are rich in iron, calcium and zinc.



LATIN: BLUMEA CRISPATA (Asteraceae)

SWAHILI: Tumbako pori

FRANÇAIS: Tabac-esclaves

ANGLAIS: Slave of tobacco, Hunchback'smother

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekitabataba (Nande), Cirhabirhabi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les maux de gorge: mâcher les racines fraîche et avaler le suc.
- Contre le hoquet et intoxications alimentaires: préparer la décoction d'un cuillère à soupe de poudre de racine dans 500 ml d'eau. Boire en petites quantités de 125 ml par prise, sur toute une journée, avec un intervalle de 6 heures. Le traitement dure 3 jours.
- Contre l'aménorrhée: il suffit de préparer la décoction d'un cuillère à soupe de poudre de racine dans 500 ml d'eau. Boire la moitié de volume, le matin et aussi le soir, pendant 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre la goutte, pneumonie, trypanosomiase: laisser infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 21 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutibu magonjwa za koo: tafuna mizizi na kumeza maji yake.
- Kwa kukomesha kikwifukwifu ao sekuseku: kuchemsha kijiko moja ya unga wa mizizi ndani ya nusu litri ya maji. Kutumia nusu ya kilauri, mara inne kwa mchana mzima muda wa siku tatu.
- Kwa kusisimuwa damu ya mwezi kwa wamama: tafazali kuchemsha kijiko moja ya unga wa mizizi ndani ya nusu litri ya maji. Kutumia kilauri moja asubui na moja jioni, muda wa siku 5, mara inne kwa mchana mzima muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Kwa kutibu magonjwa ya mishipa, ya mafafa, na usingizi: chemsha grama 5 ya unga, ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki tatu.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sore throat: chew the fresh roots and swallow the juice.
- Against hiccup and food intoxications: prepare a decoction of a spoonful root powder in 500 ml water. Drink 125 ml every 6 hours during the day. The treatment lasts on 3 days.
- Amenorrhea: prepare a decoction of 1 spoon of rootpowder in 500 ml of water. Drink half the volume in the morning and also in the evening, for 2 weeks.

2. LEAVES

- Against gout, pneumonia, trypanosomiasis: infuse 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml, three times a day, for 21 days.
- Against epistaxis (or nosebleed): crush the fresh leaves and apply the paste to nostrils.

- Contre l'épistaxis: broyer les feuilles fraîches et appliquer la pâte sur les narines.
- Contre la ténias et autres verminoses: préparer 5 grammes de poudre de feuilles de cette plante et mélanger avec 500 ml de jus de banane. Boire $\frac{1}{2}$ verre à jeun 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

- Kwa kuvuisha damu kwa pua: twanga majani mabichi na uyatiye kwenye pua.
- Kwa kuteketeza tegu na michango zingine za tumbo: tafazali umimine grama 5 ya majani kavu, na kuchanga pamoja na nusu ya litri ya mutobe ya ndizi. Kunywa nusu ya hii dawa kwa nyakati mbalimbali, mbele ya kupata chakula, matunzo ya dumu wiki moja.

- Against tenias and other worms of the intestines: prepare 5 grams of leafpowder and mix it with 500 ml of banana juice. Drink half a glass with an empty stomach twice a day for 1 weeks.



LATIN: BOTRHOCLINE LONGIPES (Asteraceae)

SWAHILI: Kisele

FRANÇAIS: Herbes bleu d'orages

ANGLAIS: Indian blue grass, Hurricane grass

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kikanzu (Nande), Lusele mushi ya paa (Lega),

Uruhete (Kinyarwanda), Lwibaye, Kahenekeru (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Pour cicatriser les plaies purulentes: prendre 5 grammes de poudre de racines de cette plante et les mélanger avec 200 ml d'huile de *Lebrunia bushiae*. Exposer le produit au soleil pendant une journée et filtrer puis appliquer sur la plaie.

2. FEUILLES

- Rétention placentaire et position siège du fœtus: préparer 5 grammes de poudre de feuilles et les infuser dans 1000 ml d'eau. Faire boire 500 ml au matin et 500 ml en soirée, pendant trois jours.

- Contre les larves de mouches piqueuses logeant dans les plaies: broyer une poignée de feuilles fraîches et appliquer la pâte sur les plaies.

- Contre la polyglobulie: préparer 5 grammes de poudre de feuilles et les infuser dans 600 ml d'eau, puis boire 200 ml, trois fois par jour, pendant une semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kukausha vidonda: chukua grama 5 ya unga wa mizizi na kuyachanga pamoja na nusu kipande ya litri ya mafuta *Lebrunia bushiae*. Tafazali kuacha dawa kujichuya kupitiya mishale ya juu. Badala ya hapo, dawa ya pakwaa juu ya vidonda.

2. MAJANI

- Kuondoa kizazi kisha kuzaa na kupanga vema mimba vema tumboni: chukua grama 5 ya unga ya majani ya huu mmea baadaye uchange pamoja na maji. Kunywa kilauri moja asubui na kimoja jioni, kwa siku, muda wa siku tatu.

- Kwa kuua minyoo ya nzi iliyo ndani ya vidonda: kusaga majani ya mmea na kuya tumbukiza ndani ya vidonda.

- Kupunguza uwingu wa damu mwilini: chukua grama 5 ya unga wa majani, na kuyachuya ndani ya mimilitri mia sita ya maji ya moto. Chuya, unywe kilauri moja nyakati za asubui, na moja jioni muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- To heal purulent wounds: preparer 5 grams of rootpowder of this plant, and mix them with 200 ml of *Lebrunia bushiae* oil. This oil is exposed in sunshine during one day and then filtered and applied on the wounds.

2. LEAVES

- Retained placenta and seat position of the foetus: take 5 grams of leafpowder and infuse them into 1000 ml of water. Get the patient to drink 500 ml in the morning and 500 ml in the evening, for three days.

- Against the larvae of stinging flies which reside in sores: crush a handful of fresh leaves of *Bothriocline longipes* and apply the paste on the sores.

- Against polyglobulia: prepare an infusion of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml three times per day, for 1 week.



- Contre la lombalgie, hydrocèle: décoction 10 grammes de poudre de feuilles dans 1 litre, et boire 500 ml, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'intoxication alimentaire/chimique: prendre 2 cuillères à soupe de poudre de feuilles de *Bothriocline longipes* et associer en même quantité, les feuilles de *Gladiolus psittacinus* et de *Girardinia heterophylla*, et ensuite, infusion de 1 cuillère à soupe du mélange dans 600 ml d'eau, puis boire journalièrement, 200 ml, 3 fois par jour pendant une semaine.

- Maumivu wa mgongo, na umaji ndani ya pumbu: chukua grama 5 ya unga wa majani, na kuyachuya ndani ya litri moja ya maji ya moto. Chuya, unywe kilauri moja nyakati za asubui, na moja jioni muda wa wiki mbili.

- Kwa kutibu sumu: chukua vijiko mbili ya majani makavu ya *Bothriocline longipes* na kuchanga kwa kiasi ile majani ya *Gladiolus psittacinus* pia ya *Girardinia heterophylla*, baadaye kutoa kijiko moja ya unga hiyo na kupika kama chai ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

- Against lumbago and hydrocele: a decoction made with 10 grams of leafpowder in 1 liter; the patient must drink 500 ml twice a day for 1 week.

- Against food/chemical intoxication: mix together 2 tablespoonfuls (in equal ratio) of leafpowder from *Bothriocline longipes*, *Gladiolus psittacinus* and *Girardinia heterophylla*; then make an infusion of 1 tablespoonful of the mixture in 600 ml of water. After filtration, one may drink 200 ml of the liquide, 3 times per day for a period of 1 week.



LATIN: BRIDELIA FERRUGINEA (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Mkarakara, Mokayati

FRANÇAIS: Bridélie

ANGLAIS: Thorn mimosa

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mugimbu (Lega), Omughanza (Nande), Mujimbu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la jaunisse et troubles intestinaux: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de racine dans 500 ml d'eau. Boire cette quantité en deux tranches égales (matin et soir), durant 10 jours de traitement.
- Contre les intoxications alimentaires et insuffisances rénales: préparer 5 grammes de poudre de racines sèches dans 600 ml d'eau. Boire cette quantité en deux tranches égales; matin et soir, pendant 10 jours.
- Contre la dysenterie et l'hypermenorrhagie: mélanger 5 grammes de poudre de racines sèches dans 600 ml d'eau tiède et boire cette quantité en deux tranches égales; matin et soir pendant 10 jours.
- Contre le diabète: infusion de 5 grammes de poudre de racines et 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire cette quantité en deux tranches égales; matin et soir, pendant 1 mois.

2. FEUILLES

- Contre l'asthme: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et les infuser dans 500 ml d'eau. Ajouter du miel (ou du sucre). Boire 3 cuillères trois fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre l'occlusion intestinale et les ulcères gastriques: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et les faire bouillir dans 500 ml

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutibu ugonjwa wa manjano na mivurugo tumboni: chukua grama 5 ya unga wa mizizi na kuichemsa ndani ya militlitri mia sita ya maji. Kunywa hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kutibu sumu na uharibifu wa figo: chukua grama 5 ya unga wa mizizi na kuitokosha ndani ya militlitri mia sita ya maji. Kunywa hiyo mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kufunga kuhara damu, kupunguza uwangi wa damu ya mwezi: chukua grama 5 ya unga ya mizizi na kuichemsha ndani ya militlitri mia sita ya maji. Kunywa hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kupunguza ugonwa wa sukari: chukua grama 5 ya unga wa mizizi na kuitokosha ndani ya militlitri mia sita ya maji. Kunywa hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa mwezi mzima.

2. MAJANI

- Kwa kutibu kuhema: chukua grama 10 ya unga wa majani na kuya chemsha ndani ya nusu litri ya maji. Tafazali kuongeza vijiko kumi ya asali (ao vijiko 4 ya sukari). Tumia vijiko 3 kwa kunywa mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kuponya matumbotumbo yenyi kujisokota, ana vidonda kwa mfuko wa chakula: chukua grama 10 ya unga wa majani na kuya

PARTS USED

1. ROOTS

- Against jaundice and intestinal troubles: prepare a decoction of 5 grams of root powder in 500 ml of water. Drink this amount in twice a day, in the morning and in the evening, for 10 days.
- Against food poisoning and kidney failure: prepare 5 grams of dry roots powder in 600 ml of water. Drink this amount in two times per day, in the morning and in the evening for 10 days.
- Against dysentery and hypermenorrhagia: mix 5 grams of dry roots powder with 600 ml of warm water. Drink this amount twice a day, in the morning and in the evening within 10 days.
- Against diabetes: infusion of 5 grams of root powder and 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink this amount twice a day, in the morning and in the evening for a period of 1 month.

2. LEAVES

- Against asthma: take 10 grams of leafpowder and infuse them in 500 ml of water. Add honey (or sugar). Drink 3 tablespoonfuls three times per day in the course of 2 weeks.
- Against intestinal obstruction and gastric ulcer: take 10 grams of leafpowder and make it boil in 500 ml of water. Add 10 tablespoons of honey (or 4 tablespoons of sugar). Drink 3 tablespoons three time a day for 2 weeks.

d'eau. Ajouter 10 cuillères à soupe de miel (ou 4 cuillères à soupe du sucre). Boire 3 cuillères à soupe, trois fois par jour, pendant 2 semaines.

3. ECORCES DE TIGE

- Contre la carie dentaire: infuser 1 cuillère à soupe de poudre d'écorce dans 1 verre d'eau bouillante. Laisser tiédir puis gargoter la bouche. Répéter ce traitement deux fois par jour, pour une période d'une semaine.

chemsha ndani ya nusu litri ya maji. Tafazali kuongeza vijiko kumi ya asali (ao vijiko 4 ya sukari). Tumia vijiko 3 mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

3. GANDA LA MTI

- Kwa kutibu jino lenyi matundu: mimina ndani ya maji kijiko moja ya unga la ganda ndani ya kilauri moja inayojazwa maji ya moto. Tafazali kusafisha kinywa kwa maji hayo, mara mbili kwa siku, muda wa siku 5.

3. ROD BARK

- Against tooth decay: infuse 1 tablespoon of bark powder in a glass of boiling water. Make it cool and gargle the mouth. Repeat this treatment twice a day, for 1 week.



LATIN: BRILLANTAISSIA CICATRICOSA (Acanthaceae)

SWAHILI: Kasongu, Sondamu

FRANÇAIS: Sauge géante épineuse

ANGLAIS: Giant spiny salvia

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ikirogora (Kinyarwanda), Mbobo, Mushegemanjoka, Ndamadwi, Naluishi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre le kwashiorkor: préparer une décoction de 15 grammes de poudre de feuilles de *Brillantaisia* et 15 grammes de poudre de jeunes feuilles de *Hypoestes triflora* dans 1,5 litre d'eau, puis boire le volume de 250 ml, en raison de 4 fois par jour, sur une période de 21 jours.
- Contre les intoxications chimiques, morsures de serpent et ulcères gastriques: préparer le décocté de 10 grammes de poudre de feuilles de la plante dans 600 ml d'eau puis boire, cette quantité deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la rétention placentaire: broyer les feuilles de la plante et préparer 1 litre de décocté tiède, à boire, la même quantité le matin, en pleine journée et le soir pendant 1 semaine. Ce traitement est aussi efficace contre les intoxications alimentaires, les ulcères gastriques et les troubles gastro-intestinales.
- Contre l'annexite: associer 5 grammes de poudre de feuilles de *Brillantaisia cicatricosa* et de *Tetradenia riparia* et les macérer dans 300 ml d'eau. Faire le lavement, deux fois par semaine, le traitement dure un mois.

La plante contient une teneur élevée en aluminium, zinc, calcium et potassium et manganèse.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu bwaki: changaa grama 15 ya unga wa majani ya *Brillantaisia cicatricosa* pamoja na grama 15 ya unga wa majani ya *Hypoetes triflora*. Baadaye uyatokoteshe ndani ya litri moja na nusu ya maji. Na kuchuya ili mgonjwa anywe kilauri moja mara inne kwa siku muda wa wiki tatu.
- Kuondoa sumu zote, kwa kutunza vidonda nya tumbo, hata sumu ya nyoka: kuchemsha grama 10 ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Pia tafazali kunywa mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kwa kuondoa kizazi badala ya kuzaa: kusaga mkono moja wa majani, kuya tumbukiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa hiyo dawa kwa muchana mzima muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu mwanamimba: kuchanga mukono moja ya *Brillantaisia cicatricosa* na moja ya *Tetradenia riparia*, pia kuitwanga na kuingiza ndani ya mililitri 300 ya maji ya moto. Kuinama mara mbili katika jumamuda wa mwezi mzima.

Mmea huu hijaa wingi wa aluminiumu, kalisiumu, potassiumu na mangenezi

PARTS USED

LEAVES

- Against kwashiorkor: make a decoction with 15 grams of leafpowder of *Brillantaisia cicatricosa* and 15 grams of powder of young leaves of *Hypoestes triflora* in 1,5 liter of water, and then drink 250 ml 4 times a day for a period of 21 days.
- Against snakebite, chemical intoxications and gastric ulcers: prepare a decoction of 10 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink this quantity twice a day for 1 week.
- Against retained placenta: crush the leaves of the plant and prepare 1 liter of lukewarm decoction to be drunk the same quantity 3 times per day, in the morning, during the day and in the evening for 1 week. This treatment is also effective against food poisoning, gastric ulcer and gastrointestinal troubles.
- Against adnexitis: mix 5 grams of leafpowder from *Brillantaisia cicatricosa* and *Tetradenia riparia*, and macerate them in 300 ml of water. Give an enema twice a week, for a month.

This plant contains high levels of aluminium, zinc, calcium, potassium and manganese.



LATIN: CANAVALIA GLADIATA (Fabaceae)

SWAHILI: Kikubwe, Maharagwe sumu

FRANÇAIS: Pois sabre

ANGLAIS: Jackbean, Swordbean

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekikubwa, Amanga (Nande), Cikubwe kubwe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les empoisonnements: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'épilepsie: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Canavalia gladiata* avec 5 grammes de poudre de racines de *Chenopodium ambrosioides* et de feuilles de *Crassocephalum montuosum*, et faire bouillir dans 600 ml d'eau. Filtrer et administrer au malade, trois verres par jour, pendant 2 semaines.

2. GRAINES

- Contre les morsures de serpent: casser la graine mature et sèche en deux pièces et appliquer sur une morsure de serpent. Cette graine suce le vénin comme la pierre noire.
- Contre les plaies cancéreuses et la mastite: broyer les graines sèches puis mélanger avec l'huile. Désinfecter et appliquer cette huile 2 fois par jour pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kuharibu sumu mwilini: kuchemsha grama 5 wa majani ndani ya litri moja. Kunywa kilauri moja kwa jumla mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.

- Kwa kutibu kifafa: kusaga mikono 2 ya majani pamoja na mizizi ya *Chenopodium ambrosioides* na ya *Crassocephalum montuosum* kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kuchuya nakukunywa kilauri moja mara tatu kwa sikumuda wa wiki mbili.

2. MBEGU

- Kuharibu sumu ya nyoka mwilini: kupasua mbegu iliyio kavu, na kuyatuwa mahali ambapo nyoka iliuma. Tafazali kutia chanjo ndogo. Hiyo mbegu inayo uwezo kubwa kwa kufyonza sumu.

- Vidonda vinavyoota kama kansa: kusaga mbegu na kuchanga pamoja na mafuta kwa kufunika vidonda. Kutumia hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa siku 15.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against poisoning: decoction of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day for 1 week.

- Against epilepsy: mix 5 grams of leafpowder from *Canavalia gladiata* together with 5 grams of roots powder of *Chenopodium ambrosioides* and of leaves of *Crassocephalum montuosum*, and boil them in 600 ml of water. Filter and give the sick person three glasses per day for a period of 2 weeks.

2. SEEDS

- Against snakebite: the ripe and dry seed, broken into two pieces and applied on a snake bite, sucks the poison as a black stone.

- Against cancerous sores and mastitis: grind the dry seeds and mix with oil. Disinfect and apply this oil twice a day for a period of 2 weeks.



LATIN: **CAPSICUM FRUTESCENS** (Solanaceae)

SWAHILI: Pili-pili

FRANÇAIS: Piment, Piment enragé

ANGLAIS: African red pepper

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Pilipili, Kasololo (Lega), Obusewe (Nande), Ursenda (Kinyarwanda), Lushenda, Pilipili manga (Mashi).

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Pour une meilleure cicatrisation des plaies non ouvertes: laver et broyer les feuilles fraîches, faire une compresse sur les cicatrices, une fois par jour jusqu'à la guérison complète.
- Contre les abcès et les furoncles: mélanger en quantités égales de feuilles de *Capsicum frutescens* et des feuilles de *Zanthoxylum*, puis appliquer la pâte obtenue en cataplasme.

2. FRUITS

- Pour facilitation de l'accouchement: la femme en contraction garde un fruit mûr de *Capsicum frutescens* entre les dents.
- Contre les rhumatismes, lombalgie, névralgies et maux de tête: broyer 1 cuillère à café de poudre de piment et mélanger avec de 100 ml l'huile végétale puis frictionner les parties douloureuses.
- Pour stimuler l'appétit: associer du piment dans la nourriture.
- Contre les troubles d'humeur, la grippe, les candiose intestinales et les intoxications alimentaires: prendre une cuillère à café de poudre de *Capsicum frutescens* et mélanger avec le jus de citron (1/2 verre), puis diluer le tout dans 600 ml d'eau. Administrez au patient un verre, 2 fois par jour, jusqu'à la guérison.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kuondoa kovu: tafazali kuchuma majani ya *Capsicum frutescens* na kuyasafisha vema, na kusirita kwenyi kovu mara moja kwa siku mpaka kovu ipoteye.
- Kuivisha haraka kivimba na jipu: twanga vipimo sawa sawa vya majani ya *Capsicum frutescens* na vya majani ya *Zanthoxylum* kisha pakala haya kwenye jipu ao kivimba.

2. MATUNDA

- Kurahisisha kuzaa kwa mwanamke: tafazali kushika kwa meno *Capsicum frutescens* kinywani, wakati mimba inaumiza. Mtoto anazalika bila shida.
- Kukomesha maumivu ya mishipa, ya mugongo, maumivu ya kichwa: chukua kijiko ndogo moja ya unga wa *Capsicum frutescens* na kuimimina katika mililitri mia moja ya mafuta. Ni vema sasa kupakaa kwa ungo la mwili linalotatiza.
- Kwa kuvutia tamaa za chakula: changanyandani ya chakula.
- Kukomesha mikorogo ya hali ya moyo, mafuwa, kilondatumbo, sumu kwa chakula: chukua kijiko ndogo moja ya unga wa *Capsicum frutescens* uchanganye pamoja na maji ya *Citrus lemon*, na kuchemsha yote katika mililitri mia sita ya maji ya moto. Baadaye ya kuchuya, umutoleye mgonjwa kilauri moja mara mbili kwa siku, hadi uponyaji.

PLANT PARTS USED

1. LEAVES

- For a better cicatrization of sores which are not open: wash and crush the fresh leaves, make a compress and apply it to the cicatrices once a day until full recovery is reached.
- Against abscess and furuncle: crush equal amounts of *Capsicum frutescens* (Pili-pili) leaves and *Zanthoxylum* leaves, and apply the paste thus obtained as a poultice.

2. FRUITS

- The ripe fruits make childbirth easier: before the delivery, the woman in labour must keep a clove of *Capsicum frutescens* between the teeth.
- Against rheumatism, lumbago, neuralgia and headache: crush 1 coffee spoon of powder of the African red pepper and mix them with 100 ml of vegetal oil, then rub the aching areas.
- Against anorexi : add African red pepper to food.
- Against mood disorders, flu and intestinal candidiasis and food intoxication: take a coffee spoon of powder of *Capsicum frutescens* and mix it with Lemon juice (half a glass), then dilute in 600 ml of water. Drink a glass of it twice a day, until healing.



LATIN: **CARDIOSPERMUM HALICACABUM** (Sapindaceae)

SWAHILI: Mubogobogo

FRANÇAIS: Liane poc-poc

ANGLAIS: Balloon vine, Hearts pea

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Obutsivira (Nande)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les dermatoses: frotter la peau malade avec le broyat de feuilles fraîches.
- Contre les œdèmes: infuser 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre l'asthme et la pleurésie: répandre une cuillère à soupe de feuilles et laisser infuser dans un litre d'eau. Boire ce médicament 3 fois par jour pendant 1 mois. Ce traitement est aussi recommandable contre la dysenterie, les diarrhées, les troubles respiratoires et les accès fébriles.
- Contre l'otite suppurée: broyer les feuilles fraîches bien nettoyées et appliquer une instillation de 2 gouttes dans l'oreille malade, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'epistaxis: broyer les feuilles fraîches bien nettoyées et appliquer une instillation de 2 gouttes dans la narine, 2 fois par jour, jusqu'à la guérison.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu magonjwa za ngozi: ponda majani mabichi na kuyasirita juu ya ngozi inayoharibika.
- Kuvimbavimba kwa mwili: chukua grama 10 ya unga wa majani na kuyachanga pamoja na mililitri mia sita ya maji. Kunywa hiyo dawa hiyo kwa mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu asma na kuvimba kwa ngozi za mafafa: chukua kijiko moja ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa dawa hiyo, mara tatu kwa siku, muda wa mwezi mzima. Dawa hii ya falia pia kwa kufunga kuhabara damu na magonjwa zote za ku pumua.
- Kwa kukomesha maumivu ya sikio: kusafisha vizuri majani, kuyatwanga, na kukamulia toni mbili ndani ya sikio inayo gonjwa mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kukausha damu inayovuya puani: dawa hiyo hutumiwa pia kwa kuvuya damu kwa pua kwakuizingiza toni mbili ndani ya pua.

PARTS USED

LEAVES

- Against dermatoses: rub the affected part with crushed fresh leaves.
- Against edema: macerate 10 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml per day, three time per day for a period of 2 weeks.
- Against asthma and pleurisy: soak a spoonful of leaves in a litre of water and leave the solution to infuse. Drink this medicine 3 times per day for 1 month. This treatment is also effective against dysentery, diarrhea, breathing troubles and fever.
- Against suppurated otitis: crush fresh and washed leaves and instil 2 drops into the affected ear twice a day, for 1 week.
- Against epistaxis: crush fresh and washed leaves and instil 2 drops into each nostril, twice a day until healing.



LATIN: CARDUUS NYASSANUS (Asteraceae)

SWAHILI: Mganga kweli

FRANÇAIS: Chardon

ANGLAIS: False boneset, Musk thistle

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mugabudasunikwa, Ikigembegembe (Kinyarwanda), Ekitholu (Nande), Mwingembyegemba (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les intoxications alimentaires et morsures de serpent: broyer une feuille et la diluer dans 500 ml d'eau tiède. Boire 250 ml, en prenant cette même quantité le matin et le soir, pendant 10 jours successifs.
- Contre les ulcères gastriques: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Carduus nyassanus* et de *Bidens pilosa*, laisser infuser dans un litre d'eau. Boire ce volume, en le divisant en 3 portions par jour, sur une période de 2 semaines.
- Contre les brûlures et plaies ulcéreuses: appliquer la sève de feuilles fraîches et pilées sur les brûlures ou plaies.
- Pour renforcer le système immunitaire des personnes avec le VIH/SIDA: mélanger 3 cuillères à soupe de feuilles séchées de *Carduus nyassanus* et d'*Hypoestes triflora*. Laisser infuser dans 600 ml d'eau et boire en longueur de journée, sur une durée de 2 semaines.

Les feuilles sont riches en calcium, zinc et magnésium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kuteketeza sumu ya vyakula mwilini na ya nyoka: twanga jani moja, miminia katika nusu litri ya maji. Kunywa kilauri moja kwanza, kiisha kingine, kwa muda wa wiki mbili.
- Kwa kukausha vidonda nya mufuko wa chakula: chemsha grama tano za majani makavu ya *Carduus nyassanus* na ya pia ya *Bidens pilosa*. Kuchemsha yote katika litri moja ya maji. Kunywa mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kukausha vidonda nya moto na vidonda venyi kuoza: kusaga majani na kuyamimina umaji kwenye vidonda, kila siku, mara mbili mpaka uponyaji.
- Kwa kuongeza nguvu za mwili ya wenyewe ukimwi: kuchanganyana vijiko viwili nya unga wa *Carduus nyassanus* na ya *Hypoestes triflora* ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kutumia mchana mzima muda wa wiki mbili.

Mti huo unajaa vifaa kama vile kalisiumu, zenke na manyeziumu.

PARTS USED

LEAVES

- Against food poisoning and snakebite: grind a leaf and soak it in 500 ml of lukewarm water. Drink 250 ml twice a day, in the morning and in the evening for a period of 10 days.
- Against gastric ulcer: mix 5 grams of *Carduus nyassanus* leafpowder together with *Bidens pilosa* leafpowder, soak in a litre of water and leave the solution to infuse. Drink it in 3 portions per day for a period of 2 weeks.
- Against burns and ulcerous sores: apply the sap of crushed fresh leaves to the burns or sores.
- To reinforce the immune system of people affected by HIV/AIDS: mix 3 tablespoonfuls of dry leaves of *Carduus nyassanus* and of *Hypoestes triflora* and soak them in 600 ml of water. Drink in the course of the day for a period of 2 weeks.

The leaves are rich in calcium, zinc and magnesium.



LATIN: CELOSIA TRIGYNA (Amaranthaceae)

SWAHILI: Mchicha pori

FRANÇAIS: Epinard-célosie rouge

ANGLAIS: Silverspinach

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Musoma wa ulungu (Bembe), Ndalyamuhasha (Fulero), Umucungwe, Karyababungu (Nyindu), Kabalankwale, Manogankwale, Mujungwe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la téniasse et autres verminoses intestinales: macérer 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Laisser en contact avec la lumière solaire pendant 6 heures. Filtrer. Boire à jeun, un verre et autres 2 verres pendant la journée pour une durée de 4 jours. L'enfant prend la moitié de la dose de l'adulte.
- Contre les morsures de serpents: macérer 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Laisser en contact avec la lumière solaire pendant 6 heures. Filtrer. Boire à jeun, un verre, 2 fois par jour pendant 1 semaine.

Les feuilles sont très riches en minéraux et en vitamines A, B, et C

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Nyoka za tumbo: chukua grama 5 ya majani, kuchanga pamoja na litri 1 ya maji; chamucha kwa jua muda wa saa 6. Kuchuya na kunywa kilauri 1, mara mbili mu siku, muda wa siku 4. Mtoto atakunywa nusu kufwatana na kipimo cha mkubwa.
- Kwa kuharibu sumu ya nyoka mwilini: kusaga majani nakuyaingiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya baridi, kuyachemsha ku jua muda wa saa sita. Kuchuya na kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

Mti huu unajaa vitamini A, B pia C na madini mbali mbali.

PARTS USED

LEAVES

- Against teniasis and other types of intestinal verminosis: soak 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Leave it in full sunlight for 6 hours. Filter. Drink a glass on an empty stomach and other two glasses during the day for 4 days. Children must drink half the dose.
- Against snakebite: soak 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Leave it in the light of the sun for 6 hours. Filter. Drink a glass twice a day, on an empty stomach, for 1 week.

The leaves are very rich in minerals and in A, B, and C vitamins.



LATIN: **CENTELLA ASIATICA** (Apiaceae)

SWAHILI: Jani sikio, Majikikiura

FRANÇAIS: Herbe boileau

ANGLAIS: Indian pennywort, Waternavel wort

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Majikikiura, Kutukwavarasumba, Kutukughuma (Nande), Gutugumwe, Kurhwirikuguma, Murhulanyumpa (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les eczémas, plaies, ulcères de la peau: préparer une décoction de 5 grammes de poudre des feuilles dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau puis faire le bain de peau deux fois par jour.
- Traite l'hépatite, gastrite et l'amibiase: prendre 10 grammes de poudre de feuilles de la plante à infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre la colibacillose d'enfants en sevrage: mélanger 10 grammes de poudre de feuilles de *Centella asiatica* avec 1 litre de vin de banane. Donner au bébé, une portion de 65 ml; deux fois par jour, pendant une semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Magonjwa ya ngozi: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya $\frac{1}{2}$ litri ya maji. Kusafisha mwili mara mbili kwa siku.
- Kwa kutibu mayini, mfuko wa chakula, amibe: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kukunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kutibu kilondatumbu ya watoto: chukua mikono miwili ya majani ya *Centella asiatica* pamoja na litri moja la mvinyo ya ndizi. Tafazali kunywesha mtoto mililitri 65, mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

PARTS USED

LEAVES

- Against eczema, sores, and skin ulcers: make a decoction of 5 grams of leafpowder in 500 ml of water, then bathe the skin twice a day.
- For the treatment of hepatitis, gastritis and amebiasis: take 10 grams of leafpowder and soak in 600 ml of water. Drink 200 ml, 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against colibacillosis of weaned infants: soak 10 grams of the *Centella asiatica* leafpowder into 1 liter of banana brew. Give to the baby 65 ml twice a day for 1 week.



LATIN: CHAMAEZYCE HIRTA (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Mwache, Mziwaziwa, Kikanjo

FRANÇAIS: Euphorbe indienne

ANGLAIS: Asthma weed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ngavikamwa (Fulero), Kanyamatsisi (Nande), Kenyamatsisi (Hunde), Tongantonga (Lega), Kavanatovu (Kinyarwanda), Mpangula (Mashi)

PARTIES UTILISEES

PLANTE ENTIERE

- Contre l'impuissance sexuelle, l'oligospermie et l'azoospermie: macérer dans un litre d'alcool 40%, 15 grammes de poudre de *Chamaesyce hirta* séchée, 30 grammes de pâte d'arachides et 50 graines broyées de papaye. Conserver pendant une semaine. Boire 10 ml, deux fois par jour, pendant trente jours.
- Contre la dysenterie amibienne et asthme: infuser 15 grammes de poudre de la plante entière avec 600 ml d'eau. Filtrer et boire 300 ml, 2 fois par jour pendant une semaine.
- Pour stimuler la lactation chez la femme allaitante: mélanger en infusant en quantités égales 5 grammes de poudre des feuilles séchées de *Chamaesyce hirta*, de *Portulaca oleracea*, de *Periploca linearifolia*, et de celles de *Ficus vallis-choudae*, dans un litre d'eau. Puis augmenter le sel indigène et boire 250 ml, 3 fois par jour, pendant 10 jours.
- Contre les adhérences après intervention chirurgicale: préparer une décoction de 10 grammes de poudre de la plante entière dans 600 ml d'eau. Filtrer et boire 300 ml, 2 fois par jour pendant 7 jours.
- Contre les cataractes: appliquer deux gouttes de sève dans l'œil deux fois par jour pendant 10 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MMEA MZIMA

- Kutibu uzaifu wa nguvu za kiume, na upungufu ao ukosefu wa chembechembe: chukua grama 15 ya majani ya *Chamaesyce hirta*, pia grama 30 ya kalanga mbichi, pamoja na mbegu 50 ya *Carica papaya*, na kuichovya ndani ya alkohol ya kaisi 40%. Baada ya wiki moja tafazali kuchuya, na kunya mililitri 10, mara mbili kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Kwa kutunza amibe na magonjwa ya kifua: chukua grama 15 ya majani makavu, changanya ndani ya mililitri mia sita ya maji, chemsha muda wa dakika kumi na kunywa nusu ya dawa hiyo asubui na jioni, muda wa wiki moja.
- Kuongeza maziwa kwa mama mnyonyeshaji: twanga mikono miwili ya majani ya *Chamaesyce hirta*, pamoja na mikono miwili ya majani ya *Portulacca oleracea*, ya *Periploca linearifolia*, na majani ya *Ficus vallis-choudae*. Kuongeza chumvi ya asili pia litri mbili ya maji. Kunywa kiasi ya kilauri ya dawa kwa mara moja, tukianzilia matumizi mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kwa kutunza kubanana kwa minofu baada ya kupasuliwa: chukua grama 15 ya majani makavu, changa ndani ya mililitri mia sita ya maji, chemsha muda wa dakika kumi na kunywa nusu ya dawa hiyo asubui na jioni, muda wa wiki moja.
- Kutibu macho kufungana: tafazali kumimina toni mbiili ya utomvu ya *Chamaesyce hirta* ndani ya jicho mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

PARTS USED

WHOLE PLANT

- Treatment of sexual impotence, oligospermia and azoospermia: macerate in 1 liter of alcool 40%, 15 grams of powder of dried *Chamaesyce hirta*, 30 grams of raw peanuts and 50 crushed seeds of papaya. Keep for a week. Drink 10 ml, twice a day, for 30 days.
- Against amebic dysentery and asthma: infuse 15 grams of powder of the whole plant in 600 ml of water. Filter and drink 300 ml twice a day for a period of 1 week.
- To stimulate lactation in the nursing woman: mix in infusion in equal quantity 5 grams of dry leaves powder of *Chamaesyce hirta*, of *Portulacca oleracea*, of *Periploca linearifolia* and *Ficus vallis-choudae* leaves in 1 liter of water. Add indigenous salt and drink 250 ml three times per day, for 10 days.
- Against adhesions after surgical intervention: prepare a decoction of 10 grams of powder of the whole plant in 600 ml of water. Firler ans drink 300 ml, twice a day for 7 days.
- Against cataract: put two drops of sap into the eye twice a day, for 10 days.



LATIN: CHENOPODIUM AMBROSIOIDES (Chenopodiaceae)

SWAHILI: Kivunjahoma

FRANÇAIS: Thé de Mexique, Chénopode, Ansérine

ANGLAIS: Mexican tea, Jesuits tea

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Namahuma (Fulero), Kahusu (Kega), Umugombe (Kinyarwanda), Mugunduzimu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les verminoses intestinales: infusion de 2 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire 125 ml, deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les douleurs utérines: nettoyer les feuilles et les broyer. Introduire la pâte obtenue en suppositoire par voie génitale.
- Contre la fièvre: infusion chaude de *Chenopodium ambrosioides*. Faire le bain de vapeur, 2 fois par jour pendant 3 jours.
- Contre l'épistaxis: décoction de 2 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire chaque jour 125 ml, pendant 1 semaine.
- Contre la mètrorragie de la ménopause: infusion de 1 cuillérée à café de poudre de feuilles dans un 500 ml d'eau. Boire 125 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kuondosha michango za tumbo: kuchemsha grama 2 ya unga wa majani katika nusu litri ya maji. Kunywa nusu ya kilauri, mara mbili kwa siku muda wa wiki moja.
- Kukomesha maumivu ndani ya kizazi cha kike: kusafisha majani na kuyatwanga, hapo kuchomeka ndani ya njia ya uke, muda wa saa tatu, badala ya kubadilisha.
- Kwa kupunguza homa: chukuwa majani ya *Chenopodium ambrosioides* na kutengeneza muvuke, kwa kujifunika.
- Kukausha damu itokayo kwa pua: kuchemsha grama 2 ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji, kunywa nusu ya kilauri kila siku, muda wa siku tatu.
- Kwa kukinga maumivu ya menopause: tiya kijiko ndogo moja ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto, kunywa nusu ya kilauri, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

PARTS USED

LEAVES

- Against the worms of the intestines: infusion of 2 grams of leafpowder in 500 ml of water. Drink 125 ml in two times per day, for a period of 1 week.
- Against uterine pains: clean the leaves and crush them. Introduce the paste thus obtained by vaginal application.
- Against fever: prepare a hot infusion of *Chenopodium ambrosioides*, then take a steam bath, twice a day for 3 days.
- Against nosebleeding: decoction of 2 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 125 ml every day for 1 week.
- Against menopausal metrorrhagia: infusion of 1 coffeespoonful of leafpowder in 500 ml of water. Drink 125 ml, three times a day, for 1 week.



106

LATIN: CHENOPODIUM UGANDAE (Chenopodiaceae)

SWAHILI: Mushafeza

FRANÇAIS: Ansérine de l'ouganda, Chénopode blanc

ANGLAIS: Grey goosefoot

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Umugombe (Kinyarwanda), Ovuthumulo (Nande) Mugembye, Mugombegombe, Kanyabashashwe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la leucémie et l'hyperglobulinémie: préparer une infusion de 10 grammes de poudre de feuilles à infuser dans un litre d'eau. Boire à volonté toute la journée pendant plusieurs jours.
- Pour rétrécir le vagin: préparer une pâte de feuilles bien nettoyées à utiliser comme suppositoire, à modifier après trois heures de temps.
- Prolapsus utérin et myomes: préparer 3 grammes de poudre de feuilles de *Gymura scandens*, 3 grammes de poudre de feuilles de *Chenopodium ugandae* et 3 grammes de poudre de feuilles de *Microglossa pyrifolia* et 5 g de poudre de racines de *Rhoicissus tridentata*. Préparer une décoction dans 1,5 litre d'eau puis filtrer. Boire 250 ml, le matin, et la même quantité en pleine journée et encore le soir. Le traitement dure 3 mois. N'oublier pas de faire l'échographie pour décider de continuer le traitement.
- Contre la dysenterie, les verminoses intestinales, les problèmes gastro-intestinaux: bouillir 5 grammes depoudre de feuilles dans 600 ml d'eau pendant 5 minutes. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les dermatoses: nettoyer les éruptions avec le décocté des feuilles, deux fois par jour, pendant 7 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu kansa ya damu na kupunguza uwingi wa damu: chukua grama kumi ya unga wa majani na kuyachemsha mnamo litri moja ya maji. Kunya Kilauri moja, mara tatu kwa siku, mpaka ugonjwa ukome.
- Kwa kupunguza upana wa njia ya uke: kusafisha majani ya hiyo *Chenopodium ugandae*, kuyatwanga, na kuyachomeka ndani ya njia hiyo, kwa muda wa saa tatu, kisha kubadilisha tena.
- Kwa kushuka kwa kizazi cha mwanamuke na vivimba vya tumbo: pamoja grama 3 yaunga wa majani ya *Gynura scandens*, pia grama 3 ya unga wa majani ya *Chenopodium ugandae*, na ya *Microglossa pyrifolia*, na pia grama 3 ya unga wa mizizi ya *Rhoicissus tridentata*. Hapo yachemshwe ndani ya litri moja. Kuchuya na kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa mwezi moja. Tafazali kupimisha tumbo kwa ekografi kwa kujuwa kama ni mhimo kuenedesha matunzo.
- Kwa kufunga kuhara damu, kwa kuuwa michango na mikorogo mbalimbali za tumbo: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa magonjwa za ngozi: kusaga majani na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Maji hayo inatumikishwa kwa kusafisha ngozi.

PARTS USED

LEAVES

- Against leukemia and hyperglobulinemia: crush 10 grams of leafpowder from and make an infusion in 1 liter of water. Drink this volume in the course of the day for several days.
- To shrink the vagina: make a paste from fresh and cleaned leaves which use it as a suppository for vaginal truck, to be changed every three hours.
- Prolapse of the uterus and myoma: crush 3 grams of *Gynura scandens* leafpowder, 3 grams of *Chenopodium ugandae* leafpowder and 3 grams of *Microglossa pyrifolia* leafpowder and 5 grams of root powder of *Rhoicissus tridentata*. Make a decoction in 1,5 liters of water. Drink 250 ml, in the morning, the same quantity during the day and then in the evening. The treatment lasts 3 months. Do not forget to do the ultrasound before deciding to continue the treatment.
- Against dysentery, worms of the intestines, and gastrointestinal troubles: boil 5 grams of leafpowder in 600 ml of water for 5 minutes. Drink 200 ml in three times per day, for 1 week.
- Against dermatoses: clean the eruptions with the decoction of the leaves, twice a day for 7 days.



LATIN: CINCHONA OFFICINALIS (Rubiaceae)

SWAHILI: Kenkina

FRANÇAIS: Quinquina

ANGLAIS: Cinchona tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekingine (Nande), Kankina (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre l'anorexie: bouillir pendant 10 minutes, 1/2 cuillère à café d'écorce de *Cinchona officinalis* pulvérisée dans 1 litre d'eau. Ajouter dans cette décoction 100 g de sucre. Avaler 2 cuillères à soupe de ce produit avant le repas. Ce médicament est déconseillé aux diabétiques et aux femmes enceintes.

2. FEUILLES

- Contre la malaria: mélanger 5 g de feuilles de cette plante, 5 g de feuilles d'*Eucalyptus robusta*, 5 g de feuilles de *Senna didymobotrya*, 5 g de feuilles de *Tetradenia riparia*. Piler le tout et bouillir pendant 15 minutes dans 4 litre d'eau. Faire l'inhalation pendant 5 minutes en se servant d'une couverture afin de garder la vapeur qui servir de dégager beaucoup de sueur chez la malade. Le traitement est de 3 jours.

Pour accélérer la guérison, le malade doit consommer 1 verre, 3 fois par jour de ce même produit.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. GANDA

- Kwa kusisimua njia na huba ya kula: chukua litri moja ya maji ya moto na kuyachanganya nya kwa nusu la kijiko moja ndogo yeniyi kujaa unga wa ganda la mti wa *Cinchona officinalis*. Kuchemsha muda wa dakika 10. Ongeza grama mia moja ya sukari. Mbele ya kula, tumia vijiko kubwa viwili.

2. MAJANI

- Malaria: chukuwa 5 g ya majani ya hii mti, 5 g ya majani ya *Eucalyptus robusta*, 5 g ya majani ya *Senna didymobotrya*, 5 g ya *Tetradenia riparia*. Twanga yote pamoja na kutokotesha muda wa dakika 15 ndani ya litri 4 ya maji. Kujifunga vema na blanketi kwenyi chungu ya dawa inayo funukiwa vema. Mwisho, kokota mfuniko, ubaki ndani ya hewa ya dawa muda wa dakika 5 mpaka jasho iondoke mwilini.

Kwa kurahisisha uponaji, una pashwa kunywa kwa hii dawa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa siku tatu.

PARTS USED

1. BARH

- Against anorexia: boil for 10 minutes half a coffeespoonful of powered bark of *Cinchona officinalis* in 1 liter of water. Add a 100 gr of sugar to this decoction. Drink two tablespoonful before a meal. This treatment is not suitable for diabetic people and pregnant women.

2. LEAVES

- Against malaria: mix 5 grams of leaves of this plant, 5 grams of leaves of *Eucalyptus robusta*, 5 grams of leaves of *Senna didymobotrya*, 5 grams of leaves of *Tetradenia riparia*. Crush and make it boil for 15 minutes in 4 liters of water. Make inhalations for 5 minutes using a blanket so to keep the steam which serves to clean the sweat of the ill person. The treatment lasts three days. To accelerate healing, the sufferer has to drink a glass of the same product three times a day.



LATIN: CISSAMPELOS MUCRONATA (Menispermaceae)

SWAHILI: Kambakamba, Kisisi

FRANÇAIS: Herbe de l'accoucheuse

ANGLAIS: Midwife's herb, Velvetleaf

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Shikashile (Kinyarwanda), Mughombe (Nande) Cibombwe, Kahulula (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la hernie: la décoction de 10 grammes de poudre de racines dans un litre d'eau et boire toute la journée sur une période de 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre la blennorragie: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau, prendre 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre les morsures de serpent: même préparation que pour la blennorragie.

- Contre la malaria: même usage que pour la blennorragie et morsure de serpent.

3. SEVE

- Contre les angines et amygdalites: récolter ensemble la sève des feuilles et des racines et mélanger avec le sel. Prendre 2 cuillérées à soupe trois fois par jour pendant 1 semaine.

Les feuilles contiennent une teneur élevée en fer, manganèse, vanadium, aluminium, chlore, calcium, brome, sodium et potassium. On y trouve du césum, du antimoine, du rubidium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Mshipa: kuchemsha mikono miwili ya mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji, kunywa siku mzima muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Magonjwa ya kizazi: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

- Kuharibu sumu ya nyoka mwilini: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

- Malaria: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

3. UTOMVU

- Kwa kutibu magonjwa ya kilimi: kuchukua mazizi ya majani na ya mizizi, kuyachanga pamoja na chumvi, baadaye kutumikisha vijiko mbili mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

Majani yanajaa vifaa vingi kama vile vyuma, mangenezi, vanadiumu, aluminiumu, klore, kalisiumu, brome, sodiumu, na potassiumu. Ya jaa pia cezium, antimwani na rubidiumu.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against hernia: a decoction of 10 grams of powder roots in a litre of water must be drunk in the course of the day, for a period of 2 weeks.

2. LEAVES

- Against blennorrhea: prepare a decoction of 5 grams of leafpowder in a litre of water, and drink 200 ml in 3 times per day, for 1 week.

- Against snakebite: the same as for blennorrhea.

- Against malaria: the same as for blennorrhea and snakebite.

3. SAP

- Against angina an acute tonsillitis: collect the sap of the leaves and of the roots and mix with salt. Take 2 tablespoonful three times a day, for 7 days.

The leaves contain high amounts of iron, manganese, vanadium, aluminium, chlorine, calcium, bromine, sodium and potassium. Cesium, antimony and rubidium can also be present.



LATIN: CLEOME GYNANDRA (Capparaceae)

SWAHILI: Mwanganazi

FRANÇAIS: Herbe-araignée

ANGLAIS: African spider grass, Spide-wisp

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Musobyo (Nande), Muhole (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Pour soigner les otites: prendre une racine de laver et broyer, extraire la sève et instiller 1 goutte dans l'oreille infectée chaque matin et soir pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre la lombalgie: prendre une poignée de feuilles, broyer et appliquer la pâte comme cataplasme sur la colonne vertébrale pendant 15 minutes. Un jour suffit pour l'application et ne dépasser jamais 15 minutes pour éviter les irritations.

- Contre l'hypo-acidité et l'hyperglycémie: prendre à volonté le repas au *Cleome gynandra*.

- Pour soigner les abcès, les plaies infectées et furoncles: prendre une poignée de feuilles, broyer et appliquer la pâte comme cataplasme sur la partie infectée. Continuer le traitement au fur et à mesure que le gonflement diminue.

La plante est utilisée comme légume et contient une teneur importante en magnésium, fer, calcium, zinc, cuivre et tous les acides aminés essentiels.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutibu ugonjwa wa sikiyo: chukua grama moja ya mzizi, uisafishe na uitwange. Ingiza toni moja ndani ya lisikio yenyi kuumizwa. Matumizi ya fanyika kila siku nyakati za asubui na jioni, muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Maumivu ya mgongo: chukua kiganja moja cha majani naitwange na kuyabandika kwenyi mfupa wa mgongo muda wa dakika kumi na tano. Usirudiliye matumizi na usitambushe muda unao ombwa.
- Kukomesha kupunguka kwa acide mwilini na ugonjwa wa sukari: kula hii mmea kama mboga.

- Kwa kukomeshakivimba na mdudu: chukua kiganja moja cha majani na uyatwange kisha uyabanishe nafasi kunapo umiza. Uendeleye matumizi mpaka kivimba imalizike.

Mmea huo unatumiwa kama chakula pia, hijaa madini mablimbali hata hivyo manyeziumu, chuma, kalisiumu, zenke, shaba, pia viungo vya protein visivyo tengenezwa na mwili.

PARTS USED

1. ROOTS

- To treat otitis: take a root, wash and crush it. The juice is pressed and, 1 drop is put inside the infected ear, every morning and evening, for 7 days.

2. LEAVES

- Against lumbago: take a handful of powder of *Cleome gynandra* leaves, crush them and then apply the paste as cataplasma on the vertebral column for 15 minutes. One day is sufficient for the treatment; never exceed 15 minutes to avoid irritations.

- Against hypoacidity and hyperglycemia: the fresh leaves are regularly cooked as vegetables and associated to daily meals.

- To treat abscess, infected wounds and furuncles: take a handful leaves, crush them and apply the paste as cataplasma on the infected area. Continue the treatment gradually, according to the decrease of the swelling.

The plant is used as vegetable and contains a relevant amount of magnesium, iron, calcium, zinc, copper, and all the essential amino acids.



LATIN: CLERODENDRUM MYRCOIDES (Verbenaceae)

SWAHILI: Mukuza, Kijiti cha mchanganya ni

FRANÇAIS: Clerodendron

ANGLAIS: False blowtoch bush, Glory Bower bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Umukuzanyana (Kinyarwanda), Mukuzanyena (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les douleurs de la poitrine: décocter 5 grammes de poudre de racines de *Clerodendrum myrcoides* dans 600 ml d'eau. Boire 1 verre, 2 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre la diarrhée et le fibrome utérin: prendre 1 cuillère à soupe de poudre de racines et mélanger dans 500 ml de bouillie de *Sorghum bicolor*. Boire à volonté toute la journée. Le traitement s'étend sur 1 semaine.
- Contre la dysenterie amibienne et l'hernie: faire une décoction de 10 grammes de poudre de racines dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les angines, la toux et les amygdalites: récolter 5 cm de racines. Mâcher cette racine en avalant sa sève.
- Contre les migraines: broyer 5 cm de racines et appliquer la pâte obtenue sur le front par massage fort.
- Contre la malaria: mélanger en quantités égales 10 grammes de poudre de racines et de feuilles. Laisser infuser dans 1 litre d'eau. Boire 250 ml, 4 fois par jour pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kukomesha maumivu ya kifua: kuchemsha mukono moja ya *Clerodendrum myrcoides* ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa muchana yote muda wa wiki moja.
- Kufunga kuhara na kutunza kivimba ku kizazi cha uke: kuchanganya kijiko moja ya unga ya mizizi ndani nusu litri ya uji wa *Sorghum bicolor*. Kunywa mchana mzima muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu ugonjwa wa kuhara damu na kuvimba kwa mshipa: twanga mikono miwili ya mizizi, baadaye upige ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kukomesha kikohozi na kilimi, na binyamanyama: chukua mizizi ya urefu wa centimeta tatu za mizizi ya *Clerodendrum myrcoides*. Utafune baadaye umeze maji yake.
- Kwa kutuliza kuumizwa kwa kichwa: chukua mizizi ya *Clerodendrum myrcoides* ya urefu wa centimeta tatu. Uyatwange na kusirita juu ya sura.
- Kwa kutibu ugonjwa wa malaria: chukua grama 5 ya unga wa majani pamoja na mikono miwili ya mizizi. Twanga pamoja,

PARTS USED

1. ROOTS

- Against chestpain: gather 5 grams of rootpowder from *Clerodendrum myrcoides* and prepare a decoction in 600 ml of water. Drink a glass twice a day for 1 week.
- Against diarrhea and uterine fibroma: take a tablespoon of powder of roots and mix in 500 ml of puree of *Sorghum bicolor*. Drinkin quantity during the day. The treatment lasts 1 week.
- Against amebic diarrhea and hernia: gather and crush 10 grams of root powder and make a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day, for 7 days.
- Against angina, acute tonsillitis, cough: collect the 5 cm-sized roots of *Clerodendrum mycroides*, and chew swallowing the sap.
- Against migraine: crush 5 cm of rootsandapply the obtained paste onto the forehead as massage.
- Against malaria: take 10 grams of leaves and 10 grams of dry roots powder. Crush them all together and infuse them in 1 liter of water. Drink 250 ml in 4 times per day, for 2 weeks.

2. FEUILLES

- Contre les douleurs du nerf sciatique: mélanger ensemble 5 grammes de poudre de feuilles de *Clerodendrum myrcoides* et de celles de *Bidens pilosa*. Laisser infuser dans 600 ml d'eau et ajouter le jus frais de 5 *Citrus lemon*. Boire toute la journée, pendant 2 semaines. Masser les parties douloureuses avec les broyats des feuilles chauffées chaque soir.
- Contre les morsures de serpent: broyer 5 grammes de poudre de feuilles et 5 grammes de poudre de racines sèches. Laisser macérer dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant une dizaine des jours.
- Contre les infections buccales des enfants: les feuilles de *Clerodendrum myrcoides* sont pilées ensemble avec les feuilles de *Microglossa pyrifolia* et la pâte obtenue sert à nettoyer la cavité buccale le matin et soir, par rinsage, pendant 1 semaine.

baadaye uchuye ndani ya litri mbili za maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Kwa kukomesha maumivu ya mushipa wa muguu: twalagramma 5 ya unga wa majani ya *Clerodendrum myrcoides*, pamoja na grama 5 ya unga wa majani ya *Bidens pilosa*. Weka ndani ya litri moja ya mvinyo ya moto ya ndimu makali. Kunywa siku nzima. Pia, ujinyoroshe kwa kutumikisha masilio ya haya majani iliyochemshwa kwa moto.

- Kwa kuteketeza sumu ya nyoka: twala grama 5 ya majani, pamoja na grama 5 ya mizizi. Weka ndani ya mililitri mia sita ya maji ya baridi. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku.

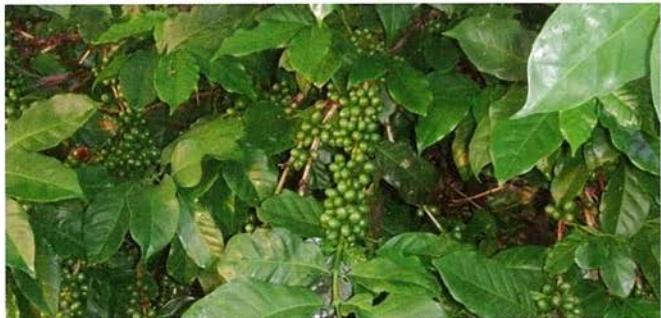
- Kwa kukausha vidonda ndani ya kinywa cha watoto: kusaga majani mabichi ya *Clerodendrum myrcoides* pamoja na yale ya *Microglossa pyrifolia*, na kuyatumikisha kwa kusafisha kinywa, asubui na jioni, mda wa wiki moja.

2. LEAVES

- Against the pains of the sciatic nerves: mix 5 grams of leafpowder of *Clerodendrum myrcoides* together with *Bidens pilosa* leaves. Soak them in 600 ml of water and add the fresh juice of 5 *Citrus lemons*. Drink in the course of the day, for a period of 2 weeks. Rub the aching parts with the warmed mash of the leaves every evening.

- Against snakebite: crush 5 grams of leafpowder and 5 grams of powder of dry roots and soak them in 600 ml of water and leave the solution to macerate. Drink 200 ml in three times per day, for about ten days.

- Against children's buccal infections: the leaves of *Clerodendrum myrcoides* must be crushed together with the leaves of *Microglossa pyrifolia*, and the paste thus obtained is used to clean the oral cavity in the morning and in the evening, by rinsing, for 1 week.



118

LATIN: **COFFEA ARABICA** (Rubiaceae)

SWAHILI: Kahawa

FRANCAIS: Cafier

ANGLAIS: Coffea plant

AUTRE NOMS VERNACULAIRES: Akawa (Nande)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'asthénie sexuelle: préparer 1 gramme de poudre de racine de la plante et avaler avec les aliments, trois fois par semaine, pendant 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre l'hypotension et les avortements accompagnés des états hémorragiques: prendre 10 grammes de poudre de feuilles de *Coffea arabica* et les infuser dans 500 ml d'eau. Boire le volume toute la journée, pendant 1 semaine.

3. GRAINES

- Contre les migraines, la nervosité, la fatigue musculaire et des troubles de règles: prendre 10 grammes de poudre de graines et les infuser dans 500 ml d'eau. Boire ce volume en trois temps. Ce produit agit aussi comme coupe-faim et contre l'hypotension et l'alcoolémie.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kuongeza nguvu za kiume: chukua grama 1 ya unga wa mzizi ya mti wa *Coffea arabica*, na kuyachanga pamoja na chakula kawaida, mara tatu kwa juma, muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Kwa kutunza moyo mbovu, na kuponya muporomoko wa mimba inayosindikizwa na damu: tayarisha grama 10 ya unga wa majani ya mti wa *Coffea arabica* iliyo kavu, na kuimimina ndani ya litri nusu ya maji ya moto. Kunywa chai hiyo mchana mzima, ukiitumikisha wiki moja kamili.

3. MBEGU

- Kwa kukomesha maumivu ya kichwa, kasirani, mchoko wa mishipa na maumivu tele ya mwezi: chukua grama 10 ya unga wa mbegu na kuya tumbukizia ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa hiyo dawa mara tatu kwa siku. Dawa hiyo huzuwiza usikivu wa njaa, ubovu wa moyo na ulevi.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual fatigue: prepare 1 gram of root powder and swallow it with food, three times a week for 2 weeks.

2. LEAVES

- Against hypotension and abortion accompanied by hemorrhage: 119 take 10 grams from leafpowderand infuse them into 500 ml of water. Drink the whole amount in the course of the day, for 7 days.

3. SEEDS

- Against headache, nervousness, muscle fatigue and troubles with the menstrual cycle. Take 10 grams of coffee beans powderand infuse them into 500 ml of water. Drink this amount in three times. This product is also effective as a appetite suppressant and against hypotension and alcoholemia.



LATIN: COMMELINA AFRICANA (Commelinaceae)

SWAHILI: Mkongwa, Kipempete, Kolyani

FRANCAIS: Herbe cochon

ANGLAIS: Blue wandering grass

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mutijatija (Fulero), Endetsa (Nande), Mutekya (Lega), Uruteja (Kinyarwanda), Mudege, Kadege (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. SEVE

- Contre la teigne tondante et autres dermatoses: appliquer la sève de la plante écrasée sur la partie de la peau.

- Pour cicatriser les plaies: appliquer la sève de la plante sur les plaies.

2. FEUILLES

- Contre les intoxications alimentaires: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et macérer dans 500 ml d'eau tiède. Après chauffer pendant 5 minutes. Boire 200 ml, 2 fois par jour, pendant 3 jours. Ou alors mâcher 2 ou 3 feuilles fraîches, chaque matin et soir pendant une durée d'une semaine.

- Contre l'hyperacidité gastrique: prendre 10 grammes de poudre de feuilles dans un verre d'eau tiède, avec trois répétitions par jour, pendant 2 semaines.

- Contre toute sorte de venin animal: prendre 5 grammes, broyer et appliquer la pâte sur la partie infectée. Après, il faut renouveler le traitement.

- Contre la néphrite: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et, les faire bouillir dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. UTOMVU

- Kukomesha magonjwa ya ngozi: tumikisha maji ya mmeaya kwa nafasi inayo gonjwa.
 - Kwa kukausha vidonda: tumikisha maji ya mmeaya nafasi kunapopatikana kidonda.
- ### 2. MAJANI
- Kwa kuharibu sumu kwa chakula: chukua grama 10 ya unga wa majani safi iliyokaushwa baadaye, na uyachange ndani ya vilauri viwili vya maji safi, kuchemsha muda wa dakika tano. Tumia kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa siku tatu. Ao, tafuna majani mawili ao matatu kila asubui na jioni muda wa myezi mine.
 - Kukomesha magonjwa ya mfuko wa chakula inayo jaa makali: twanga grama 30 ya majani na ukaushe kwa kivuli. Chukua kijiko moja ndogo ya dawa ndani ya kilauri moja ya maji yenye kuwa na kifukuto. Tumikisha dawa mara tatu kwa siku muda wa juma mbili.
 - Kuharibu sumu mbalimbali kwa kuumwa: chukua grama 5, uyawtANGE, mwisho uyafungie nafasi ulipo umwa. Uendeleye na matibabu muda wa wiki moja ila kila siku unaweza sukuwa kidonda na kuweka dawa mpya.
 - Kukomesha kuvimba kwa fiko: chukua mikono miwili ya majani, chemshe ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa siku nzima muda wa wiki mbili.

PARTS USED

1. SAP

- Against ringworm and other dermatoses: apply the sap of the crushed plant to the affected area of the skin.
- To cicatrize sores: apply the sap of the plant to the sores.

2. LEAVES

- Against food poisoning: take 10 grams of powder of dry leaves and soak them in 500 ml of warm water. Then warm up for 5 minutes. Drink 200 ml twice a day for a period of 3 days. Or you can chew 2 or 3 fresh leaves every morning and evening for 1 week.
- Against severe gastralgia: mix 10 grams of leafpowder with a glass of lukewarm water and drink it 3 times a day, for 2 weeks.
- Against snakebite or poisonous animal bite: take 5 grams, crush them and apply the paste to the infected part. The treatment must be renewed.
- Against nephritis: take 10 grams of leafpowder and boil them in 600 ml of water. Drink 200 ml, three times a day for a period of 2 weeks.



LATIN: CONYZA SUMATRENSIS (Asteraceae)

SWAHILI: Bujwili, Mbangiwazimu

FRANÇAIS: Erigeron blanc

ANGLAIS: Tall Fleabane

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Nakwakangi, Kanambuba (Fulero), Kalumekanga, Lunandu (Lega), Kavingande (Nande), Mukandakanda (Nyindu), Wambuba, Ubujwili (Kinyarwanda), Nyambuba, Budakayura, Mulasha hungwe, Hishorhe, Kanambula (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les mycoses: la pâte obtenue à partir des feuilles chauffées légèrement au feu et pilées est appliquée sur la partie de la peau affectée. En écrasant cette plante entre les doigts, elle révèle la présence de l'iode.
- Contre l'amibiase: récolter 20 grammes de jeunes feuilles et les broyer, puis faire une infusion dans 600 ml d'eau. Boire 125 ml, 4 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les plaies dans l'œil: instillation de 2 gouttes de sève de la plante pilée dans l'œil par jour.
- Contre les éruptions cutanées dues aux piqûres d'insectes: frotter les feuilles écrasées sur la partie du corps affectée.
- Contre les migraines et névralgies: application sur le front de broyat de la plante pilée ou alors instiller 2 gouttes de feuilles dans chaque œil jusqu'à la guérison.
- Contre les angines: avaler la sève des feuilles.
- Contre la fièvre due à la malaria: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Consommer 200 ml, deux fois par jour, pendant 1 semaine. Ce traitement convient aussi en cas de palpitation cardiaque.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu magonjwa za ngozi: kusaga majani ya kuchamuka nakuyasirita kwenyi ugonjwa.
- Kuharibu amibe: kusagavikanja viwili vya majani, kuchemsha ndani ya litri mojaya maji. Kunywa 125 ml mara 4 kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kukausha vidonda ndani ya jicho: kudondosha toni mbili ndani ya jicho, mara moja kwa siku.
- Mwili kuvimba na kuumiwa na vidudu: kusaga majani na kuyasirita ku mwili.
- Kutuliza maumivu ya kichwa: kudondosha toni mbili za majani ndani ya macho ao kusaga majani na kuyafungiya usoni.
- Mwasho katika koo: kusaga majani na kunywa maji utakayo kamua ndani ya hayo majani.
- Kutibu homa inayotokana na malaria: kutwaa grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Unywe kilauri moja mara mbili muda wa wiki moja. Matumizi hayo yafaa pia kwa kutuliza muchituko wa moyo.
- Kwa kutibu kifua kikuu na mapumu: kuchukua mukono moja ya majani ya *Conyza sumatrensis* pamoja na majani ya

PARTS USED

LEAVES

- Against mycosis: the paste obtained from the leaves lightly warmed on the fire and crushed must be applied to the affected area of the skin. If one crushes this plant between the fingers it reveals the presence of iodine.
- Against amoeba infections: take 20 grams of young leaves and crush them, then prepare an infusion in 600 ml of water. Drink 125 ml 4 times a day for a period of 7 days.
- Against eye sores: instill 2 drops of the extracted sap from of the plant into the eye daily.
- Against skin eruptions caused by insect bites: rub the crushed leaves on the part of the body which is affected.
- Against migraine and neuralgia: crush the plant and apply the mash on the forehead, otherwise, instill 2 drops of the juice from the leaves into each eye until recovery is reached.
- Against tonsillitis: swallow the sap of the leaves.
- Against malaria fever: make a decoction of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml in two times per day, for 7 days. This treatment is also effective for heart palpitations.



LATIN: CRASSOCEPHALUM MONTUOSUM (Asteraceae)

SWAHILI: Kisulanindi

FRANÇAIS: Moutarde d'abyssinie

ANGLAIS: Colewort, Abyssinian mustard

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Anyata na bupamba (Bembe), Ekiisulanindi (Nande), Igifurandindi (Kinyarwanda), Cifula, Mufulubwindi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Pour cicatriser les plaies: broyer les feuilles fraîches et puis appliquer la sève sur la plaie, deux fois par jour jusqu'à la cicatrisation.
- Contre les intoxications alimentaires: infuser 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml 3 fois par jour, pendant une semaine.
- Contre la toxoplasmose: prendre 10 grammes de poudre de feuilles de *Basella alba* et les associer à 10 grammes de poudre de feuilles de *Gynura scandens* et de *Crassocephalum montuosum*. Macérer dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 mois.
- Contre la morsure de serpent: macérer dans 600 ml d'eau les feuilles de *Solanum nigrum*, de *Amaranthus viridis*, de *Crassocephalum montuosum* et de *Brillantaisia cicatricosa*, le boire pendant la journée, pour une durée d'une semaine.

2. PLANTE ENTIERE

- Contre l'hémorragie: préparer une décoction de 35 grammes de la plante (sans racine) dans un litre d'eau. Filtrer et boire 250 ml, trois fois trois fois par jour. Cette plante possède les propriétés hémostatiques pour toute forme d'hémorragie. Aussi elle facilite

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kuponyesha vidonda: kusaga na kutiya umaji wa mmea juu kidonda, mara mbili kwa siku, mpaka uponyaji utukiye.
- Kuondoa sumu kwa chakula: tayarisha grama kumi ya unga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara 3 kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kutunza mwana mimba inayofunga uzazi wa mke: changa grama kumi ya unga toka *Basella alba*, 10 g ya *Gynura scandens* na 10 g *Crassocephalum montuosum*. Kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa vilauri 3 kila siku, muda wa mwezi moja.
- Kwa kuteketeza sumu ya nyoka ndani ya mwili: changanya majani ya *Solanum nigrum*, *Amaranthus viridis*, *Crassocephalum montuosum*, *Brillantaisia cicatricosa* ndani ya mililitri mia sita ya maji kisha kunywisha mgonjwa kilauri moja, mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MMEA MZIMA

- Kuvuya kwa damu: kuchemsha 100 grama ya mmea (bila mzizi) ndani ya litri moja ya maji. Kuchuya na kunywa kilauri 1 mara tatu kwa siku. Mti shamba huo unasimamisha damu kuvuya ikiwa ndani ya mwili ao nje. Inasaidia pia kwa kujolesha watu ambao wanashida kwa figo zao.

PARTS USED

1. LEAVES

- To heal wounds; crush fresh leaves and apply the sap on the wound, twice a day until healing.
- Against food poisoning: infuse 10 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml of this preparation three times a day, for a period of 1 week.
- Against toxoplasmosis: take 10 grams of leafpowder from *Basella alba* and mix them with 10 grams of leafpowder from *Gynura scandens* and *Crassocephalum montuosum*. Macerate them in 600 ml of water, and drink 200 ml three times a day for 1 month.
- Against snakebite: macerate the leaves of *Solanum nigrum*, *Amaranthus viridis*, *Crassocephalum montuosum*, *Brillantaisia cicatricosa* in 600 ml of water and get the patient to drink it during the day, for 1 week.

2. WHOLE PLANT

- Against hemorrhage: make a decoction of 35 grams of the plant (without roots) in a litre of water. Filter and drink 250 ml in 3 times per day. This plant has hemostatic properties for all sorts of hemorrhage. It also facilitates urinary elimination in people suffering of renal failure.



l'élimination urinaire chez les personnes souffrant des insuffisances rénales.

- Pour cicatriser des plaies: appliquer le suc de la plante broyée sur la plaie.

- Contre la rétention placentaire et stimuler les contractions utérines au moment de l'accouchement: préparer une décoction de 100 g de la plante dans un litre d'eau. Filtrer et boire 250 ml, 3 fois par jour pendant 3 jours.

La plante est très riches en minéraux et particulièrement en zinc, magnésium, phosphore et sélénium.

- Kuondoa kovu ya kidonda: pakaa umaji toka majani ya mmea huu kwenye kidonda.

- Kwa kuraisisha kuzaa na kuondosha kizazi haraka: chukua grama 100 ya majani ya mmea bila mizizi, ndani ya litri moja ya maji. Chuya dawa, baadaye unywe kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa siku tatu.

Mmea huo hijaa madini mbalimbali, zaidi zenke, magnesium, seleniumu, fosfori.

- Cicatrization of sores: apply the juice of the crushed plant to the sore.

- Against retained placenta and to stimulate uterine contractions at the moment of childbirth: make a decoction of 100 grams of the plant in a litre of water. Filter and drink 250 ml in 3 times per day for 3 days.

This plant is very rich in minerals, particularly zinc, magnesium, phosphorus and selenium.



LATIN: **CRASSOCEPHALUM VITELLINUM** (Asteraceae)

SWAHILI: Majani sungura

FRANÇAIS:

ANGLAIS: Ragleaf

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Tondobila (Lega), Enzununu (Nande), Nshungululu, Shununu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Pour faciliter l'accouchement chez la femme: prendre 10 grammes de poudre de feuilles, et délayer dans 600 ml d'eau, faites la décoction pendant 5 minutes. Filtrer, boire le volume de 200 ml, le matin, 200 ml à midi et 200 ml le soir pendant 1 semaine.
- Contre les troubles hépatiques: décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre les morsures de serpent: mélanger 10 grammes de poudre de feuilles de *Crassocephalum vitellinum*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Bidens pilosa*. Ajouter un litre d'eau. Boire 500 ml, deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Abcès et furoncles: prendre les feuilles de *Crassocephalum vitellinum* et *Sida rhombifolia*. Mélanger et appliquer sur les inflammations jusqu'à la guérison.
- Contre les infections urinaires: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Crassocephalum vitellinum* et 5 grammes de *Cymbopogon citratus* et les infuser dans 600 ml d'eau. Filtrer et avaler deux verres de ce liquide par jour, pendant 2 semaines.

La plante est très riches en minéraux et particulièrement en zinc, magnésium, phosphore et sélénium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kurahisisha kuzaa: chukua grama 10, uchange ndani ya mililitri mia sita ya maji, uchemshe muda wa dakika tano. Uchuye, unywe kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa magonjwa ya maini: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ya huu mmea ndani ya millilitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, mpaka wiki mbili.
- Kwa kuteketeza sumu ya nyoka mwilini: chukua grama kumi ya unga wa majani ya huu mmea, pia grama 5 ya unga wa majani ya *Bidens pilosa*. Kuyachemsha katika litri moja ya maji. Kunywa kikombe moja asubui na kingine jioni, na tumia hii dawa muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu jipu na mdudu: chukua majani ya huu mmea pamoja na majani ya *Sida rhombifolia*. Twanga pamoja baadaye utiye kunako kivimba ao mududu mpaka inajipasua.
- Kwa kutibu njia za mukoyo: chukua grama 5 ya unga wa majani ya huu mmea pamoja na grama 5 ya unga wa majani ya *Cymbopogon citratus*, baadaye ubipige pamoja ndani ya mililitri mia sita ya maji. Chuya na unywe vilauri mbili kwa siku muda wa wiki mbili.

Mmea huo hujaa madini mbalimbali, zaidi zenke, potassium, selenium, fosfori na hutumiwa kama vile chakula.

PARTS USED

LEAVES

- To favour childbirth for the woman: take 10 grams of leafpowder, add 600 ml of water and make a decoction for 5 minutes. Filter, drink 200 ml in the morning, 200 ml at noon and 200 ml in the evening, for 7 days.
- Against liver disease: make a decoction of 10 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day, for 2 weeks.
- Against snakebite: crush together 10 grams of leafpowder of *Crassocephalum vitellinum* and 5 grams of leafpowder of *Bidens pilosa*. Add 1 liter of water. Drink 500 ml twice a day for 7 days.
- Abscess and furuncles: take the leaves of *Crassocephalum vitellinum* and *Sida rhombifolia*. Crush them together and apply on the inflammations until healing.
- Against urinary infections: take 5 grams of leafpowder of *Crassocephalum vitellinum* and 5 grams of *Cymbopogon citratus*, and infuse them in 600 ml of water. Filter and drink two glasses of this liquid per day for a period of 2 weeks.

The plant is very rich in minerals, particularly in zinc, magnesium, phosphorus and selenium.



LATIN: CURCUMA LONGA (Zingiberaceae)

SWAHILI: Binzali, Binjano

FRANÇAIS: Safran d'inde, Curcuma

ANGLAIS: Turmeric

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Tangahusi (Nande), Tangauzi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

RHIZOME

- Contre divers troubles digestifs, la constipation et le diabète: prendre une cuillère à soupe de poudre de rhizome séché et moulu puis infuser dans 500 ml d'eau. Boire cette préparation en longueur de la journée, pendant 1 semaine.
- Contre la jaunisse, la toux, l'intoxication alimentaire, l'aménorrhée, les règles irrégulières: infuser deux cuillères à soupe de poudre de rhizomes sec et moulu dans 500 ml d'eau. Boire cette préparation en longueur de la journée, pendant 2 semaines.
- Contre la fatigue musculaire et l'asthénie sexuelle: prendre une cuillère à soupe de poudre de *Curcuma longa* avec une cuillère à soupe de poudre de *Zingiber officinalis* et infuser dans 600 ml d'eau. Boire cette préparation en raison de 250 ml, deux fois par jour pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

SHINA

- Kwa mivurugo mbalimbali ya tumbo, kukosa lazima kubwa, pia kisukari: chukua kijiko moja la unga wa *Curcuma longa* na kuyamimina ndani ya litri nusu ya maji ya moto. Kunywa dawa hiyo mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu magonwa ya manjano, kikohozi, kwa kubomoa sumu, ukosefu wa damu mwezi, pia magonjwa ya mwezi isio ya kawaida: chukua kijiko moja la unga wa *Curcuma longa* na kuyamimina ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa dawa hiyo mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kuimarisha nguvu za mwili, na hata nguvu za kiume: tafazali kuchanga pamoja kijiko moja ya unga wa *Zingiber officinalis* na kijiko moja ya *Curcuma longa* katika mililitri mia sita ya maji moto. Kunywa dawa hiyo mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

PARTS USED

RHIZOME

- Against digestive troubles, constipation, gastritis and diabetes: take a spoonful of powder of dry and crushed rhizome and infuse it into 500 ml of water. Drink this preparation during the day, for 1 week.
- Against jaundice, cough, food poisoning, amenorrhoea, irregular menstrual cycle: infuse two spoonfuls of powder of dry and crushed rhizome into 500 ml of water. Drink this preparation during the day, for 2 weeks.
- Against muscle fatigue and sexual asthenia: take a spoonful of curcuma powder together with a spoonful of *Zingiber officinalis* and infuse them into 600 ml of water. Drink 250 ml of this preparation twice a day for a period of 1 week.



LATIN: CYATHULA UNCINULATA (Amaranthaceae)

SWAHILI:

FRANÇAIS: l'Herbe-étoile

ANGLAIS: Bermuda grass, Star grass

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kihatambuli (Nande), Buweke (Lega), Igguwato, Kimbenene (Nyindu), Igwarha, Igwarha lilume (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la stérilité: prendre aux 10^{ème} jusqu'au 18^{ème} jour de fécondité, 3 poignées des feuilles dans 600 ml d'eau. Bouillir pendant 10 minutes. Filtrer, boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre la morsure de serpent: préparer la décoction de 10 grammes de feuilles fraîches dans 100 ml d'eau et boire à volonté toute la journée pendant une semaine.
- Contre l'eczema: préparer la pâte des feuilles fraîches de *Cyatula uncinulata* et mélanger avec de l'huile de *Lebrunia bushiae*. Appliquer sur les éruptions cutanées après nettoyage du corps.
- Contre les troubles respiratoires et la toux: préparer 5 grammes des feuilles fraîches et bouillir dans un litre d'eau. Boire 3 verres par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la cicatrisation des plaies: les feuilles sont nettoyées et pilées et la pâte obtenue est appliquée comme compresses sur la plaie.

La plante entière contient: manganèse, calcium, fer.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kutibu utasa: tangu siku 10 hadi siku kumi na nane kukaribia mwezi kwa mwanamuke, chukua mikono mitatu ya majani kuchange ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kuchemsha muda wa dakika kumi. Chuya, kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kuharibu sumu za nyoka mwilini: chemsha grama kumi ya unga wa majani ya cyathula uncinulata unywe mchana mzima.
- Kwa vipele kwa mwili: kusaga majani na kuyachanga pamoja na mafuta ya buchai. Kuyapakaa kwenye ugonjwa nyuma ya kusafishwa.
- Kwa kutibu shida ya kupumua na kikohozi: kuchemsha mukono moja wa majani na kuya ingiza ndani ya mililitri mia sita ya maj. Kunywa vilauri 3 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kukausha vidonda: kusaga majani na kuya weka yuu ya kidonda.

Mmea huo unajaa mangenezi, kalisiumu na chuma.

PARTS USED

LEAVES

- Against sterility: from the 10th to the 18th day of sexual fertility, take 3 handfuls of leaves and boil them in 600 ml of water for 10 minutes. Filter, and drink 200 ml three times per day, for a period of 2 weeks.
- Against snakebite: prepare a decoction of 10 grams of powder of fresh leaves in 100 ml of water and drink as much as possible in the course of the day for a week.
- Against eczema: prepare the paste from crushed fresh leaves of *Cyathula uncinulata* and, mix it to oil of *Lebrunia bushiae*. Then, apply to the cutaneous eruptions after cleaning.
- Against breathing troubles and cough: take 5 grams of fresh leaves and boil them in 1 liter of water. Drink 3 glasses per day, for a period of 1 week.
- Cicatrization of sores: fresh leaves are cleaned and crushed, then obtained paste must be applied on the sore as a compress.

The whole plant contains manganese, calcium and iron.



LATIN: **CYPHOSTEMMA ADENOCAULE** (Ampellidaceae)

SWAHILI: Mwengele, Mwenjere

FRANÇAIS:

ANGLAIS: Tomato tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: MkandaKanda (Bembe), Mughombwe (Nande) Mugandadanda (Fulero), Ikibombwe (Kinyarwanda), Muhashahasha (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la rétention placentaire et position transversale du fœtus in utero: nettoyer 5 grammes de racines et préparer une décoction dans 600 ml d'eau. Boire à volonté toute la journée pendant 3 jours.
- Contre les furoncles et abcès: les racines fraîches sont pilées et la pâte appliquée sur les furoncles.

- Contre les douleurs de trompes et les dysménorrhées ou contre les ménometrorragies: mélanger 5 grammes de poudre de racines et 5 grammes des feuilles, puis préparer une décoction dans 500 ml d'eau pour servir de boisson journalière à la malade. Le traitement dure 1 mois.

2. FEUILLES

- Contre l'épilepsie: infuser 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire le volume de 200 ml, à raison de 3 fois par jour; pendant 3 mois.

- Contre les myomes utérins: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Cyphostemma adenocaule* et 5 grammes de poudre de racines de *Rhoicissus tridentata*, et 5 grammes de poudre de rhizome de *Curcuma longa*, et en faire une décoction dans 600 ml d'eau. Consommer 200 ml trois fois par jour, pendant 3 mois.

La plante est riche en vitamine E.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kuondosha kizazi badala ya kujifungua: chukua grama tano ya mizizi nakuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kwa utashi muda wa siku nzima, na matumizi yadumu siku tatu.
- Kutibu kivimba: twanga mizizi mbichi uyabandikekwa kivimba. Badilisha dawa mara pili kwa siku.
- Kwa kukomesha maumivu ya misonga ya uzazi, pia damu ya mwezi isiyo halali: chukua grama 5 ya unga wa mizizi pamoja na grama 5 ya mizizi, chemsha ndani ya nusu ya litri ya maji. Kunywa sawa pombe ya kilasiku muda wa mwezi moja.

2. MAJANI

- Kwakusimamisha ugonjwa wa kifafa: chukua grama tano ya unga wa mizizi mikavu na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa vkilauri tatu kwa siku, muda wa miezi mitatu.
- Kwa kutibu kivimba kwa kizazi: chukuwa kwa usawa grama tano ya unga wa majani ya *Cyphostemma adenocaule*, pia unga wa shina la *Rhoicissus tridentata*, na la *Curcuma longa*, na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kwa utashi muda wa siku nzima, na matumizi yadumu miezi mitatu.

Mmea hujaa vitaminini E.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against retained placenta and transverse position of the fetus in the uterus: clean 5 grams of roots and make a decoction in 600 ml of water. Drink as much as you want in the course of the day, for 3 days.
- Against furuncles and abscess: the fresh roots must be crushed and the paste must be applied on the furuncle.
- Against the pains of the Fallopian tubes and dysmenorrhea, or against menometrorrhagia: crush 5 grams of roots powder and 5 grams of leafpowder and boil them in 500 ml of water to be used as daily drink for the patient. The treatment must continue for 1 month.

2. LEAVES

- Against epilepsy: infuse 10 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day, for 3 months.
- Against uterine myomas: mix 5 grams of leaf powder of *Cyphostemma adenocaule* and 5 grams of roots powder of *Rhoicissus tridentata* and 5 grams of rhizome powder of *Curcuma longa*, and make a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml three times a day for 3 months.

The plant is rich in vitamin E.



LATIN: DATURA METEL (Solanaceae)

SWAHILI: Chamukwale, Mnanaha

FRANÇAIS: Pomme de mort, Trompette rouge du diable

ANGLAIS : Angel's trumpet

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mbuma (Lega), Intibwa (Nyindu),
Rwizigira (Kinyarwanda), Ekitulanga (Nande)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les douleurs de piqûres d'abeilles: frotter 2 ou 3 feuilles fraîches sur les piqûres d'une abeille. Ces feuilles sont très efficaces pour calmer les douleurs. Comme ces herbes sont très toxiques, il faut se laver les mains après usage.
- Contre la carie dentaire: broyer 5 grammes de poudre de feuilles de *Datura metel* et les diluer dans un verre d'eau tiède. Garder le liquide et faire le gargouillis dans la bouche trois fois par jour. Il ne faut jamais avaler ce médicament à cause de sa toxicité.
- Pour faciliter la marche à pied sur de longues distances: appliquer les feuilles de *Datura metel* sous le pied dans un soulier.

2. GRAINES

- Contre la cystite: prendre 0,5 gramme de poudre de graines sèchées et diluer dans 200 ml d'eau tiède ou de boisson. Boire le volume de 200 ml, le matin et un autre le soir pendant une durée d'une semaine. Cette préparation est enivrante et stimulante pour le corps apathique.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Unapo umwa na nyuki, ujisirite majani mabichi mawili ao tatu. Mmea huu ina nguvu sana kwa kupunguza maumivu. Mmea huu ni ya hatari sana. Nawa mikono unapo maliza itumikisha.
- Kutibu magonjwa ya meno: twanga grama 5 ya majani mabichi ya huu mmea baadaye uyachange ndani ya kilauri moja ya maji yenyi joto. Safisha kinywa kwa kutumikisha dawa hiyo mara tatu kwa siku. Angalisho, usimeze dawa hii kwa sababu inajaa sumu kali.
- Kwa kutembeya safari ndefu: ingiza majani ya huu mmea ndani ya viyato.

2. MBEGU

- Kwa kutibu mfuko wa mkojo: chukua grama 0,5 ya unga wa mbegu na kuingiza vijiko viwili vya unga ndani ya kilauri moja ya maji ya moto ao pombe. Unywe kijikomoja nyakati za asubui, na moja jioni muda wa wiki moja. Hiyo dawa husisimua mwili yenyi baridi.

PLANT PARTS USED

1. LEAVES

- Against the pains from bee stings: rub 2 or 3 fresh leaves on the bee sting. These leaves are very effective remedies for pain relief. As these herbs are very toxic, one must wash his/her hands after using them.
- Against dental caries: crush 5 grams of leafpowder of *Datura metel* and dilute them in a glass of lukewarm water. Keep the liquid and gargle the mouth three times a day. One must never swallow this medicine because it is toxic.
- To ease long distance walking: apply *Datura metel* leaves under the feet in the shoes.

2. SEEDS

- Against cystitis: take 0.5 grams of dry seeds powder, and dilute them in 200 ml of lukewarm water or of a drink. Drink 200 ml in the morning and 200 ml in the evening, for a period of 1 week. This preparation is exciting, and stimulates an apathetic person.



LATIN: DESMODIUM REPANDUM (Fabaceae)

SWAHILI:

FRANÇAIS: Desmodie

ANGLAIS: Beggarlice

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ituza (Nande), Urushinga, Ubuje gri (Kinyarwanda), Irhuza, Kanyerekagoli (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les mètrorragies et les troubles nerveux: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jour, pendant 1 mois.
- Contre la stérilité féminine, les myomes utérins et les dysménorrhées: mélanger deux poignées de feuilles fraîches de *Desmodium repandum*, 5 grammes de poudre de racines de *Rubia cordifolia* et 5 grammes de poudre des feuilles de *Mikania cordata*. Laisser infuser dans un litre d'eau. Boire toute la journée pendant 3 mois.
- Contre les coliques abdominales des nouveau-nés: broyer des feuilles fraîches et en extraire la sève pour remplir une cuillère à café. Administrer au bébé, deux fois par jour pendant 3 jours.
- Pour faciliter l'accouchement et stopper les hémorragies pendant la grossesse: préparer 10 grammes de poudre des feuilles de *Desmodium repandum* puis préparer une décoction dans 500 ml d'eau. Boire la décoction toute la journée.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kusimamisha damu ya mwezi isiyokoma na mchanganyiko wa kichwa: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya vilauli 2 vya maji. Kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Kwa kutibu utasa kwa mwanamke, kivimba ndani ya kizazi pia maumivu katikadamu ya mwezi: kuchanganyana grama 10 ya unga wa majani ya *Desmodium repandum*, na grama 5 ya mizizi ya *Rubia cordifolia* pia majani ya *Mikania cordata*. Kuyapiga kama chai ndani ya litri mjo ya maji ya moto. Kuya kunywa muchana mzima muda wa miezi mitatu.
- Kwa kufunga maumivu ya tumbo ya mtoto mchanga: tafazali kusaga majani ya mmea huu na kumtolea mtoto kijiko moja ya kidogo ya haya maji mara mbili kwa siku, muda wa siku tatu.
- Kuharikisha nyakati za kujifungua mtoto, pia ka kukomesha damu kuvuyakwa mama mja mzito: tafazali kuchemsha grama 10 ya unga wa majani hii ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa polepole muda wa mchana mzima.

PARTS USED

LEAVES

- Against metrorrhagia and nervous troubles: decoction of 5 grams of leafpowder in 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day, for 1 month.
- Against female sterility, uterine myoma and dysmenorrhea: mix two handfuls of fresh leaves of *Desmodium repandum*, 5 grams of roots powder of *Rubia cordifolia* and 5 grams of leafpowder of *Mikania cordata*. Infuse into 1 liter of water. Drink in the course of the day for 3 months.
- Against colic in newborn babies: crush fresh leaves and extract the sap from it to fill a teaspoon. This quantity is given as a brew to the child, twice a day during three days.
- To ease childbirth and stop hemorrhage during pregnancy: take 10 grams of leafpowder from *Desmodium repandum*, prepare a decoction in 500 ml of water and drink it in the course of the day.



LATIN: DICHROCEPHALA INTEGRIFOLIA (Asteraceae)

SWAHILI: Mlinzi wa kiwanja

FRANÇAIS: Pain-gingembre

ANGLAIS: Ginger bread weed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kishindabuga (Lega), Ekihumbuhumbu, Kilangavutala (Nande), Umubuza (Kinyarwanda), Citundambuga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre hémorragie nasale: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Dichrocephala integrifolia* et 5 grammes de poudre de feuilles et fleurs de *Spilanthes mauritiana*, et en faire une décoction dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml après un intervalle de 6 heures, pendant une période d'une semaine et, aussi appliquer la pâte de feuilles fraîches de *Dichrocephala integrifolia* sur les narines.
- Contre l'otite suppurée: instillation de deux gouttes par jour dans l'oreille malade.
- Contre la rétention placentaire: mâcher 5 feuilles et en avaler le suc.
- Contre la dysenterie et les verminoses: broyer en quantités égales les feuilles fraîches de *Dichrocephala integrifolia* et de *Ageratum conyzoides*, puis infuser 300 g de ce mélange dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml après un intervalle de 6 heures, pendant 1 semaine.
- Contre l'amygdalite: broyer ensemble, en quantités égales les feuilles fraîches de *Dichrocephala integrifolia* et de *Microglossa pyrifolia*. Infuser 100 g du mélange dans 500 ml d'eau. Faire un gargarisme chaque matin et soir pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kuzuiza damu kuvuya puan: chukua grama 5 za unga wa majani ya *Dicrocephala integrifolia*, 5 za unga wa majani na maua toka *Spilanthes mauritiana*, baadaye kupiga changizo hili ndani ya mililitri mia sita ya maji. Mgonjwa hunya kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa siku 5 pia kuingiza ndani ya pua majani mabichi ya *Dichrocephala* iliyotwangwa.
- Kutibu sikio inayovuisha usaa: twanga majani mabichi na kuondosha toni mbili za dawa ndani ya sikio bovu.
- Kwa kuondosha kizazi badala ya kuzaa: tafazali mama mzazi mwenyi shida atafune majani tano ya *Dichrocephala* na kumeza umaji.
- Kufunga kuhara damu: kusaga kwa sehemu kamili, majani mabichi ya *Dichrocephala integrifolia* pia ya *Ageratum conyzoides*. Kutumbukiza ndani ya litri 1 ya maji ya moto, grama 300 g ya mchanganyo huo. Kunywa kiasi la kilauri moja, akiachanisha saa sita, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu binyamayama: kusaga kwa sehemu kamili, majani mabichi ya *Dichrocephala integrifolia* pia ya *Microglossa pyrifolia*. Kutumbukiza grama 100 ya dawa hiyo ndani ya nusu litri ya maji ya moto, na baadaye, sukua koo ukigagariza dawa hiyo, kila siku, asubui na jioni, muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against nosebleed: take 5 grams of *Dicrocephala integrifolia* et leafpowder and 5 grams of *Spilanthes mauritiana* leafpowder and flowers. Make a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml every six hours for 1 week, and apply the paste of fresh leaves of *Dicrocephala* to the nostrils.
- Against suppurated otitis: instillation of two drops into the affected ear every day.
- Against retained placenta: chew 5 leaves of *Dicrocephala integrifolia* and swallow the juice.
- Against dysentery and intestinal worms: crush together, in equal quantities, fresh leaves of *Dichrocephala integrifolia* and those of *Ageratum conyzoides*. Then, make an infusion of 300 g of this mixture into 600 ml of water, and give drink 200 ml, every six hours for 1 week.
- Against tonsilitis: crush together, in equal quantities, fresh leaves of *Dichrocephala integrifolia* and those of *Microglossa pyrifolia*. Then, make an infusion of 100 g of this mixture into 500 ml of water, and gargle every morning and evening for 1 week.



144

2. PLANTE ENTIERE

- Contre les infections oculaires: instillations oculaires de 2 gouttes, en répétant la prise de la même dose, deux fois par jour, de suc de la plante.
- Contre les points de côté: macérer 5 grammes de poudre de toute la plante dans 600 ml d'eau et boire 200 ml trois fois par jour, pendant 1 semaine.

2. MMEA WOTE

- Ugonjwa wa macho: kukamulia toni 1 ya dawa hiyo katika jicho, mara tatu kila siku.
- Kwa kupunguza maumivu ya ubavu: kumimina grama tano za unga wa mmea katika litri moja ya maji. Baadaye, kunya kilauri moja asubui, moja mchana kati na moja jioni matumizi hudumu siku 5.

2. WHOLE PLANT

- Against eye infection: instil 2 drops of the plant juice into the eyes twice a day.
- Against stitches: macerate 5 grams of powder of the whole plant in 600 ml of water and drink 200 ml 3 times a day, for 1 week.



146

LATIN: DISSOTIS BRAZZAE (Melastomataceae)

SWAHILI: Kakurura

FRANÇAIS: Dissote

ANGLAIS: Hint

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Tanganyika (Lega), Ekilembavana (Nande), Ikoba, Ikinyangombe (Kinyarwanda), Cirerabana, Ikebya (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre l'anémie: broyer 30 grammes de feuilles fraîches, et les faire bouillir dans 500 ml d'eau pendant 5 minutes. Filtrer et boire 250 ml de ce décocté, au matin et la différence au soir, pendant 2 semaines.
- Contre l'excès de glaire vaginale: delayer 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau tiède. Boire 250 ml, 2 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre les insuffisances cardiaques et hypertension: infuser 10 grammes de poudre de feuilles et délayer dans 1 litre. Boire 250 ml, 4 fois par jour, pendant deux semaines.
- Contre l'asthénie générale: préparer 5 grammes de poudre de feuilles à infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant une semaine.
- Contre les éruptions cutanées: broyer les feuilles et mélanger la pâte obtenue avec de l'huile de *Lebrunia bushiae*. Appliquer sur les dermatoses, deux fois par jour jusqu'à la guérison.

2. FRUIT

- Contre les morsures des serpents: mâcher les fruits de la plante ou broyer 5 grammes de poudre de feuilles et délayer dans l'eau pour boire régulièrement.

Cette plante est riche en fer, magnésium, calcium et vitamines A et C.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Upungufu wa damu: katakata kiganja moja ya majani mabichi na baadaye uchemshe ndani ya nusu litri ya maji. Hapo mgonjwa hunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kupunguza wingi wa umaji toka njia ya uke: tayarisha grama 5 ya unga wa majani, na baadaye uyamimina ndani ya nusu litri ya maji ya moto, kunywa dawa hiyo mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kutunza uzaifu wa moyo na pia kupigapiga kwa moyo: tayarisha grama 10 ya unga wa majani, na baadaye uyamimiye ndani ya litri moja ya maji ya moto, kunywa dawa hiyo mara inne, kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu uregevu wa mwili: kuweka grama 5 ya unga wa majani ndani litri moja ya maji ya moto. Kunywa mchana mzima muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu vipele vya ngozi: kusaga majani na kuyachanga pamoa na mafuta ya *Lebrunia bushiae* na kupakaa kwenye ngozi.

2. MATUNDA

- Kukimbiza nyoka: kutafuna matunda ya mti huo wala utwange grama 5 ya unga wa majani baadaye utiye ndani ya maji mwisho unywe kwa kawaiida.

Mmea huu hijaa madini kama vile chuma, manyezium, kalisiumu, pia vitaminini A na C.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against anaemia: crush 30 grams of fresh leaves and make the boil in 500 ml of water for 5 minutes. Filter and drink 250 ml of this decoction in the morning and the remaining in the evening, for 2 weeks.
- Against excess of vaginal discharge: dilute 5 grams of leafpowder in 500 ml of warm water. Drink 250 ml twice a day for 2 weeks.
- Against heart failures and high blood pressure: infuse 10 grams of leafpowder and dilute into 1 liter of water. Drink 250 ml 4 times a day, for 2 weeks.
- Against general asthenia: prepare 5 grams of leafpowder powder, infuse them in 600 ml of water. Drink 200 ml three times a day for 1 week.
- Against skin eruptions: crush the leaves and mix the paste thus obtained with *Lebrunia bushiae* oil. Apply it to the dermatoses, twice a day until healing.

2. FRUITS

- Against snakebites: chew the fruits of the plant or crush 5 grams from leafpowder, dilute them in water and drink it regularly.

This plant is rich in iron, magnesium, calcium, vitamins A and C.



LATIN: DRACAENA AFROMONTANA (Dracaenaceae)

SWAHILI: Msufi pori

FRANÇAIS: Dracène de montagne

ANGLAIS: Mountains'draceaena

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Muwatati (Lega), Umuhate (Kinyarwanda), Muhathi (Nande), Kaharhi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les algies dentaires: bouillir 10 grammes de poudre dans 3 verres d'eau pendant 5 minutes, laver les dents avec cette eau. Cela chaque jour matin et soir jusqu'à la fin de douleurs.

2. ECORCES

- Contre la carie dentaire: récolter les écorces de la tige et appliquer la pulpe fraîche dans la cavité dentaire.

- Contre la bronchite et la toux: prendre 5 grammes de poudre d'écorce de *Dracaena afromontana*, 5 grammes de *Drymaria cordata* et mélanger au jus extrait de deux bons *Citrus lemon*. Ajouter un verre d'eau bouillante et filtrer. Boire en une fois un verre par jour, pendant 5 jours à 1 semaine.

- Contre la fracture: broyer et sécher les écorces de tige et des racines de *Dracaena afromontana*. Mélanger la poudre obtenue avec l'huile de *Ricinus communis*. Oindre la partie fracturée et bander.

3. FEUILLES

- Contre les coliques rénales et douleurs de miction: broyer 30 grammes de poudre de feuilles à infuser dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre les diarrhées: prendre 30 grammes de poudre de feuilles et laisser macérer dans 500 ml d'eau puis filtrer. Boire le volume de 200 ml, en raison de 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwakuondoa maumivu ya meno: chukua grama 10, changa ndani ya vilauri vitatu vya maji, kuchemsha muda wa dakika tano. Sukuwa meno na hiyo maji, kila siku nyakati za asubui na jioni, mpaka maumivu imalizike.

2. MAGANDA

- Kwa kutibu magonjwa ya kutoboka meno: kusaga ngozi ya *Dracaena afromontana* kutia ndani ya jino.

- Kwa kutibu magonjwa ya kifua na kikohoz: kusaga pamoja grama 5 ya ganda la mti na kuchanganyana pamoja na *Dymaria cordata*. Kuongeza pamoja na umajimaji wa *Citrus lemon* tatu. Ongeza kilauri moja ya maji na kuchuya. Kunywa kilauri moja kwa siku muda wa wiki moja.

- Kwa kutibu kuvunjika: katakata na kukausha ngozi na mizizi ya huu mmea. Changanya dawa pamoja na mafuta ya *Ricinus communis* baadaye upakae nafasi panapo vunjika.

3. MAJANI

- Kwa kukomesha maumivu ya fiko na mkoyo: chukua grama 5 ya unga wa majani na kuyatumbukiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa kilauri moja kwa siku, muda wa wiki moja.

- Kwa kufunga kuhara: chukua grama 5 ya majani, kuyachanga ndani ya nusu litri ya maji; kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

PLANT PARTS USED

1. ROOTS

- Against toothache: boil 10 grams of powder in 3 glasses of water for 5 minutes, and wash your teeth with this water. This treatment must be repeated every day, morning and evening, to the end of the pains.

2. BARK

- Against dental caries: take the stalk bark and apply the fresh pulp into the dental cavity.

- Against bronchitis and cough: take 5 grams of *Dracaena afromontana* bark powder, 5 grams of *Drymaria cordata* bark powder and mix them with the juice of two good *Citrus lemon*. Add a glass of boiling water and then filter. Drink a glass per day, for a period of 5 to 7 days.

- Against fracture: crush and dry the stalk bark and some roots of *Dracaena afromontana*. Mix the powder thus obtained with *Ricinus communis* oil, and rub the fractured part with it.

3. LEAVES

- Against renal colic and painful urination: crush 30 grams of leafpowder and make an infusion in 1 liter of water. Drink 200 ml in three times per day for a period of 7 days.

- Against diarrhea: take 30 grams of leafpowder and macerate them in 500 ml of water. Then filter. Drink 200 ml twice a day, for 1 week.



LATIN: DRACAENA STEUDNERI (Dracaenaceae)

SWAHILI: Msanaha

FRANÇAIS: Dracène

ANGLAIS: Steudner's dracaena, Northern-long-leaved dragon tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mukonze (Nande), Ananda (Bembe), Igihondohondo (Kinyarwanda), Mukonzi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre la coqueluche: décoction de 5 grammes d'écorce dans 600 ml. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre le cancer: décoction de 10 g d'écorces de tronc dans 1 litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant plusieurs mois.
- Contre la carie dentaire: brosser la dent cariée avec l'écorce.
- Contre les hémorragies post-partum: décoction de 5 grammes de poudre d'écorce dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la gale: récolter la pulpe de l'écorce de la tige et appliquer sur les gales et autres formes de dermatoses.
- Contre la blennorragie, l'hépatite et la cystite: préparer la décoction de 10 grammes d'écorces dans 3 litres d'eau. Filtrer et boire 200 ml 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre l'otite: broyer une feuille fraîche et instiller 2 gouttes de sève dans l'oreille 2 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre la blennorragie et métrites: préparer 5 grammes de poudre de feuilles et 20 grammes de pulpe de tronc de *Dracaena steudneri*. Mélanger puis infuser dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAGANDA

- Kwa kutunza kokelishe: kuchemsha grama 5 ya ngozi ndani ya litri moja ya maji. Kunywa kilauri moja mara 3 kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kansa: kuchemsha ngozi ya shina ndani ya maji. Kunywa vilahuli 3 kwa siku muda mrefu.
- Kutibu magonjwa ya meno: safisha meno inayogonjwa kwa kutumikisha ngozi ya hii mmea.
- Kukausha damu inayovuya kwa pua: kuchemsha grama 5 ya maganda ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu upele: kuchukua ngozi ya mti na kuyatia juu ya vipele.
- Kwa kutibu kaswende, jiwe ndani mfuko wa mkojo: kuchemsha grama 10 ya ngozi ndani ya litri 3 za maji. Uchuye na kunywa litri moja kwa siku muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Kwa kutibu mauvivu ya lisikio: kusaga jani na kukamulia toni 2 ndani ya sikio mara 2 kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu kaswende na mwasho ya kizazi cha uke: kusaga pamoa grama 5 ya unga wa majani na ya ngozi ya mti, kutiya ndani ya mililitri mia sita ya maji kutumia mchana mzima muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. BARK

- Against whooping-cough (pertussis): decoction of 5 grams of bark in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day for 2 weeks.
- Against cancer: decoction of 10 grams of trunk bark into 1 liter of water. Drink 200 ml 3 times per day for several months.
- Against dental caries: brush the decayed tooth with the bark.
- Against postpartum hemorrhage: decoction of 5 grams of bark powder in 600 ml of water. Drink 200 ml in three times per day, for 1 week.
- Against scabies: gather the pulp of the stem bark and apply it on the scabies and other dermatoses.
- Against blennorrhagia, hepatitis and cystitis: prepare a decoction of 10 grams of bark in 3 liters of water. Filter and drink 200 ml three times per day for a period of 7 days.

2. LEAVES

- Against otitis: crush a fresh leaf and instil 2 drops of the sap into the ear twice a day for 1 week.
- Against blennorrhagia and metritis: prepare 5 grams of leafpowder and 20 grams of pulp of *Dracaena steudneri* trunk. Mix them together and make an infusion in 600 ml of water. Drink it in the curse of the day for 1 week.



LATIN: DRYMARIA CORDATA (Caryophyllaceae)

SWAHILI: Majani, Vifaranga

FRANÇAIS: Drimarie cordée

ANGLAIS: Chickweed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Nyamwima, Waulo (Lega), Ubwungo, Ubwunyu bwa Nyamanza, Imhosha (Kinyarwanda), Olumakiriri (Nande), Bwahulo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

PLANTE ENTIERE

- Contre la toux rebelle: prendre 10 grammes de poudre dans 600 ml d'eau, avec 1 cuillère de sel traditionnel, bouillir pendant 10 minutes. Boire le volume de 200 ml, le matin, 200 ml le soir jusqu'à l'arrêt de la toux.
- Contre la tuberculose, la crise nephritique, entorse, la fracture: la décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant deux semaines.
- Contre les furoncles et les abcès: broyer les feuilles et appliquer en cataplasme.
- Contre les maux de tête: chauffer les feuilles au feu sous les feuilles de bananier. Presser et avaler la sève ou instillation nasale.
- Contre les migraines: faire le bain de vapeur avec la tige feuillée.
- Faciliter l'accouchement: utilisation orale des feuilles par mâchage simple.
- Contre les infections respiratoires aigües: la décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant deux semaines.
- Contre les palpitations cardiaques: infusion de 5 g dans un litre d'eau. Prendre 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre la conjonctivite chez la chèvre: piler 5 grammes des feuilles fraîches de *Drymaria cordata* et 5 grammes d'*Oxalis radicosa* et en extraire le jus frais. Instiller deux gouttes par œil, pendant 1 semaine, 3 fois par jour.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MMEA YOTE

- Kutibu kikohozi kikali: chukua grama 5, kijiko moja ya chumvi ya asili, uvichange ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kuchemsha muda wa dakika kumi. Unywe kilauri moja nyakati za asubui, na moja jioni mpaka kikohozi imalizike.
- Kwa kifuwa kikuu, kuchoka kwa figo, kuteuka, kuvunjika: kuchemsha mikono miwili ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili. Kwa vivimba: saga majani na ku bandika kwenye kivimba.
- Kwa magonjwa ya kichwa: ingiza majani kwa moto ndani ya majani ya mgomba, baadaye kukamuwa matoni. Tafazali kunywa matoni hayo ao kukamulia toni 2 ndani ya tunduzote za pua.
- Kwa magonjwa ya kichwa: ufanye muvuke kwa kutumikisha mti yenye majani. Kwa kusaidiya mama kuzaa: mama akunywe maji ya majani ya huu mmea.
- Magonjwa ya mafafa: kuchemsha mikono 2 ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kupigapiga kwa moyo: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji, kunywakilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Magonjwa ya macho ya mbuzi: kukamua majani ya *Drymaria cordata* na ya *Oxalis radicosa*, kutia toni mbili mujicho mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.

PARTS USED

WHOLE PLANT

- Against stubborn cough: take 10 grams of powder, add it to 600 ml of water with a spoonful of traditional salt, and boil for 10 minutes. Drink 200 ml in the morning and 200 ml in the evening until the cough has stopped.
- Against tuberculosis, nephritic crisis, sprain, fracture: make a decoction of 10 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day for two weeks.
- Against furuncle and abscess: crush the leaves and apply as a poultice.
- Against headache: warm up the leaves on a fire under banana leaves. Squeeze and swallow the sap or instil it into the nose.
- Against migraine: have a steam bath prepared using the stem with leaves. Help childbirth: use the leaves by simply chewing them.
- Against severe infections of the respiratory system: make a decoction of 10 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day for two weeks.
- Against heart palpitations: infusion of 5 grams in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 7 days.
- Against conjunctivitis of the goat: crush 5 grams of *Drymaria cordata* fresh leaves and 5 grams of *Oxalis radicosa* leaves, and extract the sap. Instil 2 drops into each eye 3 times a day, for 1 week.



LATIN: ENTADA ABYSSINICA (Mimosaceae)

SWAHILI: Nsese

FRANÇAIS: Entada africain

ANGLAIS: Elephant's trunk, Splinter bean

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: M'mochu (Bembe), Umu-sange (Kinyarwanda), Cishangishangi, Cishangi, Mushangishangi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la constipation: mélanger ensemble 10 grammes de poudre de racines de *Entada abyssinica* et celles de *Clerodendrum myrcoides*, puis macérer dans 600 ml d'eau. Boire tout ce volume, en deux temps par jour, pendant 4 jours.

2. GRAINES

- Contre la malnutrition sévère: faire bouillir pendant 10 minutes, 2 cuillères à soupe de poudre de graines dans 600 ml d'eau. Boire 300 ml de ce produit, en deux temps, pendant 2 semaines.

Cette plante est riche en protéines et en minéraux: calcium, magnésium, zinc et fer.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kufunguwa tumbo: changa pamoja grama 10 ya unga wa mizizi ya *Entada abyssinica* pamoja na mizizi ya *Clerodendrum myrcoides*, na kuyamimia ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa hiyo dawa kwa sehemu mbili kwa siku, muda wa siku inne.

2. MBEGU

- Kutibu ugonjwa wa bwaki: tafazali kuunguza miteja mpaka kupata majivu, pia kuchanga kijiko moja ya majivu hayo katika chakula ya mtoto ao ya mama mja mzito. Dawa hii husaidia kwa kuongeza proteini ndani ya mwili na kwa kutibu bwaki.

Mmema huo hujaa proteina pia madini mbalimbali kama vile kalisiumu, manyeziumu, zenke pia chuma.

PLANT PARTS USED

1. ROOTS

- Against constipation: make in infusion of 10 grams of *Entada abyssinica* rootpowder and *Clerodendrum myrcoides* rootpowder into 600 ml of water and drink the product in two times every day for 4 days.

2. SEEDS

- Against severe malnutrition: boil for 10 minutes 2 tablespoon of seed powder in 600 ml of water. Drink 300 ml of this product in two times, for 2 weeks.

This plant is rich in proteins and different minerals, including calcium, magnesium, zinc and iron.



LATIN: **ERIOSEMA PSORALEOIDES** (Fabaceae)

SWAHILI: Mvunjajembe

FRANÇAIS: Eriosème de montagne

ANGLAIS: Canary pea

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Enguratsi (Nande), Kavunanfuka (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'asthénie sexuelle: mâcher les racines fraîches avec les arachides, à volonté.

2. FEUILLES

- Pour la cicatrisation des plaies et les fissures labiales: appliquer la sève de la feuille sur la plaie.

- Contre la blennorragie: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles et de racines de *Eriosema* et faire une décoction dans 500 ml d'eau, boire toute la journée pour une période d'une semaine.

- Contre la gale: broyer les feuilles et enduire la pâte obtenue d'huile de palme. Frotter les parties attaquées matin et soir.

- Contre les verminoses intestinales et l'amibiase: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles pilées dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre l'asthénie sexuelle: les feuilles fraîches sont mangées avec les arachides crues.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kupunguka nguvu ya kiume: kutafuna mizizi mibichi pamoja na kalanga, kadiri ya mapenzi yako.

2. MAJANI

- Kukausha vidonda na kupasuka kwa midomo: kukamulia maji ya majani ku kidonda.
- Kutibu kaswende: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani pamoja na mizizi ndani ya nusu ya litri ya maji. Kunywa mchana yote muda wa wiki moja.
- Kutibu upele: kusaga majani na kuya changa pamoja na mafuta ya ngazi. Kupakaa fasi kwenyi ugonjwa.
- Kwa kuuwa michango na amibe: kusaga mukono moja ya majani na kuya tokotecha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kutumia mchana yote.
- Kwa kutibu uzaifu wa ngono: kula majani ma bichi na kalanga mbichi pia.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual asthenia: chew the fresh roots together with peanuts, as much as you can.

2. LEAVES

- Cicatrization of sores and labial fissures: apply the sap of the leaves to the sore.
- Againstorrhagia: take 5 grams of leafpowder and roots of *Eriosema* and make a decoction in 500 ml of water. Drink in the course of the day for a period of 1 week.
- Against scabies: crush the leaves and add palm oil to the paste obtained. Rub the affected parts in the morning and in the evening.
- Against amebiasis and the worms of the intestines: prepare a decoction of 5 grams of crushed leaves powder in 1 liter of water. Drink 200 ml, three times per day for 1 week.
- Against sexual fatigue: the fresh leaves must be eaten with raw peanuts.



LATIN: **ERUCASTRUM ARABICUM** (Brassicaceae)

SWAHILI: Gomanza

FRANÇAIS: Navel sauvage

ANGLAIS: Prairie dog smoke

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Isaga (Kinyarwanda), Lujinji (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre la sinusite: mélanger deux feuilles de *Erucastrum arabicum* et deux feuilles de *Melanthera scandens*, puis appliquer 2 gouttes à chaque narine chaque jour durant 2 semaines.
- Contre la laryngite et toux: préparer l'infusion de 5 grammes de sommités fleuries dans un litre d'eau. Sucrer et boire à volonté.

2. PLANTE ENTIERE

- Contre les abcès et furoncles: écraser la plante (sans racine) et appliquer le broyat en cataplasme sur les abcès. Cette plante suffit pour extraire le pus.

Cette plante est riche en soufre, phosphore, magnésium et vitamine B. Elle est consommée comme légume dans nombreux villages.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu siniziti: kusaga pamoja majani 2 ya *Erucastrum arabicum* na 2 ya *Melanthera scandens*. Kudondosha ndani ya puwa toni 2 kila siku muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu vilimi na kikohozi: kutia grama 5 ya vichwa vya majani. Kuongeza sukari na kutumia kwa utachi.

2. MMEA WOTE

- Kivimba: kusaga majani na kuyafungia juu ya kivimba. Hayo majani yatosha hata busa.

Hutumiwa kama vile mboga katika vijiji vingi. Mmea huu una mwangi wa soufre, phosphore, magnesium na vitamin B.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against sinusitis: crush together two leaves of *Erucastrum arabicum* and two leaves of *Melanthera scandens*, then put 2 drops into each nostril every day, for a period of 2 weeks.
- Against laryngitis and cough: prepare an infusion of 5 grams of the terminal part with flowers in 1 liter of water. Add sugar and drink as much as you want.

2. WHOLE PLANT

- Against abscess and furuncle: crush the plant (without the roots) and apply the mash on the abscess as a poultice. This plant is good to drain pus.

This plant is rich in sulphur, phosphorus, magnesium and vitamin B. It is eaten as vegetable in numerous villages.



LATIN: ERYTHRINA ABYSSINICA (Fabaceae)

SWAHILI: Mutete, Mlungu, Majafari

FRANÇAIS: Arbre à corail, Flamboyant, Erythrine

ANGLAIS: Red-hot-poker tree, Coral tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kikoakoa, Igiko (Lega), Umuko, Umwinzi (Kinyarwanda), Eo (Bembe), Mukohwa, Ekikohwa (Nande), Mukowa (Hunde), Kikohwa (Fulero), Cigohwa (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'asthénie sexuelle et les insuffisances hépatiques: préparer 5 grammes de poudre d'écorce de racine d'*Erythrina abyssinica* et 5 grammes de poudre d'écorce de tige de *Spathodea campanulata* et 10 grammes de poudre de *Chamaesyce hirta*. Préparer une décoction de 600 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre l'hernie: écraser la racine de cette plante puis appliquer la pâte sur la partie douloureuse pendant 2 semaines.

- Contre la lombalgie: préparer 5 grammes de poudre d'écorce de racines séchées et en faire le lavement.

2. ECORCES

- Contre les dysménorrhées: décoction de 5 grammes de poudre d'écorce dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.

3. FEUILLES

- Contre les candidoses buccales des nouveaux-nés: nettoyer les parois buccales et la langue du bébé en utilisant comme éponge la feuille tendre d'*Erythrina abyssinica*. Appliquer ce traitement deux fois par jour.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kuongeza nguvu kwa wanaume: chukua grama 5 ya ngozi ya mizizi mikavu ya hii mmea, changapamoja na grama 5 ya ngozi kavu ya mti ya *Spathodea campanulata*, pamoja na mikono miwili ya *Chamaesyce hirta*. Changa pamoja na litri mbili ya maji, kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kukomesha magonjwa za mshipa: twanga mizizi ya hii mmea na usirite dawa nafasi kunako uma muda wa wiki mbili.
- Kukomesha ugonjwa wa mugongo: saga ngozi ya mizizi ya hii mmea baadaye uiname.

2. MAGANDA

- Kupunguza maumivu ya damu ya mwezi: kuchemsha grama tano ya unga la ganda ndani ya mililitri mia sitaya maji, kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

3. MAJANI

- Kukomesha bimeme katika kinywa kwa mtoto mchanga: pangusa kinywa na ulimi kwa kutumia jani teketeke la huo mmea, mara mbili kwa siku.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual asthenia and hepatic insufficiency: take 5 grams of *Erythrina abyssinica* root bark powder, 5 grams of *Spathodea campanulata* stem bark and 10 grams of *Chamaesyce hirta* powder. Make a decoction with 600 ml of water and drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against hernia: crush the root of this plant, then apply the paste on the aching part for 2 weeks.

- Against lumbago: crush 5 grams of powder of dried root bark and use it for an enema.

2. BARK

- Against dysmenorrhea: prepare a decoction of 5 grams of bark powder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day for 1 week.

3. LEAVES

- Against oral candidiasis of new-born children: clean the baby's mouth and tongue with the tender leaf of *Erythrina abyssinica*, as a sponge. Apply the treatment twice a day.



4. FLEURS

- Contre le goître: infusion de 5 grammes de fleurs de *Erythrina abyssinica* associée à 5 grammes de poudre de feuilles de *Lobelia gibberoa* et 5 grammes de *Nasturtium officinalis* dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 3 mois.
- Contre les cataractes: écraser les fleurs d'*Erythrina abyssinica* puis faire une instillation oculaire de deux gouttes dans l'œil par jour pendant 2 semaines.
- Contre l'otite purulente: broyer les fleurs et introduire deux gouttes de suc obtenu dans le conduit auriculaire, trois fois par jour, pendant une semaine.

Les feuilles de cette plante contiennent minéraux comme l'iode et le fer. Les écorces sont riches en flavonoïdes et potassium.

4. MAUA

- Kwa kutibu kimirongo: kuchemsha 5g ya maua ndani ya litri moja ya maji. Ongeza ndani majani ya *Lobelia gibberoa* na ya *Nasturtium officinalis*. Kunywa vilauri tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu mboni ya jicho inayokufa: basi twanga maua ya *Erythrina abyssinica* baadaye ukamulie toni mbili kwa jicho mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu masikio ambayo ina vuisha usaha: basi twanga maua ya *Erythrina abyssinica* na baadaye ukamulie toni mbili kwa sikio mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

Mmea huu una madini sawa iode na ngozi sake sa jaa flavonoide na potassiumu.

4. FLOWERS

- Against goiter: infusion of 5 grams of *Erythrina abyssinica* flowers mixed with 5 grams of *Lobelia gibberoa* leafpowder and 5 grams of *Nasturtium officinalis* in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day. For 3 months.
- Against cataract: crush *Erythrina abyssinica* flowers, and then put two drops into the eyes every day for 2 weeks.
- Against suppurate otitis: crush the flowers and instill two drops of the sap into the ear truck. Three times per day, for 1 week.

This plant leaves contain minerals like iodine and iron and the bark is rich in flavonoids and potassium.



LATIN: FICUS EXASPERATA (Moraceae)

SWAHILI: Mulumba

FRANÇAIS: Figuier, Papier de verre

ANGLAIS: Royal fig tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Moa (Bembe), Kivumo (Hunde), Kefumo (Kitembo), Lukenga (Lega), Mukimba, Mughumo (Nande), Muvumo (Kinyarwanda), Mutudu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les verminoses, l'amibiase et la diarrhée: prendre 30 grammes de poudre de feuilles, piler et mélanger dans 2 litre d'eau, chauffé pendant 10 minutes et filtrer. Boire 200 ml, 2 fois par jour pendant 3 jours.
- Contre l'hémorroïde: application locale des feuilles pilées, deux fois par jour, pendant 1 semaine. Entre temps boire le thé de *Bidens pilosa*.

2. ECORCES

- Contre la blennorragie et les diarrhées sanguinolentes: préparer la décoction de 5 grammes de poudre d'écorces dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine. Puis faire les examens de laboratoire.

- Pour cicatriser les plaies profondes d'accidents: broyer les écorces et les sécher. Appliquer la poudre dans les sillons de la plaie. Ce traitement joue le rôle de suture.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwakutibu michango ya kuharisha:chukua grama 5 ya unga wa majani, uitwange, na uichange ndani ya litri mbili za maji. Uvitokoteshe muda wa dakika 10. Unywe kilauri 1 nyakati za asubui na 1 jioni muda wa siku tatu.
- Kwa kutibu ugonjwa wa kutoka mugongo: kusaga majani na kuyaingiza kwenyi matakao, muda wa wiki moja. Pia kunywa chai ya *Bidens pilosa*.

2. MAGANDA

- Kutibu kaswende na kuhara damu: kutayarisha grama 5 za unga wa ngozi kavu ndani ya mililitri mia sita ya maji; kunywa kilauri moja mara 3 mu siku muda wa wiki moja. Tafadhalii kuji pimisha.
- Kwa kukausha kidonda kubwa kiisha ajali: chukua unga kavu wa ganda la mti, na kuutelekeza ndani ya kidonda. Kidonda hapo inajishona.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against verminosis, amebiasis and diarrhea: take 30 grams of leafpowder, crush them and add 2 liters of water; heat up for 10 minutes and then filter. Drink 200 ml in twice a day, for a period of 3 days.
- Against haemorrhoids: local application of crushed leaves, twice a day, for 1 week. In the meantime drink *Bidens pilosa* tea.

165

2. BARK

- Against blennorrhagia and bloody diarrhea: prepare a decoction of 5 grams of bark powder in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 1 week. Have laboratory tests.
- To cicatrize deep wounds from accidents: crush the bark and dry it. Apply the powder to the wound surface. This treatment acts as a suture.



LATIN: FICUS VALLIS-CHOUDAЕ (Moraceae)

SWAHILI: Mulandege, Mkuyu

FRANÇAIS: Faux figuier du cap

ANGLAIS: Haroni fig, False caps Fig

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kisembe (Lega), Kitobolo (Nyindu), Mutembo (Nande), Mulehe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre l'hypogalactie chez la maman: mélanger ensemble 10 grammes de poudre de feuilles sèches de *Ficus vallis-choudae* et de celle de *Chamaesyce hirta*. Ajouter le sel indigene puis diluer dans 600 ml d'eau. Administrer comme boisson à la patiente, comme cure journalière pour 1 semaine.

2. SEVE

- Contre la lèpre: prélever 50 ml de sève blanche à mélanger avec 100 ml d'huile de *Lebrunia bushiae*, et appliquer sur la peau.

3. ECORCES

- Contre la blennorragie: laisser bouillir 2 cuillères à soupe de poudre d'écorce dans un litre d'eau. Boire toute la journée pendant 1 semaine.

- Contre la carie dentaire: prendre la poudre des écorces et mettre sous la dent, 2 fois par jour, pour 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu mama mzazi anayekosa maziwa kifuani: chukua grama 10 ya unga wa majani ya *Ficus vallis choudae* na kuchanga pamoja na majani ya *Chamaesyce hirta*. Kuchemsha yote ndani ya mililitri mia sita ya maji pia kuongeza chumvi ndogo ya asili. Kunywa dawa hiyo kama kinywaji mchana nzima, muda wa wiki moja.

2. UTOMVU

- Kwa kutibu ukoma: chukua mililitri 50 ya utomvu nyeupe na kuichanga ndani ya mililitri mia moja ya mafuta ya *Lebrunia bushiae*, kwa kupakaa mwili.

3. MAGANDA

- Kwa kutibu kaswende: kutokosha vijiko viwili vya unga ya ngozi ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kutumia mchana mzima muda wa wiki moja.

- Kwa kutibu ugonjwa wa meno: kutia unga wa ngozi ndani ya jino inayotatiza, mara mbili kwa siku muda wa juma mbili.

PLANT PARTS USED

1. LEAVES

- Against hypogalactia postpartum: mix together 10 grams of dried leafpowder of *Ficus vallis-choudae* and 10 grams from *Chamaesyce hirta*. Add indigenous salt, then dilute the mixture into 600 ml of water. The liquid is administered to patient as a brew daily for 1 week.

2. SAP

- Against leprosy: take 50 ml of the white latex and mix it with 100 ml of *Lebrunia bushiae* oil and apply to the skin.

3. BARK

- Against blennorrhagia: boil 2 tablespoonfuls of barkpowder into 1 liter of water. Drink in the course of the day for a period of 7 days.

- Against dental caries: take the powder of the bark and put it under the tooth twice a day for 2 weeks.



LATIN: FLUEGGEA VIROSA (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Mkwamba, Mteja

FRANÇAIS: Sécurinège

ANGLAIS: Snow berry bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Musakisaki (Nande), Umubwirwa (Kinyarwanda), Kashugishugi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la schistosomiase: broyer trois poignées de racines et laisser infuser dans un litre d'eau. Filtrer et en boire 250 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre l'hyperacidité gastrique: mélanger une cuillère à soupe de racines aux aliments prêts à consommer. Répéter ce traitement chaque jour, sur une période de 2 semaines.
- Contre les morsures de serpent: mélanger une cuillère à soupe de racines aux aliments prêts à consommer. Répéter ce traitement chaque jour, sur une période de 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre la tuberculose et les règles irrégulières: bouillir 5 grammes de poudre de feuilles sèches dans 1 litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 mois.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutibu bilaraziozi: kusaga mikono mitatu ya mizizi na kuyatokosha ndani ya litri moya ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu, kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kusahihisha mfuko wa chakula unaojaa acide: kuchanga kijiko moja ya unga ya mizizi ndani ya chakula mara 3 kwa siku. Tafazali kuendelasha matibabu haya muda wa wiki mbili.
- Kumaliza sumu ya nyoka mwilini: kuchanga kijiko moja ya unga wa mizizi ndani ya chakula mara 3 kwa siku. Tafazali kuendelesha matibabu haya muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Kifua kikuu pia maumivu tele ya magonjwa ya mwezi: kuchemsha sana mkono 1 ya majani makavu ndani ya litri 1 ya maji. Kunywa kilauri moja mara 3 kwa siku, muda wa mwezi moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against schistosomiasis: crush 3 handfuls of roots and make an infusion in 1 liter of water. Filter and drink 250 ml, three times per day for 2 weeks.
- Against severe hypergastralgia: mix a tablespoonful of rootpowder with daily meals. This preparation is recommended every day for two weeks.
- Against snakebite: mix a tablespoonful of rootpowder with daily meals. This preparation is recommended every day for two weeks.

2. LEAVES

- Against tuberculosis and irregular menstrual cycle: boil 5 grams of dried leafpowder in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 1 month.



LATIN: **GIRARDINIA HETEROPHILLA** (Urticaceae)

SWAHILI: Kiwasha pori

FRANÇAIS: Ortie géante

ANGLAIS: Himalayan nettle

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekyatsinge (Nande), Nshusha, Cajinga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les ulcères d'estomac et calculs rénaux, les troubles de foie et de la rate: infusion de 30 g de feuilles fraîches dans un litre. Boire 200 ml, trois fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre les rhumatismes chroniques: frotter une feuille sur la partie douloureuse du corps trois fois par semaine.
- Contre les morsures de serpent: broyer les feuilles fraîches et appliquer la pâte sur la zone mordue pour soutirer le venin.
- Contre la blennorragie et la stérilité: trois poignées de feuilles fraîches sont pilées et macérées dans un litre d'alcool pendant 1 semaine. Boire 2 cuillères, 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Cette plante est très riche en iodé, sélénium, cuivre, fer, manganèse, zinc.

EHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Vidonda vya mfuko wa chakula na mchanganyo ndani ya figo, ugonjwa wa maini na ya rate: kuchemsha grama makumi matatu ya majani ndani ya maji. Kutumia vilauri 3 kwa siku muda wa wiki mbili.
- Maumivu ya mishipa isiyo pona: kusirita majani fasi inayo tatizwa, mara tatu kwa juma.
- Kwakutibu kuumwa na nyoka: kusaga majani na kuyabanisha nafasi nyoka aliluma kwa ku nyonya sumu.
- Kwa kutibu kaswende na kutozaa: kusaga mikono 3 ya majani na kuya tumbukiza ndani ya litri moja ya kanyanga. Tumia vijiko mbili mara tatu kwa siku, muda wa wiki tatu.

Mmea huu hujaa, iode, selenium, shaba, chuma, mangenezi, zenke.

PARTS USED

LEAVES

- Stomach ulcer and kidney stones, liver and spleen disease: tisane of 30 grams of fresh leaves in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against chronic rheumatism: rub a leaf on the affected bodypart, three times a week.
- Against snakebite: crush the fresh leaves and apply the paste on the area of the bite to get the poison out.
- Against blennorrhagia and sterility: crush 3 handfuls of fresh leaves and macerate them in 1 liter of alcohol for 1 week. Drink 2 spoons three times per day for a period of 3 weeks.

This plant is very rich in iodine, selenium, copper, iron, manganese, zinc.



172

LATIN: **GOUANIA LONGISPICATA** (Rhamnaceae)

SWAHILI: Kiuwatembo

FRANÇAIS: Guanie

ANGLAIS: Jamaican Chew stick

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mulyanjovu (Kitembo), Katshikalihunji (Lega), Omukuvasenge (Nande), Umubimbafuno (Kinyarwanda), Muvula, Muvura (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les névralgies: broyer une poignée feuilles fraîches, mélanger dans 500 ml d'eau. Faire la décoction pendant une durée de 5 minutes. Filtrer, boire un verre matin et un verre le soir, jusqu'au soulagement total.
- Contre l'immobilité du fœtus in utero: prendre 10 grammes de poudre de feuilles de *Gouania longispicata*. Broyer et macérer dans 2 litres d'eau. Faire boire la femme toute la journée pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kutibu maumivu ya mishipa za kichwa: chukua kiganja moja la majani mabichi na kuyatwanga. Kisha kuichemsha ndani ya nusu litriya maji, muda wa dakika tano. Chuya, unywe kilauri moja asubui, pia jioni, mpaka maumivu iondoke kwa lote.
- Kwa kuleta kitoto kuchenza tumboni: chukua grama kumi ya unga wa majani ya *Gouania longispicata*. Mimina ndani ya litri mbili za maji. Tafazali unyweshe mama mja mzito siku mzima muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- Against neuralgia: crush a handful of fresh leaves and soak in 500 ml of water. Make a decoction for 5 minutes. Filter. Drink a glass in the morning and one in the evening to the end of the pains.
- Against the stillness of the foetus in utero: take 10 grams of leafpowder from *Gouania longispicata*. Crush and macerate in 2 liters of water, then drink the portion in the course of the day for 2 weeks.



LATIN: **GUIZOTIA SCABRA** (Asteraceae)

SWAHILI: Kimbehe

FRANÇAIS: Gui dorée de prairies

ANGLAIS: Inga seed, Niger seed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Cimbehe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre l'épilepsie: récolter et mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Guizotia scabra* et associer avec 5 grammes de poudre de feuilles de *Canavalia gladiata*, 5 g de *Phyllanthus nuriri* et de *Bidens pilosa*. Macérer dans 600 ml d'eau. Le filtrat est administré aux malades, à raison de 200 ml, 3 fois par jour, pendant 3 mois.
- Contre les eczémas: brûler les feuilles et les mélanger avec de l'huile végétale, puis appliquer sur les éruptions, deux fois par jour.
- Contre les troubles hépatiques: broyer 5 grammes de poudre de feuilles et de fleurs sèches et laisser macérer dans 1 litre de jus de banane. Donner à boire, 500 ml, 2 fois par jour, pendant 2 semaines.

Cette plante contient du zinc et du potassium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa ugonjwa wa kifafa: kusaga pamoja, grama 5 ya unga wa majani ya huu mmea pamoja na grama 5 ya *Canavalia gladiata*, na ya *Phyllanthus nuriri*, na ya *Bidens pilosa*. Kutia ndani ya mililitri mia sita za maji na kuchemsha, chuya, kunywesha mgonjwa kilaruri moja mara tatu kwa siku, muda wa miezi mitatu.
- Kwa kutibu buyati: kuunguza majani na kuchanga majivu yake katika mafuta, kwa kupakaa ngozi, mara mbili kwa siku mpaka uponyaji.
- Kwa kukomesha ugonjwa wa maini: chukua grama 5 ya unga wa majani pamoja na maua, kuyaingiza ndani ya litri moja ya mtobe ya ndizi. Kunywa nusu litri, mara pili kwa siku, muda wa wiki mbili.

Mmea huu unabeba zenke na potassiumu.

PARTS USED

LEAVES

- Against epilepsy: collect and crush together 5 grams of leafpowder from *Guizotia scabra*, 5 grams from *Canavalia gladiata*, 5 grams from *Phyllanthus nuriri* and from *Bidens pilosa*. Macerate in 600 ml of water. The patient must drink 200 ml of the filtered product three times per day, for 3 months.
- Against eczema: burn the leaves and mix them with vegetal oil, then apply on the eruptions, twice a day.
- Against liver disorders: crush 5 grams of powder of dry leaves and flowers and macerate in 1 liter of banana juice. Drink 500 ml twice a day, for a period of 2 weeks.

The leaves are rich in zinc and potassium.

**LATIN: GYNURA SCANDENS (Asteraceae)**

SWAHILI: Lagenaria sphaerica pori

FRANÇAIS: Epinard sauvage

ANGLAIS: Pink ice

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mafambowe, Kilelama (Kirega), Kirimyamuliro (Nande), Mafambohwa (Mashi)

PARTIES UTILISEES**FEUILLES**

- Contre les complications de l'accouchement: faire la macération dans 1 litre d'eau d'une poignée de pâte de feuilles pendant une heure, puis en faire le lavement, 2 fois par semaine, à partir du 7^e mois de la grossesse.
- Contre les verminoses intestinales et la constipation: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Gynura scandens* et laisser macérer dans un litre d'eau. Faire boire au malade un verre, trois fois par jour, pendant 5 jours. Cette plante entraîne des diarrhées et au même moment le malade expulse des vers.
- Prolapsus et myome utérins: mélanger 10 grammes de poudre de feuilles avec les feuilles de *Hygrophila auriculata*. Laisser macérer dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour et le lavement une fois par jour, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kukomesha kukorogwa kwa kuzaa: ingiza mokono moja ya majani ya kutwangiwa ndani litri moja ya maji ya baridi. Baadaye uiname mara mbili kwa wiki kutokeya mwezi wa saba wa mimba.
- Kwa kuondosha michango za tumbo na kukosa choo kubwa: chukua grama 5 ya unga wa majani na kuyatiya ndani ya litri moja ya maji. Mgonjwa anywe nusu ya kilauri mara tatu kwa siku.
- Kushuka kwa kizazi cha mwanamuke pia kivimba ndani ya kizazi: chukua grama kumi za majani pamoja na majani ya *Hygrophila auriculata*. Kutia ndani ya mililitri mia sita ya maji ya baridi, kunywa mara mbili kwa siku, na kuinama limoja kwa siku muda wa wiki moja.

PARTS USED

LEAVES

- Against the complications of childbirth: macerate a handful of leafpaste into 1 liter of water for 1 hour, and use them to give an enema twice a week, starting from the 7th month of pregnancy.
- Against the worms of the intestines and constipation: crush 5 grams of leafpowder of *Gymura scadens* and macerate them in 1 liter of water. The patient must drink a glass 3 times a day for 5 days. This plant causes diarrhea and, at that moment, the patient expels the worms.
- Uterine prolapse and myoma: crush 10 grams of powder of leaves together with the leaves of *Hygrophila auriculata*. Macerate in 600 ml of water. The patient must drink 200 ml in three times per day and have an enema once a day for 2 weeks.



LATIN: HAGENIA ABYSSINICA (Rosaceae)

SWAHILI: Mlozilozi, Mdobore

FRANÇAIS: Bois-rose africain

ANGLAIS: African redwood eats rose wood

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kitubu (Lega), Omutsiku (Nande), Umuziko, Umuzibaziba (Kinyarwanda), Muzibaziba, Muzibira, Muziko (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre l'éléphantiasis: broyer une poignée de feuilles et l'enduire d'huile végétale pour frotter la zone du pied affecté.
- Contraceptif: préparer une lotion des feuilles fraîches et appliquer la lotion dans le conduit vaginal comme spermicide en période fertile.
- Contre les verminoses: infuser 20 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

2. ECORCES

- Contre les coliques abdominales et les verminoses: infuser 5 grammes de poudre d'écorces de branches adultes dans 1 litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

3. FLEURS

- Contre la téniasse et la schistosomiase: infuser 10 grammes de poudre de fleurs dans 500 ml d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour pendant 2 semaines.

La plante contient divers minéraux: phosphore, fer zinc.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kutibu birimbo: twanga kiganja ya majani na kuchanga na mafuta ya mimea. Pakaa mahali ya mguu inayogonwa kila siku.
- Kwa kuzuia mimba: tayarisha majani makavu ndani ya mafuta ya mashahi. Tumia mafuta hiyo kwa kupakaa tundu la uke, wakati wa hatari ya mimba.
- Kwa kuondosha michango tumboni: kupiga kama chai grama 20 ya majani mabichi ndani ya nusu ya litri ya maji, kunywa mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

2. GANDA LA MTI

- Kwa kupunguza maumivu ya tumbo na kuondosha michango: tumbukiza grama 5 ya unga waganda la mti huu ndani ya mililitri 200 ya maji. Kunywa yote mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

3. MAUA

- Kwa kuondoa tegu na bilarziozi: kupiga kama chai grama 10 ya unga wa majani ndani ya nusu litri ya maji, kunywa mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili na tatu.

Mti huu hujaa madini mbalimbali zaidi fosfori, chuma, na zenke.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against elephantiasis: crush a handful of leaves and add vegetable oil to rub the foot area affected.
- Contraceptive: prepare a lotion of fresh leaves and apply it to the vaginal canal as a spermicide, in the fertile period.
- To expel intestinal worms: make an infusion of 20 grams of leafpowder in 500 ml of water, and drink 200 ml three times per day for a period of 1 week.

2. BARK

- Against abdominal colic and verminosis: make an infusion of 5 grams of powder of adult branch bark in 1 liter of water. Drink 200 ml three times per day for a period of 1 week.

3. FLOWER

- Against teniasis and schistosomiasis: make an infusion of 10 grams of powdered flowers in 500 ml of water. Drink 200 ml twice a day for a period of 2 weeks.

The plant contains several minerals such as phosphorus, iron and zinc.



LATIN: **HALLEA RUBROSTIPULATA** (Rubiaceae)

SWAHILI: Muziko

FRANÇAIS: Tilleul d'Afrique

ANGLAIS : African linden

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kitubu (Lega), Omutsiku (Nande), Umuziko, Umuzibaziba (Kinyarwanda), Muzibaziba, Muzibira, Muziko (Mashi)

PARTIES UTILISEES

ECORCES

- Contre la dysenterie bacillaire et les verminoses: décoction de 5 grammes de poudre d'écorce de branches dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, deux fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les dysménorrhées, aménorrhées, et la blennorragie: préparer une infusion de 2 cuillères à soupe de poudre d'écorces dans 500 ml d'eau. Boire toute la journée pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAGANDA

- Kufugisha kuhara damu, na kuondoa michango za tumbo: kuchemsha grama 5 ya ganda la mti ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa, kilauri moja, mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutuliza maumivu ya damu ya mwezi, ao kuisisimua damu ya mwezi, na kutibu kaswende: chukua vijiko mbili vya unga ndani ya nusu litri. Kunywa, kilauri moja, mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

PARTS USED

BARK

- Against bacillary dysentery and verminoses: decoction of 5 grams of stem bark powder in 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day, for a period of 1 week.
- Against dysmenorrhea, amenorrhea and gonorrhea: make an infusion with 2 tablespoons of bark powder in 500 ml of water. Drink during the day for 2 weeks.



LATIN: **HARUNGANA MADAGASCARIENSIS** (Clusiaceae)

SWAHILI: Mudura, Mtunu, Mujumbo

FRANÇAIS: Sang du dragon, Guttier du dragon

ANGLAIS: Orange-milk tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mushombo, Mutungulu (Lega), Musombo (Nande), Muhambo (Tembo), Umushayishayi (Kinyarwanda), Kadwa-muko, Ndwamuko (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre la vaginite: préparer une décoction de 15 grammes d'écorces pour 2 litres d'eau. Procéder au bain vaginal deux fois par jour, pendant 2 semaines.

- Contre les hémorroides: mélanger ensemble 10 grammes de poudre d'écorces de *Harungana madagascariensis* et 10 grammes de poudre de feuilles de *Psidium guajava* et infuser dans 2 litres. Laisser le produit tièdir, puis faire le bain de siège, deux fois par jour. Entretemps boire 200 ml de ce liquide après chaque bain, deux fois par jour, pendant 2 semaines.

- Contre les intoxications alimentaires et les ulcères gastriques: infuser une cuillère à soupe de poudre d'écorces de *Harungana madagascariensis* associées à une cuillère à soupe de *Hypoestes triflora*, dans 600 ml d'eau, puis boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.

2. BOURGEONS

- Contre les ulcères gastriques: prendre 10 grammes de poudre de bourgeons à faire bouillir dans un litre d'eau pendant 5 minutes. Boire 200 ml, 3 fois par jour jusqu'à la cicatrisation de la plaie.

Les écorces de la plante contiennent magnésium, fer, calcium, zinc, sélénium, sodium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAGANDA

- Kwa kutibu mwasho kwa tundu la uke: tayarisha grama 15 ya unga wa ganda na kuichemsha ndani ya litri mbili za maji ya moto. Maji hayo yafaa kwa kujitawaza, asunui ba jioni, muda wa wiki mbili.

- Kwa kukomesha mkundu unaochomoka: changa kwa maramoja grama kumi ya unga wa ganda la mti huo pamoja na grama kumi ya unga wa majani ya *Psidium guajava*. Chemsha yote ndani ya litri mbili za maji. Inapopoa, mgonjwa anaketi tupu ndani, kwa nyakati za asubui na jioni napengine kunywa kilauri moja ya dawa hiyo, ausbui na jioni, muda wa wiki mbili.

- Kwa kuteketeza sumu mwilini: tumia kijiko moja ya unga wa ganda la *Harungana madagascariensis* pamoja na kijiko moja ya unga wa majani ya *Hypoestes triflora*. Kuchemsha yote ndani ya mililitri mia sita ya maji, pia kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.

2. MICHE

- Kwa kukausha vidonda vya mfuko wachakula: chukua grama kumi ya miche ya jani, na kuchemsha ndani ya mililitri 1 ya maji. Hapo kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.

Ganda la mti huu inajaa magnesium, calcium, selenium, vyuma, zinke na sodium.

PARTS USED

1. BARK

- Against vaginitis: prepare a decoction with 15 grams of bark into 2 liters of water. Proceed to vaginal bath, twice per day for 2 weeks.

- Against hemorrhoids: mix together 10 grams of bark powder of *Harungana madagascariensis* and 10 grams of leafpowder of *Psidium guajava* and infuse them into 2 liters of water. Let the product cool then make the seat bath, two times a day. In the meantime drink 200 ml of this liquid after every bath twice a day for 2 weeks.

- Against food poisoning and gastric ulcers: infuse a tablespoon of bark powder of *Harungana madagascariensi* with a tablespoon of *Hypoestes triflora* into 600 ml of water, then drink 200 ml, three times per day for 2 weeks.

2. BUDS

- Healing gastric ulcers: 10 grams of buds powder is being boiled in one liter of water for 5 minutes. The patient drinks 250 ml of this drug 3 times per day until cicatrization of the wound.

The bark of the plant contains magnesium, iron, calcium, zinc, selenium and sodium.



184



LATIN: HIBISCUS NOLDAE (Malvaceae)

SWAHILI: Kakonda, Mleawatoto

FRANÇAIS: Oseille sauvage

ANGLAIS: Creeping hibiscus

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ngui (Lega), Omumakiriri (Nande), Mukeranshungwe, Mukeranshungu, Kabaga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Pour stopper les vomissements: prendre 5 grammes de poudre des feuilles, et infuser dans 500 ml d'eau, puis boire jusqu'à l'arrêt des vomissements.
- Contre les coliques néphritiques et les ulcères gastroduodénaux: infuser 10 grammes de feuilles dans 600 ml d'eau, puis boire 200 ml, 3 fois par jours, pendant trois semaines.
- Contre les métrites: prendre 10 grammes de poudre de feuilles, et les infuser dans 500 ml d'eau. Boire 1 verre, 2 fois par jour, pendant 3 mois.

Les feuilles contiennent un mucilage riche en vitamine C, potassium, calcium et magnésium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kufungisha kutapika: chukua grama tano ya majani, twanga, na uchanga ndani ya nusu litri ya maji safi. Chuya, unywe mpaka, hiyo dawa mara mbili kwa siku, mpaka kutapika imalizike.
- Kwa kufunga maumivu ya figo na vidonda tumboni: chukua grama 10 ya unga wa majani, na kuichemsha katika mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki tatu.
- Kutibu kivimba ku mfuko ya uzazi ya kike: chukua grama tano ya majani, uitwange, na kuichange ndani ya nusu litri ya maji safi. Kisha kuchuye, unywe hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa miezi tatu.

Ndani ya majani hupatikana vitamini C, potassium, calcium na manyezium.

PARTS USED

LEAVES

- To stop vomiting: take 5 grams of leafpowder, infuse them with 500 ml of water and drink till vomiting stops.
- Against nephritic colic and peptic ulcers: infuse 10 grams of leaves into 600 ml of water, drink 200 ml in 3 times per day for a period of 3 weeks.
- Against metritis: take 10 grams from leafpowder, infuse them into 500 ml of water. Drink a glass twice a day for 3 months.

The leaves contain mucilage rich in vitamin C, potassium, calcium and magnesium.



LATIN: **HYGROPHILA AURICULATA** (Acanthaceae)

SWAHILI: Buganga

FRANÇAIS: Oreille de lièvre épineuse

ANGLAIS: Marsh barbel

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Buganga bukali (Lega), Bugangabukari (Kinyarwanda), Bugangabukali, Kanamafundwekazi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la malaria et l'hépatite: bouillir 5 grammes de poudre de racines dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre le prolapsus utérin: mélanger 5 grammes de poudre de racines de *Hygrophila auriculata* et 5 grammes de *Phyllanthus nuriri*. Préparer une décoction dans 600 ml et boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 mois.

2. PLANTE ENTIERE

- Contre les dermatoses: brûler la plante entière puis mélanger les cendres obtenues avec l'huile de palme ou de *Ricinus communis*. Appliquer sur la partie de la peau affectée.
- Contre la blennorrhagie résistante: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Microglossa pyrifolia* et de *Hygrophila auriculata* et préparer une décoction dans 600 ml et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines. Faire des examens médicaux.
- Contre les crises d'épilepsie: préparer 10 grammes de poudre de la plante entière de *Hygrophila auriculata* et 10 grammes de poudre

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutibu maleria na magonjwa ya maini: kuchemsha grama tano mizizi ndani ya litri moja ya maji. ml 200 mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kushuka kwa kizazi cha mwanamuke: kuchanga grama 5 ya mizizi ya *Hygrophila auriculata* na moja ya majani ya *Phyllanthus nuriri*. Kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, asubui, mchana, na magaribi muda wa mwezi moja.

2. MMEA MZIMA

- Ugonjwa wa ngozi: kulunguza mmea yote na kuchanga majifu na mafuta ya ngazi ao ya *Ricinus communis*. Kupakaa kwenyi ugonjwa wa ngozi.
- Kutunza kaswende inayokawia: kuchanga pamoja grama 5 za unga wa majani ya *Microglossa pyrifolia* na ya *Hygrophila auriculata*, kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, asubui, mchana, na jioni, muda wa wiki mbili. Pia usisahau kupimisha tena kwa daktari.
- Kutunza kifafa: tayarisha grama 10 ya unga wa mmea mzima wa *Hygrophila auriculata* na grama 10 ya *Desmodium repandum*,

PARTS USED

ROOTS

- Against malaria and hepatitis: boil 5 grams of root powder into 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day for a period of 2 weeks.
- Against uterine prolapse: mix 5 grams of rootpowder of *Hygrophila auriculata* and 5 grams of *Phyllanthus nuriri*. Make a decoction in 600 ml of water and drink 200 ml in 3 times per day, for 1 month.

187

WHOLE PLANT

- Against dermatoses: burn the whole plant, then mix the ashes thus obtained with palm oil or of *Ricinus communis*. Apply on the affected area of the skin.
- Against resistant blennorrhagia: take 5 grams of leafpowder of *Microglossa pyrifolia* and of *Hygrophila auriculata* and make a decoction in 600 ml of water, then drink 200 ml three times per day for 2 weeks. Make medical exams.
- Against epileptic fits: collect 10 grams of dried *Hygrophila auriculata* whole plant and 10 grams of the *Desmodium repandum*



de la plante entière de *Desmodium repandum*. Faire une décoction dans un litre d'eau à boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 3 mois.

- Contre le myome utérin, les hépatites (B et C) et le cancer de sein: mélanger en même quantité 5 grammes de poudre de plante entière de *Hygrophila auriculata*, de poudre de feuilles de *Phyllanthus nuriri*, de poudre de racines de *Vernonia amygdalina*, de feuilles de *Annona muricata*, et de noix de *Persea americana*. Laisser infuser dans 2 litres d'eau, boire, 200 ml, 3 fois par jour, pendant 3 mois.

kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, asubui, mchana, na jioni, muda wa miezi mitatu.

- Kutibu magonjwa ya uzazi, maini na pia kansa ya liziba: chukua grama 5 ya unga wa majani ya *Hygrophila auriculata* na kuchanga pamoja na majani ya *Phyllanthus nuriri*, ya mzizi wa *Vernonia amygdalina*, *Annona muricata*, pia unga wa mbegu ya *Persea americana*. Kuchemsha yote katika mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja kwa siku, muda wa miezi mitatu.

whole plant. Prepare a decoction into 1 liter of water and drink 200 ml 3 times per day for 3 months.

- Against uterine myoma, hepatitis (B and C) and breast cancer: mix 5 grams of the powder of the whole plant of *Hygrophila auriculata*, 5 grams of leafpowder of *Phyllanthus nuriri*, 5 grams of root powder of *Vernonia amygdalina*, 5 grams of leaves of *Annona muricata* and 5 grams of nuts of *Persea americana*. Infuse them into 2 liters of water, drink 200 ml three times per day during 3 months.



LATIN: HYPOESTES TRIFLORA (Acanthaceae)

SWAHILI: Pindula

FRANÇAIS: Ruban de brousse

ANGLAIS: Bleeding plant, Ribbon bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekina (Nande), Mageru, Magara (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre l'anémie, la dysenterie amibienne, les verminoses et même les morsures de serpent et contre hyperacidité gastrique. Préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Filtrer et boire 200 ml, deux fois par jour, pendant une semaine.
- Contre les troubles hépatiques et aussi la palpitation cardiaque: infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire à volonté toute la journée sur une période de trois mois.

Cette plante est riche en zinc, manganèse, fer et vitamines C.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha ukosefu wa damu, amibe, michango za tumbo, sumu ya nyoka, na kuondoa maumivu ya mfuko wa tumbo: chukua grama tano ya majani, uichange ndani ya nusu litri ya maji, kuchemsha. Chuya, na kunywa kilauri mojanyakati za asubui, na moja jioni muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu ugonjwa wa mayini na kupigapiga kwa moyo: chukua grama tano ya majani, uichange ndani ya nusu litri ya maji, kuchemsha. Chuya, na kunywa kilauri moja, nyakati za asubui, na moja jioni muda wa miezi mitatu.

Mmea huu unajaa wa zenke, mangenezii, chuma na vitaminini C.

PARTS USED

LEAVES

- Against anemia, amoebic dysentery, verminosis, snakebite and severe gastralgia. Prepare a decoction of 5 grams of leafpowder in 500 ml of water. Filter. Drink 200 ml twice a day, for a week.
- Against liver disease and heart palpitations: infuse 5 grams of leafpowder into 500 ml of water. Drink as much as you want in the course of the day for a period of 3 months.

This plant is rich in zinc, manganese, iron and vitamin C.

**LATIN: INDIGOFERA ERECTA (Fabaceae)**

SWAHILI: Musholozi

FRANÇAIS: Indigotier

ANGLAIS: Natal indigo plant

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Abwebwe (Bembe), Musholotsi (Kihunde), Umwikokori, Omusololo (Nande), Umuisoro (Kinyarwanda), Kasholoza, Kavunanfuka (Mashi)

PARTIES UTILISEES**1. RACINES**

- Contre l'asthénie sexuelle: couper une tranche de racine et mâcher (15 cm) par jour, pendant 3 semaines.

2. FEUILLES

- Contre les fractures: associer 5 grammes de poudre de feuilles à l'huile de palme. Appliquer sur la fracture deux fois par jour. Aussi on peut écraser les racines de cette plante et appliquer en cataplasme sur la zone fracturée.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kusisimua nguvu za kiume: kukata kipande cha senti 15 za mzizi na kuyatafuna mara 2 kwa siku muda wa wiki tatu.

2. MAJANI

- Kukaza mifupa badala ya kuvunjika: chukua grama 5 ya majani, kuchanga pamoja na mafuta ya ngazi. Kutia fasi kunako vunjika mara mbili kwa siku. Ao kusaga mizizi na kufungia fasi kunako vunjika.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual fatigue: cut a slice of root and chew (15 cm) per day for 3 weeks.

2. LEAVES

- Against fractures: grind 5 grams of leafpowder and add palm oil. Apply on the fracture twice a day or, also, crush the roots of this plant and apply the mash as a poultice on the fractured area.



LATIN: JATROPHA CURCAS (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Mutanzania

FRANÇAIS: Pignon d'inde

ANGLAIS: Purging nut

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Iakya-akya (Bembe), Kivurahinda (Fulero),

Mutanzania (Nande)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre la carie dentaire: appliquer les broyats des écorces de tiges sous la dent cariée, en répétant ce traitement chaque jour pendant 2 semaines.
- Contre les ulcères gastriques: recueillir 30 gouttes de sève de l'écorce et les mélanger dans 2 litres d'eau bouillie. Rémuer et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 mois.
- Contre les dartres: écraser les écorces et appliquer en cataplasme sur la peau.

2. FEUILLES

- Contre la diarrhée: décoction de 2 feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, à raison de 2 fois par jour.
- Contre la teigne tondante et autres dermatoses: broyer les feuilles et appliquer sur les plaques de teigne ou la peau infectée.
- Contre les punaises de lit: broyer trois poignées de feuilles fraîches et diluer dans un litre d'eau etasperger sur le lit.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAGANDA

- Ugonjwa wa meno: kusaga ngozi na kuyaingiza ndani ya meno inayoluma, kila siku muda wa wiki mbili.
- Vidonda ku estomac: kutia toni 30 ya utomvu ndani ya litre mbili za maji ya kuchamuka, koroga, kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Ugonjwa wa ngozi ya miguu: kusaga ngozi na kuyapakala pahali pa ugonjwa.

2. MAJANI

- Kukomesha kuhara: kuchemsha majani 2 ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri kwa siku, mara mbili kwa siku.
- Kutibu vipara: kusaga majani na kuyasirita kwa kila kipara.
- Kuteketeza viroboto: kusaga mikono tatu ya majani kuyacha ndani ya mililitri mia sita ya maji na kumimina juu ya kitanda.

PARTS USED

1. BARK

- Against dental caries: crush the stem bark and apply the mash under the affected tooth. Repeat this treatment every day for 2 weeks.
- Against gastric ulcers: collect 30 drops of sap from the bark and mix them into 2 liters of boiled water. Stir and let drink 200 ml of this solution, 3 times a day during 1 month.
- Against dry patches: crush the bark and apply as a poultice on the skin.

2. LEAVES

- Against diarrhea: decoction of 2 leaves in 600 ml of water. Drink 200 ml in two times per day.
- Against ringworm and other dermatoses: crush the leaves and apply them on the eruptive patches or on the infected skin.
- Against bedbugs: crush three handfuls of fresh leaves and add a litre of water. Then spray the bed with it.



LATIN: **KALANCHOE CRENATA** (Crassulaceae)

SWAHILI: Kinetenete

FRANÇAIS: Plante de la résurrection

ANGLAIS: Cathedral bell

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kineke (Lega), Kikanya, Kitekenya (Nande),
Iginetene (Kinyarwanda), Cikugwa, Ineke, Lunekeneké (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre l'otite suppurée: prendre 1 feuille, la faire griller légèrement, puis la presser afin d'obtenir un liquide. Verser 3 gouttes dans l'oreille atteinte par la maladie. Cela pour une durée deux jours.
- Contre l'abcès et la cicatrisation du nombril chez le nouveau-né: faire passer au feu une feuille puis presser sur la partie infectée (ou le nombril), à raison de trois traitements par jour.
- Contre la toux rebelle: chauffer au feu la feuille fraîche de *Kalanchoe crenata* puis presser la feuille pour en exprimer le jus. Administrer alors deux gouttes par jour pendant 2 semaines.

Les feuilles sont très riches en acides organiques, malique, citrique et iso citrique et des minéraux comme le potassium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha magonjwa za masikio: chukua lijani moja, uichome ku moto na uikamue kwa kutosha maji ndani. Maji yale, unaweza kutia toni tatu ndani ya lisikio yenyi kugonjwa. Una weza kufanya vile muda wa siku 2. Dawa hii husaidia kutibu ugonjwa wa masikio.
- Kwa kutibu kivimbi ao kukausha kitofu ya mtoto mchanga: pitisha lijani kwa moto na kukamuwa utomvu wa maji juu ya kivimba ao kitofu mara tatu kwa siku.
- Kukomesha kikohozi kikali: pitisha jani mbichi ya *Kalanchoe crenata* kwa moto baadaye uikamuwe mpaka itowe maji. Kunywa toni mbili ya maji mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

Majani ina makali, malike, sitrikina, izositrikina na madini kama potassium.

PARTS USED

LEAVES

- Against suppurative otitis: take 1 leaf, slightly grill it, and squeeze it to extract a liquid. Put 3 drops into the ear
- Born's navel: heat the leaf in direct fire then squeeze the leaf and rub it on infected part (or the navel), three times a day.
- Against resistant cough: heat from direct fire fresh leaf of *Kalanchoe crenata*, then squeeze the juice. Two drops are swallowed every day. The treatment lasts on 2 weeks.

The leaves are very rich in organic acids-malic, citric and isocitric and in minerals such as potassium.



LATIN: LAGENARIA SPHAERICA (Cucurbitaceae)

SWAHILI: Mmea wa kibuyu

FRANÇAIS: Lagenaria sphaerica

ANGLAIS: Calabash plant

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Olulanda (Nande), Mushinyungu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les verminoses intestinales: 5 grammes de poudre de feuilles sont mises en décoction dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, à raison de 3 fois par jour, pendant 3 jours.
- Contre la toux et rhume: broyer 5 grammes de poudre de feuilles et macérer dans 600 ml d'eau. Ajouter 200 ml de jus de *Citrus lemon*. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la rétention placentaire: prendre 5 grammes de poudre de feuilles et les laisser macérer dans un litre d'eau tiède. Boire en plusieurs gorgées successives par jour.
- Pour soulager les douleurs causées par les chenilles urticantes: broyer les feuilles de *Lagenaria sphaerica* et mélanger la pâte obtenu avec l'huile. Appliquer sur la zone affectée.

2. GRAINES

- Contre la prostate: griller 50 grammes des graines et délayer dans 500 ml d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour pendant 2 mois.

Les jeunes feuilles tendres de Lagenaria sont mangées comme légumes et sont riches en minéraux comme zinc, manganèze, fer. Les graines sont oléagineuses et servent pour assaisonner les aliments.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kuondosha michango za tumbo: chukua grama 5 ya unga wa majani na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu kikohozni na mafua: kusaga grama tano ya unga wa majani, kuyatia ndani ya mililitri mia sita ya maji pia kuongeza umaji ya *Citrus lemon*. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku kwa muda wa wiki moja.
- Kwa kutosha mfuko ya uzazi: kutwaa grama 5 ya unga wa majani makavu. Kuyaweka ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto ya kadiri, ku kuywa muchana mzima.
- Kwa kutuliza maumivu ya kuchomwa na kiuwangombe: kusaga majani ya *Lagenaria sphaerica* na kuya changa pamoja na mafuta na kuya tia pale ambapo kidudu ili pita.

2. MBEGU

- Kwa kutibu uvimbe wa prostatii: chukua grama makumi tano za mbegu na kuzikaanga na kuzigeuza unga. Ingiza unga hiyo ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa kilauri moja, mara mbili kwa siku, muda wa myezi mbili.

Majani ya teketeke ya kibuyu ya tumiwa kama vile mboga na ya madini mbalimbali kama zenke, mangenezi, chuma. Mbegu zina mafuta zatumiwa kwa kukoleza vyakula.

PARTS USED

LEAVES

- Against the worms of the intestines: take 5 grams of leafpowder and make a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml of this liquid in 3 times per day for 3 days.
- Against cough and cold: crush 5 grams of leafpowder and macerate it in 600 ml of water. Add 200 ml of *Citrus lemon* juice. Drink 200 ml three times per day, for a period of 1 week.
- Against retained placenta: take 5 grams of powder of dried leaves and macerate them in 1 liter of lukewarm water. Get the patient to drink it in several successive sips every day.
- To relieve the pains caused by urticating caterpillars: crush the leaves of *Lagenaria sphaerica* and mix the paste thus obtained with oil. Apply on the affected area.

SEEDS

- Against prostatitis: grill 50 grams of seeds, add the powder to 500 ml of water. Drink 200 ml twice a day for 2 months.

*The young leaves of *Lagenaria sphaerica* are eaten as vegetables and they are very rich in minerals such as zinc, manganese and iron. The seeds are oleaginous and serve to flavour food.*

**LATIN: LANTANA CAMARA (Verbenaceae)**

SWAHILI: Mavi ya kuku, Mvuti

FRANCAIS: Lantana

ANGLAIS: Prickly lantana

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Makulumbe (Nande), Kashukashuha, Mwamuganga (Mashi)

PARTIES UTILISEES**1. FEUILLES**

- Contre les morsures de serpents: écraser 10 grammes de feuilles fraîches de *Lantana camara* et appliquer la pâte sur les morsures.
- Contre les sinusites: bouillir 5 grammes de poudre de feuilles de *Lantana camara* dans un litre d'eau. Filtrer et ajouter le broyat de trois bulbes d'ail. Filtrer ce mélange et ajouter un verre de miel. Consommer trois cuillères à soupe, quatre fois par jour pendant une semaine.
- Pour cicatriser les plaies: broyer les feuilles et appliquer la pâte.
- Contre l'asthme: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Lantana camara* et associer avec 5 grammes de poudre de feuilles de *Rosmarinus officinalis*. Bouillir dans un litre d'eau. Boire $\frac{1}{2}$ verre, 3 fois par jour pendant 7 jours.

2. TIGE

- Contre les fractures: brûler ensemble les tiges de *Lantana camara*, de *Maesa lanceolata* et de *Trema orientalis* et obtenir de la cendre à mélanger avec de l'huile à appliquer sur la fracture.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha sumu ya nyoka mwilini: saga grama kumi ya majani ya *Lantana camara*, baadaye ubanishe dawa nafasi nyoka ililuma.
- Kutibu magonjwa ya pua: twanga grama 5 ya unga wa majani ya *Lantana camara* baadaye upige ndani ya litri moja ya maji. Chuya baadaye uongeze vipande tatu ya *Allium sativum*. Chuya baadaye uongeze kilauri moja ya asali. Kunywa vijiko tatu mara inne kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kutibu kidonda: twanga majani baadaye ubanishe kwenye kidonda.
- Kutibu asma: chukua grama 5 ya unga wa majani ya *Lantana camara* baadaye uchange pamoja na grama 5 ya unga wa majani ya Rosamarini. Piga ndani ya litri moja ya maji baadaye unywe nusu ya kilauri mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MTI

- Kutibu kuvunjika: choma mti ya *Lantana camara* pamoja na miti ya *Maesa lanceolata* na ya *Trema orientalis* kwa kupata majivu. Changanya majivu yale pamoja na mafuta baadaye upitishe kunako vunjika.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against snakebite: crush 10 grams of fresh leaves of *Lantana camara* and apply the paste on the bites.
- Against sinusitis: make a decoction of 5 grams of leaf powder of *Lantana camara* in 1 liter of water. Filter and add three crushed garlic bulbs. Filter and add a glass of honey. For the treatment, swallow three tablespoonful of this liquid, in four times a days during a whole week.
- To cicatrize sores: crush the leaves and apply the paste.
- Against asthma: take 5 grams of leafpowder of *Lantana camara* and mix with 5 grams of leafpowder of *Rosmarinus officinalis*. Boil in a litre of water. Drink $\frac{1}{2}$ glass in three times per day for a period of 7 days.

2. STEM

- Against fractures: burn together the stems of *Lantana camara*, *Maesa lanceolata* and *Trema orientalis*, and mix the ash thus obtained with oil. Apply the paste on the fracture.



LATIN: LANTANA TRIFOLIA (Verbenaceae)

SWAHILI: Muepe

FRANÇAIS: Thé de Gambie

ANGLAIS: Gambian'tea, White-berry bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kahengelehengele (Lega), Kalasu, Kahembakataikera (Nande), Umuhengeri, (Kinyarwanda), Kahengerihengeri, Kashukanshuka (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la toux et grippe: écraser 5 grammes de poudre de feuilles à délayer dans 600 ml d'eau. Ajouter le jus de 2 *Citrus lemon* puis boire 200 ml, fois 3 par jour pendant 1 semaine.
- Contre les cataractes: broyer les feuilles et instiller 2 gouttes dans l'œil malade, deux fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre les sinusites: écraser 20 grammes de fruits de *Lantana camara* et des feuilles de *Lantana trifolia* ensemble. Puis macérer dans 500 ml d'eau. Boire pendant toute la journée et répéter cette préparation plusieurs jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha kikohozi na mafua: chukua grama 5, changa ndani litri moja ya maji; chuya na uongeze *Citrus lemon* mbili. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kukomesha ugonjwa wa jicho: kukamulia toni 2 ndani ya jicho mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu ugonjwa wa uvimbe puanī (sinusite): saga grama kumi ya matunda ya *Lantana camara* pamoja na mikono miwili ya majani ya *Lantana trifolia*. Kiisha uyamimine ndani ya maji, kunywa mchana yote mara nyingi siku zote.

PARTS USED

LEAVES

- Against cough and influenza (flu): crush 5 grams of leafpowder and mix it with 600 ml of water. Add the juice of 2 *Citrus lemon* and drink 200 ml 3 times a day for a period of 1 week.
- Against cataract: crush the fresh leaves, then put 2 drops into the affected eye, in two times per day, in the period extended on 2 weeks.
- Against sinusitis: crush together 20 grams of *Lantana camara* fruits and some *Lantana trifolia* leaves. Then macerate in 500 ml of water. The patient must drink this liquid in the course of the day and repeat this treatment for several days.



LATIN: LAPORTEA ALAPITES (Urticaceae)

SWAHILI: Mpupu

FRANÇAIS: Ortie géante

ANGLAIS: Brandnettle

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Cajinji (Lega), Cisura (Kinyarwanda), Ekyatsinge (Kinande), Nshusha, Cajinga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les ulcères d'estomac, calculs rénaux, les troubles du foie et de la rate: préparer une infusion de 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau et boire, 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 mois.
- Contre les rhumatismes chroniques: frotter une feuille sur la partie douloureuse du corps.

La plante est très riche en cuivre, potassium, zinc, fer, vitamine E et C.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kuondoa vidonda ndani ya mufuko wa chakula na kutunza mikorogo ya maini na figo: chemsha grama 10 za unga wa majani katika mililitri mia sita ya maji, kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Kukomesha mtafuno wa mifupa: kusirita majani kwa mwili kunako umiza.

Mmea hujaa madini mbalimbali kama vile shaba, potasiumu, zenke, chuma na vitamini E na C.

PARTS USED

LEAVES

- Against stomach ulcers and kidney stones, liver and spleen disease: make an infusion of 10 grams of leafpowder in 600 ml of water and drink 200 ml of it 3 times a day, for a period of 1 month.
- Against chronic rheumatism: rub a leaf on the painful part of the body.

The plant is very rich in copper, potassium, zinc, iron, vitamins E and C.



LATIN: LEONOTIS NEPETIFOLIA (Lamiaceae)

SWAHILI: Manunusu

FRANÇAIS: Minaret

ANGLAIS: Minaret flower

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Aumbamashu (Lega), Bulungabwaate, Etongo (Bembe), Namafundo (Fulero), Ekitumotumo (Nande), Igicumucumu (Kinyranda), Cicumukumu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'épilepsie: broyer 5 grammes de poudre des racines de *Leonotis nepetifolia* et en faire une décoction dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre le schistosomiase: manger régulièrement les jeunes feuilles avec la banane.

- Contre l'hypotension: broyer les feuilles. Cuire ensemble avec les feuilles de *Solanum nigrum* et les consommer comme légume.

- Contre l'hypo-acidité: l'infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre les empoisonnements et morsures de serpent: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Leonotis nepetefolia* de feuilles de *Leucas martinicensis*, de *Ocimum gratissimum*. Macération dans 2 litres d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 7 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kukomesha magonjwa ya kifafa: kupiga grama tano ya mizizi ya *Leonotis nepetifolia*, mu litri moja ya maji. Mizizi yenyi kusagwa, kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Kutibu bilaraziozi: kukula mara mingi majani ya *Leonotis nepetifolia* pamoja na ndizi.
- Kutibu moyo unapiga polepole: kusaga majani, kuchanga pamoja na majani ya *Solanum nigrum* na kuyakula kama mboga.
- Kukomesha mwasho wa mfuko wa tumbo unaojaa acide: kuchemsha grama tano ya unga wa majani mu litri moja ya maji, kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kutibu sumu ya kuumiwa na nyoka: kusafisha muzuri, kuchanga grama tano na *Leucas martinicensis* pamoja na 5 g ya *Ocimum gratissimum*. Kutia ndani ya litri mbili ya maji, kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against epilepsy: grind 5 grams of powder of *Leonotis nepetifolia* roots and make a decoction in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 7 days.

2. LEAVES

- Against schistosomiasis: regularly eat the young leaves with banana.
- Against hypotension: crush the leaves. Cook together with *Solanum nigrum* leaves and eat them as vegetables.
- Against hypoacidity: make an infusion of 5 grams from leafpowder in 1 liter of water. Drink 200 ml, 3 times a day for a period of 1 week.
- Against poisoning and snakebite: mix together 5 grams of powder of *Leonotis nepetefolia* leaves, of *Leucas martinicensis* leaves and of *Ocimum gratissimum* leaves. Macerate in 2 liters of water. Drink 200 ml in 3 times per day for 7 days.



LATIN: **LEUCAS MARTINICENSIS** (Lamiaceae)

SWAHILI: Mafundofundo

FRANÇAIS: Bouton blanc

ANGLAIS: Tumbleweed, Wildtea bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Namafundo (Lega), Muhoneranzobe (Kinyarwanda), Kanyamakundo (Nande), Namafundo (Fulero), Kanyamafundwe, Kanyamafundo, Kaziramahingo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la tuberculose: l'infusion de 15 grammes de poudre de feuilles sèches dans un litre d'eau. Boire 250 ml, 3 fois par jour, pendant 3 mois.
- Contre le panaris, furoncle et cicatrisation des plaies: appliquer le cataplasme des feuilles fraîches broyées de *Leucas martinicensis* sur la partie du doigt affecté.
- Contre les intoxications alimentaires et morsures de serpent: prendre 10 grammes de poudre de feuilles sèches et associer avec la quantité égale de *Leonotis nepetefolia*. Broyer et mélanger dans 600 ml d'eau froide bien propre. Filtré et boire 200 ml, deux fois par jour, pendant une semaine.
- Contre les troubles du foie et ulcères gastro-duodénaux: infuser 10 grammes de poudre de feuilles sèches dans 600 ml d'eau et filtrer; puis boire 100 ml trois fois par jour, pendant trois mois.

La plante est riche en huiles volatiles et en minéraux comme zinc, calcium et manganèse.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha kifua kikuu: chukua grama kumi na tano ya unga wa majani na kuyachemsha ndani ya litri 1 ya maji. Kunywa kilauri moja asubui, muchana na jioni muda miezi mitatu.
- Kukomesha mududu na kivimba: banisha majani mabichi yenze kusagwa ya *Leucas martinicensis* mahali kunako umizwa.
- Kukomesha sumu kwa chakula na ya nyoka: chukuya grama kumi za unga wa majani kavu, changa pamoja na grama kumi za *Leonotis nepetifolia* mu kilauri moja ya maji safi, chunga na unywe mara mbili kwa siku, muda wa juma moja.
- Kutibu magonjwa ya maini na vidonda tumboni: chukua grama kumi ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji, na kuchemsha yote. Unywe kilauri moja, mara 3 kwa siku, muda wa miezi mitatu.

Mmea huu uko tajiri kwa mafuta ye kupeperuka pia chumvi kama zenke, kalisiumu, na mangenezi.

PARTS USED

LEAVES

- Against tuberculosis: infusion of 15 grams of dry leaves powder in 1 liter of water. Drink 250 ml in 3 times per day, for a period of 3 months.
- Against whitlow and furuncle and cicatrization of wounds: apply a poultice of crushed fresh leaves of *Leucas martinicensis* on the affected part of the finger.
- Against food poisoning and snakebite: take 10 grams of powder of dried leaves and mix with the same amount of *Leonotis naepetifolia*. Crush and mix with 600 ml of cold, safe drinking water. After having filtered the product, the patient must drink 200 ml in 2 times per day, for 1 week.
- Against liver disease and peptic ulcers: boil 10 grams of powder of dried leaves powder in 600 ml of water and filter; then drink 100 ml of this liquid 3 times per day, for a period of 3 months.

The plant is rich in volatile oils and in mineral salts such as zinc, calcium and manganese.



LATIN: MANIHOT ESCULENTA (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Sombe

FRANÇAIS: Manioc

ANGLAIS: Cassava plant

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Esombe (Nande), Isombe, Kalala (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. TUBERCULES

- Contre les irritations oculaires par le piment capsique: préparer la farine de *Manihot esculenta* et l'appliquer dans l'œil affecté.
- Contre le charbon: bien emballer les *Manihot esculenta* dans un sac jusqu'à la fermentation (apparition de moisissures). Mélanger avec 10 grammes d'écorces de *Persea americana* et ajouter 600 ml d'eau, puis bouillir pendant 5 minutes et enfin, boire le tout.
- Pour les soins de la peau des bébés: les tubercules sont séchés pour produire une poudre blanche. Tamisée sous une toile fine, puis parfumé la poudre fine pour enfin obtenir la poudre de beauté.
- Contre les ulcères et les plaies purulentes: appliquer la farine de *Manihot esculenta* et couvrir avec un bandage.

2. FEUILLES

- Contre les morsures de serpent: broyer les feuilles fraîches et ajouter à la pâte obtenue du sel de cuisine. Appliquer sur les morsures.
- Contre l'anémie: broyer 1 kg de feuilles fraîches et les cuire dans 3 litres d'eau comme légumes pendant 45 minutes. Puis ajouter à la

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kukomesha maumivu ya macho itokanayo na pilipili: tayarisha unga wa mihogo na utiye ndani ya jicho inayoumizwa.
- Kukomesha “charbon”: ufunge mihogo ndani ya gunia mpaka iwe sawa inaoza, uitwange pamoja na mikono miwili ya ganda la mti wa avoka, tafazali changa ndani mililitrimia sita ya maji, uvitokoteshe muda wa dakika tano na baadaye unywe vyote limoja.
- Kwa usafi wa mwili ya watoto wachanga: mihigo inakaushwa baadaye inatwangwa kwa kupata unga nyeupe. Pepeta ndani ya nguo yenye tundu ndogo sana. Unga hiyo itiwe ndani manukato na kutumikishwa kwakuboresha ngozi ya watoto wachanga.
- Kutibu vidonda vigumu: pakaa unga wa mihogo na ufunge na kitepe.

2. MAJANI

- Kutibu kumaliza sumu ya nyoka mwilini: twanga majani mabichi ya mihogo, ongeza pamoja na chunmvi itumikayo ku mafika. Pakaa kunako umwa.

PARTS USED

1. TUBERS

- Against eye irritation caused by capsicum pepper: prepare *Manihot esculenta* flour and apply it to the affected eye.
- Against anthrax: pack up *Manihot esculenta* tubers in a sack until they reach molding, then mix them together with 10 grams of bark from *Persea americana*, and add 600 ml of water, boil for 5 minutes and drink the liquid thus obtained.
- To care the skin of babies: the tubers must be dried to produce white powder. Sift it with fine cloth; you obtain a delicate, perfumed powder which is used as cosmetic powder.
- Against ulcers and suppurating sores: apply *Manihot esculenta* flour and cover with a bandage.

2. LEAVES

- Against snakebite: crush the fresh leaves and add some table salt. Apply on the bite.
- Against anaemia: just crush 1 kg of fresh leaves and cook them in 3 liters of water, as vegetables, for 45 minutes. In addition, mix 5 ripe *Citrus lemon* juice to the preparation, and filter. This amount is



212

préparation le jus tiré de 5 *Citrus lemon* mûrs. Filtrer et boire ce liquide en longueur de la journée. Préparer ce médicament pendant 1 semaine.

- Contre les poux de tête: broyer les feuilles fraîches et frotter la pâte de manioc obtenue sur la tête.
- Contre l'épistaxis: broyer les feuilles et appliquer la pâte en bouchon sous les narines

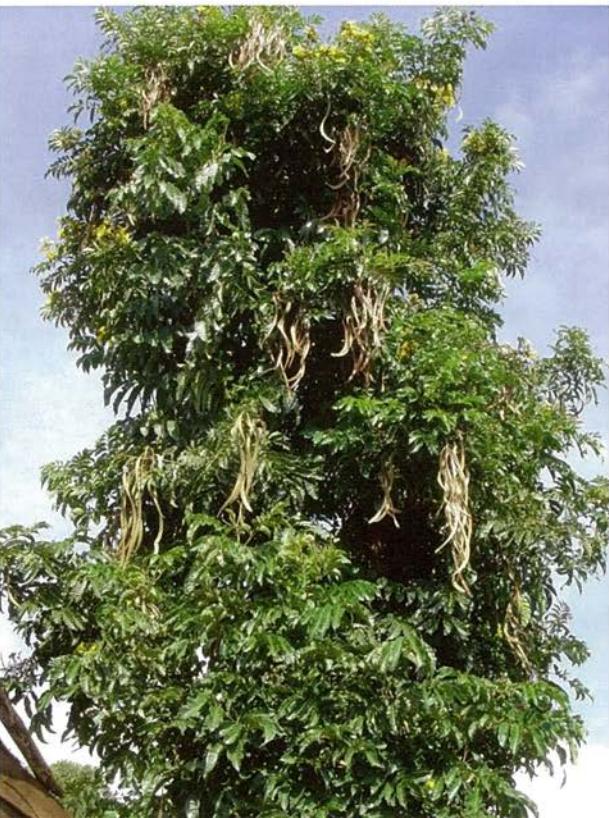
Les feuilles de manioc sont très riches en fer et en potassium.

- Kwa kutibu upungufu wa damu: upige kilogramma moja ya sombe ndani ya litri 3 ya maji muda saa moja kosa robo; ongeza mutobe ama maji ya ndimu chungu, chunga na unywe kwa kidogo kidogo mchana yote. Tayarisha hiyi dawa wiki mbili.
- Kutibu chawa kichwani: twanga sombe baadaye pakaa sombe hiyo kwa kichwa.
- Kukomesha damu kuvuya kwa pua: twanga sombe baadaye ingiza ndani ya pua.

Sombe inachuma, potasiumu, kwa uwangi na kabilu nyingi za Kivu huitumikisha kama vile mboga.

- drunk the whole day and the treatment extends onto 1 week.
- Against lice: crush the fresh leaves and rub the cassava paste thus obtained on the head.
 - Against epistaxis (or nosebleed): crush the leaves and apply the paste as a stopper under the nostrils.

Cassava leaves are very rich in iron and potassium.



214

LATIN: **MARKHAMIA LUTEA** (Bignoniaceae)

SWAHILI: Mtalawanda

FRANÇAIS: Tuliper du Nil

ANGLAIS: Nile tulip tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omutsafu (Nande), Musave (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre l'asthénie sexuelle: associer les écorces de *Markhamia lutea* à celles de racines d'*Erythrina abyssinica* en quantités égales et broyer. Faire une décoction de 10 grammes de ce mélange dans un litre d'eau. Boire 250 ml, 4 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'asthme: prendre 5 grammes de poudre d'écorce de racines de *Markhamia lutea* et associer avec 5 grammes de poudre de feuilles d'*Ocimum gratissimum*. Laisser infuser dans un litre d'eau et boire toute la journée sur une période de 2 semaines.
- Pour stimuler le désir sexuel chez les femmes: laisser macérer 2 cuillères de poudre d'écorce dans 500 ml de vin de bananes. Boire à volonté.
- Contre les plaies et ulcères de peau: mélanger la poudre des écorces avec l'huile de palme. Appliquer sur la peau.

2. FLEURS

- Contre l'otite: chauffer les fleurs par contact avec la cendre chaude et broyer. Presser une goutte de jus de fleurs dans l'oreille, une fois par jour pendant 7 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAGANDA

- Kusisimua nguvu za kiume: kuchanga ganda la mzizi ya *Markhamia* na la mzizi wa *Erythrina abyssinica* kushika vipimo sawa. Kuchemsha mikono miwili ya hiyo mchanganyo ndani ya litri moja ya maji. Kunywa kilauri moja mara ine kwa siku.
- Kwa kutibu asma: kuchukua grama tano ya ngozi ya mizizi, kuya changa pamoja na grama tano unga wa majani ya *Ocimum gratissimum*, ndani ya litri moja ya maji na unywe mchana mzima, kwa muda wa wiki mbili.
- Kwa kuongeza tamaa ya mwili kwa wanawake: kutia vijiko mbili vya unga wa ngoozi ndani ya nusu litri ya pombe ya ndizi. Kuitumia kwa utashi.
- Kwa kukausha vidonda vya ngozi na kansa: kuchanga unga wa ganda la mti ndani ya mafuta ya ngazi; ku pakaa kwa mwili.

2. MAUA

- Masikio: kuchamusha maua kwa majifu ya moto. Kukamulia toni moja ndani ya sikio mara moja kwa siku.

PARTS USED

1. BARK

- Against sexual asthenia: mix the bark of *Markhamia lutea* with the roots of *Erythrina abyssinica* roots in equal amounts and grind them. Make a decoction of 10 grams of this mixture in 1 liter of water. Drink 250 ml 4 times a day, for 1 week.
- Against asthma: take 5 grams of root bark powder of *Markhamia lutea*, and mix it with 5 grams of leafpowder of *Ocimum gratissimum*. Add 1 liter of water and leave the solution to infuse. Drink in the course of the day for a period of 2 weeks.
- To stimulate sexual desire in women: macerate 2 tablespoonful of bark powder in 500 ml of banana wine. Drink as much as you want.
- Against skin sores and ulcers: mix bark powder with palm oil. Apply to the skin.

2. FLOWERS

- Against otitis: warm up the flowers by contact with hot ash, and grind them. Instil one drop of flower juice into the ear once a day, for 7 days.

**LATIN: MELANTHERA SCANDENS (Asteraceae)**

SWAHILI: Kisafisha meno

FRANÇAIS: Immortelle des ruisseaux

ANGLAIS: African marsh aspilia

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kyeryameno (Nande), Icumya (Kinyarwanda), Cungulwishi, Cishungulwishi (Mashi)

PARTIES UTILISEES**FEUILLES**

- Contre les migraines: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Melanthera scandens* et associer, en quantités égales avec les feuilles de *Embelia schimperi*, *Ocimum gratissimum*, *Lantana trifolia*, *Maesa lanceolata* et *Rumex usambarensis*. Faire une décoction de ce mélange dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les caries dentaires: broyer les feuilles fraîches de *Melanthera scandens* et appliquer la pâte obtenue sous la dent affectée. Pour prévenir les caries, l'on peut aussi rincer les dents par l'usage de la pâte de feuilles fraîches pilées de *Melanthera scandens*.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha maumivu ya kichwa: kushika grama tano ya unga wa majani ya *Melanthera* kuchanga pamoja na *Embelia schimperi*, *Ocimum gratissimum*, *Lantana trifolia*, *Maesa lanceolata* na *Rumex usambarensis*. Kuchemsha ndani ya millilitri mia sita za maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa wiki moja. Ao kusaga na kutia mchanganyo ndani ya jino.
- Kukomesha maumivu ya meno: twanga majani na kuingiza chini ya jino. Wala kusafisha meno na hiyo dawa.

PARTS USED

LEAVES

- For migraine reliefs: take 5 grams of *Melanthera scandens* leaves powder and mix with the same amount of *Embelia schimperi*, *Ocimum gratissimum*, *Lantana trifolia*, *Maesa lanceolata* and *Rumex usambarensis* leaves. Make a decoction of the mixture into 600 ml of water, then drink 200 ml of the volume by three times daily, along 1 week.
- Against the dental caries: Fresh leaves of *Melanthera scandens* are crushed and the obtained paste is applied as cataplasma on affected tooth. As dental decays prevention, one can also rinse the teeth by using fresh leaves paste from *Melanthera scandens*.



LATIN: MELIA AZEDARACH (Meliaceae)

SWAHILI: Mwarubaini ya kigenin

FRANÇAIS: Lilas de Perses

ANGLAIS : Chinaberry tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Edira (Nande)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les verminoses intestinales, l'amibiase: brûler 5 grammes d'écorces de racines et délayer dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, deux fois par jour, pendant 1 semaine.

2. ECORCES

- Contre les ulcères et les maladies de peau: la poudre des écorces est mélangée avec l'huile de *Lebrunia bushiae* et appliquer sur la peau.

3. FEUILLES

- Contre l'hépatite: préparer la décoction de 3 g de poudre de feuilles dans 2 litres d'eau. Boire 1/2 verre, trois fois par jour, pendant 2 semaines.

- Contre la blennorragie, l'épilepsie: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et 5 grammes de poudre d'écorce de *Melia azedarach*. Bouillir dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée pendant 2 semaines.

4. FLEURS

- Contre les dermatoses, les poux: broyer les fleurs fraîches et appliquer sur la zone affectée.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutibu michango ya tumbo, amibe: twanga ngozi ya mizizi na tafazali changanya grama 5 ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MAGANDA

- Kutibu bivimba, na magonjwa ya ngozi ya mwili: unga wa maganda inachangwa pamoja na mafuta ya *Lebrunia bushiae* baadaye paka kwenye mwili.

3. MAJANI

- Kutibu magonjwa ya maini (l'hépatite): mimina grama 3 yenye kusagwa ndani ya litri mbili za maji. Kunywa nusu ya kilauri mara 3 kwa siku, muda wa wiki mbili.

- Kutibu kaswende na kifafa: chukua grama kumi ya unga wa majani ya huu mmea pamoja na grama tano ya unga ya maganda. Piga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Unywe siku nzima, muda wa wiki mbili.

4. MAUA

- Kutibu magonjwa ya ngozi ya mwili, chawa: twanga maua baadaye upitishe panapo umizwa.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against the worms of the intestines, the amebas: crush 5 grams of roots bark and dilute them in 600 ml of water. Drink 200 ml twice a day, for 1 week.

2. BARK

- Against ulcers and skin diseases: mix bark powder with *Lebrunia bushiae* oil and apply to the skin.

3. LEAVES

- Against hepatitis: prepare a decoction of 3 grams of leafpowder powder in 2 liters of water. Drink $\frac{1}{2}$ glass three times a day, for 2 weeks.

- Against blennorrhagia and epilepsy: take 10 grams of leafpowder and 5 grams of bark powder of *Melia azedarach*. Boil in 600 ml of water, and drink in the course of the day, for a period of 2 weeks.

4. FLOWERS

- Against skin diseases and lice: crush the fresh flowers and apply to the affected area.



LATIN: **MICROGLOSSA PYRIFOLIA** (Asteraceae)

SWAHILI: Kabazibazi

FRANÇAIS: Langue-coeur

ANGLAIS: Mother's heart, Rose-bay

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Tanganyika, Kabusula mitete (Lega), Mukokoli (Nande), Ndera lushaka (Fulero), Inkoba zanyirabanya (Kinyarwanda), Cirhintikwiri, Kabazibazi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les sinusites accompagnées des maux de tête aigus: macérer 5 grammes de poudre de racines dans 200 ml d'eau tiède pendant 6 heures de temps. Instillations nasales de 2 gouttes par narine 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les maux de gorge et amygdalites: mâcher les racines et avaler le suc chaque jour, pendant 3 jours.

2. FEUILLES

- Contre les douleurs cardiaques: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre la blennorragie et endométrite: macération de 10 grammes de poudre de feuilles broyées dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre l'annexite: macérer 10 grammes de poudre de feuilles dans 1 litre de jus de banane de première fermentation. Boire toute la journée, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutuliza maumivu ya kichwa: kutiya grama tano ya unga wa mizizi ndani ya kilauri moja ya maji yenyi joto. Kutia toni 2 ndani ya tundu zote za pua mara 3 kwa siku, muda wa juma moja.
- Kutunza magonjwa ya koo: kutafuna mizizi na kumeza maji, muda wa siku tatu.

2. MAJANI

- Kukomesha maumivu za moyo: kuchemsha grama 5 ya unga ya majani ya huo muti ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri 1, mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kukomesha magonjwa ya kizazi cha mwanamuke: kuchanga grama kumi ya unga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara inne kwa siku muda wa wiki mbili.
- Magonjwa ya kizazi kwa mwanamke: kuchanga majani nakuya weka ndani ya litri moja ya mtobe ya ndizi isiyo ivya bado. Kunywa siku mzima. Kufanya hivyo muda wa wiki moja.
- Sumu ya chakula na kuharibu sumu ya nyoka mwilini: chukua

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sinusitis with violent headache: macerate 5 grams of root powder into 200 ml of warm water within 6 hours. Instil 2 drops into each nostril 3 times per day, for 1 week.
- Against sore throat and tonsillitis: chew the roots and swallow the juice every day, for 3 days.

2. LEAVES

- Against chest pain: decoction of 5 grams of dried leaves powder in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Againstorrhagia and endometritis: macerate 10 grams of powder of crushed dry leaves in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day, for a period of 2 weeks.
- Against adnexitis: macerate 10 grams of leafpowder in 1 liter of banana juice of first fermentation. Drink in the course of the day for 1 week.
- Against intoxications and snakebite: macerate 10 grams of leafpowder into 500 ml of water. Drink in the course of the day.



222

- Contre les intoxications et morsures de serpent: macérer 10 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire toute la journée.
- Contre la fracture: brûler les feuilles et mélanger la cendre avec l'huile de *Lebrunia bushiae* et appliquée en frictionnant la partie fracturée, deux fois par jour jusqu'à la guérison.
- Contre les myomes: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Microglossa pyrifolia*, *Achillea millefolium*, *Melia azedarach*, *Tithonia diversifolia* et *Centella asiatica*. Prélever 5 grammes de ce mélange, à faire bouillir dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour, pendant 1 mois.

La plante contient vanadium et potassium.

grama kumi ya majani na kuchanga pamoja na 1/2 litre ya maji. Kunywa mchana yote.

- Kuvunjika: kuunguza majani. Kuchanga majifu na mafuta ya *Lebrunia bushiae*. Kunyorosha nayo fasi kulikovunjika mara mbili kwa siku mpaka kupona.

- Kukomesha kivimba ya tumbo: chukua grama tano ya unga wa majani ya *Microglossa pyrifolia* pamoja na majani ya *Achillea millefolium*, ya *Melia azedarach*, *Tithonia diversifolia* pia ya *Centella asiatica*. Kuyachemsha pamoja kwa kiasi ya grama tano kwa mililitri mia sita ya maji. Kunywa vki lauri mbili kwa siku, muda wa mwezi moja.

Huu mmea una viungo kama vile vanadiumu na potassiumu.

- Against the fracture: burn the leaves and mix the ashes with *Lebrunia bushiae* oil, and applied it by rubbing the fractured part, twice per day until recovery.

- Against myoma: take 5 grams of leafpowder of *Microglossa pyrifolia*, *Achillea millefolium*, *Melia azedarach*, *Tithonia diversifolia* and *Centella asiatica*. Take 5 grams of this mixture and boil it into 600 ml of water. Drink 200 ml twice a day, for a period of 1 month.

The plant contains vanadium and potassium.



LATIN: MIKANIA CORDATA (Asteraceae)

SWAHILI: Kambakamba

FRANÇAIS: Clématite hérisnée

ANGLAIS: Hairy clematis, Chinese creeper

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Bombwe (Lega), Umukamba (Kinyarwanda), Luhombyamashaka (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la sinusite et migraines: broyer la racine fraîche de *Mikania cordata* puis instiller deux gouttes nasales, deux fois par jour pendant 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre l'impuissance masculine: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.

- Contre les migraines: préparer le bain de vapeur avec les feuilles fraîches.

- Contre les ulcères de la peau en appliquant les feuilles pilées.

- Pour expulser les verminoses intestinales: laisser macérer 5 grammes de poudre de feuilles dans 1 litre d'eau. Boire toute la journée durant 1 semaine.

- Contre les kystes d'ovaire et les fibromes: préparer 1 litre de décoction de 5 grammes de poudre de feuilles de *Mikania cordata* et boire toute la journée. Associer le lavement d'un verre refroidi de ce médicament au soir. Le traitement dure 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kukomesha ao kwa kutibu sinisiti na maumivu ya kichwa: kusaga mzizi mbichi na ya *Mikania cordata*, ingiza toni mbili ndani ya pua, mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

2. MAJANI

- Kukomesha upungufu nguvu ya kiume: kuchemsha grama 5 ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.

- Kichwa kikuu: kufanya muvuke na majani mabichi.

- Hutibu magonjwa za kuvimba kwa mwili kwa kupaka majani inayo twangwa.

- Kutibu michango: kuingiza grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa mchana mzima muda wa wiki moja.

- Kwa kubomoa kivimba ndani ya mfuko ya uzazi: kuchemsha grama ya unga wa majani ndani ya litri moja ya maji. Kutumia mchana mzima na kuinama kilauri moja ya dawa ya baridi muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sinusitis and migraine: crush the fresh root of *Mikania cordata*, then instil 2 drops of the juice into the nose twice a day for 2 weeks.

2. LEAVES

- Against male impotence: decoction of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.

- Against migraine: prepare a steam bath with fresh leaves.

- Against skin ulcers: apply crushed leaves.

- To expel the worms of the intestines: macerate 5 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink in the course of the day for 1 week.

- Against ovarian cyst and fibroid: prepare a decoction of 5 grams of leafpowder of *Mikania cordata* in 1 liter of water and drink in the course of the day. In addition, have an enema of a cooled glass of this medicament in the evening. The treatment must continue for 7 days.



226

- Pour la cicatrisation des plaies: préparer la poudre des feuilles et appliquer sur la plaie tout en la bandant. La cicatrisation est rapide.
- Contre les morsures de serpents: préparer la poudre des feuilles et appliquer sur la morsure puis boire 500 ml de tisane des feuilles fraîches. Le traitement dure 1 semaine.
- Contre diverses infections oculaires: instiller 2 gouttes d'extraits des feuilles fraîches dans l'œil.

- Kwa kukausha vidonda: kutengeneza unga na majani na kuyaweka kwenye vidonda na kufunika. Ku pona ni kwelesi.
- Kutibu sumu ya nyoka mwilini: kutengeneza unga na majani, na kuyaweka mahali ulilumwa na nyoka na kunywa nusu litriya maji kutotesha amo dawa. Matibabu ni wiki moja.
- Kwa kutibu magonjwa mengi ya macho: kuweka ndani ya jicho toni mbili ya jani iliyo twanga.

- For the cicatrization of sores: prepare the powder of the leaves and apply it to the sore covering it completely. The cicatrization is quick.
- Against snakebite: prepare the powder of the leaves and apply it to the bite, then drink 500 ml of a tisane of fresh leaves. The treatment must continue for 1 week.
- Against various eye infections: instil 2 drops of fresh leaves extract into the eye.



228



LATIN: MIRABILIS JALAPA (Nyctaginaceae)

SWAHILI: Kalifomo, Mtoshaharufu

FRANÇAIS: Belle-de-Nuit

ANGLAIS : Mirabilis

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kalisumu (Nande), Kilifomo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FRUITS

- Contre les plaies: appliquer la poudre de fruit mûr (noirci) sur la plaie et bien appliquer le bandage.
- Contre la blennorragie: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Prendre 1/2 verre, 3 fois par jour pendant 3 semaines. Faire les examens de laboratoire.

2. RACINES

- Contre l'éléphantiasis: prendre 1 kg de racines, les écraser et les bouillir dans un litre d'eau. Masser les pieds avec ce produit 2 fois par jour, pendant une période de 6 mois.
- Contre la splénomégalie: préparer l'infusion d'une cuillère à soupe de poudre de racines dans un litre d'eau. Boire ce liquide toute la journée pour une période de 3 semaines. Ce traitement est aussi efficace dans le cas de métrorragies.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MATUNDA

- Kukausha vidonda: mimina unga inayotoka ndani ya mbegu juu ya kidonda na ufunike.

2. MIZIZI

- Kutibu miguu tembo: kusaga kilogramma kimoja cha mizizi na kuya kuchemsha ndani ya litri moja ya maji. Kukamua miguu na hiyo dawa, asubui na jioni, muda wa mwezi sita.

- Kwa kutibu rate: kutia kijiko moja ya unga wa mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa mchana mzima muda wa wili tatu. Dawa hiyo ya punguza pia damu ya mwezi ya wanawake.

PARTS USED

1. FRUIT

- Against sores: apply the powder of the ripe (blackened) fruit to the sore and carefully cover with a bandage.

- Againstorrhagia: decoction of 5 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink $\frac{1}{2}$ glass 3 times a day for 3 weeks. Make medical exams.

2. ROOT

- Against elephantiasis: take 1 kg of roots, crush them and boil in 1 liter of water. Massage the feet with this product twice a day, for 6 months.

- Against splenomegaly: prepare an infusion of a spoonful of root powder in 1 liter of water. Drink this liquid in the course of the day for a period of 3 weeks. This treatment is also very effective for metrorragia.



LATIN: **MOMORDICA FOETIDA** (Cucurbitaceae)

SWAHILI: Mnukia muuma

FRANÇAIS: Concombre sauvage, Concombre à odeur fétide

ANGLAIS: Gifappel

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omurole, Enzumbu (Nande), Cimirabushya, Umwishwa (Kinyarwanada), Muhu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la gale: frotter les feuilles sur les gales.
- Contre la constipation et verminose: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre les morsures de serpent: même usage que pour la constipation.
- Contre la menace d'avortement: faire l'infusion de 10 grammes de poudre de feuilles dans 3 litres d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre l'implantation fœtale: manger comme légume les feuilles de *Momordica foetida* pendant la période d'ovulation. Ce traitement agit comme contraceptif. Ce traitement est aussi efficace pour traiter les femmes aux menstruations irrégulières et ainsi la plante n'est pas recommandable aux femmes enceintes.
- Contre l'hyperglycémie et l'hypertension: préparer 10 grammes de poudre de feuilles et 200 grammes de fruits découpés de *Momordica foetida* et les cuire comme légumes à manger régulièrement. L'odeur de *Momordica foetida* n'est pas attrayante!

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kukausha upele: kusirita majani kwa upele.
- Kusisimua choo kubwa na kutunza michango: kuchemsha grama 5 ya majani ndani ya litri moja ya maji. Kunywa kilauri 1, mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kuharibu sumu ya nyoka mwilini: sawa na kunyamba kwa shida.
- Mikorogo ya mimba: kuchemsha grama kumi ya unga wa majani ndani ya litri tatu za maji. Kunywa kilauri moja, asubui na jioni, muda wa wiki moja.
- Kuepuka kubeba mimba: kula majani ya *Momordica foetida* wakati mwanamuke yuko tayari kubeba mimba. Dawa hiyo ya saidia pia kwa kurudisha usawa wa wakati wa damu kwa mwanamke.
- Kwa kupunguza sukari mwilini na pia tension: kuchemsha grama kumi ya unga wa majani na grama mia mbili za matunda nyenyi ku katwa katwa. Majani makavuna kuya tumia kama mboga. Kuya tumia kila mara. Mumeya haitowi harufu nzuri!

PARTS USED

1. LEAVES

- Against scabies: rub the leaves on the scabies.
- Against constipation and verminosis: decoction of 5 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 1 week.
- Against snakebite: the same as for constipation.
- Against threatened abortion: make an infusion of 10 grams of leafpowder in 3 liters of water. Drink 200 ml in 2 times per day, for 7 days.
- Against embryo implantation: eat the *Momordica foetida* leaves as vegetables especially during ovulation time. It acts as contraceptive. The smell of this plant is not attractive! This treatment is also effective to help women with irregular menstrual cycle. But, the plant use is highly forbidden in pregnancy.
- Against hyperglycaemia and hypertension: Mix together 10 grams of leaf powder and 200 grams of sliced fruits of *Momordica foetida*, then cook as vegetables and eat regularly.



232



LATIN: MORINGA OLEIFERA (Moringaceae)

SWAHILI: Mtimaria, Mushindadunia, Mlonge

FRANÇAIS: Moringa

ANGLAIS: Drumstick, Mother's hope

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omuringa (Nande), Muringa (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les gingivites: les écorces de racines sont pilées et associées à du sel pour frictionner les gencives.
- Contre les indigestions et intoxications alimentaires: 5 grammes de poudre d'écorces de racines sont infusées dans un litre d'eau. Le liquide est bu à volonté toute la journée et le traitement dure 1 semaine.
- Cicatrisation des plaies: préparer la poudre des écorces et appliquer sur la zone affectée.
- Contre la splénomégalie: 5 grammes de poudre d'écorce de racines sont pilées puis infusées dans un litre d'eau. Le liquide est bu à volonté toute la journée. Le traitement dure 2 semaines.
- Contre les douleurs inflammatoires, le rhumatisme: piler les écorces de racines et associer à cette pâte du sel puis l'appliquer sur les parties enflammées.

2. ECORCES

- Contre les urétrites purulentes: préparer 15 grammes de poudre d'écorces de tige de *Moringa oleifera* à delayer puis la pâte obtenue

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutibu minofu za meno: maganda za mzizi zina twangwa na kuchangwa na chumvi na kusirita juu ya meno.
- Kwa kutibu mikorogo za tumbo na ya vyakula: kutwala grama tano ya unga la ganda ya mizizi iliyotwangwa, kumimilia ndani ya mililitri mia sita ya maji iliyochemka. Mgonjwa anakunywa hayo maji mchana mzima, muda wa wiki moja.
- Kwa kukausha vizuri vidonda: chukua ganda la mizizi na kutoa unga ambayo itafunika kidonda.
- Kwa kutibu uvimbo wa rate: grama tano za unga waganda la mizizi iliyotwangwa kinamiminwa ndani ya mililitri mia sita ya maji iliyochemka. Mgonjwa anakunywa hayo maji siku nzima, muda wa wiki mbili.
- Kuvimba kwa mwili: maganda za mizizi zinatwangwa na kuchanganywa na chumvi. Kupakaa juu ya sehemu wa mwili unaovimba.

2. MAGANDA

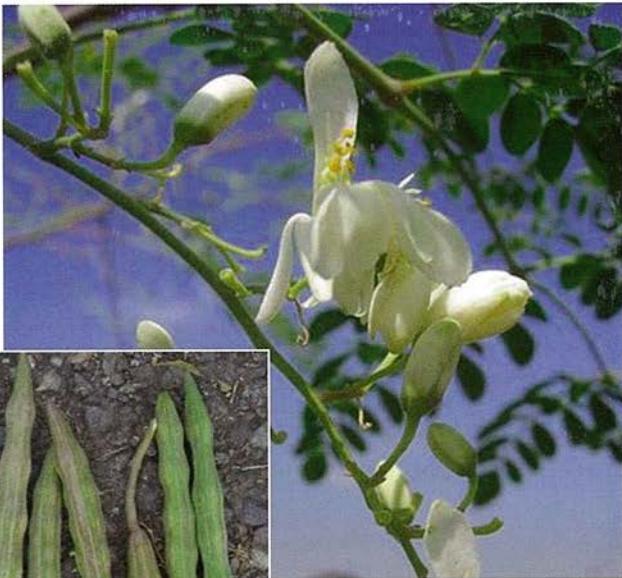
PARTS USED

1. ROOTS

- Against gingivitis: crush the root bark and mix with salt to rub the gums.
- Against indigestion and food poisoning: 5 grams of root bark powder must be infused into 1 liter of water. The patient can drink as much of this liquid as he wants. The treatment must continue for 1 week.
- Cicatrization of sores: prepare the bark powder and apply it to the affected area.
- Against splenomegaly: 5 grams of root bark powder must be infused into 1 liter of water. The patient can drink as much of this liquid as he wants in the course of the day, and the treatment must continue for 2 weeks.
- Inflammatory swelling, rheumatism: the paste of the root bark mixed with salt must be applied on the inflamed parts.

2. BARK

- Against purulent urethritis: crush 15 grams of stem bark powder of *Moringa oleifera* and dilute the paste thus obtained in 2 glasses



est diluée dans 2 verres d'eau tiède et bue 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

3. FEUILLES

- Contre les ulcères d'estomac, calculs rénaux, les troubles du foie et de la rate: la tisane de 10 grammes de poudre de feuilles infusées dans 600 ml d'eau est prise oralement, à raison de 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Pour faciliter l'accouchement: préparer l'infusion de 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau, prise oralement de 200 ml, 3 fois par jour pendant plus de 3 semaines.
- Pour renforcer le système immunitaire des personnes affectées par le VIH/SIDA: préparer une infusion de 10 grammes de poudre de feuilles de *Moringa oleifera*, avec 5 grammes de poudre de racines de *Vernonia amygdalina* dans 1 litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 3 semaines.

Les feuilles de Moringa oleifera sont utilisées comme aliments et sont très riches en minéraux comme potassium, cuivre, magnésium, fer, zinc, calcium, et phosphore.

- Kwa kutibu viozo vya njia za mkojo: twanga grama kumi ya ganda la mti na kuchanga ndani ya vilauri mbili vya maji inayo joto. Kunywa mara mbili kwa siku muda wa wiki moja.

3. MAJANI

- Kwa kukausha vidonda vya mfuko wa tumbo, mawe ndani ya figo, magonjwa ya maini na rate. Tengeneza chai kwa kutia grama kumi ya majani mabichi ndani ya mililitri mia sita. Na kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.

- Kwa kusaidia mwanamke ili azae mbio: tengeneza chai kwa kutia grama makumi tatu za unga wa majani ya *Moringa oleifera* na kuongeza grama tano ya mizizi ya *Vernonia amygdalina* iliyo twangwa. Mgonjwa hunywa kila siku, zaidi ya wiki tatu.

- Kwa kuongeza nguvu mwilini mwa watu wanao virusi ya ukimwi: kuchemsha pamoja grama kumi ya mizizi ya *Vernonia amygdalina* na mbili ya majani ya *Moringa oleifera* ndani ya litri moja ya maji kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki tatu.

Majani ya Moringa oleifera ya natumikishwa kama vile chakula na hujaa madini kama vile potasiumu, manyeziumu, chuma, na fosfori.

of lukewarm water, to be drunk twice a day. The treatment must continue for 7 days.

3. LEAVES

- Against stomach ulcers and kidney stones, liver and spleen disease: a tisane of 10 grams of leafpowder infused into 600 ml of water must be drunk in 3 daily times of 200 ml, for a period of 2 weeks.

- To help childbirth: the infusion of 10 grams of fresh leaves infused into 600 ml of water. Must be drunk in 3 daily times of 200 ml, for a period of 3 weeks.

- To reinforce the immune system in people affected by HIV/AIDS: prepare an infusion of 10 grams of leafpowder of *Moringa oleifera* and 5 grams of *Vernonia amygdalina* root powder into 1 liter of water. Drink 200 ml, three times per day for a period of 3 weeks.

Moringa oleifera leaves are used as food, and they are very rich in minerals such as potassium, copper, magnesium, iron, zinc, calcium and phosphorus.



LATIN: **MORUS NIGRA** (Moraceae)

SWAHILI: Mforsadi, Mufurusadi

FRANÇAIS: Mûrier arbre à ver à soie

ANGLAIS: Mulberry

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Amakerere (Nande)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la toux sanguinolente et purulente: prendre 20 grammes de poudre de racines et laisser infuser dans 500 ml d'eau. Ajouter du miel, puis boire 200 ml, deux fois par jour pendant deux jours. Ce produit est aussi recommandable dans le cas des dysenteries et des ulcères gastriques.

2. FEUILLES

- Contre l'éléphantiasis: infusion de 20 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, puis masser les parties affectées avec les déchets chaut du produit, pendant 2 mois.

- Contre le diabète et l'hypertension: préparer 10 grammes de poudre de feuilles et laisser infuser dans 500 ml d'eau. Boire cette dose, en trois proportions sur une journée pendant trois semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kukomesha kikohozi kubwa kinacho damu ao busaa, kuhara damu, na vidonda kwa mfukowa chakula: tumbukiza grama 20 ya unga wa mizizi ndani ya nusu litri ya maji. Baadaye kuchuya tafazali kuongeza asali, na kunywa hiyo dawa mara pili kwa siku muda wa wiki mbili. Dawa hiyo ya faa pia kwa kutuliza kuhara damu na kukausha vidonda vya mfuko wa chakula.

2. MAJANI

- Kwa kutibu uvimbe wa miguu: tafazali kuchukua grama 20 ya unga wa majani ya *Morus nigra* na kuchuja ndani ya mililitri mia sita ya maji hiyo dawa ya tumiwa kwa kunyorosha miguu. Kunywa kiasi ya kilauri ndogomara tatu kwa siku na unyoroshe fasi kunako uma.

- Kwa kupunguza sukari na mishtuko ya moyo: chukua grama 10 ya unga wa majani, na kutumbukiza ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa dawa hiyo kwa siku, muda wa wiki tatu.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against purulent and blood-tinged cough: take 20 grams of rootpowder and infuse it into 500 ml of water. Add honey, and drink 200 ml in twice per day for 2 days. This product is also recommended for dysentery and gastric ulcer.

2. LEAVES

- Against elephantiasis: infusion of 20 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml three times per day and massage the affected parts with the warm waste of the product, for 2 months.

- Against diabetes and hypertension: take 10 grams of leafpowder and infuse it into 500 ml of water. Drink this dose in three parts in the course of the day for a period of 3 weeks.



238

3. FRUITS

- Contre la toux, les maux des nerfs et la grippe: infuser 100 grammes de fruits murs dans 500 ml d'eau. Boire 1 verre, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

Les feuilles contiennent une concentration très élevée d'acides organiques et des antioxydants, autant qu'une bonne teneur en minéraux comme cuivre, zinc, manganèse, magnésium, fer, et vitamines B et C et des caroténoides.

3. MATUNDA

- Kwa kutibu kikohozi, maumivu ya mishipa ya kichwa, homa na mafuwa: chukua grama makumi mbili ya unga wa majani, na kutumbikiza ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa dawa hiyo kwa siku muda wa wiki tatu.

Majani hayo yaja viungo vya samani sana kwa afya kama vile aside mbalimbali, na madini kama vile shaba, zinc, mangenezi, chuma, na vitamine B na C. Kuna pia vyombo vya ukingo wa miwili kwa magonjwa zisizo za kawaida.

3. FRUITS

- Against cough, nervous disorder and influenza (flu): infuse 100 grams of ripe fruits into 500 ml of water. Drink a glass in 2 times per day, for 1 week.

The leaves contain a high concentration of organic acids and antioxidants, and a good amount of minerals such as copper, zinc, manganese, magnesium, iron, vitamins B and C, and carotenoids.



LATIN: **NASTURTIUM OFFICINALIS** (Brassicaceae)

SWAHILI: Gomanza ya jito

FRANÇAIS: Cresson de fontaine

ANGLAIS: Watercress

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Nzahula (Tshiluba), Lujinji lw'elwishi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre le diabète: récolter 50 g de feuilles fraîches de *Nasturtium officinalis* et associer avec 5 grammes de poudre de feuilles sèches de *Catharanthus roseus*, deux bulbes d'oignon, 15 caïeux d'ail et 5 grammes de *Biophytum petersianum*. Faire bouillir dans deux litres d'eau. Boire à volonté toute la journée, pendant 3 mois.
- Contre les calculs rénaux: récolter et broyer 3 poignées de feuilles fraîches de *Nasturtium officinalis* et les faire bouillir dans 2 litres d'eau. Boire journalièrement 1 litre de cette tisane sur une période de 2 semaines. Ce traitement est aussi efficace contre les intoxications alimentaires et les troubles hépatiques. Il convient aussi pour renforcer le système immunitaire des personnes vivant avec le VIH/SIDA.

Le Nasturtium officinalis est très riche en minéraux comme zinc, calcium, iodé, fer, manganèse et sélénium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Ugonjwa wa sukari: kutotekosha ndani ya litri mbili za maji, grama makumi tano za majani ya *Nasturtium officinalis* kuongeza grama 5 ya *Catharanthus roseus*, 5 g ya *Allium cepa*, 5 g ya mbegu za *Allium sativum* na grama 5 ya *Biophytum petersianum*. Kunywa kwa utashi muchana yote, muda wa mwezi tatu.
- Kwa kutibu mawe ndogo zinazo ndani ya fiko: kutotekosha mikono 3 ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Tumia litri moja kwa siku muda wa wiki mbili. Dawa hii ya tunza pia sumu mwilini na tena mayini. Yastahili pia kwa kuongeza nguvu za mwili kwa watu walio na virusi vya ukimwi.

Nasturtium officinalis ni majani yanayo madini ya samani kubwa kama vile iodé, kalisiumu, chuma, magnezium, tena seleniu.

PARTS USED

LEAVES

- Against diabetes: take 50 grams of fresh leaves of *Nasturtium officinalis*, and mix with 5 grams of *Catharanthus roseus* dry leaves, 2 onion bulbs, 15 garlic cloves, and 5 grams of *Biophytum petersianum*. Boil in 2 liters of water. Drink as much as you want in the course of the day, for 3 months.
- Against kidney stones: crush 3 handfuls of *Nasturtium officinalis* fresh leaves, and boil them in 2 liters of water. Drink 1 liter of this tisane every day for a period of 2 weeks. This treatment is also effective against food poisoning and liver disease. It also reinforces the immune system in people affected by HIV/AIDS.

Nasturtium officinalis is very rich in minerals such as zinc, calcium, iodine, iron, manganese and selenium.



LATIN: OCIMUM GRATISSIMUM (Lamiaceae)

SWAHILI: Lumbalumba

FRANÇAIS: Herbe royale

ANGLAIS: Royal basilic

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Atundula, Senyi, Manyenyeku (Lega), Nyenyeku, Kapule buhemba (Nande), Mweni (Nyindu), Igorilyhene (Hunde), Umwenya (Kinyarwanda), Kaharajiji, Kabayirabashake (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la fièvre: mélanger ensemble 5 grammes de poudre de *Ocimum gratissimum* et 5 grammes de poudre de feuilles de *Mangifera indica*. Faire une infusion dans 600 ml; puis boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 3 jours.
- Contre l'asthénie physique: préparer l'infusion de 10 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau et boire un verre trois fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre la bronchite et la toux: préparer l'infusion de 2 cuillères à soupe de poudre dans 600 ml d'eau. Ajouter du sucre et boire toute la journée sur une durée de 2 semaines.
- Contre les ulcères gastriques: préparer l'infusion de 2 cuillères à soupe de poudre dans 500 ml d'eau. Filtrer et boire toute la journée sur une durée de 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

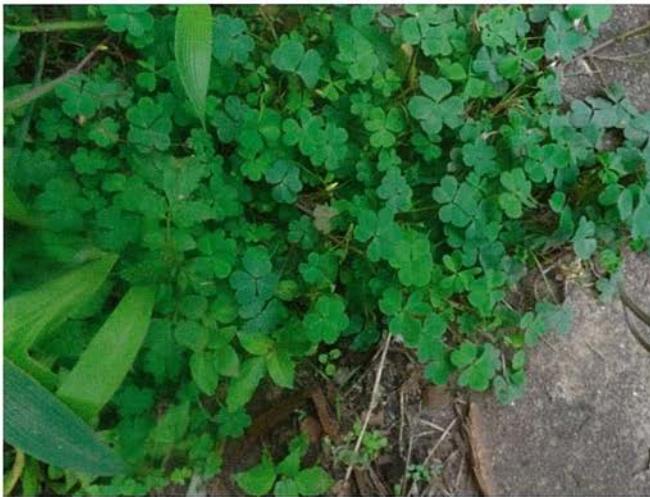
MAJANI

- Kukomesha homa: kuchanga grama tano ya majani ya *Ocimum gratissimum* na ya majani ya *Mangifera indica*. Kuchemsha ndani ya mimilitri mia sita ya maji, na kunywa kilauri 1, mara tatu kwa siku, muda wa siku tatu.
- Uregevu wa mwili: mimina grama kumi za unga ya majani ndani ya litri moja ya maji ya kuchemka. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu bronchite na kikohozi: kutia vijiko 2 vya unga ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kuongeza sukari na kutumia mchana mzima muda wa wiki mbili.
- Kwa kukausha vidonda vya mufuko wa chakula: kutiya vijiko viwili ya unga ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kuchuya na kutumia mchana mzima muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- Against fever: mix together 5 grams of *Ocimum gratissimum* powder and 5 grams of *Mangifera indica* leafpowder. Make an infusion into 600 ml, then drink 200 ml in 3 times per day, for 3 days.
- Against physical asthenia: prepare an infusion of 10 grams of leafpowder into 1 liter of water and drink a glass in 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against bronchitis and cough: prepare an infusion of 2 tablespoonful of powder in 600 ml of water. Add sugar and drink in the course of the day for a period of 2 weeks.
- Against gastric ulcers: prepare an infusion of 2 tablespoonful of leafpowder in 500 ml of water. Filter and drink in the course of the day for a period of 2 weeks.



LATIN: **OXALIS CORNICULATA** (Oxalidaceae)

SWAHILI: Chumvi kacheche

FRANÇAIS: Trèfle indienne

ANGLAIS: Indian sorrel

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ateku (Lega), Shemufuliro, Munyumpene (Hunde), Munyuw'embene (Nande), Ubwunyu bwintama (Kinyarwanda), Munyumpene, Nshimu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- En cas d'intoxication par *Datura metel* (mydriase), la tisane de feuilles de l'*Oxalis corniculata* agit comme antidote.
- Prévention de la carie dentaire: frotter les feuilles de l'*Oxalis corniculata* sur les dents après la consommation des fruits et autres matières sucrées.
- Contre l'hypogalactorrhée: macérer 5 grammes de poudre de feuilles de l'*Oxalis corniculata* et 5 grammes de poudre de feuilles d'*Euphorbia hirta* dans un litre de jus de banane en début de fermentation. Boire la journée. Appliquer aussi les broyats des feuilles de ces deux plantes sur les mamelons.

2. TIGE

- Faciliter l'accouchement: écraser 50 g de tiges feuillées d'*Oxalis corniculata*, les macérer dans 1 litre d'eau puis filtrer et ajouter 30 g de sucre. Boire 200 ml, 3 fois par jour.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kukomesha sumu: kuchemsha majani na kuyakunywa ya maliza sumu mwilini.
- Kukinga ugonjwa wa meno: kusirita majani kwa meno baadaye tumia matunda na sukari.
- Kuongeza maziwa ndani ya maziba: kusaga grama tano ya unga wa majani ya *Oxalis corniculata* pamoja na grama 5 ya *Chamaesyce hirta*. Kutia ndani ya mtobe isiyo ivya bado. Kunywa muda ya mchana yote. Kutia majani hiyo ya kusagwa juu ya chongo ya maziba.

2. SHINA YA MMEA

- Kuzaa kwepesi bila tatizo: cukua grama 50 ya sehemu ya mmea *Oxalis corniculata* ulio na majani, twanga na kutiya ndani ya litri moja ya maji. Chuya na ongeza grama 30 ya sukari. Kunywa ml 200, mara tatu kwa siku.

PARTS USED

1. LEAVES

- In the case of intoxication from *Datura metel* (mydriasis) use the tisane of *Oxalis corniculata* as an antidote.
- To prevent dental caries: rub the leaves of *Oxalis corniculata* on the teeth after eating fruit or other sugary foods.
- Against hypogalactorrhea: macerate 5 grams of *Oxalis corniculata* leafpowder and 5 grams of *Euphorbia hirta* leafpowder in 1 liter of banana juice which is beginning to ferment. Drink during the day. Also, apply the crushed leaves of these two plants on the breasts.

2. STEM

- To help childbirth: crush 50 grams of stem with leaves of *Oxalis corniculata*, let them macerate into 1 liter of water, then filter and add 30 grams of sugar. Drink 200 ml three times per day.



246

3. PLANTE ENTIERE

- Pour cicatriser les plaies: écraser la plante et appliquer le jus sur la plaie.
- Contre les dysménorrhées et candidoses vaginales: broyer la plante et introduire la pâte dans le conduit vaginal.
- Contre les névralgies intercostales en pneumonie: mâcher la plante entière mélangée au *Nitrate de potassium* et avaler le suc durant toute la journée.
- Morsure de serpent: appliquer le jus de la plante sur la morsure.

3. MMEA MZIMA

- Kwa kukausha vidonda: kusaga mmea na kuyakamulia ku kidonda.
- Kuwasha kwa kiungo cha uzazi kwa mwanamke na kuuma kwa règles: kusaga majani na kuyaingiza ndani ya kiungo ya uzazi.
- Ugonjwa wa kifafa: kutafuna mmea ikichangiwa na chumvi ya asili siku mzima.
- Kutibu sumu ya nyoka mwilini: kusaga mmea na kuyakamulia fasi nyoka aliluma.

3. THE WHOLE PLANT

- To cicatrize sores: crush the plant and apply the juice to the sore.
- Against dysmenorrhea and vaginal candidiasis: crush the plant and apply the paste to the vaginal canal.
- Against intercostal neuralgia and pneumonia: chew the whole plant mixed with *Nitrate de potassium* and swallow the juice during the day.
- Snakebite: apply the juice of the plant to the bite.



LATIN: PAULLINIA PINNATA (Sapindaceae)

SWAHILI: Mtambukachonga

FRANÇAIS: Paullinie german

ANGLAIS: Sweet gum span

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kabusatu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'asthénie sexuelle: récolter et sécher les écorces de racines pour en faire la poudre. Associer 5 grammes de poudre à l'alimentation du jour.
- Contre l'impuissance sexuelle: macérer 10 grammes de poudre d'écorce de racines dans 1 litre de vin de banane. Boire à volonté.
- Contre les troubles gastro intestinaux: bouillir 5 grammes de poudre de racines dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre les ménometrorragies et l'hydrocèle: infuser 5 grammes de poudre de feuilles et mises en poudre dans 500 ml d'eau. Boire en deux temps pendant 1 semaine.
- Contre la stérilité secondaire chez la femme: préparer la poudre des feuilles et associer 10 grammes de poudre à l'alimentation journalière.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kusisimua nguvu za kiume: chuma na kukausha ganda la mizizi kwa kuifanya unga. Changa pamoja na grama 5 ya unga kwa chakula ya siku.
- Kukomesha uregevu ndani ya kitendo cha ndoa: saga grama 10 ya ngozi ya mizizi ndani ya litri moja ya mvinyo ya ndizi. Baadaye unywe.
- Kukomesha kuumwa kwa tumbo: kuchemsha grama 5 ya mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri mara 3 kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Kukomesha uwingi wa damu za mwezi na kufunga umaji ndani ya ngozi ya pumbu: kuchemsha nusu litri ya maji, baadaye ingiza ndani grama 5 ya unga wa majani yenye kukauka. Kunywa mara 2 kwa siku, uda wawiki moja.
- Kutunzaa utasa kwa mwanamke: tayarisha unga wa majani baadaye uchukwe grama 10 na uichange ndani ya chakula ya kila siku.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual asthenia: collect and dry the root bark and make a powder. Mix 5 grams of this powder with the meals.
- Against sexual impotence: macerate 10 grams of root bark powder in 1 liter of banana wine. Drink as much as you want.
- Against gastrointestinal troubles: boil 5 grams of root powder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day, for a period of 1 week.

2. LEAVES

- Against menometrorrhagia and hydrocele: infuse 5 grams of dried leaves powder into 500 ml of water. Drink in two times for 7 days.
- Against secondary infertility in the woman: prepare leaves powder and mix 10 grams of it with daily meals.



LATIN: PAVONIA URENS (Malvaceae)

SWAHILI: Misukulio

FRANÇAIS: Pavoine

ANGLAIS: Texas swamp-mallow

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mutembe (Nande), Nshushula, Bisukilio (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les furoncles et plaies purulentes: appliquer la sève des racines. Cette recette fait épargner les malades des douleurs intenses dues aux incisions.

2. FEUILLES

- Contre le furoncle: récolter et nettoyer 5 grammes de feuilles, les écraser et appliquer en cataplasme sur la peau puis mettre le bandage. Renouveler ce traitement chaque jour. Ce produit fait mûrir et ouvre seul le furoncle et extrait le pus.

- Contre la gastrite: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 7 jours.

Les feuilles sont aussi utilisées pour dégraisser les assiettes, et sont très riches en potassium, zinc et aluminium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kuondoa chunuko na kidonda ya kuluma sana: kutia utomvu ya mizizi. Hayo yatuliza mgonjwa kwa maumivu ya kupasuliwa kwa chunuko ao kivimba.

2. MAJANI

- Chunuko: kusafisha na kusaga grama tano ya majani. Kutiya juu ya chunuko na kufunga na bande. Kubadirisha kila siku. Hiyo dawa ya ivisha chunuko, ya pasuwa hata kutosha busa.

- Estomac ya kuyala: chukua grama tano ya majani na kuyakuchemsha ndani ya nusu litriya maji. Kunywa kilauri mara tatu kwa siku.

Majani ina saidia kusafisha sahani yenyi kuwa na mafuta na majani hii ya jaa vifaa kama vile potassium, zenke na aliminiumu.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against furuncle and suppurating sores: apply root sap. This recipe spares patients the intense pains of incisions.

2. LEAVES

- Against furuncle: pick and clean 5 grams from leafpowder, and crush them. Apply the paste on the skin as a compress and cover with a bandage. Repeat the treatment every day. This product ripens and opens the furuncle, and helps the drainage of the pus.

- Against gastritis: decoction of 5 grams of crushed leaves in 500 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 7 days.

The leaves are also used to remove grease from plates. The leaves are very rich in potassium, zinc and aluminium.

**LATIN: PENTAS LONGIFLORA (Rubiaceae)**

SWAHILI: Mwangaza, Kivumanyuki

FRANÇAIS: Pentas long

ANGLAIS: Star cluster

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Akasuwa (Nande), Kanyaruhika (Kinyarwanda), Isagara, Lumole (Mashi)

PARTIES UTILISEES**FEUILLES**

- Contre les plaies, les éruptions et mycoses cutanées et la candidose vaginale: mélanger 10 grammes de poudre de feuilles avec 300 ml d'huile contenu dans un flacon transparent. Exposer ce mélange au soleil pendant une semaine puis filtrer. Appliquer 2 fois par jour sur la partie endommagée, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa kukausha vidonda, magonjwa za ngozi pia kilondatumbu: changanya grama kumi ya unga wa majani ndani ya ml 300 ya mafuta. Tiya hiyo mchanganyo kwa jua muda wa wiki moja; kisha kuchuya. Pakaa dawa hiyo kwa ngozi mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- Against sores, cutaneous eruptions and mycoses, and vaginal candidiasis: mix 10 grams of leafpowder with 300 ml of oil in a transparent bottle. Expose this mix to the sun for a week, then filter. Apply twice a day of the affected part for 2 weeks.



254

LATIN: PERSEA AMERICANA (Lauraceae)

SWAHILI: Mti wa mvokati

FRANÇAIS: Avocatier

ANGLAIS: Avocado tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Evoka (Nande), Mvokati (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'hypertension et palpitation: mélanger 2 grammes des racines et 2 grammes de poudre de feuilles. Infuser le tout dans 1 litre d'eau, puis laisser refroidir. Prendre 250 ml à raison de 2 fois par jour jusqu'au soulagement.

2. FEUILLES

- Contre l'anémie, les ulcères gastro-duodénaux et l'hypertension artérielle: préparer 5 grammes de poudre de feuilles et les infuser dans 500 ml d'eau. Filtrer et boire 250 ml, 2 fois par jour pendant une semaine.

3. AMANDE

- Contre l'hypertension, hépatites, et les ulcères gastroduodénaux: prendre une cuillère à soupe de poudre et laisser infuser dans 600 ml d'eau chaude. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant une semaine.

Les feuilles, écorces et l'amande sont très riches en minéraux divers et spécialement calcium, potassium, fer, magnésium et phosphore.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutuliza magonjwa ya moyo na mshutuko wa moyo: chukua grama 2 ya unga wa mizizi mikavu, pia grama 2 ya unga wa majani na kuyachemsha ndani ya litri moja ya maji, ikiwa imepoa, kunywa kilauri moja subui na moja jioni, mpaka utulivu.

2. MAJANI

- Kutibu upungufu wa damu, vidonda tumboni, pia magonjwa ya moyo: chukua kijiko moja ya unga wa majani na kuichemsha katika mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa juma moja.

3. GOGO

- Kutibu magonjwa za moyo, mwasho wa maini, pia vidonda tumboni: chukua kijiko moja ya unga wa majani na kuichemsha katika mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja, mara tatu kwa siku, muda wa juma moja.

Majani, ngozi na gogo za jia calcium, potassium, vyuma, magnésium na phosphore.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against hypertension and palpitation: mix 2 grams of roots and 2 grams of leafpowder. Infuse them into 1 liter of water, then let it cool down. Drink 250 ml in 2 times per day until the patient feels relief.

2. LEAVES

- Against anaemia, peptic ulcers and arterial hypertension: prepare 5 grams of leafpowder and infuse them into 500 ml of water. Filter and drink 250 ml, twice a day for 1 week.

3. ALMOND

- Against hypertension, hepatitis and peptic ulcers: take a tablespoon of powder and let it infuse into 600 ml of hot water. Drink 200 ml, three times per day, for a week.

The leaves, the bark and the almond are very rich in minerals, particularly calcium, potassium, iron, magnesium and phosphorus.



LATIN: **PHYLLANTHUS NURIRI** (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Kisongambele

FRANÇAIS: Phyllanthus

ANGLAIS: Carry Me Seed, Tonebreaker, Seed-under-leaf

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Amwaka (Bembe), Kamwanga (Lega), Umusibya, Uruhesa, Umugombogoro (Kinyarwanda), Kalumbu avun'ebikali, Kadunde (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la toux: décoction de 5 g de racines de la plante dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.

2. GRAINES

- Pour prévenir les furoncles: avaler 5 graines d'un coup.

3. PLANTE ENTIERE

- Contre la jaunisse (plante entière sans racines): préparer la décoction de 5 grammes de la plante entière dans 1 litre d'eau. Boire le volume de 200 ml, 4 fois par jour pendant 21 jours.

- Contre la cirrhose de foie et autres formes d'hépatites: voir utilisation de l'*Ageratum conyzoides*. Des recherches récentes scientifiques modernes ont prouvé que cette plante empêche la production de l'ADN du virus de l'hépatite.

- Contre les menaces d'avortement: voir *Hibiscus noldae*.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kikohozi: kutokosha 5g ya mizizi ndani ya milillitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MBEGU

- Kuzuia vivimba: kukula mbegu 5 mara moja tu.

3. MMEA MZIMA

- Macho ya rangi ya kimanjano: chemsha grama 5 ya mmea ndani ya litri mbili ya maji. Kunywa kilauri moja mara 4 kwa siku muda wa wiki tatu. Walitambua hata kama jani hilo lapunguza kukomaa kwa virusi vya ugonjwa wa maini.

- Magonjwa yoyote ya maini: ona pia matumizi ya *Ageratum conyzoides*.

- Kuzuia kutoka kwa mimba: sawa matumizi ya *Hibiscus noldae*.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against cough: decoction of 5 grams of roots of *Phyllanthus nuriri* into 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 1 week.

2. SEEDS

- To prevent furuncle: swallow 5 seeds in one gulp.

3. WHOLE PLANT

- Against jaundice (the whole plant without roots): prepare a decoction of 5 grams of the whole unrooted plant in 1 liter of water. Drink 200 ml 4 times a day, for 21 days.

- Against liver cirrhosis and other forms of hepatitis: see use of *Ageratum conyzoides*. Recent scientific research has proved that this plant prevents the production of the DNA of the virus of hepatitis.

- Against threatened abortion: see *Hibiscus noldae*.



LATIN: PHYSALIS PERUVIANA (Solanaceae)

SWAHILI: Mbuma

FRANÇAIS: Alkekenge, Groseille

ANGLAIS: Goose berry

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mbupuru (Nande), Urubuho, Umuhire (Kinyarwanda), Mbuma, Ifulesi, Imbuhu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la splénomégalie: décoction de 5 grammes de poudre des feuilles de *Physalis peruviana*, de *Plectranthus barbatus*, de *Microglossa pyrifolia* et de feuilles de *Cinchona officinalis* dans un litre d'eau. Filtrer et boire le volume de 200 ml, à raison de 2 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre la malaria: broyer 5 grammes de poudre de feuilles et les macérer dans 600 ml d'eau bouillante. Filtrer et boire 125 ml, 4 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les verminoses intestinales: même préparation que pour la malaria.
- Contre les coliques abdominales de nouveau-nés: extraire la sève d'une feuille propre de *Physalis peruviana*, diluer avec un peu d'eau sur une cuillère à soupe. Faire boire le bébé 2 fois par jour pendant 5 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha ugonjwa wa rate: kuchemsha grama tano za majani ya *Physalis peruviana* na 5 g ya *Plectranthus barbatus*, 5 g ya *Microglossa pyrifolia*, 5g ya majani ya *Cinchona officinalis* ndani ya litre 1 ya maji, chuya, kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kukomesha malaria: chukua grama 5 ya unga wa majani ya *Physalis peruviana* na kuyatia ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa 125 ml mara 4 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kukomesha muchango: sawa na malaria.
- Kutibu maumivu ndani ya tumbo ya mtoto anayezaliwa: kukamua jani moja safi, kuchanga pamoja na maji kidogo ku kijiko. Kukwinyisha mtoto mara 2 kwa siku.

PARTS USED

LEAVES

- Against splenomegaly: decoction of 5 grams of leafpowder of *Physalis peruviana*, of *Plectranthus barbatus*, of *Microglossa pyrifolia* and of leaves of *Cinchona officinalis* in 1 liter of water. Filter and drink 200 ml in 2 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against malaria: crush 5 grams of leafpowder and macerate them in 600 ml of boiling water. Filter and drink 125 ml 4 times a day, for a period of 1 week.
- Against the worms of the intestines: same preparation as for malaria.
- Against abdominal colic in newborn infants: extract the sap from a clean leaf of *Physalis peruviana*. Dilute it by adding some water in a spoon. Let the infant drink it twice a day for 5 days.



LATIN: PIPER CAPENSE (Piperaceae)

SWAHILI: Kechu dumé

FRANÇAIS: Poivrier de montagne

ANGLAIS: Bush pepper, Wild pepper

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kabondobondo, Matumbitumbi (Nande), Ikbundi, Urubondi (Kinyarwanda), Ngosa, Kabondibondi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les verminoses intestinales et troubles digestifs: 10 grammes de poudre de feuilles sont infusées dans 500 ml d'eau pour boire 200 ml, 2 fois par jour, pendant une semaine.
- Contre les morsures de serpent et les paralysies: broyer 3 poignées de feuilles et laisser macérer dans 500 ml d'eau pendant une heure. Boire 1 verre, 2 fois par jour pendant 10 jours.
- Contre la malnutrition: faire le lavement d'un verre une fois par jour pendant 7 jours, de 5 g de feuilles de *Vernonia amygdalina*, avec 5 g de feuilles de *Piper capense* et 5 g de feuilles de *Kalanchoe crenata*.

2. TIGE FEUILLEE

- Contre l'asthénie sexuelle: récolter les tiges et les découpées en tranches fines. Faire bouillir 250 g de ce produit dans 600 ml d'eau. Filtrer et boire toute la journée sur une période de 2 semaines.
- Ce traitement convient aussi contre les maux de gorge, la toux et la bronchite.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kukomesha michango na maumivu ya tumbo: twala grama kumi ya bunga ya majani utiye ndani ya nusu litriya maji baadaye unywe kilauri moja mara 2 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kukomesha kuumwa kwa nyoka na kupooza: twanga mikono 3 ya majani baadaye tafazali changa ndani ya nusu litriya maji. Kunywa kwa mara moja, mara 2 kwa siku muda wa siku kumi.
- Kukomesha upungufu wa chakula: uiname kilahuli moja kwa siku muda wa siku saba, ukitumikisha 5 g ya majani ya *Vernonia amygdalina* pamoja na 5 g ya majani ya *Piper capense* pia 5 g ya *Kalanchoe crenata* itiyo tokoteshwa ndani ya litri moja ya maji.

2. MTI WA MAJANI

- Kukomesha uzaifu wa kaswende: chuma miti na uzikate vipande vidogo. Kuchemsha grama 250 ya hii ndani ya mililitri mia sita ya maji. Chuya baadaye unywe siku nzima, muda wa wiki mbili.
- Dawa hii inatibu magonjwa za koo, kikohozi na bronchites.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against the worms of the intestines and digestive disorders: infuse 10 grams of leafpowder into 500 ml of water, drink 200 ml twice a day. The treatment must continue for 1 week.
- Against snakebite and paralysis: crush 3 handfuls of leaves and allow them to macerate in 500 ml of water for one hour. Drink a glass, twice a day, for 10 days.
- Against malnutrition: have an enema with a glass a day for a period of 7 days with 5 grams of *Vernonia amygdalina* leaves, 5 grams of *Piper capense* leaves and 5 grams of *Kalanchoe crenata* leaves.

2. STEM WITH LEAVES

- Against sexual asthenia: gather the stems and cut them into thin slices. Boil 250 grams of this product in 600 ml of water. Filter and drink in the course of the day for a period of 2 weeks.
- This treatment is also effective against sorethroat, cough and bronchitis.



LATIN: PLANTAGO PALMATA (Plantaginaceae)

SWAHILI: Kibatama

FRANÇAIS: Plantain

ANGLAIS: Broad-leaved plantain

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mbatama (Lega), Luvatama, Omukunyukunyu (Nande), Ikibatama (Kinyarwanda), Cibarhama (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre la malaria, la diarrhée et les verminoses intestinales: décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Contre la gastralgie, ulcères gastriques: associer 5 grammes de poudre de feuilles de *Plantago palmata*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Ocimum gratissimum*, 5 grammes de poudre de feuilles sèches de *Symphytum officinalis*. Infusion dans 600 ml d'eau. Boire le volume de 200 ml, avec trois répétitions par jour.
- Contre les angines et la toux: récolter et laver 2 feuilles de *Plantago palmata*, les pilier et mélanger avec un peu de sel de cuisine. Mâcher en avalant le suc. Le traitement se fait trois fois par jour, pendant 1 semaine. Ce traitement est déconseillé aux hypertendus.
- Contre la stérilité féminine: introduire la pâte des feuilles bien nettoyées et pilées, dans le vagin. Ce même traitement convient dans le traitement des prolapsus vaginal.
- Contre les verrues: broyer les feuilles de *Plantago palmata* et appliquer sur la peau.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kutibu magonjwa ya malaria, kutibu magonjwa ya kuhara na michango: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri kwa siku: asubui, mchana na jioni muda wa wiki mbili.
- Mfuko wa chakula: kuchanga grama tano ya unga wa majani ya *Plantago palmata*, grama tano ya *Ocimum gratissimum* na grama tano ya *Symphytum officinalis* ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja kwa siku muda wa wiki moja.
- Kikohozi na magonjwa ya vilimi: kuchuma na kusafisha majani 2 ya *Plantago palmata*. Kuyatwanga na kuongeza chumvi chumvi kidogo, kuyatafuna na kumeza maji yake, mara 3 kwa siku, muda wa siku saba. Dawa hiyo yatatazwa kwa wenyi ugonzwa wa moyo.
- Kuchokozana kwa mimba: twanga majani mabichi safi, tia ndani ya kiungu ya kike ya mwanamke; ihi matibu ina weza tunza vile vile kushuka ya kizazi.
- Kukausha vidonda: kukamulia maji yake juu ya kidonda.
- Fundo za ngozi ya mwili: kusaga majani na kuyafungia pale.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against malaria, diarrhea and the worms of the intestines: decoction of 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 5 days.
- Against gastralgia and gastric ulcer: mix 5 grams of *Plantago palmata* leafpowder, 5 grams of *Ocimum gratissimum* leaves and 5 grams of *Symphytum officinalis* dry leaves powder, and infuse them into 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day.
- Against angina and cough: pick and wash 2 leaves of *Plantago palmata*, crush them and mix with a bit of cooking salt. Chew and swallow the juice. Repeat this treatment 3 times a day for 1 week. This treatment is not recommended for hypertensive.
- To induce pregnancy: sterilize and slice some leaves and introduce the paste into the vagina. The same treatment is also effective in the treatment of vaginal prolapse.
- Against wart, also called verruca: grind the leaves of *Plantago palmata* and apply them on the skin.
- Against food poisoning: take 5 grams of *Plantago palmata* dry leaves powder and mix them with 5 grams of *Aloe ferox*. Crush and



LATIN: PLECTRANTHUS BARBATUS (Lamiaceae)

SWAHILI: Mutuzo ya kizungu, Mkuyausiku

FRANÇAIS: Coleus de forskohl

ANGLAIS: Perfumed bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mutuzo gw'ebushi (Lega), Cicucu, Mutuzo gw'ebubembe, Muruturutu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la constipation: prendre 6 feuilles, broyer et presser dans 200 ml d'eau tiède. Filtrer afin de faire un lavement d'une poire. Cure unique.
- Contre les gastro-entérites: écraser une à deux feuilles de la plante et les délayer dans 1 verre d'eau bouillante. Boire journalièrement, pendant 7 jours.
- Pour la cicatrisation des plaies: écraser une feuille et appliquer la sève sur la plaie.
- Contre la splénomégalie: collecter et faire bouillir dans 2 litres d'eau une cuillère à soupe de poudre de feuilles de *Plectranthus barbatus*, une cuillère de *Bidens pilosa*, une cuillère de *Plantago palmata* et une cuillère de *Cinchona officinalis*. Boire 1 verre, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre la schistosomiase, la dysenterie bacillaire et la palpitation cardiaque: prendre 2 cuillères à soupe de poudre de feuilles de *Plectranthus barbatus* et la poudre de *Hypoestes triflora*. Laisser infuser dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jour, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

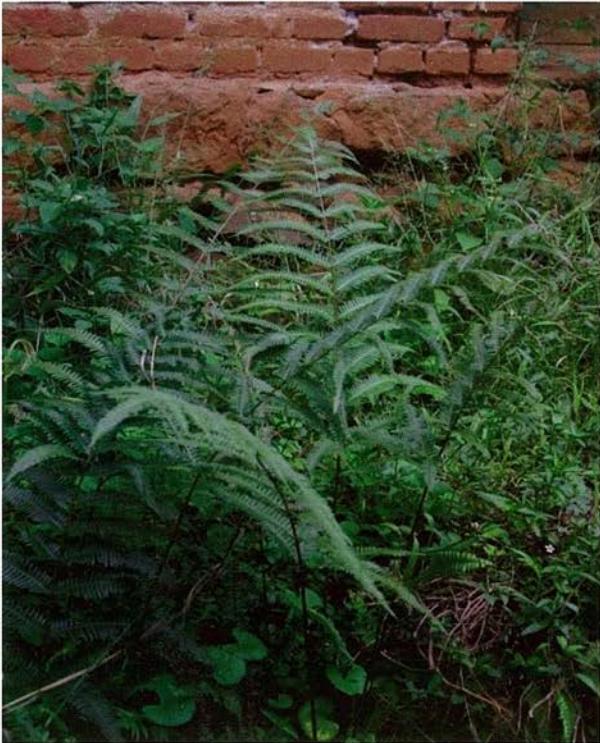
MAJANI

- Kukomesha kuvimba tumbu: chukua majani sita, uyatwange, uykamue mu kilauri moja ya maji yenyi joto. Uiname hiyo maji ukitumia mpira, mara moja yatosha. Dawa hii husaidia kwa kuregeza tumbo.
- Kwa kutibu kilonda tumbu: chukua majani mawili na kuyatwanga na kuchanga na kilauri moja ya maji yenyi joto. Unywe mara mbili kwa siku, muda wa siku saba.
- Kwa kukausha vidonda: twanga majani na uvuishie maji yake juu ya kidonda.
- Kwa kutibu rate: kuchemsha ndani ya litri mbili, kijiko moja ya unga wa *Plectranthus barbatus*, kijiko moja ya *Bidens pilosa*, kijiko moja ya *Plantago palmata* na kijiko moja ya *Cinchona officinalis* ndani ya litri mbili za maji. Kutumia mililitri mia sita ya maji muda wa wiki mbili na tana kwa siku muda wa siku 4.
- Kwa kutibu bilarziozi, kuhara damu, kupiga kwa moyo: kutia vijiko viwili nya unga wa *Plectranthus barbatus* na kimoja ya *Hypoestes triflora* ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kutumia mara 2 kwa siku muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- Against constipation: take 6 leaves, crush and squeeze them. Then add 200 ml of lukewarm water. Filter and give an enema. Once only.
- Against gastroenteritis: crush one or two fresh leaves of this plant and soak it in a glass of boiling water. Drink everyday this liquide for about 7 days.
- To cicatrize sores: crush one leaf and apply the sap on the sore.
- Against splenomegaly: take a spoonful of leafpowder of *Plectranthus barbatus*, a spoonful of *Bidens pilosa*, a spoonful of *Plantago palmata* and a spoonful of *Cinchona officinalis*, mix it with 2 liters of water and boil it. Drink 1 glass three times per day for 2 weeks.
- Against schistosomiasis, bacillary dysentery and heart palpitations: take 2 table spoonful of leaves powder of *Plectranthus barbatus* and the powder of *Hypoestes triflora*. Mix them with 500 ml of water and leave the solution to infuse. Drink 250 ml twice a day. The treatment must continue for 2 weeks.



LATIN: PTERIDIUM AQUILINUM (Pteridaceae)

SWAHILI: Bishilu

FRANÇAIS: Fougère

ANGLAIS: Fired fern

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omubale, Oluvaliro (Nande), Bisirusiru (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les abcès, pour soutirer une épine: appliquer la pâte de la fronde de feuilles sur la partie affectée et bander pendant 2 jours.
- Contre la coqueluche, bronchite, tuberculose: préparer la décoction de 10 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée pendant 1 semaine.
- Contre les troubles de mémoire: broyer 30 grammes de jeunes pousses dans 200 ml d'eau. Boire avant le sommeil.
- Contre l'aménorrhée: broyer 35 grammes de jeunes fougères fraîches dans 500 ml d'eau et boire 250 ml, 2 fois par jour pendant 2 semaines.
- Pour favoriser le rétrécissement vaginal après accouchement: appliquer en suppositoire vaginal la pâte des jeunes pousses.

2. RHIZOME

- Contre la diarrhée: broyer 5 g de rhizomes et diluer dans un verre d'eau puis boire $\frac{1}{2}$ verre deux fois par jour pendant 3 jours.
- Contre la carie dentaire: appliquer sous la dent cariée la pâte de rhizome pilée, 2 fois par jour pendant 3 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kukomesha bivimba, kutowa mwiba: tiya majani yenyе kusagwa nafasi kunako gonjwa baadaye ufunge muda wa siku 2.
- Kukomesha coqueluche, homa, kifuwa kikali: chukua grama kumi ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa siku nzima muda wa wiki moja.
- Kukomesha kuchanganyika kwa akili: twanga grama makumi tatu ya majani ya kijana ndani ya kilauri moja ya maji. Kunywa mbele ya kulala.
- Kukomesha aménorrhée: twanga grama makumi tatu na tano (35 g) ya unga wa majani ndani ya nusu litriya maji baadaye unyweml 250, mara 2 kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kupunguza njia ya uke kiisha kuzala: ingiza majani ya kitoto inayo sagwa kunako njia ya uke.

2. SHINA

- Kukomesha magonjwa ya kuhara: twanga mizizi na utiye ndani ya kilauri moja ya maji, baadaye unywe.
- Kukomesha ugonjwa wa meno: ingiza mizizi yenyе kusaga kwenye jino linalo gonjwa.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against abscess, and thorn removal from skin: apply the paste from crushed apical frond on the affected area and cover with a bandage for 2 days.
- Against whooping cough, bronchitis, tuberculosis: prepare a decoction of 10 grams of leaf powder into 600 ml of water. Drink in the course of the day, for 1 week.
- Against memory problems: crush 30 grams of fresh young shoots in 200 ml of water. Drink before bedtime.

- Against amenorrhea: crush and macerate 35 grams of young fresh ferns in 500 ml of water and drink , twice a day, for 2 weeks.
- To favour vaginal tightening after childbirth: apply the paste of young shoots as a vaginal suppository.

2. RHIZOME

- Against diarrhea: crush 5 grams of the rhizome, add a glass of water, then drink half a glass twice a day for 3 days.
- Against dental caries: apply the paste of crushed rhizome under the tooth, twice a day for 3 days.



272

LATIN: **PYGNOSTACHYS ERICI-ROSENII** (Lamiaceae)

SWAHILI: Musinduka

FRANÇAIS: Minaret violet

ANGLAIS: Burn plant

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mbulukume (Bemba), Ekyumya (Nande), Umutsinduka, Rwagara (Kinyarwanda), Mwizunguluka, Nabanege (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre hypoacidité gastrique: infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jour pendant 7 jours.
- Contre la toux: mâcher 2 feuilles, 2 fois par jour en avalant la sève.
- Contre la malaria: infuser 10 grammes de poudre des feuilles dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour sans répéter le traitement (dose unique).

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Mfuko ya tumbu ya acide kidogo: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya nusu litri yamaji. Kunywamara mbili kwa siku muda wa wiki moja.
- Kikohozi: kutafuna majani mbili kwa siku na kumeza maji yake, muda wa siku tano.
- Malaria: kuchemsha grama kumi ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita (600 ml). Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku. Siku moja tu ya tosha.

PARTS USED

LEAVES

- Against hypo gastritis: infusion of 5 grams of crushed leaves in 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day for 7 days.
- Against cough: chew 2 leaves and swallow the sap, twice a day.
- Against malaria: infuse 10 grams of leafpowder into 600 ml of water. Drink 200 ml, three times per day without repeating the treatment (single dose).



LATIN: **RAUWOLFIA VOMITORIA** (Apocynaceae)

SWAHILI: Kimusukulu

FRANÇAIS: Rauwolfia

ANGLAIS: African serpentwood, Swizzle-stick

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Katondo (Lega), Atondo (Bembe)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la dysenterie bacillaire: prendre une cuillère de café de poudre de racines et laisser infuser dans un litre d'eau. Boire 1 verre, trois fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre la blennorragie, les troubles digestifs et l'épilepsie: prendre 1 cuillère à soupe de poudre de racines et laisser infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour durant 1 semaine.
- Contre l'hypertension artérielle: prendre 1 cuillère de café de poudre de racines et laisser infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml trois fois par jour pendant 1 semaine.

2. ECORCES

- Contre l'anémie et hémorragies internes: faire le lavement de la macération dans 1/2 litre d'eau d'une poignée d'écorces de tige broyées. 1 poire par jour pendant 7 jours.
- Contre les gales: application locale des écorces de tige broyée en y associant de l'huile végétale.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kuhara damu: kukula majani. Chukua kijiko moja ya unga wa mizizi na kuyatumbukiza ndani ya litri 1 ya maji ya kuchemka. Kunywa kilahiri moja mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu kaswende, kuvurugana kwa tumbo na kifafa: kuingiza kijiko 1 cha unga wa mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kukunywa kilauri moja mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu hypertension: kuchukua kijiko moja ya unga wa mizizi na kuyatumbukiza ndani ya mililitri mia sita ya maji ya kuchemka. Kunywa kalahuri moja mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

2. GANDA YA MTI

- Kupungukiwa damu: kuinama poire moja kwa siku muda wa juma moja, grama kumi ya ngozi ikitwangiwa na kutiwa ndani nusu litri ya maji.
- Upele: kusaga ngozi, kuchanga pamoja na mafuta ya mimea. Kujipakala.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against bacillary dysentery: take a teaspoonful of root powder and leave it to infuse in 1 liter of water. Drink a glass 3 times per day, for 1 week.
- Against blennorrhagia, digestive disorders and epilepsy: take a spoonful of root powder and leave it to infuse in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day, for 1 week.
- Against arterial hypertension: take a teaspoonful of root powder and infuse it into 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day, for a period of 1 week.

2. BARK

- Against anemia and internal hemorrhage: have an enema with a handful of crushed stem bark macerated into half a liter of water. Once a day for 1 week.
- Against scabies: local application of crushed stem bark mixed with vegetal oil.



LATIN: RHOICISSUS TRIDENTATA (Ampelidaceae)

SWAHILI: Kiazi chungu

FRANÇAIS: Raisin sauvage

ANGLAIS: Wild grape

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omulirikoba, Omughavabaruve (Nande), Umumara, Ikimari, Umumanura (Kinyarwanda), Mumara (Mashi)

PARTIES UTILISEES

RACINES TUBEREUSES

- Contre les dysménorrhées et faciliter l'accouchement: découper en fines tranches et bouillir 30 grammes de pâte de racine dans 500 ml d'eau. Faire le lavement, une fois par jour pendant 7 jours.
- Contre la stérilité des femmes et l'épilepsie: découper 3 tubercules en fines tranches. Infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 20 jours.
- Contre les douleurs utérines: prélever 2 cuillères à soupe de poudre de tubercule à infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine. Ce traitement soigne aussi la dysenterie bacillaire et les verminoses intestinales.
- Contre la méningite: associer 5 grammes de poudre de feuilles de *Rumex usambarensis*, 5 grammes de poudre racines de *Rhoicissus tridentata* et 100 grammes *Allium cepa* frais. Préparer une décoction dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MIZIZI

- Kukomesha maumivu ya uwingi wa damu ya mwezi, na kuboresha kuzaa: katakata vipande vipande baadaye utokoteshe grama makumi tatu ndani ya nusu litri ya maji. Yatumiwe kwa kuinama mara moja kwa siku, muda wa siku saba.
- Kutibu utasa kwa wanawake pia kifafa: katakata vipande vidogo vidogo viazi 3. Changa ndani ya mililitri mya sita ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku, muda wa siku 20.
- Kwa kukomesha maumivu ya mfuko ya uzazi: kutia vijiko 2 vya unga wa kiazi ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kukunywa 200 ml, mara tatu kwa sikumuda wa wiki moja. Hiyo dawa ya tunza tena kuhara damu na michango tumboni.
- Kutibu mwasho wa ubongo: changa grama 5 ya unga wa majani ya *Rumex usambarensis*, grama 5 ya unga wa majani ya *Cyphostemma adenocaule* na grama 100 ya majani ya *Allium cepa*. Katakata ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilaurii moja, mara 3 kwa siku, muda wa wiki mbili.

PARTS USED

TUBEROUS ROOTS

- Against dysmenorrhea and to help childbirth: collect fresh root and cut it into thin slices and boil 30 grammes into 500 ml of water. Give as an enema, once a day for 7 days.
- Against female sterility and epilepsy: cut 3 tubers into thin slices. Add 600 ml of water and leave it to infuse. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 20 days.
- Against uterine pains: take 2 tablespoonful of tubers powder and infuse them into 600 ml of water. Drink 200 ml three times per day, for a period of 1 week. This treatment is also effective against bacillary dysentery and verminoses of the intestines.
- Against meningitis: mix 5 grams of *Rumex usambarensis* leafpowder with 5 grams of *Rhoicissus tridentata* rootpowder and 100 grams of fresh *Allium cepa*. Make a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.



LATIN: RICINUS COMMUNIS (Euphorbiaceae)

SWAHILI: Mbarika, Mubarika

FRANÇAIS: Ricin

ANGLAIS: Castor oil plant

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ikakya (Lega), Lubonobono (Nande), Iribono Umwinzi obono, Igaja (Kinyarwanda), Lubonobono, Lugaja (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINE

- Pour cicatriser les plaies: broyer les racines et appliquer la poudre sur la plaie.
- Contre la carie dentaire: appliquer la pâte de racines sur la dent cariée.

2. FEUILLE

- Contre les verminoses intestinales: bouillir 10 g de feuilles fraîches dans 600 ml d'eau pendant 5 minutes. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 3 jours. Ce médicament est aussi galactagogue.
- Contre les hémorroïdes: broyer 4 jeunes feuilles fraîches et les délayer dans 600 ml d'eau. Puis filtrer, en faire le lavement avec une poire. Le lavement doit se faire 1 seule fois. Ou encore prendre 2 feuilles de *Ricinus communis* et ajouter 5 grammes de poudre de feuilles de *Bidens pilosa* et la moitié de 5 grammes de poudre d'écorce de *Mangifera indica*. Bouillir dans 600 ml d'eau. Boire 150 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine. Ou bien broyer la pâte des feuilles et l'appliquer en suppositoire dans l'anus, 1 fois par jour, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kumaliza kovu: twanga mizizi pakaa unga kwenye kidonda.
- Kutibu ugonjwa wa meno: ingiza unga wa mizizi juu ya jino linalogonjwa.

2. MAJANI

- Kukomesha michango: chukua grama 10 ya majani mabichi, uyatokoshe ndani ya ml 600 ya maji, muda wa dakika 5, chuya vizuri. Tumia kilauri 1 mara tatu kwa siku, muda wa siku 3. Dawa hii hutumiwa kwa kuuwa nyoka tumboni.
- Kutibu kuchomoka mgongo: afisha majani 4 uytwange na uyachange ndani ya mililitri mia sita ya maji. Chuya na mwisho uiname ile maji ukitumia mpira moja. Uiname mara moja tu. Ao tena chukua majani 2 ya huu mmea, changa pamoja na grama 5 ya unga wa majani ya *Bidens pilosa* pia nusu ya grama 5 ya unga itokayo na ngozi ya *Mangifera indica*. Piga ndani ya mililitri. Tena twanga majani baadaye banisha kwenye matakao.

- Kutibu mwanaume asiye weza tena kitendo cha ndowa: chukua grama kumi ya majani ya hii mmea uchanganye pamoja na grama

PARTS USED

1. ROOTS

- To cicatrize sores: crush the roots and apply the powder to the sore.
- Against dental caries: apply the paste of the roots on the decayed tooth.

2. LEAVES

- Against the worms of the intestines: boil 10 grams of fresh leaves in 600 ml of water for 5 minutes. Drink 200 ml 3 times per day for 3 days. This medicine is also galactagogue.
- Against hemorrhoids: crush 4 young leaves and mix them with 600 ml of water. Then filter and have an enema. The enema must be administered only once. As an alternative, take 2 leaves of *Ricinus communis*, and add 5 grams of *Bidens pilosa* leafpowder and half the amount of 5 grams of *Mangifera indica* bark powder. Boil in 600 ml water. Drink 150 ml of this liquid 3 times per day for a period of 1 week. Also, you can crush the paste of the leaves and apply it as a rectal suppository. Once a day for 1 week.



- Contre l'asthénie sexuelle: prendre 10 grammes des sommités des feuilles de *Ricinus communis* et associer avec 100 grammes de graines d'arachides. Broyer et bouillir dans 600 ml d'eau. Manger comme légume.

- Contre l'hypolactation: broyer 5 grammes de jeunes feuilles séchées de *Ricinus communis* et bouillir dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée.

3. GRAINE

- Contre la constipation: l'huile du ricin est utilisée comme purgative avaler 1 cuillère à soupe d'huile deux fois par jour.

- Contre les candidoses vaginales chez les personnes atteintes du VIH/SIDA: laisser macérer 200 g d'ails pilées dans 300 ml d'huile de *Ricinus communis*. Garder pendant 3 jours et filtrer. Appliquer sur les muqueuses vaginales.

- Contre l'otite: instiller 2 gouttes d'huile de *Ricinus communis* dans l'oreille malade.

- L'huile extraite des graines sert pour le massage contre les dermatoses.

- Contre les dermatoses: broyer 10 grammes de poudre de graines. Appliquer la pâte sur la partie infectée pendant 24 heures durant 1 semaine.

mia moja (100 g) za mbegu ya kalanga. Twanga pamoja baadaye upige ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kula kama vile mboga.

- Kutibu ukosefu wa maziwa kwa mwanamuke: twanga grama 5 ya unga wa majani ya huu mmea baadaye kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa siku nzima.

3. MBEGU

- Mafuta ya *Ricinus communis* utumiwa kwa kuharisha: kunywa kijiko ndogo 1 mara 2 kwa siku.

- Kutibu mwasho wa kiungo cha uzazi kwa wagonjwa wa ukimwi: changa grama 200 ya *Allium sativum* yenye kusagwa ndani ya mililitri 300 ya Mafuta ya *Ricinus communis* baadaye uchuye. Pakaa kwenye ngozi ya uke.

- Kutibu kuumwa kwa sikiyo: mimiya toni 2 ya mafuta ya *Ricinus communis* ndani ya sikiyo inayogonjwa.

- Mbegu hii, inatowa mafuta mazuri ya kupakaa kwa kuponya magonjwa yenyi kuandaa ngozi ya mwili.

- Magonjwa ya ngozi: twanga grama kumi ya mbegu kisha pakaa mahali kunapo umwa kila siku, mara mbili kwa siku, muda wa wili moja.

- Against sexual asthenia: take 10 grams of the apex of *Ricinus communis* leaves and mix with 100 grams of peanut kernels. Crush them together and boil in 600 ml of water. Eat as vegetables.

- Against hypolactation: crush 5 grams of dried young leaves of *Ricinus communis* and boil in 600 ml of water. Drink in the course of the day.

3. SEEDS

- Against constipation: castor oil is used as a purgative. Swallow a spoonful of oil twice a day.

- Against vaginal candida in people living with HIV/AIDS: macerate 200 grams of crushed garlic in 300 ml of *Ricinus communis* oil. Keep for 3 days and filter. Apply to the vaginal mucosa.

- Against otitis: instil 2 drops of *Ricinus communis* oil into the affected ear.

- The oil extracted from the seeds is effective for massages against dermatoses.

- Against dermatoses: crush 10 grams of seeds powder. Apply the paste on the affected part every 24 hours for 1 week.



LATIN: RUBIA CORDIFOLIA (Rubiaceae)

SWAHILI: Kifundo

FRANÇAIS: Garance cordée

ANGLAIS: Climbing nightshade

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Lukerabatubi (Lega), Lumakiriri (Nande), Lumone (Nyindu), Urukararambwe (Kinyarwanda), Lukerebatuzi, Lukalambua (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les menaces d'avortement: faire le lavement avec les tiges feuillées fraîches délayées dans ½ litre d'eau.
- Contre les dartres: brûler les feuilles et appliquer la cendre mélangée à l'huile sur les éruptions. Il faut renouveler le traitement chaque jour.
- Contre la stérilité féminine et l'impuissance masculine: prendre 2 cuillères à soupe de poudre de feuilles de *Rubia cordifolia*. Infuser dans 500 ml d'eau et boire toute la journée sur une période d'une semaine. A partir du septième jour, il convient d'administrer la tisane de racines. Ce traitement convient aussi dans le cas de prolapsus utérin ou de métrorragie internes, épistaxis.
- Contre les coliques hépatiques, l'hypotension: infuser une cuillère à soupe de poudre de feuilles de *Rubia cordifolia* dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.

Les feuilles contiennent du manganèse, une teneur forte en sodium et potassium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukorogana kwa mimba: chukua grama 10 ya majani mabichi. Twanga na kuchanga ndani ya nusu litri ya maja. Kuchuya na kuyanama.
- Vidonda vya upele ku miguu: kulunguza majani na kuchanga pamoja na mafuta ya mawese na kupakaa.
- Kwa kutibu kutozaa kwa mwanamke na kwa uregevu wa kiume: kuingiza vijiko 2 ya unga wa majani ndani ya musu litri ya maji ya moto. Kuyakunywa mchana mzima muda wa wiki moja. Kwa siku ya saba ina bidi kutumia dawa iliyo tengenezwa na mizizi. Dawa hiyo yafaa kutibu kushuka kwa kizazi cha kike na kuzuia damu kushuka hata ndani ya pua.
- Kwa kukomesha maumivu ya mayini, tension ya kushuka: kuingiza kijiko kimoja cha unga wa majani ndani mililitri mia sita ya maji ya moto. Tumia mchana mzima muda wa wiki mbili.

Majani hujaa mangenezi, sana sana sodium na potassiumu.

PARTS USED

LEAVES

- Against threatened abortion: have an enema using fresh stems with leaves slurred into half a liter of water.
- Against dry patches: burn the leaves, mix the ash with oil and apply it on the eruptions. The treatment must be repeated every day.
- Against female sterility and male impotence: take 2 tablespoonful of leafpowder of *Rubia cordifolia*. Leave it to infuse in 500 ml of water and drink in the course of the day for a period of 7 days. From the seventh day on it is appropriate to administer a root tisane. This treatment is also effective with the prolapse of the womb, internal metrorrhagia, and epistaxis.
- Against liver colic and hypotension: mix a spoonful of *Rubia cordifolia* leafpowder with 600 ml of water and leave it to infuse. Drink 200 ml 3 times per day for a period of 2 weeks.

The leaves contain manganese, high levels of sodium and potassium.



LATIN: RUBUS APETALUS (Rosaceae)

SWAHILI: Mzungu wa miba

FRANÇAIS: Framboisier, Ronce blanche

ANGLAIS: Raspberry

AUTRES NOMS VERNACULAIRES:

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'impuissance sexuelle: préparer une teinture de 3 cuillères de poudre de racines à macérer dans 500 ml d'alcool à 45%. Boire 3 cuillères à soupe, 3 fois par jour, pendant 3 mois.
- Contre les maux des dents: une racine fraîche est pilée et le liquide est gargarisé entre les dents deux fois par jour.
- Contre la dysenterie et pour faciliter l'accouchement: prélever 30 grammes de broyat de racines fraîches et les infuser dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml deux fois par jour pendant 2 semaines.

2. FEUILLES

- Contre l'ostéite et l'ostéoporose, l'inflammation du nerf sciatique, les angines et la toux: mélanger ensemble 15 grammes de poudre de feuilles de *Rubus apetalus* avec 10 grammes de poudre de feuilles sèches de *Spilanthes mauritiana*. Infuser dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml deux fois par jour, boire pendant 21 jours.
- Contre l'eczéma: préparer 30 grammes de poudre de feuilles dans 200 ml d'huile de *Lebrunia bushiae* ou de *Ricinus communis*. Enduire la partie affectée deux fois par jour.

SEHEMU ZINAZOTUMIWA

1. MIZIZI

- Kwa ubovu wa ungo ya kiume kwa ngono: tayarisha grama 15 ya unga wa mizizi na kuichopa ndani ya nusu ya litri ya mvinyo, unao mzani wa 45%. Kunywa vijiko 3 mara 3 kwa siku muda wa miezi mitatu.
- Kwa maumivu ya meno: chukua mzizi mbichi ukautafune mara 2 kwa siku.
- Kwa kuhara damu na kusaidia mama kuzaa mbio: chukua grama 30 ya mizizi iliyo twangwa. Kuipika kama chai ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa maji hayo mara 2 kwa siku zaidi ya siku 10.

2. MAJANI

- Kwa ubovu wa mifupa, maumivu ya mishipa, maumivu ya koo, na kikohozi: twanga grama kumi ya unga wa majani pamoja na grama kumi ya unga wa majani ya *Spilanthes mauritiana*. Mimina mchanganya nyo huu ndani ya nusu litri yamaji. Kunywa kilauri moja, kwa mara 2 kwa siku, muda wa wiki tatu.
- Kwa kutibu magonjwa za upele ya ngozi: kuchanganyana grama 30 ya unga wa majani yaliyo makavu, ndani ya nusu kipande ya

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual impotence: prepare a tincture of 3 spoonful of root powder macerated in 500 ml of 45% alcohol. Drink 3 tablespoonfuls in 3 times per day, for 3 months.
- Against toothache: crush a fresh root and use the liquid to gargle the mouth twice a day.
- Against dysentery and to help childbirth: crush fresh roots, take 30 grams of the paste of fresh roots and infuse them into 500 ml of water. Drink 250 ml 2 times in the course of the day, for a period of 2 weeks.

2. LEAVES

- Against osteitis and osteoporosis, irritation of the sciatic nerve, angina and cough. Crush 15 grams of leafpowder of *Rubus apetalus* with 10 grams of powder of *Spilanthes mauritiana* dry leaves. Infuse into 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day, for a period of 21 days.
- Against eczema: prepare 30 grams of leafpowder and soak them in 200 ml of *Lebrunia bushiae* oil or *Ricinus communis* oil. Cover the affected area twice a day.



3. FRUITS

- Contre l'oligospermie: macérer 100 grammes de *Rubus apetalus* dans 500 ml de vin de banane. Boire à raison de 3 prises par jour, sur un trimestre.

Les feuilles et les fruits sont réputés contenir une bonne teneur des minéraux comme calcium, sélénium, magnésium, zinc, fer et des antioxydants comme vitamine C et autres acides organiques.

nusu litri ya mafuta ya mashahi (ao mbarika). Kupakaa ngozi inayoteketezwa, mara mbili kwa siku.

3. MATUNDA

- Kwa kuongeza umaji wa mbegu za kiume. Chukua grama 100 ya matunda inayopondwa na ku yachanganya nya pamoja na nusu ya litri ya pombe. Kunywa hiyo mara 3 kwa siku na muda wa miezi mitatu.

Majani na matunda yanajaa madini mbalimbali, kama vile kalisiumu, seleniumu, manyeziumu, zenke, chuma, pia vitaminini C na B.

3. FRUITS

- Against oligospermia: macerate 100 grams of *Rubus apetalus* in 500 ml of banana wine. Drink in 3 times per day, for about 3 months.

The leaves and the fruits are reputed to contain high levels of minerals such as calcium, selenium, magnesium, zinc and iron, and antioxidants such as vitamin C and other organic acids.



LATIN: **RUMEX ABYSSINICUS** (Polygonaceae)

SWAHILI: Mchachu

FRANÇAIS: Oseille africaine

ANGLAIS: Redish sorrel

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kilengalenga (Nande), Kafumba (Hunde), Fumba, Igologongo (Lega), Kilengelenge (Nyindu), Umufumba, Segatekeri (Kinyarwanda), Muberananga, Muberanyungu, Munyungunyugu, Muzirabarhana (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les mycoses et la gale: broyer la racine et mélanger avec l'huile. Appliquer sur la peau affectée. Effet secondaire: chatouillement persistant pendant une semaine.
- Contre la blennorragie: broyer 10 grammes de racines et bouillir dans un litre d'eau. Boire toute cette quantité durant la journée; le traitement dure sept jours.
- Contre la prostatite et l'annexite: préparer la décoction de 5 grammes de poudre de racines dans 2 litres d'eau. Boire 1 verre 2 fois par jour pendant 21 jours.

2. FEUILLES

- Contre la gale: frotter les feuilles broyées sur la partie de la peau affectée.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kukomesha magonjwa ya ngozi ya mwili na upele: kusaga mizizi na kuchanga pamoja na mafuta. Kupakaa kwenyi ugonjwa. Hiyo dawa yawasha ku mwili muda wa wiki moja.
- Kaswende: kusaga na kuchemsha grama kumi ya mizizi ndani ya litri moja ya maji. Kunywa yote mchana mzima muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu prostate na mwana mimba: kuchemsha grama tano ya unga wa mizizi makavu ndani ya nusu litri ya maji. Tumia nusu litri kwa siku 21.

2. MAJANI

- Upele: kusaga majani, kuyasirita kwenyi upele.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against mycoses and scabies: crush the root and mix with oil. Apply to the affected skin. Side effect: persistent tickle for a week.
- Against blennorrhagia: crush 10 grams of roots and boil in 1 liter of water. Drink it all in the course of the day. The treatment must continue for 7 days.
- Against prostatitis and adnexitis: prepare a decoction of 5 grams of roots powder in 2 liters of water. Drink a glass twice a day for a period of 21 days.

2. LEAVES

- Against scabies: rub the crushed leaves on the affected area of the skin.



LATIN: RUMEX BEQUAERTII (Polygonaceae)

SWAHILI: Nango

FRANÇAIS: Patience

ANGLAIS: Toothed dock

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ukwangakwanga (Lega), Mutsambere (Nande), Nyiramuko, Katekeri, Umufumbegeshi (Kinyarwanda), Majiri, Kabera, Nango, Nakazi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la téniase: prendre 30 grammes de racines fraîches, laver et sécher à l'abri du soleil, mélanger avec 200 grammes de graines de courge. Broyer ce mélange afin d'obtenir une pâte homogène à bouillir dans 500 ml d'eau pendant 5 minutes. Filtrer et boire 200 ml, 2 fois par jour pendant 2 jours.
- Contre les angines et laryngite, amygdalite: mâcher la racine avec du sel et avaler le suc, deux fois par jour.
- Contre la tuberculose: prendre 5 cuillères à soupe de poudre de racines dans 1 litre de miel. Consommer 3 cuillères à soupe en trois fois par jour pendant 1 mois.
- Contre l'hémorragie utérine et la dysenterie amibienne: découper une racine entière en petites tranches fines et bouillir dans un litre d'eau. Filtrer et boire deux verres en petites gorgées et toute la journée. Le traitement dure cinq jours.

2. FEUILLES

- Pour soigner les angines et les occlusions intestinales: prendre 6 feuilles, broyer et les bouillir dans 1/2 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrer et boire 2 cuillères 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre la rétention placentaire: broyer 5 grammes de poudre de feuilles de *Rumex bequaertii*. Ajouter ½ litre d'eau. Boire 1 verre 2 fois par jour.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa magonjwa ya tenia: chukua grama 30 ya mizizi mibichi, safisha na kuyakausha mahali pa kivuli. Uichange pamoja na kilauri moja vya mbegu ya mabogi, uvitokoteshe muda wa dakika tano katika nusu litri yamaji. Kunywa dawa hii mara moja, na matumizi ni muda wa siku mbili.

- Kwa kutibu magonjwa ya shingo pamoja na vidonda vya shingo: tafuna mzizi ya huu mmea pamoja na chumvi, umeze mate mara mbili kwa siku.

- Kukomesha kifua kikuu: kuchukua vijiko tano vya unga ya mizizi kuchanga ndani ya litri moja ya asali. Kunywa vijiko tatu mara tatu kwa siku, muda wa mwezi moja.

- Kutoka damu kwa kizazi cha mwanamuke ao kuhara damu: kukatakata mzizi na kuyachemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywavilauri mbili kidogo mchana mzima muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Kukomesha magonjwa ya koo na kufungana kwa butumbutumbu: kusaga majani sita na kuyachemsha ndani ya litri moja ya maji. Chuya baadaye unywe vijiko viwili vidogo marambili kwa siku, muda wa siku tatu.

- Kukomesha kutoka kwa mfuko wa kizazi baadaye ku zaa: kusaga grama tano ya unga wa majani, kuongeza ndani ya nusu ya mililitri mia sita ya maji kuchuya na kupa ingiza mgonjwa anywe mara mbili kwa siku.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against teniasis: collect 30 grams of fresh roots to be washed and dried sheltered from the sun, then, mix with 200 grams of pumpkin seeds. Crush the mixture in order to obtain a homogeneous paste and make it boil into 500 ml of water for 5 minutes. After filtration, drink 200 ml twice a day for 2 days.

- Against angina, and laryngitis, tonsillitis: chew the root with some salt and swallow the juice, twice a day.

- Against tuberculosis: mix 5 tablespoonfuls of root powder with 1 liter of honey. Swallow 3 tablespoonfuls in 3 times per day for a period of 1 month.

- Against uterine hemorrhage and amebic dysentery: cut a root into thin slices and boil in 1 liter of water. Filter and drink 2 glasses in small sips in the course of the day. The treatment must continue for 5 days.

2. LEAVES

- To treat angina and intestinal obstruction: crush 6 leaves and boil them in 1/2 litre of water for 10 minutes. Filter, and drink 2 tablespoonful 3 times per day, for a period of 1 week.

- Against retained placenta: crush 5 grams of *Rumex bequaertii* leafpowder. Add 1/2 litre of water. Drink a glass, twice a day.



LATIN: RUMEX USAMBARENSIS (Polygonaceae)

SWAHILI: Msheshere

FRANÇAIS: Petite oseille africaine

ANGLAIS: Monk's rhubarb, Patience dock, Patience herb

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kalengalenga (Nande), Umufumbagshi (Kinyarwanda), Kafumbalugurhu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'annexite et menaces d'avortement: macérer 10 grammes de racines dans 2 litres de jus de banane de première fermentation. Boire toute la journée. Répéter ce traitement pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre la méningite: associer 5 grammes de poudre de feuilles de *Rumex usambarensis*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Rhoicissus tridentata* et 5 grammes de *Allium cepa*. Préparer une décoction dans un litre d'eau. Boire 200 ml, en prenant cette même quantité le matin, à midi et le soir, pendant 2 semaines.

- Contre la blennorragie: prendre 5 grammes depoudre de feuilles et faire une décoction dans 1 litre d'eau, Boire le volume de 200 ml, 3 fois par jour pendant un mois.

- Contre les verminoses intestinales: faire la décoction dans 1 litre d'eau de 5 grammes de poudre de feuilles, boire 200 ml, 3 fois par jour pendant cinq jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kuchokozana kwa mimba: kutia grama kumi ya mizizi ndani ya litre 2 za mutobe ya kasiksi isiyo ivya bado. Kunywa mchana mzima. Kufanya hivyo muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Meningite: kuchanganyana grama tano ya unga wa majani ya *Rumex usambarensis*, grama tano ya unga wa majani ya *Rhoicissus tridentata* na grama tano ya unga wa *Allium cepa*. Kutotekosha ndani ya litri moja ya maji. Kunywa kilauri ndogo kila siku muda wa wiki mbili.

- Kutibu kaswende: chukua grama tano ya majani, kuyachemshandani ya litri moja ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa mwezi moja.

- Kuondoa michango za tumbo: kusaga majani, kuchemsha na kukunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against adnexitis and threatened abortion: macerate 10 grams of roots in 2 liters of banana juice of first fermentation. Drink in the course of the day. Repeat the treatment during 1 week.

2. LEAVES

- Against meningitis: mix 5 grams of *Rumex usambarensis* leafpowder, 5 grams of *Rhoicissus tridentata* leafpowder and 5 grams of *Allium cepa*. Make a decoction in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day, in the morning, at noon and in the evening, for a period of 2 weeks.

- Against blennorrhagia: take 5 grams of leafpowder and make a decoction into 1 liter of water. Drink 200 ml 3 times a day for 1 month.

- Against the worms of the intestines: make a decoction of 5 grams of leafpowder into 1 liter of water, drink 200 ml in 3 times per day for a period of 5 days.



LATIN: SALVIA NILOTICA (Lamiaceae)

SWAHILI: Kilala

FRANÇAIS: Sauge du Nil

ANGLAIS: Nile sage

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Cumya (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les ulcères: broyer les feuilles fraîches bien nettoyées et en extraire le suc pour appliquer sur les plaies. Ou encore, sécher les feuilles et appliquer la poudre en cataplasme sur la plaie.
- Contre les fractures: nettoyer et pilier ensemble les feuilles de *Salvia nilotica* et de *Trema orientalis*. Appliquer la pâte en cataplasme sur les fractures.
- Contre le prolapsus anal et hémorroïdes: prendre 10 grammes de poudre de feuilles et laisser infuser dans 500 ml d'eau. Boire 200 ml, à raison de deux fois par jour, pendant 2 semaines. En même temps, faire le bain de siège dans le macéré des feuilles.
- Contre l'épilepsie: mélanger ensemble 5 grammes de poudre de feuilles de *Salvia nilotica*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Senna septemtrionalis*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Canavalia gladiata* et 5 grammes de poudre de feuilles de *Pycnostachys ericiflorae*. Infuser ce mélange dans 600 ml d'eau à consommer journalièrement sur une période 1 mois.
- Contre l'orchite et l'annexite: préparer une infusion de 20 grammes de poudre des feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukausha vidonda: twanga majani mabichi kisha chukua maji na kuyatiya kunako vidonda. Ao, kausha majani na utiye unga kunako kidonda.
- Kutibu kuvunjika: twanga majani ya hii mmea pamoja na majani ya *Trema orientalis*. Fungia nafasi kunako vunjika.
- Kutibu mchomoka wa mkundu: twanga grama kumi ya unga wa majani mabichi kisha ichange ndani ya nusu litri ya maji. Kunywa kiasi ya kilauri ndogo mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili. Baadaye ukae ndani ya majani yale yenye ku twangwa.
- Kutibu kifafa: kuchanga grama tano ya unga wa majani ya *Salvia nilotica*, *Senna septemtrionalis*, pia ya *Canavalia gladiata*, na ya *Pycnoctachys erici-rosenii*. Kusaga na kuyatiya ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kuchuya na kunywa hiyo dawa mchana mzima, muda wa mwezi moja.
- Kwa kutibu mapumbu ya kuvimba na mwana mimba: kutia vijiko 3 vya unga wa majani ndani mililitri mia sita ya maji. Kutumia mchana mzima muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- To treat ulcers: crush well cleaned fresh leaves and apply the extracted sap on ulcers. As an alternative, dry the leaves and apply the powder as cataplasm to the sores.
- Against fractures: clean and crush together the leaves of *Salvia nilotica* and of *Trema orientalis*. Apply the paste as cataplasm on the fractures.
- Against rectal prolapse and haemorrhoids: make an infusion of 10 grams of leafpowder into 500 ml of water. Then, drink 200 ml twice a day for a period of 2 weeks. In the meantime make a seat bath with the macerated leaves.
- Against epilepsy: mix together 5 grams of leaf powder of *Salvia nilotica*, 5 grams of leafpowder of *Senna septemtrionalis*, 5 grams of leafpowder of *Canavalia gladiata* and 5 grams of leafpowder of *Pycnostachys erici-rosenii*. Then, infuse this mixture into 600 ml of water and consume daily for a period of 1 month.
- Against orchitis and annexitis: prepare an infusion of 20 grams of leafpowder into 600 ml of water. Drink 200 ml three times per day for 2 weeks.



LATIN: SENECIO CIDONIIFOLIUS (Asteraceae)

SWAHILI: Mzuiza radi

FRANÇAIS: Feuille antifoudre

ANGLAIS: Thunder's apple weed, Eastern groundsel

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ilalire, Kalalire (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la fièvre: décoction de 5 grammes de poudre de racines dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 3 jours.

2. FEUILLES

- Pour cicatriser les plaies ulcérées: broyer la feuille fraîche et appliquer la sève sur les plaies.

- Contre l'otite purulente: instiller une goutte de sève de feuilles dans l'oreille.

- Contre l'ascite: préparer ensemble 5 grammes de poudre de feuilles de *Flueggea virosa* et de *Senecio cidoniifolius* et laisser infuser dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.

- Contre les morsures de serpent: appliquer les broyats fraîches sur la morsure, tout en administrant au malade la tisane de *Carduus nyassanus*.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutibu homa: kuchemsha grama tano ya mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kutumia kilauri moja mara inne kwa siku, muda wa siku tatu.

2. MAJANI

- Kwakukausha vidonda visivyo pona: twanga majani mabichi, ukafunike kukidonda na tomvu yake.
- Maumivu ya sikio: kamulia toni moja ya matomvu ya jani ndani ya sikio.
- Kwa kutibu kabunda: changa grama tano ya unga ya majani pamoja na grama 5 ya *Flueggea virosa* na moja ya llalire ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kutumia kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu kuumwa na nyoka: kusaga majani na kuya weka mahali nyoka iliuma. Nakuchemsha majani ingine na kuyanywa.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against fever: decoction of 5 grams of rootpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times a day, for 3 days.

2. LEAVES

- To cicatrize ulcerous sores: grind one large fresh leaf and apply its sap on the sore.
- Against suppurative otitis: instil one drop of leaf sap into the ear.
- Against ascites: mix 5 grams of leafpowder of *Flueggea virosa* and of *Senecio cidonifolius* and leave it to infuse in 1 liter of water. Drink 200 ml, 3 times per day for a period of 2 weeks.
- Against snakebite: crush the fresh leaves and apply them on the bite, at the same time giving the patient a tisane of *Carduus nyassanus*.



LATIN: SENNA DIDYMOBOTRYA (Caesalpiniaceae)

SWAHILI: Kishitula pepo

FRANÇAIS: Faux dartrier de montagne

ANGLAIS: Wild ringworm-bush, Sickle senna, Coffeaweed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Omubavali, Omutsora (Nande), Umubagabaga, Umucyuro (Kinyarwanda), Mbukanga-bazimu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les maux de tête: froisser 3 ou 4 feuilles et les appliquer sur le nez en aspirant la sève. L'opération peut se répéter en cas de résistance de la maladie.
- Contre la cardiomégalie: prendre 5 grammes de poudre de feuilles et bouillir dans 1/2 litre d'eau. Consommer 200 ml, 2 fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre les verminoses intestinales et la constipation: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles et d'écorces de racines de *Senna didymobotrya* dans un litre d'eau tiède. Filtrer et boire un verre, trois par jour pendant une semaine.
- Contre les mycoses: broyer 5 grammes de feuilles et des écorces de tige de cette plante et à la pâte obtenue on associe de l'huile de ricin pour enduire la peau affectée.
- Calmer les douleurs abdominales intenses: infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire 500 ml le soir. Comme effet secondaire: le malade fait les diarrhées puis dort traquillement.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kutibu maumivu ya kichwa: ponda majani tatu ao ine, uyaweke kwenyi puwa na ukokote harufu yake. Unaweza endeleya kufanya hivyo mpaka ujisikiye vizuri.
- Kukomesha uvimbe wa moyo: chukua grama tano ya unga wa majani, utokoteshe ndani ya nusu litri moja ya maji. Kunywa vilauri mbili kwa siku, mda wa wiki mbili.
- Kutibu michango za tumbo na kufungana kwa tumbo: kuchemsha grama tano ya majani ya *Senna didymobotrya* na grama tano ya unga wa mizizi ndani yalitri moja ya maji. Unywe kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa siku saba.
- Kutibu magonjwa ya ngozi: kusaga grama tano ya unga ya majani kuchangana mafuta ya mbarika. Kiisha kupakaa juu ya ngozi.
- Kwa kutuliza maumivu ya tumbo: kutotekosha grama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Tumia mchana mzima muda wa wiki moja. Hiyo dawa ya leta kuhara na usingizi mnono.

PARTS USED

LEAVES

- Against headache: crumple 3 or 4 leaves. Apply these leaves on the nose and inhale the sap. The treatment can be repeated if the condition is resistant.
- Against cardiomegaly: boil 5 grams of leafpowder in 1/2 liter of water. Drink 200 ml in 2 times per day for 2 weeks.
- Against the worms of the intestines and constipation: prepare a decoction of 5 grams of leafpowder and root bark powder of *Senna didymobotrya* in 1 liter of lukewarm water. Filter and drink a glass of this liquid three times a day.
- Against mycoses: crush 5 grams of leafpowder and stem bark powder of this plant, mix with castor oil and apply the paste thus obtained to the skin.
- To relieve severe abdominal pain: infuse 5 grams of leafpowder into 600 ml of water. Drink 500 ml in the evening. Side effect: the patient has diarrhea and then sleeps peacefully.



300

LATIN: SENNA OCCIDENTALIS (Caesalpiniaceae)

SWAHILI: Mwingajini

FRANÇAIS: Casse puante

ANGLAIS: Cofea senna

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mujangajanga (Fulero), Mchanzok (Nyindu), Umuyoka (Kinyarwanda), Kashege, Mushegemanjoka (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la constipation et comme diurétique: broyer 5 grammes de poudre de racines de *Senna occidentalis* et laisser infuser dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée.
- Contre la dysménorrhée et la jaunisse: prendre 5 grammes de poudre de racines ensemble avec 5 grammes de poudre de feuilles et infuser dans 600 ml d'eau. Boire toute la journée sur une période d'une semaine.

2. FEUILLES

- Contre la malaria: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Bidens pilosa*, associer en quantités égales les feuilles de *Cymbopogon citratus* et les feuilles de *Senna occidentalis*. Faire une décoction dans 2 litres d'eau. Boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 1 semaine.

- Contre les morsures de serpent: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de *Bidens pilosa*, ensemble avec 5 grammes de poudre de feuilles de *Senna occidentalis*. Faire une décoction dans 2 litres d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.

SEHEMU ZA KUTUMIA

1. MIZIZI

- Kunyamba kwa shida: chukua grama 5 ya mizizi na kuchemsha ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa mchana mzima.
- Maumivu ya malali ya mwezi kwa wanawake na jaunisse: chukua grama 5 ya mizizi pamoja na majani, kuyatiya ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kuyakunywa mchana mzima muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Malaria: kuchanga grama 5 ya *Bidens pilosa*, 5 g ya *Cymbopogon citratus* na 5 g ya *Senna occidentalis*, kuyakuchemsha ndani ya litri mbili ya maji. Kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kutibu kuumiwa na nyoka: kuchemsha grama 5 ya *Bidens pilosa* na moja ya majani ya *Senna occidentalis* ndani ya litri mbili ya maji. Kukunywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa juma mbili.
- Magonjwa ya ngozi kusaga majani na kuyachanga pamoja na mafuta ya mawesa. Kupakaa ku ngozi inayo gonjwa.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against constipation and as a diuretic: crush 5 grams of root powder of *Senna occidentalis* and infuse into 600 ml of water. Drink it in the course of the day.
- Against dysmenorrhea and jaundice: crush 5 grams of root powder together with 5 grams of leafpowder and infuse them into 600 ml of water. Drink in the course of the day for a period of 1 week.

301

2. LEAVES

- Against malaria: take 5 grams of *Bidens pilosa* leafpowder, and mix with the same amount of *Cymbopogon citratus* leaves and *Senna occidentalis* leaves. Make a decoction in 2 liters of water. Drink 200 ml 3 times a day for 1 week.
- Against snakebite: take 5 grams of leafpowder of *Bidens pilosa*, together with 5 grams of leafpowder of *Senna occidentalis*. Make a decoction in 2 liters of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 2 weeks.
- Against mycoses and other skin diseases: crush the fresh leaves and mix the paste thus obtained with palm oil. Rub the affected area.



- Contre les mycoses et autres dermatoses: broyer les feuilles fraîches et associer de l'huile de palme à la pâte obtenue puis frotter la zone affectée.

- Contre les verminoses intestinales et amibes: prendre 3 cuillères à soupe de poudre de feuilles et bouillir dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

3. GRAINES

- Contre la tuberculose et problèmes pulmonaires et cardiaques: prendre une cuillère à soupe de poudre de graines grillées et l'avaler dans un verre d'eau, le matin, et la même quantité en pleine journée et encore le soir, pendant 2 semaines.

- Contre la prostatite: prendre une cuillère à soupe de poudre d'écorce de *Cyphomandre*, de poudre de graines de *Senna occidentalis*, de feuilles de *Chamaesyce hirta*, de graines entières de courge et de feuilles de *Eucalyptus*. Préparer un macéré dans deux litres d'eau et boire 1 verre, 4 fois par jour pendant 1 mois. Ou encore, mélanger ensemble 5 grammes de poudre de semences de *Senna occidentalis*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Chamaesyce hirta*, et 10 grammes de poudre de semences de graine de *Calebassier*. Préparer un macéré dans 600 ml d'eau pendant 6 heures puis filter et boire toute la journée. Le traitement peut s'étendre sur 6 mois.

- Michango za tumbo na amibe: kuchemsha vijiko vitatu nya unga ya majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kukunywa kilauri mojamara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

3. MBEGU

- Kwa kutibu kifuaa kikali, magonjwa ya mafafa na ya moyo: kamata pamoja na maji, kijiko moja cha unga wa mbegu zilizo kaangwa mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.

- Prostate: chukua kijiko moja ya unga wa ngozi ya *Cyphomandre*, moja ya mbegu ya *Senna occidentalis*, moja ya majani ya *Chamaesyce hirta*, moja ya mbegu za *Lagenaria*, na moja ya majani ya *Eucalyptus*. Kuyachanga pamoja na maji ya baridi kuyanywa mchana yote, muda wa mwezi moja. Matumizi ingine ya omnia kuchukua grama 5 ya mbegu za *Senna occidentalis*, grama 5 ya unga wa majani ya *Chamaesyce hirta* pia grama kumi ya mbegu za *Lagenaria siceraria*, kuyachuya ndani ya mililitri mia sita ya maji moto. Kunywa hiyo dawa mchana mzima muda wa miezi sita.

- Against the worms of the intestines and ameba: boil 3 tablespoonfuls of leafpowder in 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times in the course of the day, for a period of 7 days.

3. SEEDS

- Against tuberculosis and lungs or heart problems: take a spoonful of toasted seeds powder, mix it to a glass of water and drink it in 3 instalments per day, in the morning, at noon and in the evening, for a period of 2 weeks.

- Against prostatitis: mix a tabspoonful of *Cyphomandre* barkpowder, of *Senna occidentalis* grain powder, of *Euphorbia hirta* leaves, pumpkin entire seeds and *Eucalyptus* leaves. Macerate them in 2 liters of water and drink a glass 4 times per day for a period of 1 month. An other recipe is developped as follows: just mix together 5 grams of seedspowder from *Senna occidentalis*, 5 grams of leafpowder from *Chamaesyce hirta*, and 10 grams of *Calabassier* seedspowder. Macerate the mixture into in 600 ml of water for 6 hours. Then filter and drink the liquid for a whole day, during a period lasting on 6 months.



304

LATIN: SENNA SEPTEMTRIONALIS (Caesalpiniaceae)

SWAHILI: Muuwanyoka

FRANÇAIS: Séné à fleurs jaunes

ANGLAIS: Arsenic bush, Dooley weed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ekilungwata (Nande), Mukanganjoka, Kansheke, Musheke (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la splénomégalie: préparer 5 grammes de poudre de feuilles à délayer dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la constipation: la décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml. Boire 200 ml, 2 fois par jour pendant une semaine.
- Contre l'épilepsie: voir *Salvia nilotica*.
- Contre la rétention placentaire: 10 grammes de poudre de feuilles sont pilées et délayées dans 500 ml d'eau tiède. Après filtration, le liquide est administré à la maman, deux fois par jour.

SEHEMU ZA KUTUMIA

MAJANI

- Ugaonjwa wa rate: kusaga grama tano ya unga wa majani, kuchanga ndani ya mililitri mia sita ya maji na kuyanywa kilauri moja mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kunyamba kwa shida: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani ya nusu litriya maji. Kukunywa kiasi ya kilauri ndogomara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kifafa: soma kunako *Salvia nilotica*.
- Kubaki kwa kizazi badala ya kuzaa: chukua grama 5 ya unga wa majani na kuyatumbukiza ndani ya nusu litri ya maji yenyi joto. Hapo mama mzazi anywe hiyo dawa yote mara mbili kwa siku.

PARTS USED

LEAVES

- Against splenomegaly: mix 5 grams of leafpowder with 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 7 days.
- Against constipation: decoction of 5 grams of leafpowder in 500 ml of water. Drink 200 ml twice a day for a period of 1 week.
- Against epilepsy: see *Salvia nilotica*.
- Against placenta praevia: crush 10 grams of leafpowder and dilute them into 500 ml of lukewarm water. Filter, and administer it all together to the woman who has just given birth, twice a day.



LATIN: SIDA RHOMBIFOLIA (Malvaceae)

SWAHILI: Kifagio

FRANÇAIS: Herbe dure

ANGLAIS: Queensland hemp

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Anjunju (Bembe), Kadundu (Fuliro), Kabibobitso (Hunde), Mutundula (Nande), Kanjunju (Lega), Umucyundura (Kinyarwanda), Mudundu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Pour accélérer et faciliter l'accouchement: décoction de 5 grammes de poudre de racines associées avec 2 piments capsiques dans un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour.
- Pour stimuler l'activité sexuelle chez l'homme: mâcher avec les arachides 5 grammes de poudre des écorces de racines de *Sida rhombifolia*, trois fois par jour. Ce traitement convient aussi pour des jeunes dont le pénis n'entre pas en érection.

2. ECORCES

- Contre les glaucomes: enlever les écorces de la tige, en gardant le bois. Brûler ce bois puis saupoudrer la cendre obtenue sur les glaucomes. Ce traitement serait efficace avant la phase de cécité.

3. FEUILLES

- Contre l'hypertension: macérer 10 grammes de poudre de feuilles dans 200 ml d'eau bouillie pendant 3 heures. Boire ce volume une fois par jour. Ce traitement se poursuit sur 2 semaines.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kuimarisha saa za kuzaa: tafuta mizizi ine ao tano na mbegu ya pilipili capsique, uvitafune na umeze mate. Inaruhusiwa kutumia dawa hii wakati mimba imekwisha komaa na mama anapatikana sasa mikononi mwa waganga kwa kuzaa.
- Kwa kuamusha hamu ya kitendo ya ndowa kwa wanaume: tafuna kalanga pamoja na grama 5 ya mizizi ya Kifagiyo (*Sida rhombifolia*), mara tatu kwa siku. Dawa hii yatumiwa pia kwa vijana ambao mwili wao haulamuke kwa kitendo cha ndoa.

2. MAGANDA

- Kwa magonjwa ya mboni ya jicho: choma hiyo mti baadaye pakaa majivu juu ya mboni. Matibabu hii niya muhimu sana mbele jicho haija haribika lote.

3. MAJANI

- Dawa ya mshtuko wa moyo: chukua grama 10 ya unga wa majani ndani ya 200 ml ya maji ya moto muda wa saa tatu. Kunywa hiyo dawa siku moja mpaka siku 15.

PARTS USED

1. ROOTS

- To accelerate childbirth and make it easier: decoction of 5 grams of rootpowder mixed with 2 redpeppers in 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day.

- To boost male sexual activity: chew 5 grams of root bark powder of *Sida rhombifolia* with peanuts, 3 times a day. This treatment is also effective for young men who are not able to get an erection.

307

2. BARK

- Against glaucoma: remove the stem bark keeping the wood, then turn this wood to ashes which are applied on glaucoma. This treatment is effective before blindness phase.

3. LEAVES

- Against hypertension: 10 grams of leafpowder are soaked into 200 ml of boiled water within 3 hours. This preparation is drunk once a day, along 2 weeks of treatment.



- Contre les panaris et le furoncle: appliquer le broyat des feuilles associées à l'*Allium sativum* et le *Brassica oleracea* sur le panaris et mettre le bandage. Renouveler ce traitement chaque jour.
- Contre la blennorragie: prendre 10 grammes de feuilles fraîches de *Sida rhombifolia* et 10 grammes de feuilles fraîches de *Bidens pilosa*. Les broyer et infuser dans 2 litres d'eau. Boire 250 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre le diabète: écraser 5 grammes de poudre de feuilles et les bouillir dans un litre d'eau. Boire toute la journée.
- Contre les ulcères gastriques: prendre 5 grammes de poudre de feuilles de cette plante et en préparer une décoction dans 600 ml d'eau. Prendre 200 ml, deux fois par jour, pendant 2 semaines.

- Kwa kutibu kivimba na mdudu: twanga majani pamoja na *Allium sativum* pia *Brassica oleracea* ukiyafungiya kwenyi mdudu. Fanya hivyo kila siku.
- Kwa kutibu kaswende: chukua gramakumiya majani ya *Sida rhombifolia* pamoja na gramakumiya majani ya *Bidens pilosa*. Twanga pamoja baadaye utiye ndani ya litri mbili ya maji ya moto. Kunywa litri moja kwa siku baada wa wiki mbili.
- Kwa magonjwa ya sukari: ya huu mmea baadaye upige ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa siku nzima.
- Kwa kukausha vidonda ndani ya estomac: chukua grama 5 ya unga wa majani ya hii mmea na kuipiga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Against whitlow and furuncle: apply the crushed leaves associated with *Allium sativum* and *Brassica oleracea* on the whitlow and cover with a bandage. Repeat the treatment every day.
- Against blennorrhagia: take 10 grams of fresh leaves of *Sida rhombifolia* and 10 grams of fresh leaves of *Bidens pilosa*. Crush them and infuse into 2 liters of water. Drink 250 ml 3 times per day for 2 weeks.
- Against diabetes: crush 5 grams of fresh leaves and boil them in 1 liter of water. Drink in the course of the day.
- Against gastric ulcer: take 5 grams of leafpowder and prepare a decoction in 600 ml of water. Drink 200 ml in two times per day, for a period of 2 weeks.



LATIN: SOLANUM ACULEASTRUM (Solanaceae)

SWAHILI: Ntobololo

FRANÇAIS: Pomme de Sodome

ANGLAIS: Apple of Sodom

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ishibanjila, Lutobotobo (Lega), Endughunda (Nande), Umutobotobo, Igitoborwa, Karemba, Umurembe (Kinyarwanda), Lurhoborhobo, Ludugundu, Ntobololo, Nkaraga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les abcès et furoncles: prendre les feuilles jeunes de *Solanum aculeastrum* et les jeunes feuilles de *Tabacum* et les broyer ensemble. Appliquer sur les inflammations. Ce jus extrait seul le pus sans incisions.

2. FRUIT

- Contre la tuberculose, l'asthme et la toux: le fruit mûr est calciné et mis en poudre. Lécher 5 grammes par jour pendant 2 semaines.
- Contre la syphilis et autres infections sexuellement transmissibles (IST): broyer un fruit mûr et macérer dans 600 ml d'eau. Filtrer et faire le lavement tous les trois jours sur une période de 2 semaines.
- Contre la dysenterie: brûler ensemble le fruit et la tige de *Solanum aculeastrum* puis avaler une cuillère de cendre dans l'eau, pendant 3 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Vivimba chunuko: kuchanga majani ya tegetege pamoja na ya tumbako. Kusaga, kufungia kwenyi kivimba. Hayo peke ya nyonya busa hata bila kupasua kivimba.

2. MATUNDA

- Kikohozi kikuu, asthme, kikohozi: kulunguza matunda, kusaga majifu yake. Kulambula grama 5 kwa siku muda wa wiki mbili.

- Kwa kutibu ugonjwa wa sofisi, na magonjwa zingine za kaswende. Kusaga tunda moja na kuichanga ndani ya mililitri mia sita ya maji. Dawa hiyo ni ya kuinama mara tatu kwa wiki, muda wa mawiki tatu.

- Kwa kutibu ugonjwa wa kuhara damu: kuchoma tunda moja na mti wa Ntobololo (*Solanum aculeastrum*). Chukua baadaye kijiko moja ya majivu na kuyanywa ndani ya maji.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against abscess and furuncle: take the young leaves of *Solanum aculeastrum* and the young leaves of *Tabacum* and grind them together. Apply to the inflammations. This juice drains the pus without any incision.

2. FRUIT

- Against tuberculosis, asthma and cough: the ripe fruit must be burnt until carbonization and powdered. The patient licks 5 grams of this product every day, for 2 weeks.

- Against syphilis and other venereal diseases: crush a ripe fruit and leave it to macerate in 600 ml of water. Filter and have an enema every 3 days for a period of 2 weeks.

- Against dysentery: burn together fruit and stem of *Solanum aculeastrum*, and then swallow a spoonful of ash in water for 3 days.



LATIN: SOLANUM NIGRUM (Solanaceae)

SWAHILI: Mboga uchungu

FRANÇAIS: Morelle noire

ANGLAIS: Nightshade

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kibishe (Lega), Isogo (Kinyarwanda), Omukalikali, Esisogho (Nande), Mulunda (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre l'hypoacidité gastrique: prendre chaque jour 100 gr de feuilles fraîches et les préparer au feu comme de légumes. Il faut consommer pendant une durée de 2 à 3 semaines.
- Contre la morsure de serpent: prendre 100 g de feuilles fraîches pilées, infuser dans 500 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 à 3 semaines.
- Contre la gastrite aiguë: décoction de 100 g des feuilles fraîches de *Solanum nigrum* dans 1 litre d'eau puis ajouter 200 ml de jus frais d'ananas et filtrer. Mélanger ce filtrat avec 200 ml de jus frais de *Citrus lemon*. Ce nouveau produit est malaxé à l'oeuf crû. Consommer 2 cuillères, 3 fois par jour pendant 7 jours.
- Contre les piqûres d'abeilles: frotter directement les feuilles sur l'endroit piqué pour supprimer les douleurs et empêcher toute inflammation de la peau.
- Contre les migraines: broyer les feuilles fraîches et en extraire le jus. Instiller une goutte dans chaque narine.
- Contre l'otite purulente: broyer les feuilles et en extraire le jus pour mettre les gouttes dans l'oreille.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kutibu upungufu wa asidi ndani ya mufuko wa chakula: chukua grama mia moja (100 g) ya majani. Uipike motoni mpaka iivye. Unapakuwa mezani, unaweza kula ile majani kama vile chakula hata haina utamu yoyote. Wiki mbili ao tatu yatosha ili uwe na uhakika kama umeongeza asidi.
- Kwa kuteketeza sumu ya nyoka mwilini, chukua grama mia moja (100 g) ya majani yenyi kusagwa, kuchanga ndani ya nusu litri ya maji, kuyakamua ili upate maji. Chukua kilaurimoja mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili ao tuta. Dawa hii husaidia piakwa kuongeza damu mwilini.
- Kutibu ugonjwa ya mfuko wa chakula ukio kawa: chemusha grama 100 ya majani mabichi ndani ya litri moja ya maji, changa pamoja na ml 200 ya mtobe ya nanasi. Chuya tia 200 ml ya mtobe ya Cungwa (*Citrus lemon*) na yayi moja bichi (yayi ya asili); kunywa vijiko mbili, mara tatu kwa siku muda wa siku saba.
- Kuumwa kwa nyuki: sirita kwa haraka majani ya hii mmea nafasi nyuki inauma kuepuka maumivu na kuvimba kwa mwili.
- Kukomesha maumivu kuu ya kichwa: twanga majani mabishi mpaka itowe maji. Mimina toni mojandani ya kina tundu ya puwa.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against gastric hypoacidity: take 100 grams of fresh leaves and cook them as vegetable, then eat every day, for a period of 2 or 3 weeks.
- Against snakebite: make an infusion from 100 grams of crushed fresh leaves into 500 ml of water. Drink 200 ml of this liquid, 3 times a day for 2 or 3 weeks.
- Against severe gastritis: make a decoction of 100 grams of *Solanum nigrum* fresh leaves into 1 liter of water, add 200 ml of fresh pineapple juice and filter. Mix this liquid with 200 ml of fresh *Citrus lemon* juice. This new product must be mixed with a raw egg. Swallow 2 spoonful 3 times per day for 7 days.
- Against bee stings: rub the leaves on the affected area to relieve pain and prevent inflammation of the skin.
- Against headache: crush the fresh leaves and extract the juice. Instil a drop into each nostril.
- Against suppurative otitis: crush the leaves and extract the juice. Instil drops into the ear.
- Against snakebite to goats: macerate the same quantity of the leaves of *Solanum nigrum*, *Amaranthus viridis*, *Crassocephalum*



314

- Contre les morsures de serpent chez la chèvre: macérer en quantité égale dans 600 ml d'eau les feuilles de *Solanum nigrum*, de *Amaranthus viridis*, de *Crassocephalum montuosum*, de *Brillantaisia cicatricosa* et faire boire l'animal. La prise se fait 2 fois par jour pendant 1 semaine.

2. FRUIT

- Contre la mycose: frotter le jus de fruit sur les plaques mycosiques, deux fois par jour.

Au Kivu, on utilise beaucoup les feuilles comme nourriture de table. Ces feuilles sont riches en vitamines A et C et divers minéraux: zinc, manganèse, calcium, fer potassium.

- Kutibu kuumwa kwa sikiyo: twanga majani na utoshe maji. Baadaye, mimina toni mbili ndani ya sikiyo.
- Mbuzi inayo umwa na nyoka: saga majani ndani ya mililitri mia sita ya maji uyachanga pamoja na majani ya *Solanum nigrum*, pamoja na majani ya *Amaranthus viridis*, ya *Crassocephalum montuosum* na ya *Brillantaisia cicatricosa*. Kisha ukunywishe Mbuzi mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

2. TUNDA

- Inatibu magonjwa ya mwili. Kusirita maji ya tunda fasi kunako ugonjwa mara pili mu siku.

Katika mikoa ya Kivu, watu hutumia majani ya mboga buchungu kama chakula cha heshima. Majani hio ina kuwa na vitamine A na C na vingine kadhalika.

montuosum, Brillantaisia cicatricosa into 600 ml of water and get the animal to drink the liquid twice a day for 1 week.

2. FRUITS

- Against mycosis: rub the fruit juice on the mycotic blotches, twice a day.

In Kivu people widely use leaves as food. These leaves are rich in vitamins A and C and in several minerals such as zinc, manganese, calcium, iron and potassium.



LATIN: SPATHODEA CAMPANULATA (Bignoniaceae)

SWAHILI: Kifabakazi

FRANÇAIS: Tulipier du Gabon

ANGLAIS: African tulip tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Embina (Nande), Cifulafula (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. ECORCES

- Contre les ulcères: appliquer la poudre d'écorces sur la plaie.
- Contre l'asthénie sexuelle: voir *Erythrina abyssinica*.
- Pour augmenter la sécrétion de la glaire chez les femmes: récolter 3 poignées d'écorces et les infuser dans 2 litres d'eau. Prendre 200 ml, deux fois par jour pendant 2 semaines. Puis faire le bain vaginal avec cet extrait.
- Contre la cirrhose de foie et autres troubles hépatiques: préparer 5 grammes de poudre d'écorce de tige, 5 grammes de poudre d'écorce de racine, 5 grammes de poudre de feuilles et 5 grammes de fleurs. Mélanger sécher à l'ombre. Prendre 4 cuillérées à soupe de la farine à infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre la schistosomiase: prendre 5 grammes de poudre d'écorce de *Spathodea campanulata* et 5 grammes de poudre de feuilles de *Tephrosia vogeli*. Broyer ensemble. Préparer une décoction dans 2 litres d'eau. Administrer 250 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre les coliques néphritiques: infuser 10 grammes de poudre d'écorces dans un litre d'eau. Boire 200 ml, deux fois par jour pendant 7 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAGANDA

- Vidonda: kutia unga wa ngozi juu ya kidonda.
- Kupungukiwa tamaa za mwili: kuona *Erytrina abyssinica*.
- Kuongeza umaji kwa wanawake: tokosha grama kumi na tano (15 g) ndani ya litri moja ya maji. Kunywa kiasi ya kilauri ndogomara mbili kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kuvimba (kuharibika) maini na magonjwa zingine za maini: chukwa grama tano ya unga wangozi grama tano ya unga wa ngozi ya mizizi pia grama 5 ya unga wa majani na grama 5 ya maua. Kusaga yote pamoja na kukausha. Tiya vijiko 4 vya hiyo bungandani ya mililitri mia sita ya maji ya moto. Kunywa vilauri tatu kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kutibu bilarziozia: chukua grama tano ya unga waganda ya *Spathodea campanulata* na tano ya majani ya *Tephrosia vogeli*. Twanga yote pamoja, ukiyapiga ndani ya litri mbili ya maji. Kunywa litri moja kwa siku, mpaka wiki moja.
- Maumivu tele wa figo: kuchemsha mikono 2 ya ngozi ndani ya litri moja. Kunywakilauri 1 mara mbili kwa siku muda wa juma moja.

PARTS USED

1. BARK

- Against ulcer: apply the bark powder to the sore.
- Against sexual asthenia: see *Erythrina abyssinica*.
- To increase cervic fluid in female: infuse 3 handfuls of bark into 2 liters of water. Drink 200 ml in 2 times per day, for a period of 2 weeks. Then use this extract for vaginal lavage.
- Against cirrhosis of the liver and other liver problems: take 5 grams of stem bark powder, 5 grams of root bark powder, 5 grams of leafpowder and 5 grams of flowers. Mix and let them dry in the shade. Take 4 tablespoonfuls of the flour and infuse it into 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for 2 weeks.
- Against schistosomiasis: take 5 grams of *Spathodea campanulata* bark powder and 5 grams of *Tephrosia vogeli* leafpowder and crush them together. Prepare a decoction in 2 liters of water. Administer 250 ml 3 times per day, for a period of 7 days.
- Against nephritic colic: infuse 10 grams of bark powder into 1 liter of water. Drink 200 ml in 2 times per day for 7 days.
- Against ameba: boil 10 grams of stem bark in 600 ml of water. Drink 200 ml 4 times a day, for 3 days.



- Contre l'amibiase: bouillir 10 grammes d'écorces de tige dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 4 fois par jour, pendant 3 jours.
- Contre le diabète: sécher les écorces et obtenir de la poudre. Infusion de 2 cuillérées à soupe de poudre pour un litre d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour. Faire régulièrement le contrôle de la glycémie.
- Contre aménorrhée: prendre 5 grammes de poudre d'écorce de *Spathodea campanulata*, 5 grammes de poudre de racines de *Indigofera erecta* et 5 grammes de poudre de racines de *Sida rhombifolia*. Infusion dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jours, pendant 2 semaines.
- Contre la stérilité féminine: récolter 1 kg d'écorces de *Spathodea campanulata*. Broyer et macérer dans 2 litres d'eau. Lavement à froid d'1 poire 2 fois par jour, les trois premiers jours et lavement en chaud, deux fois par jour, les trois autres jours suivants pendant 7 jours.

2. FLEURS

- Contre les abcès et acnés au visage: appliquer en cataplasme le broyat de la fleur fraîche sur l'abcès à raison de 2 fois par jour.

- Amibe: kuchemsha grama kumi ya ngozi ndani ya 1 litri ya maji. Kunywa kilauri moja mara 4 kwa siku muda wa siku tatu.

- Ugojnwa ya sukari: kukausha ngozi na kuisaga iwe unga. Kutia vijiko 2 ndani ya litri 1 ya maji ya kuchemka. Kukunywa kilauri moja mara tatu kwa siku na kuona kila mara dactari.

- Kwa kutibu maumivu ya damu ya mwezi: kamata grama tano ya *Spathodea campanulata*, grama tano ya unga wa mizizi ya *Indigofera erecta* na grama tano ya unga wa *Sida rhombifolia*. Tia ndani ya mililitri mia sita ya maji yaku chemuka, kunywa kilauri moja mara tatu kwa siju muda wa wiki mbili.

- Kutozaa kwa mwanamke: 1 kg ya ngozi. Kusaga na kutia ndani ya litri mbili za maji. Kuinama asubui na jioni. Siku ya kwanza, ya pili na ya tatu, dawa iwe baridi. Siku ya 4, 5 na ya 6 dawa iwe ya moto.

2. MAUA

- Kivimba na chunuko: kusaga maua na kuyafungia juu ya kivimba mara 2 kwa siku.

- Against diabetes: dry the bark and get the powder. Infusion of 2 tablespoonful of powder into 1 liter of water. Drink 200 ml in 3 times per day. Keep glucose level regularly controlled.

- Against amenorrhea: take 5 grams of bark powder of *Spathodea campanulata*, 5 grams of root powder of *Indigofera erecta*, and 5 grams of root powder of *Sida rhombifolia*. Infuse them into 600 ml of water and drink 200 ml 3 times per day, for 2 weeks.

- Against female sterility: collect 1 kg of *Spathodea campanulata* fresh bark, and crush it before soaking into 2 liters of water. Then use this preparation as enema. Make a cold enema, twice a day on the 1st, 2nd, 3rd day. Make a warm enema twice a day on the 4th, 5th, 6th day.

319

2. FLOWERS

- Against abscess and acne on the face: crush fresh flowers and apply the paste as a poultice on the abscess twice a day.



LATIN: *SPERMACOCE PRINCEAE* (Rubiaceae)

SWAHILI: Kitunza upele

FRANÇAIS: Tapis de marais

ANGLAIS: Swamp carpet

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ngwigwijana (Kinyarwanda), Ekitasimba (Nande), Cumya (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la conjonctivite: broyer les feuilles et instiller 2 gouttes de sève dans l'œil malade 2 fois par jour, pendant 7 jours.
- Contre la fracture: broyer les feuilles et appliquer sur la fracture.
- Contre les dermatoses: broyer les feuilles et frotter les parties atteintes de la peau.
- Contre les ulcères gastriques: broyer 10 grammes de poudre de feuilles et extraire le jus. Boire la sève obtenue 2 fois par jour pendant 5 jours.
- Contre la nephromégalie, la goutte, ostéomyélite et l'annexite et les douleurs articulaires: préparer la décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 1 verre, 3 fois par jour pendant 2 semaines. Ce traitement est efficace pour calmer toute forme de douleurs internes généralisées comme dans le cas du VIH/SIDA, de dysménorrhées, de cancer.
- Contre la stérilité: mélanger la partie aérienne de *Spermacoce princeae* avec les sommités de *Harungana madagascariensis* et faire une décoction dans un litre d'eau. Filtrer et boire toute la journée sur 21 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kukomesha ugonjwa wa macho: twanga majani pia utiyе matoni mawili ya utonvу ndani ya jicho inayogonjwa, marа mbili kwa siku muda wa siku saba.
- Kutibу kuvunjika: twanga majani baadaye utiyе kunako vunjika.
- Kutibу magonjwa ya ngozi: twanga majani baadaye upakae kunako nafasi za ngozi zinazogonjwa.
- Kutibу vidonda ku mfuko wa chakula: twanga grama kumi pia uchukuwe maji. Kunywa maji hiyomara mbili kwa siku muda wa siku tano.
- Kwa kutibу kuvimba kwa fiko, goutte, mifupa, maumivu ya maungo: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani ndani yalitri moja ya maji. Kutumia mchana mzima muda wa wiki mbili. Hiyo dawa ya punguza maumivu yote ya ndani sawa ya ukimwi, ya mwеzi ya mwanamke pia ya kansa.
- Kwa kutibу kutozaa: kuchemsha mukono moja ya majani na grama 5 ya vichwa vya *Harungana madagascariensis* ndani ya litri moja ya maji. Kutumia mchana yote mda wa siku 21.

PARTS USED

LEAVES

- Against conjunctivitis: crush the leaves and instil 2 drops of sap into the affected eye, twice a day, for 7 days.
- Against fracture: crush the leaves and apply the paste on the fracture.
- Against dermatosis: crush the leaves and rub the affected skin areas.
- Against gastric ulcer: crush 10 grams of leafpowder and extract the juice, drink the sap thus obtained twice a day, for 5 days.
- Against nephromegaly, gout, osteomyelitis, adnexitis and articular pain: prepare a decoction of 5 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink a glass 3 times per day for 2 weeks. This treatment is effective to relieve all forms of widespread internal pains, as in the case of HIV/AIDS, of painful menstrual periods, or of cancer.
- Against sterility: mix the complete aerial parts of *Spermacoce princea* with the tips of *Harungana madagascariensis*, and make a decoction in 1 liter of water. Filter and drink in the course of the day for a period lasting on 21 days.



LATIN: SPILANTHES MAURITIANA (Asteraceae)

SWAHILI: Kyenda

FRANÇAIS: Cresson de Mauritanie

ANGALIS: Paracress, Brazil cress

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ubushwima (Kinyarwanda), Ekienda,

Kahwehula (Nande), Chenda (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre l'épistaxis: préparer 10 grammes de poudre de feuilles sèches de *Spilanthes mauritiana* et associer avec les feuilles de *Dichrocephala integrifolia*. Mélanger et infuser dans 600 ml d'eau bouillante. Boire 1 verre, trois fois par jour pendant sept jours.
- Contre les maux de dents et la gingivite: écraser les feuilles et ajouter un peu de *Nitrate d'iode* appliqué sous la dent endolorie.
- Contre la dysenterie amibienne: infusion de 30 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 1 litre par jour, pendant 10 jours.
- Contre les douleurs de l'estomac: broyer 20 feuilles de *Spilanthes mauritiamum* avec des arachides, puis manger en salade.
- Contre les morsures des serpents: mâcher les feuilles et appliquer localement sur la partie touchée.
- Contre les dysménorrhées: faire le suppositoire vaginal avec les feuilles.
- Contre la gastrite, l'ictère et la blennorragie: infusion de 30 grammes de poudre de feuilles dans un litre d'eau. Boire 1 litre par jour, pendant 10 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kutibu damu nyenyi kutoka ndani ya pua: kamata grama kumi ya unga wa majani kavu ya *Spilanthes mauritianum* pia na majani ya *Dichrocephala integrifolia*. Saga yote pamoja kisha tia ndani ya mililitri mia sita ya maji yenyе kuchemka. Kunywa kiasi ya kilauri ndogomara tatu kwa siku muda wa wiki moja.
- Ugonjwa wa meno: kusaga majani, kuongeza chumvi. Tiya chini ya jino la kuuma.
- Kuhara damu: kutafuna majani inayochangwa na matungulu sumu, ama ku twala grama makumi tatu kwa siku ya unga ya majani ndani ya litri moja kunywa kilauri moja mara tatu kwa siku muda wa wiki mbili.
- Maumivu ya mfuko chakula: kusaga majani 20 pamoja na kalanga na kuaakula.
- Kuharibu sumu ya nyoka mwilini: kutafuna majani na kuyafungiya pahali nyoka ililuma.
- Maumivu tele wakati wa damu ya mwezi: kusaga majani na kuyaingiza ndani ya kizazisiku tatu mbele damu kutoka.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against epistaxis: take 10 grams of powder of *Spilanthes mauritianum* dry leaves and mix it with *Dichrocephala integrifolia* leaves. Crush them together and add 600 ml of boiling water. Drink a glass 3 times per day for 7 days.
- Against toothache and gingivitis: crush the leaves and apply them under the aching tooth. Add a bit of *Nitrate d'iodo* to the paste.
- Against amebic dysentery: infusion of 30 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink 1 liter per day, for 10 days.
- Against stomachache: crush 20 leaves of *Spilanthes mauritianum* together with peanuts, and eat as a salad.
- Against snakebite: chew the leaves and apply them on the affected area.
- Against dysmenorrhea: give a vaginal lavage with the leaves.
- Against gastritis, icterus and blennorrhagia: infusion of 30 grams of leafpowder in 1 liter of water. Drink 1 liter per day, for 10 days.



2. FLEURS

- Contre le diabète: infusion de 30 grammes de fleurs dans un litre d'eau. Boire 1 litre par jour et contrôler la glycémie.

Cette plante est très riche en sels minéraux comme cuivre, manganèze, sodium, calcium et phosphore.

- Mfuko wa chakula na kashwende: kutafuna majani, kutwala grama makumi tatu ya unga wa majani unachanga ndani litri moja ya maji. Kunywa hio litri moja kwa siku, muda wa wiki mbili.

2. MAUA

- Ugonjwa wa sukari: kutia mikono 2 ya maua ndani ya litre 1 ya maji ya kuchemka. Kunywa litri 1 kwa siku na kuona kila mara daktari.

Majani haya yana jaa madini kama vile shaba, mangenezi, sodiumu, caliciumu na fosfori.

2. FLOWERS

- Against diabetes: infusion of 30 grams of flowers in 1 liter of water. Drink 1 liter per day and control glucose level.

This plant is very rich in mineral salts such as copper, manganese, sodium, calcium and phosphorus.



LATIN: **STEGANOTAENIA ARALIACEA** (Apiaceae)

SWAHILI: Kivuavui, Kiuandwa

FRANÇAIS: Arbre-chou

ANGLAIS: Carrot tree, Cabbage tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kinulangombe, Kimulyangimbe (Uganda),
Murhigw'ensukari (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les coliques abdominales, ulcères gastriques et trouble mental: infuser 10 grammes de poudre de racine dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, trois fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre la stérilité féminine, l'aménorrhée, la dysménorrhée et menaces d'avortement: infuser 15 grammes de poudre de racine dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 mois.

2. FEUILLES

- Contre aménorrhée, jaunisse, hépatite et elephantiasis: infuser 10 grammes de poudre d'écorces associées à 10 grammes de poudre de feuilles de *Tamarindus indica* dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 mois.
- Contre les douleurs oculaires: faire un bain d'yeux dans la tisane tiède des feuilles infusées.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kutuliza maumivu na vidonda tumboni, pia upotevu wa akili: tafazali uchanganye grama 10 ya mizizi (unga) katika mililitri mia sita ya maji inayochemka. Kuchuya na kunywa vilaruri 3 kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kwa kutibu utasa, ukosefu wa damu ya mawezi na magonwa ya kuporomosha mimba. Kuchanga grama 15 za unga wa mzizi mkavu mililitri mia sita ya maji inayochemka. Kuchuya na kunywa vilaruri 3 kwa siku muda wa mwezi moja.

2. MAJANI

- Ukosefu wa damu ya mwezi, magonjwa ya kimajano, magonwa ya maini na hata uvimbi wa miguu amaa elephantiasis: tafazali uchanganye grama 10 ya majani ya mti huu pamoja na majani ya mkwaju. Kuchemsha yote katika mililitri mia sita ya maji; baadaye kunywa vilaruri 3 kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Kwa maumivu ya macho: ni vema kusafisha macho na kuikamuwa tukitumia chai ya majani ya huu mti.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against abdominal colic, gastric ulcer and mental disorders: infuse 10 grams of root powder into 600 ml of water and drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 2 weeks.
- Against female sterility, amenorrhea, dysmenorrhea and threatened abortion: infuse 15 grams of root powder into 600 ml of water. Drink 200 ml in 3 times per day, for a period of 1 month.

2. LEAVES

- Against amenorrhea, jaundice, hepatitis and elephantiasis: infuse 10 grams of bark powder together with 10 grams of *Tamarindus indica* leaf powder into 600 ml of water. Drink 200 ml three times per day for 1 month.
- To relieve eye pain: have an eye bath the warm infusion made from leaves.



3. ECORCES

- Contre la schistosomiase intestinale et la dysenterie: 15 grammes de poudre d'écorces séches sont trempées dans 600 ml d'eau bouillante. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 12 jours.
- Contre l'anémie falciforme: 20 grammes de poudre d'écorces séches sont infusées dans 600 ml d'eau bouillante. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 mois.
- Adénopathie: broyer les écorces de *Steganotenia araliaceae* avec les feuilles de *Cyphostemma adenocaule* et appliquer sur l'inflammation puis boire l'infusion de racines (voir traitement de coliques abdominales).

3. MAGANDA

- Kwa kutibu magonwa ya bilarziozi na kipindupindu: tafazali uchanganye grama kumi na tano (15 g) ya majani ya mti huu pamoja na majani ya mkwaju. Kuchemsha yote katika mililitri mia sita ya maji baadaye kunywa vilaruri tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Magonjwa ya kizalilio ya kukaushwa damu:: tafazali uchanganye grama 20 ya majani ya mti huu pamoja na majani ya mkwaju. Kuchemsha yote katika mililitri mia sita ya maji; baadaye kunywa vilaruri 3 wa siku, muda wa mwezi moja.
- Kuvimba mshipa: twanga pamoja maganda *Steganotenia araliaceae* pamoja na majani ya *Cyphostemma adenocaule*, na kupakaa kwa kivimba, pia kunywa chai ya mzizi kama inavyotumiwa kwa kutuliza mauumivu ya tumbo.

3. BARK

- Against intestinal schistosomiasis and dysentery: soak 15 grams of dried bark powder into 600 ml of boiling water. Drink 200 ml 3 times in the course of the day, for a period of 12 days.
- Against sickle cell anaemia: infuse 20 grams of dried bark powder into 600 ml of boiling water. Drink 200 ml 3 times in the course of the day, for a period of 1 month.
- Adenopathy: crush *Steganotenia araliaceae* bark with *Cyphostemma adenocaule* leaves, and apply on the inflammation. Drink the infusion of the roots (see treatment of abdominal colic).



LATIN: TAMARINDUS INDICA (Fabaceae)

SWAHILI: Mkwaju

FRANÇAIS: Tamarinier

ANGLAIS: Tamarin tree, Indian date

AUTRES NOMS VERNACULAIRES:

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre la toux, la bronchite, les verminoses et la dysenterie amibienne: infuser 15 grammes de jeunes feuilles fraîches dans 500 ml d'eau. Ajouter du sucre et boire 1 verre, 2 fois par jour pendant 1 semaine.
- Comme fortifiant en période de convalescence: mâcher à volonté les feuilles fraîches.

2. ECORCES

- Contre la schistosomiase intestinale: 10 grammes de poudre d'écorces sèches sont trempées dans 600 ml d'eau bouillante. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre l'aménorrhée et l'hépatite: infuser 10 grammes de poudre d'écorces sèches dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml de ce volume, en une fois puis répéter le traitement en trois temps par jour pendant 1 mois.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kwa kukomesha kikohozи, kwa kuondosha michango na kuhaba damu: kuchemsha nusu litri ya maji ya chai ukichanga grama 15 ya majani mabichi. Ongeza sukari, baadaye kunywa mara 2 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kurudisha nguvu baada ya magonjwa: tafuna kadiri upendavyo majani mabichi.

2. MAGANDA

- Kwa kukomesha bilaraziozi: tumbukiza grama 10 ya unga la ganda ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kiasi hicho mara 3 kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Upungufu na magonjwa ya mwezi na kutibu maini: tumbukiza grama 10 ya unga la ganda ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kiasi hicho mara tatu kwa siku muda wa mwezi moja.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against cough, bronchitis, vermonoses and amoebic dysentery: infuse 15 grams of young fresh leaves into 500 ml of water. Add sugar and drink a glass twice a day for 1 week.
- As a fortifier during convalescence: chew fresh leaves as long as you want.

2. BARK

- Against intestinal schistosomiasis: soak 10 grams of bark powder in 600 ml of boiling water. Drink 200 ml 3 times in the course of the day, for a period of 2 weeks.
- Against amenorrhea and hepatitis: infuse 10 grams of dried barkpowder into 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times in the course of the day, for a period of 1 month.



LATIN: TETRADENIA RIPARIA (Lamiaceae)

SWAHILI: Muravumba

FRANÇAIS: Tetradenie

ANGLAIS: Gingerbrush, Misty plume bush

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Msalabela (Bembe), Mushalaba (Fulero), Omutuvya (Nande), Mcubya (Lega), Muharavumba (Kinyarwanda), Mutuzo (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre la blennorragie: mélanger en quantités égales les poudres de racines de *Tetradenia riparia* et celles de *Carica papaya* et préparer une décoction de 200 g dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

2. ECORCES DE TIGE

- Contre l'asthme: prélever 5 grammes de poudre d'écorce de *Tetradenia riparia* et mélanger à 5 grammes de poudre de feuilles sèches de *Carica papaya* pour fumer progressivement dans une pipe ou comme la cigarette pour calmer l'asthme.

- Contre la dysenterie: après avoir brûlé de la tige à écorce, prendre 2 cuillères de cendres et les diluer dans 200 ml d'eau propre non bouillie, consommer 2 fois par jour.

3. FEUILLES

- Contre la toux, la grippe et les angines: broyer une feuille dûment chauffée au feu et mélanger avec un peu du *Nitrate d'iode*. Presser la pâte obtenue et avaler le suc, 3 fois par jour, pendant 3 jours. Cette préparation est aussi recommandée chez les personnes souffrant des migraines. Mâcher une feuille de *Tetradenia riparia* et avaler le suc 2 fois par jours.

- Contre les verminoses intestinales: préparer une décoction de 5 grammes de poudre de feuilles dans 2 litres d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 4 jours.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Mizizi yake pamoja na mizizi ya mupapayu husaidia kwa kutibu ugonjwa ya blennorragie: chukua grama 200, grama 100 ya muravumba, grama 100 ya mupapayu, uvichange ndani mililitri mia sita ya maji na utokoteshe muda wa dakika 10. Tumia kilauri 1 nyakati za asubui, 1 jioni. Dawa hii husaidia kwa kutibu kaswende.

2. GANDA LA MTI

- Kutibu asma: chukua grama tano ya unga wa maganda, pamoja na grama 5 ya unga wa majani yenyi kukauka ya mupapayu. Tumia sehemu ndogo ndani ya paipo kwa kuvuta moshi, unaweza tena kuivuta kama sigara mpaka ujisikie vizuri.

- Kufunga kuhara damu: tisha kulunguza mti na maganda, twala vijiko mbili ya majifu, na hui koroge ndani ya kilauri moja ya maji safi isio na joto kisha unywe mara mbili kwa siku.

3. MAJANI

- Kukomesha mafua, kilimi, kichwa na kikohoz: ingizajani moja kwa moto, utafune pamoja na chunvi na umeze mate. Fanya hivi mara tatu kwa siku muda ya wiki moja.

- Kupiganicha michango za tumbo: kuchemsha grama tano ya unga wa majani ndani ya litri mbili ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 3 kwa siku muda wa siku 4.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against blennorrhagia: mix the same amounts of *Tetradenia riparia* root powder and of *Carica papaya* root powder, and prepare a decoction of 200 grams into 600 ml of water. Drink 200 ml twice a day, for 7 days.

2. STEM BARK

- Against asthma: take 5 grams of *Tetradenia riparia* bark powder and mix it with 5 grams of *Caricapa payaya* dry leaves powder to be smoked little by little in a pipe or as a cigarette, to relieve asthma.

- Against dysentery: after having burned the stem bark take 2 tablespoonful of the ashes and mix them with 200 ml of clean, not boiled water, twice a day.

3. LEAVES

- Against cough, flu and tonsillitis: crush a warmed-up leaf and add some *Nitrate of iodine*. Then compress the obtained paste and swallow the extracted liquid three times per day for a period of 3 days. This preparation is also recommended to people who suffer from headache. Chew one leaf of *Tetradenia riparia* and swallow the juice, twice a day.

- Against the worms of the intestines: prepare a decoction of 5 grams of leafpowder in 2 liters of water. Drink 200 ml 3 times a day, for 4 days.

- Contre la gâle et dermatoses: frotter d'abord le corps avec le broyat de feuilles de *Tetradenia riparia*, ensuite, recueillir et sécher des feuilles et des écorces de racines de *Pentas longiflora*. Broyer pour obtenir une poudre à mélanger avec l'huile de *Ricinus*. Oindre la surface atteinte.
- Contre l'hémorroiïde: broyer 5 grammes de poudre de feuilles et macérer dans 600 ml d'eau bouillante. Faire le bain de siège, 2 fois par jour. Puis, écraser 3 feuilles et les macérer dans 500 ml d'eau bouillante. Boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre le prolapsus anal: prendre 5 grammes de poudre de feuilles, décocés dans 600 ml d'eau, faire un bain de siège deux fois par jour. Prendre aussi trois feuilles à infusé dans un demi litre d'eau chaude, boire trois fois par jour pendant 1 semaine.
- Contre le prolapsus utérin: prendre en quantité égale les feuilles de *Tetradenia riparia*, de *Cymbopogon citratus*, de *Eucalyptus globulus*. Broyer et mélanger à l'huile végétale puis introduire dans le conduit vaginal. Après, masser la vulve avec la pâte de feuilles de *Ricinus communis*. Le traitement s'étend sur environ 2 semaines.

4. FLEURS

- Contre l'hépatite et icteres: préparer une décoction de mélange de 5 grammes de fleurs du *Carica papaya* et des celles de *Tetradenia riparia* dans 600 ml d'eau pendant 10 minutes. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant une durée de 1 mois.

- Kutibu magonjwa ya ngozi na upele: sirita majani ya mutuzo ku mwili, baadaye chukua na ukaushe majani na ganda la mizizi ya *Pentas longiflora*. Twanga kwa kupata unga. Changa unga hiyo na mafuta ya mbarika. Tafazali kupakaa nafasi panapogonjwa.
- Kutibu ugonjwa wa kutoka mgongo: saga grama tano ya unga wa majani, tia ndani ya mililitri mia sita ya maji yenyenye kuchemka, kuikala ndani mara 2 kwa siku. Pia tumia sawa kutibu kaswende.
- Kutibu mukundu: twanga grama tano ya unga wa majani, ingiza ndani mililitri mia sita ya maji, tokotesha, ikala ndani mara mbili kwa siku. Pia twanga majani tatu na tafazali changanya ndani nusu litri ya maji, chemsha, tumia mara tatu kwa siku muda wa siku tana.
- Kutibu prolapsus utérin: chukua majani ya *Tetradenia riparia*, pamoja na majani ya *Cymbopogon citratus* na majani ya *Eucalyptus globulus*. Twanga na kuchanga pamoja na mafuta. Kwa mwisho ingiza kunako tundu ya mkoyo ya mwanamuke. Baadaye usirite majani ya mbarika kwenye midomo ya uke. Matumizi ya na pangwa kwa siku 10.

4. MAUA

- Husaidia kwa kutibu kimanjano, malali ya moyo: chukua grama 5 ya maua ya hii mti, grama 5 ya maua ya *Carica papaya*. Changa ndani ya mililitri mia sita maji, kuchemsha muda wa dakika 10. Tumia kilauri 1 nyakati za asubui, 1 jioni muda wa mwezi mzima.

- Against scabies and dermatoses: first rub the body with the paste of *Tetradenia riparia* crushed leaves, and then collect and dry the leaves and the root bark of *Pentas longiflora*. Crush to obtain a powder to mix with *Ricinus communis* oil. Oil the affected area.

- Against haemorrhoids: crush 5 grams of leafpowder and macerate it in 600 ml of boiling water. Have a hip bath twice a day. Then, crush 3 leaves and macerate them in 500 ml of boiling water. Drink 200 ml 3 times a day, for 1 week.

- Against anal prolapse: take 5 grams of leafpowder, prepare a decoction with 600 ml of water, make a hip bath twice a day. Take also three leaves and infuse them into half a liter of hot water, drink this 3 times per day for 1 week.

- Against the uterine prolapse: take the same amount of the leaves of *Tetradenia riparia*, *Cymbopogon citratus* and *Eucalyptus globulus*. Crush, mix with vegetal oil and introduce the product into the vaginal duct. Then massage the vulva with the paste of *Ricinus communis* leaves. The treatment should continue for about 2 weeks.

4. FLOWERS

- Against hepatitis and icterus: mix 5 grams of *Carica papaya* flowers and *Tetradenia riparia* flowers, and make a decoction in 600 ml of water for 10 minutes. Drink 200 ml 3 times per day, for a period of 1 month.



LATIN: THUNBERGIA ALATA (Acanthaceae)

SWAHILI: Jichobora

FRANÇAIS: Oseillet de Susanne

ANGLAIS: Black-eyed Susanvine

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kisayura, Kihembe (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. FEUILLES

- Contre les palpitations cardiaques: bouillir 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire à volonté.
- Contre la position transversale du fœtus in utero (et prévenir les accouchements par césariennes): préparer 2 litres de décoction de 5 grammes de *Thunbergia alata*, associée à *Leucas martinicensis* et *Crassocephalum vitellinum*. Boire 200 ml, trois fois par jour, à partir du 7^e mois de la grossesse.
- Contre les infections buccales: broyer les feuilles et frotter dans la bouche.
- Contre le cancer: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Thunbergia alata* et de *Plumbago zeylanicum*. Laisser infuser dans 600 ml d'eau. Boire 200 ml, 3 fois par jour, sur une période plus de 3 mois.
- Contre les règles abondantes: préparer en légume les feuilles fraîches de la plante en associant aux feuilles de *Lagenaria sphaerica*.
- Contre les dermatoses: mélanger la poudre de feuilles avec l'huile de ricin. Appliquer sur la peau 2 fois par jour jusqu'à la guérison.

2. FLEURS

- Contre le cancer: bouillir la plante entière avec les fleurs et manger.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MAJANI

- Kupigapiga kwa moyo: kuchemshagrama 5 ya unga wa majani ndani ya mililitri mia sita ya maji. Kunywa kwa utashi.
- Kwa kuepuka kuzaa kwa kisu: kuchemsha ndani ya litri mbili ya maji grama 5 ya *Thumbergia alata* na ya *Leucas martinicensis* tena na ya *Crassocephalum vitellinum*. Kutumia kilauri 1 mara 3 kwa siku, kuanzia mwezi wa 7 wa mimba.
- Kwa kutibu majonjwa ya kinywa: kusaga majani na kuyasirita ndani ya kinywa.
- Kwa kutibu magonjwa ya kansa: kutia ndani ya mililitri mia sita ya maji ya moto, mukono 1 ya majani ya *Thumbergia alata* na ya *Plumbago zeylaninum*, kuya tumia mchana mzima muda wa myezi tatu na zaidi.
- Kwa kupunguza damu ya mwezi kwa mwanamke: kupiga majani sawa mboga na kuchanga pamoja na majani ya *Lagenaria sphaerica*.
- Kwa kutibu magonjwa ya ngozi: kuchanganyana unga wa majani pamoja na mafuta ya mbarika. Kuya pakaa kwa mwili.

2. MAUA

- Kutibu kansa: kuchemsha mmea mzima na maua na kukula.

PARTS USED

1. LEAVES

- Against heart palpitations: boil 5 grams of leafpowder in 600 ml of water. Drink as much as you want of it.
- Against transversal position of the fetus in uterus (and to prevent caesarean delivery): prepare a decoction of 5 grams of *Thumbergia alata* mixed with *Leucas martinicensis* and *Crassocephalum vitellinum* into 2 liter of water. Drinl 200 ml 3 times a day starting from the 7th month of pregnancy.
- Against infections of the mouth: crush the leaves and rub inside the mouth.
- Against cancer: mix 5 grams of *Thumbergia alata* and *Plumbago zeylanicum* leafpowder and infuse them into 600 ml of water. Drink 200 ml 3 times per day for a period of 3 months or longer.
- Against abundant menstrual cycle: cook the fresh leaves of the plant as vegetables, and mix them with *Lagenaria sphaerica* leaves.
- Against dermatoses: mix leaves powder with castor oil and apply the product to the skin twice a day. Continue the treatment until the patient has recovered.

2. FLOWERS

- Against cancer: boil the whole plant with the flowers, and eat it.



LATIN: TITHONIA DIVERSIFOLIA (Asteraceae)

SWAHILI: Maua buchungu, Kitoka ulaya

FRANÇAIS: Chrysathème de Mexique

ANGLAIS: Mexican sunflower

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Ikicamahirwe (Kinyarwanda). Chilula, Cilula, Chiharara (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FLEURS

- Contre la dysenterie bacillaire: récolter 7 boutons floraux de *Tithonia diversifolia* et associer à une feuille découpée d'*Aloe barbadensis*. Préparer la décoction dans 2 litres d'eau. Ajouter du miel, et boire 250 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

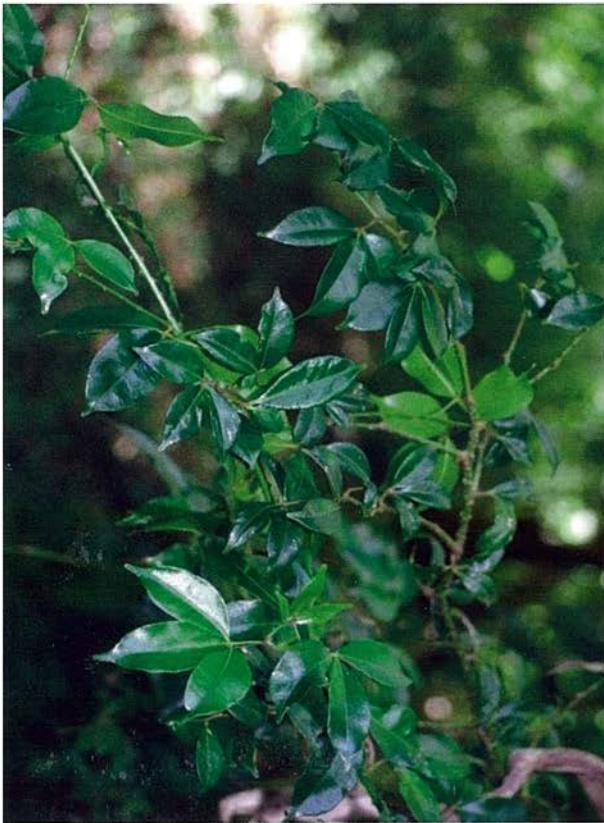
MAUA

- Kuhara damu: kuchemsha vifungo 7 vya Maua na jani moja ya *Aloe barbadensis* ndani ya litri mbili za maji; napi kuongeza asali ya nyuki, na hapo kunywakilauri kimoja mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

PARTS USED

FLOWERS

- Against bacillary dysentery: pick 7 flower buds of *Tithonia diversifolia* and mix them with a cut leaf of *Aloe barbadensis*. Make a decoction in 2 liters of water, add some honey and drink 250 ml 3 times per day, for a period of 1 week.



342

LATIN: TODDALIA ASIATICA (Rutaceae)

SWAHILI: Mibamiba-ndimu, Mnanuzi

FRANÇAIS: Toddalie

ANGLAIS: Cocks pur orange

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mbeleci w'ekyungu (Bembe), Garikankubaze (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre les maux de gorge: broyer les racines et mâcher en avalant la sève.
- Contre la lombalgie et morsure de serpent: infuser 10 g de poudre de racines dans 600 ml d'eau et boire 200 ml, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.

2. FEUILLES

- Contre la bronchite, pneumonie: infuser 10 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau et boire 250 ml, 2 fois par jour, pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kutibu magonjwa za shingo: twanga mizizi baadaye meza maji.
- Kutibu kuumwa kwa mugongo na kuondoa sumu ya nyoka: mimiya grama kumiya mizizi ndani ya mililitri mia sita ya maji baadaye unywe mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.

2. MAJANI

- Kutibu homa, magonjwa ya mafafa: chemusha grama kumi ya unga wa majani ndani ya nusu litri ya maji, pia unywe maji mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sore throat: crush the roots and chew them swallowing the sap.
- Against lumbago and snakebite: infuse 10 grams of root powder into 600 ml of water and drink 200 ml 3 times per day for a period of 1 week.

343

2. LEAVES

- Against bronchitis and pneumonia: infuse 10 grams of leafpowder into 500 ml of water and drink 250 ml, twice a day for 1 week.

**LATIN: TREMA ORIENTALIS (Ulmaceae)**

SWAHILI: Muhefu

FRANÇAIS: Bois du pigeon

ANGLAIS: Pigeon wood

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Musegusegu (Lega), Musheusheu (Kitembo), Museuseu (Bembe), Muhehera (Nande), Umuhepfu, (Kinyarwanda), Mashakushaku (Mashi)

PARTIES UTILISEES**FEUILLES**

- Contre les fractures: broyer les feuilles et les écorces de tige ensemble et appliquer la pâte obtenue en cataplasme sur la fracture. Infuser 5 grammes de poudre de feuilles dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jour, pendant 1 mois.
- Contre les infections respiratoires aigües: prendre une cuillère à soupe de poudre d'écorce de tige et 5 grammes de poudre de feuilles de *Trema orientalis*. Mélanger et infuser dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jours, pendant 5 jours.
- Pour se dégraisser et se desintoxiquer: prendre une cuillère à soupe de poudre de feuilles de *Trema orientalis* à infuser dans 500 ml d'eau. Boire 250 ml, 2 fois par jour pendant 1 mois.

Cette plante est riche en minéraux divers: zinc, manganèse, calcium, fer, sélénium, etc... Elle est aussi riche en vitamines E et B6. Elle sert de support vital aux chénilles comestibles dans le parc national de Kahuzi Biega.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kuvunjika: kusaga majani na ngozi pamoja. Kufungiya fasi kunakovunjika. Tia kijiko moja cha unga ya majani ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa mwezi moja.
- Kwa magonjwa ya mafafa: kushika kijiko moja cha unga wa ngozi ya mti na grama 5 ya unga wa majani kutiya ndani ya nusu litri yamaji. Kunywa hiyo dawa mara mbili kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kupunguza mafuta kwa mwili na kuondowa mchafu ndani ya damu: chukuwa kijiko moja ya unga wa majani ya mti na kuya mimina ndani ya nusu litri ya maji ya moto. Kunywa kilauri moja asubui na ingine jioni, muda wa mwezi moja.

Mti huu huja madini mbalimbali kama vile zenke, mangenezi, kalisiumu, chuma, seleniumu... Pia mti huo hujaa vitamine E na B6. Na katika musitu wetu wa Kahuzi Biega, vidudu vingi ambavyo vinalisha watu hutua kwa mti huo.

PARTS USED

LEAVES

- Against fractures: crush the stem leaves and bark together, and apply the paste thus obtained on the fracture as a poultice. Infuse 5 grams of leafpowder into 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day for 1 month.
- Against severe infections of the respiratory system: take a spoonful of stem bark powder and 5 grams of *Trema orientalis* leafpowder. Mix them and infuse into 500 ml of water. Drink 250 ml twice a day for a period of 5 days.
- To degrease and detoxify: take a tablespoon of *Trema orientalis* leafpowder and infuse them into 500 ml of water. Drink 250 ml, twice a day for 1 month.

This plant is rich in different minerals: zinc, manganese, calcium, iron, selenium... Is also rich in vitamins E and B6. It is a vital support for edible caterpillars in the Kahuzi Biega national park.



LATIN: **TRIUMFETTA CORDIFOLIA** (Tiliaceae)

SWAHILI: Mchochokoe

FRANÇAIS: Tilleul de marais

ANGLAIS: Toilet bushpaper of Lega, Burweed

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mutembe (Lega), Omumebekali (Nande), Muunga (Bembe), Umusarenda, Umunaba (Kinyarwanda), Chahunga (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre la dysenterie et hépatome: mélanger 5 grammes de poudre de feuilles de *Triumfetta cordifolia*, *Ageratum conyzoides*, *Crassocephalum montuosum* et *Achyranthes aspera*. Faire une infusion dans 2 litres d'eau. Boire 1 litre par jour pendant 2 semaines.
- Pour cicatriser les plaies: appliquer le suc de la plante sur la plaie et mettre le bandage.
- Contre l'azoospermie: macérer 5 grammes de poudre de feuilles dans un litre de vin de bananes. Boire 200 ml, deux fois par jour, pendant 1 semaine.
- Pour enlever naturellement une épine ou un morceau de verre du corps: broyer les feuilles de *Triumfetta cordifolia* et appliquer sur la partie endolorie.
- Contre la carie dentaire: broyer les feuilles et appliquer la pâte sous la dent. L'application de la pâte sur la peau soigne aussi les abcès et furoncles.
- Contre le prolapsus utérin et la rétention placentaire: préparer une pâte de feuilles fraîches pilées de *Triumfetta cordifolia* et des racines de *Hygrophila auriculata*, et en faire un suppositoire vaginal, deux fois par jour jusqu'à la guérison.

SEHEMU ZA KUTUMIA

MAJANI

- Kuhara damu: kuchanga grama tano ya unga wa majani ya *Triumfetta cordifolia*, *Ageratum conyzoides* pamoja na ya *Crassocephalum montuosum*, na ya *Achyranthes aspera* ndani ya litri mbili za maji kisha kuchemsha. Kunywa litre 1 kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kukausha vidonda: kudondosha janina kuyatiya kwenyi kidonda na kuyafungia pale.
- Kwa kuongeza chembechembe za kiume: kuingiza grama 5 ya unga wa majani ya kusagwa ndani ya litri 1 ya pombe ya ndizi. Kutumia kilauri moja mara mbili kwa sikumuda wa wiki moja.
- Kwa kutosha mwiba, musumari, kikaya na vinginevyo ndani ya mwili: kusaga majani na kuyafungia kunako uma.
- Kwa kutibu ugonjwa wa meno: kusaga majani na kuyaingiza kwenyi jino la kuuma. Kwa kutibu bivimba na chunuku, kusaga majani na kuya weka ku kivimba.
- Kwa kurudisha kizazi cha mwanamke nafasi yake: chukua grama 5 ya unga wa majani pamoja na mkono pamoja ya mizizi ya nshununu kuingiza ndani ya matako.

PARTS USED

LEAVES

- Against dysentery and hepatoma: mix 5 grams of leafpowder of *Triumfetta cordifolia*, *Ageratum conyzoides*, *Crassocephalum montuosum* and *Achyranthes aspera*. Infuse them into 2 liters of water, and drink 1 liter per day, for 2 weeks.
- To cicatrize sores: apply the juice of the plant on sores and cover with a bandage.
- Against azoospermia: macerate 5 grams of leafpowder in 1 liter of banana wine. Drink 200 ml twice a day for 7 days.
- To remove a thorn or a fragment of glass from the body naturally: crush the leaves of *Triumfetta cordifolia* and apply them on the aching part.
- Against dental caries: crush the leaves and place the paste under the tooth. The application of the paste to the skin treats abscess and furuncle.
- Against the uterine prolapse and placenta praevia: mix and crush together fresh leaves of *Triumfetta cordifolia* and fresh roots of *Hygrophila auriculata*. The paste obtained is used as vaginal suppository, that shoud be used twice a day until recovery.



LATIN: **TROPAEOLUM MAJUS** (Tropaeolaceae)

SWAHILI: Kapusine

FRANÇAIS: Capucine

ANGLAIS: Indian Cress, Tall nasturtium

AUTRES NOMS VERNACULAIRES:

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre l'atonie et la toux rebelles: récolter 30 feuilles fraîches et les mâcher en 3 temps par jour. La prise est de 3 jours.
- Pour diminuer le poids excessif: prendre 2 grammes de poudre de *Tropaeolum majus*, 5 grammes de *Zingiber officinalis*, 5 grammes de poudre de *Coffee arabica* et 3 grammes d'*Artemisia annua*. Infuser dans 500 ml d'eau, puis ajouter du miel. Boire 10 ml de ce sirop par jour pendant 2 semaines.
- Contre les intoxications alimentaires et troubles digestifs: associer 2 grammes de poudre de *Tropaeolum majus*, avec 2 grammes de rhizome de *Zingiber officinalis* et 1 gramme de *Curcuma longa*. Infuser ce mélange dans 500 ml d'eau. Boire toute la journée et répéter ce traitement pendant 2 semaines. Ce traitement convient aussi pour la congestion respiratoire et l'hyperglycémie.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Kwa upotezi wa sauti na kikohozi: tafuna majani 30 ya kapusine mara tatu kwa siku muda wa siku tatu.
- Kwa kupunguza uzito wa mwili: chukua grama 2 ya unga wa kapusine, grama 5 ya *Zingiber officinalis*, na grama 3 ya *Artemisia annua*, pia grama 5 grama ya unga wa *Coffee arabica*, ikichangwa ndani ya nusu litri ya maji. Kuongeza asali na kunywa kilauri moja 10 kwa siku muda wa wiki mbili.
- Kwa kuteketiza sumu mwilini, kwa kifua: tumia grama 2 ya unga wa *Tropaeolum majus*, grama 2 ya *Zingiber officinalis* na grama 1 ya *Curcuma longa*. Kuya piga ndani ya maji ya moto ya nusu litri. Kunywa hiyo maji siku nzima muda wa wiki mbili.

PARTS USED

LEAVES

- Against atony and stubborn cough: pick 30 fresh leaves and chew them in 3 times per day, for a period of 3 days.
- To lose weight: take 2 grams of *Tropaeolum majus* powder, 5 grams of *Zingiber officinalis*, 5 grams of *Coffee arabica* powder and 3 grams of *Artemisia annua*. Infuse them into 500 ml of water and then add honey. Drink 10 ml of this syrup per day for a period of 2 weeks.
- Against food poisoning and digestive disorders: mix 2 grams of *Tropaeolum majus* powder, 2 grams of *Zingiber officinalis* rhizome and 1 gram of *Curcuma longa*. Infuse this mixture into 500 ml of water. Drink in the course of the day and continue taking this medicine for 2 weeks. This treatment is also effective for respiratory congestion and hyperglycemia.



LATIN: VERNONIA AMYGDALINA (Astreraceae)

SWAHILI: Kilulukunju

FRANÇAIS: Vernonie

ANGLAIS: Bitterleaf

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Mubilishi (Lega), Omubiriri (Nande), Mbeleci, Mululuca (Bembe), Mubirtszi (Hunde), Umubirizi (Kinyarwanda), Mubirizi (Mashi)

PARTIES UTILISEES

RACINES

- Contre les fractures: prendre en quantités égales les racines de *Vernonia amygdalina*, *Conyza sumatrensis* et *Sida rhombifolia*. Les sécher et brûler. Ajouter du sel. Scarifier la zone du corps endommagée et appliquer ces cendres une fois tous les deux jours jusqu'à la guérison.
- Contre la malaria et la paralysie: préparer une infusion de 5 grammes de poudre de racines dans 600 ml d'eau, filtrer et boire 200 ml, trois fois par jour, pendant 2 semaines.
- Contre le diabète: préparer une infusion de 5 grammes de poudre de racines dans 1 litre d'eau, puis filtrer et boire journalièrement sur une période de deux mois. Faire ensuite le lavement en associant les feuilles d'*Alchornea cordifolia*.
- Pour créer la sensation de faim: prendre 1 cm de racines de *Vernonia amygdalina* et mâcher. L'on sent brusquement une faim de loup. Ce traitement est bon pour les personnes convalescentes et les stressées.
- Pour traiter les ulcères gastroduodénaux et les intoxications alimentaires: prendre 5 grammes de poudre de racines de *Vernonia amygdalina*, 5 grammes de poudre de feuilles de *Phyllanthus nuriri* et 5 grammes de poudre d'écorce de *Harungana madagascariensis*. Mélanger, puis faire une décoction dans 1 litre d'eau pendant 5 minutes. Boire 200 ml, 4 fois par jour, pendant 2 semaines

Le Vernonia amygdalina contient une bonne teneur en acides aminés et en minéraux, notamment potassium, zinc, calcium, magnésium.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MZIZI

- Kukomesha kuvunjika: chukua vipimo sawa sawa ya mizizi ya *Vernonia amygdalina*, *Conyza sumatrensis* et *Sida rhombifolia*. Uzikaushe na ku zi choma kwa moto. Unaweza ongeza chumvi. Tia majifu hayo nafasi inapovunjika mara mbili kwa siku, mpaka kupona kwa ugonjwa.
- Kukomesha malaria na kupooza: chukua grama 5 ya mizizi na kuyatumbukiza katika mililitri mia sita ya maji ya moto. Chuya na kunywakilauri moja, na kuendelesha matumizi mara tatu kwa siku, muda wa wiki mbili.
- Kukomesha ugonjwa wa sukari kuu: chukua grama 5 ya mizizi na kuyatumbukiza katika litri ya maji ya moto. Chuya na kunywa kilauri moja, na kuendelesha matumizi mara tatu kwa siku, muda wa miezi miwili. Tafazali kuinama pia majani ya *Alchornea cordifolia*, mara moja kwa siku.
- Kuleta njaa: chukua centimeta moja ya mizizi Kilulukunju baadaye utafune na umeze. Kwa hiyo dakika utasikiya njaa kali sana. Dawa hii ni ya mafaa sana kwa wagonjwa waoanza kupona pia kwa watu ambao wana seneneka mno.
- Kutunza vidonda tumboni na kuharibu sumu kupi ingiza chakula: chukua grama 5 ya mizizi yenye kusagwa ya Kilulukunju, changanya nya pamoja na grama 5 ya unga wa majani ya *Phyllanthus nuriri* na grama 5 ya ganda lamti wa *Harungana madagascariensis*. Kuyachemsha ndani ya litri moja ya maji muda wa dakika 5. Baadaye kuchuya, kunywa hiyo dawa, maji mara 4 kwa siku, muda wa wiki mbili.

Mti huu unajaa mboleo mingi za proteine na ndani munapatikana potassium, zenke, calcium na mangenezi.

PARTS USED

ROOTS

- Against fractures: take equal amounts of roots of *Vernonia amygdalina*, *Conyza sumatrensis* and *Sida rhombifolia*. Dry and burn them. Add some salt. Scarify the damaged area of the body and apply these ashes once every two days until full recovery is reached.
- Against malaria and paralysis: prepare an infusion of 5 grams of root powder into 600 ml of water. Filter the tisane and drink 200 ml 3 times per day, for 2 weeks.
- Against diabetes: crush 5 grams of root powder and infuse them into 1 liter of water. Filter the tisane and drink every day for two months. Then have an enema adding *Alchornea cordifolia* leaves.
- To create hunger sensation: take 1 cm of *Vernonia amygdalina* root and chew it. You will immediately feel very hungry. This treatment is appropriate for convalescent and stressed people.
- To treat gastroduodenal ulcers and food poisoning: take 5 grams of *Vernonia amygdalina* root powder, 5 grams of *Phyllanthus nuriri* leafpowder and 5 grams of *Harungana madagascariensis* bark powder. Mix them together and boil them in 1 liter of water for 5 minutes. Drink 200 ml 4 times per day for 2 weeks.

Vernonia amygdalina contains high levels of amino acids and of minerals, particularly potassium, zinc, calcium and magnesium.



LATIN: ZANTHOXYLLUM GILLETII (Rutaceae)

SWAHILI: Mrungurungu

FRANÇAIS: Clavalier à feuilles luisantes, Clavalier à feuilles citronnées

ANGLAIS: Northern prickly ash, Prickly ash, Toothache tree

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kasambumbu (Lega), Kasabumbu (Mashi)

PARTIES UTILISEES

1. RACINES

- Contre l'impuissance sexuelle, l'asthénie sexuelle et la syphilis: infusion de 2 grammes de poudres de racines dans 500 ml d'eau. Boire 1 verre, deux fois par jour pendant 2 semaines. Renforcer ce traitement en y ajoutant du piment.

- Contre l'anémie SS: infuser 10 grammes de racines associées à 5 grammes de poudre de racines de *Persea americana* et 10 grammes de poudre de *Hypoestes triflora* dans 700 ml d'eau, puis ajouter 10 cuillères à soupe de miel pendant 24 heures. Boire cette préparation 3 fois par jour, 5 cuillères à soupe de la préparation.

2. FEUILLES

- Contre blennorragie, coliques abdominaux, toux, intoxication alimentaire et l'arythmie cardiaque: infusion de 5 grammes de poudre de feuilles dans 600 ml d'eau. Boire ce volume avec trois répétitions par jour pendant 2 semaines.

3. ECORCES

- Contre arthrites, rhumatismes, gingivites, stomatite: infusion de 5 grammes de poudre d'écorces et mélanger avec de l'huile. Appliquer localement sur les muqueuses.

SEHEMU ZA MATUMIZI

1. MIZIZI

- Kwa kuongeza nguvu za kiume na kutibu ugonjwa wa sofisi: tafazali kuchemcha grama 2 za unga wa mzizi wa mgunguru ndani ya vilauri 2 vya maji. Kunywa dawa hiyo mara 2 kwa siku muda wa wiki mbili.Ukiongeza pilipili dawa hiyo ya pata nguvu tele.

- Kwa kutibu ugonjwa wa kizalilkio wa upungufu wa damu ama SS. Chukua grama 10 ya unga wa mizizi, na kuchanganya pamoja na grama 5 ya mizizi kavu ya mvokati, pia grama 10 ya unga wa *Chamaesice hirta*. Kuchanganya pamoja na mililitri 700 ya maji. Tafazali kuongeza asali. Kunywa vijiko 5 mara tatu kwa siku muda wa mwezi mzima.

2. MAJANI

- Kwa kutibu kaswende, maumivu ya tumbo, kikohozi na sumu na moyo isyo piga sawa sawa: kuchemsha grama 5 ya unga wa majani iliyo kavu ndani ya mililitri mia sita ya maji na kunywa kilauri moja mara mbili kwa siku, muda wa siku zaidi ya 10.

3. MAGANDA

- Kwa kutibu mifupa, magonjwa ya kinywa: tafazali kukausha ganda la grama tano mti na kuyachanganya pamoja na mafuta. Kusirita mahali panapogonjwa.

PARTS USED

1. ROOTS

- Against sexual impotence, sexual asthenia and syphilis: infuse 2 grams of root powder into 500 ml of water, and drink a glass twice a day, for a period of 2 weeks. Reinforce this treatment by adding some chili.

- Against sickle-cell anaemia: infuse 10 grams of roots mixed with 5 grams of *Persea americana* root powder and 10 grams of *Hypoestes triflora* powder into 700 ml of water. Then add 10 tablespoonsfuls of honey. Keep this preparation for a 24 hours before uses. Drink 5 tablespoonsfuls of this preparation 3 times per day.

2. LEAVES

- Against blennorrhagia, abdominal colic, cough, food poisoning and cardiac arrythmia: infuse 5 grams of leafpowder into 600 ml of water. Drink this preparation in 3 times per day, for 2 weeks.

3. BARK

- Against arthritis, rheumatism, gingivitis and stomatitis: prepare an infusion of 5 grams of bark powder and mix with oil. Apply locally on the mucosae.

- Contre schistosomiase, toux, troubles respiratoires, troubles hépatiques: préparer 5 grammes de poudre d'écorce et les infuser dans 500 ml d'eau. Boire 1 verre deux fois par jour pendant 2 semaines.
- Contre gastrite aigüe et hépatite: avaler dans les aliments 5 grammes de poudres par jour pendant 2 semaines.

- Kwa kukomesha bilarziozi, na magonjwa za pumuzi na maini: tafazali kuchemcha grama 5 za unga wa mzizi wa mgunguru ndani ya vilauri 2 vya maji. Kunywa dawa hiyo mara 2 kwa siku muda wa wiki mbili. Ukiungeza pilipili dawa hiyo ya pata nguvu tele.
- Kwa upungufu wa nguvu za mwanaume, maumivu ya mfuko wa chakula na ugonjwa ya maini: ku nyunya ndani ya chakula grama tano ya unga kwa siku muda wa wiki mbili.

- Against schistosomiasis, cough and breathing troubles, and hepatic troubles: gather 5 grams of bark powder and infuse them into 500 ml of water. Drink a glass twice a day, for a period of 2 weeks.
- Against severe gastritis and hepatitis: swallow 5 grams of bark powder per day with your food, for 2 weeks.



LATIN: ZEHNERIA SCABRA (Cucurbitaceae)

SWAHILI: Lagenaria sphaerica ya nyoka, Kundambara

FRANÇAIS: Cornichon, Creeping cucumber, Drooping melonette

ANGLAIS: Mouse melon

AUTRES NOMS VERNACULAIRES: Kukilamaola (Lega), Umwishwa, Umushishiro (Kinyarwanda), Kungulira (Mashi)

PARTIES UTILISEES

FEUILLES

- Contre les caries dentaires: prendre 30 grammes de poudre de feuilles et les macérer dans 500 ml d'eau tiède. Gargariser, trois fois par jour, pendant 1 semaine. La dent tombe progressivement.
- Contre les verminoses intestinales et coliques abdominaux: 10 grammes de poudre de feuilles sont délayées dans 500 ml d'eau. Filtrer et boire ce liquide en 2 temps par jour, pour une période de 4 jours.
- Contre les dermatoses et de la gale: frotter la peau avec la pâte de feuilles fraîches pilées. Ou bien brûler les feuilles et ajouter à la cendre obtenue l'huile de *Ricinus*, puis appliquer sur la partie infectée.
- Contre la fracture: préparer la décoction de feuilles et manger en légume.
- Contre la gingivite: broyer les feuilles et frotter les broyats dans les gencives saignantes.

SEHEMU ZA MATUMIZI

MAJANI

- Maumivu ya meno: chukua grama makumi tano ya unga wa majani na kuyamimina katika nusu litri ya maji yenyi joto, tafazali kusafisha kinywa kwa dawa hiyo, mara 2 kwa siku. Jino laweza anguka polepole.
- Kutibu michango za tumbo na maumivu ya tumbo: chukua grama kumi ya majani na kuyatwanga. Baadaye kuyachemsha ndani ya nusu ya litri ya maji. Kunywa kilauri 1 mara 2 kwa muda wa siku ine.
- Magonjwa za ngozi na upele: chukua majani mabichi na kuyatwanga ili mgonjwa asirite juu ya mahali ya ngozi inayougu. Ao lunguza majani kisha uongeze mafuta ya mbonombono kisha.

PARTS USED

LEAVES

- Against dental caries: crush 30 grams of leafpowder and macerate them into 500 ml of warm water, then use as gargle, 3 times a day for 1 week. The tooth will become loose and gradually fall out.
- Against the worms of the intestines and abdominal colic: mix 10 grams of leafpowder with 500 ml. Filter and drink this liquid in two times per day, for a period of 4 days.
- Against skin diseases and scabies: rub the skin with the paste of crushed fresh leaves. Or, burn the leaves and add *Ricinus* oil to the ash thus obtained. Then apply it on the infected part.
- Against fracture: prepare a decoction of leaves and eat them as vegetables.
- Against gingivitis: crush the leaves and rub the paste on the bleeding gums. Upakae mahali ngozi ina uma.



LATIN: ZINGIBER OFFICINALIS (Zingiberaceae)

SWAHILI: Tangauzi

FRANÇAIS: Gingembre

ANGLAIS: Ginger

AUTRES NOMS VERNACULAIRES:

PARTIES UTILISEES

RHIZOME

- Contre la dysenterie bacillaire: infuser 50 grammes de *Zingiber officinalis* frais pilé dans 500 ml d'eau. Ajouter 30 grammes de sucre. Boire le volume de 200 ml, à raison de 3 prises par jour pendant plus de 2 semaines.
- En cas d'occlusion intestinale et de coliques abdominaux: prélever 50 grammes de rhizome frais pilées et ajouter 15 grammes de racines de *Vernonia amygdalina*. Infuser ce mélange dans 500 ml d'eau. Boire 1 verre, 2 fois par jour pendant 5 jours.
- Contre la toux et asthénie sexuelle: plonger 50 grammes de *Zingiber officinalis* dans 100 ml d'alcool à 25%. Avaler 2 cuillères à soupe, 3 fois par jour, pendant 1 semaine.
- Contre la nausée et l'amnésie: laisser infuser 50 grammes de *Zingiber officinalis* frais pilé dans 500 ml d'eau. Ajouter 30 grammes de sucre. Boire 200 ml, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

SEHEMU ZA MATUMIZI

SHINA

- Kwa kufunga magonjwa ya kuvara damu: chuya grama 50 ya mzizi ya *Zingiber officinalis* ndani ya nusu litri ya maji ya moto ya kiasi. Ongeza grama 30 ya sukari. Tafazali kunywa kilauri moja 200, mara 3 kwa siku muda wa wiki mbili na zaidi.
- Ikiwa matumbotumbo yanajifunga pia maumivu tele ya tumbo, chukua grama 50 ya mzizi ya tangauzi ukiyatwanga na kuchanganya pamoja na grama 15 ya mzizi wa kilulukunja. Uchanganye yote ndani ya nusu ya litri ya maji ya moto. Kunywa maji hayo mara 2 kwa siku muda wa wiki moja.
- Kwa kukomesha kikohozi ao uzaifu wa kiume: tengeneza mvinyo ukitumbukiza ndani ya mililitri 100 ya mvinyo (25%) grama 50 ya mzizi wa tangauzi. Tumia kwa kunywa vijiko 2, mara tatu kwa siku, muda wa wiki moja.
- Kwa kutibu kutapika pia upungufu wa kumbukumbu: chuya grama 50 ya mzizi wa tangauzi ndani ya nusu litri ya maji ya moto ya kiasi. Ongeza grama 30 ya sukari. Tafazali kunywa kilauri moja 200, mara 3 kwa siku muda wa wiki moja.

PARTS USED

RHIZOME

- Against bacillary dysentery: infuse 50 grams of crushed fresh *Zingiber officinalis* into 500 ml od water. Add 30 grams of sugar. Drink 200 ml in 3 times a day, for more than 2 weeks.
- In the case of intestinal obstruction and abdominal colic: take 50 grams crushed fresh rhizome and add 15 grams of *Vernonia amygdalina* root. Infuse this mixture into 500 ml of water, and drink a glass twice a day, for a period of 5 days.
- Against cough and sexual asthenia: mix 50 grams of *Zingiber officinalis* with 100 ml of 25% alcohol. Swallow 2 tablespoonful 3 times a day for 1 week.
- Against nausea and amnesia: infuse 50 grams of crushed fresh *Zingiber officinalis* into 500 ml of water. Add 30 grams of sugar. Drink 200 ml 3 times a day, for a period of 7 days.

INDEX DES MALADIES

Abcès: *Asclepias physocarpa, Ageratum conyzoides, Canavalia gladiata, Capsicum frutescens, Cleome gynandra, Crassocephalum montuosum, Cyphostemma adenocaule, Drymaria cordata, Eucastrum arabicum, Harungana madagascariensis, Hibiscus noldae, Kalanchoe crenata, Musa paradisiaca, Portulacca oleracea, Pteridium aquilinum, Sida rhombifolia, Solanum aculeastrum, Spathodea campanulata, Triumfetta cordifolia.*

Alcoolisme: *Artemisia annua, Coffea arabica, Moringa oleifera.*

Aménorrhée: *Indigofera erecta, Pteridium aquilinum, Spathodea campanulata, Sida rhombifolia.*

Amibiase: *Bidens pilosa, Centella asiatica, Chamaesyce hirta, Conyza sumatrensis, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Hibiscus noldae, Hypoestes triflora, Melia azedarach, Rumex bequaertii, Spathodea campanulata, Spilanthes mauritiana, Tamarindus indica.*

Amygdalite: *Blumea crispata, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoides, Hibiscus noldae, Microglossa pyrifolia, Piper capense, Rumex bequaertii, Toddalia asiatica.*

Anémie: *Dissotis brazzae, Hypoestes triflora, Manihot esculenta, Persea americana, Rauwolfia vomitoria.*

Angine: *Bidens pilosa, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoides, Dichrocephala integrifolia, Plantago palmata, Rumex bequaertii, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Annexite: *Acanthus pubescens, Brillantaisia cicatricosa, Microglossa pyrifolia, Rumex abyssinicus, Rumex usambarensis, Salvia nilotica, Spermacoce princea, Tetradenia riparia.*

Anorexie: *Artemisia annua, Capsicum frutescens, Cinchona officinalis, Vernonia amigdalina.*

Arrêt de lactation: *Acanthus pubescens.*

Ascite: *Flueggea virosa, Senecio cidoniifolius.*

Asthénie sexuelle: *Arachis hypogea, Basella alba, Chamaesyce hirta, Eriosema psoraleoides, Erythrina abyssinica, Markhamia lutea, Piper capense, Ricinus communis, Sida rhombifolia.*

Asthénie: *Aloe barbadensis, Dissotis brazzae, Ocimum gratissimum.*

Asthme: *Ageratum conyzoides, Cardiospermum halicacabum, Chamaesyce hirta, Lantana camara, Leucas martinicensis, Markhamia lutea, Ocimum gratissimum, Paullinia pinnata, Rosmarinus officinalis, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Azoospermie: *Chamaesyce hirta, Triumfetta cordifolia.*

Beriberi: *Ananas comosus, Bidens pilosa, Tetradenia riparia.*

Blennorragie: *Bidens pilosa, Citrus lemon, Cissampelos mucronata, Dracaena steudneri, Entada abyssinica, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Ficus vallis-choudae, Girardinia heterophylla, Hallea rubrostipulata, Hygrophila auriculata, Melia azedarach, Microglossa pyrifolia, Mirabilis jalapa, Rauwolfia vomitoria, Rumex abyssinicus, Rumex usambarensis, Sida rhombifolia, Spilanthes mauritiana, Tetradenia riparia.*

Bronchite: *Ageratum conyzoides, Asclepias physocarpa, Conyza sumatrensis, Dracaena steudneri, Drymaria cordata, Entada abyssinica, Leonotis naepetefolia, Mentha piperita, Ocimum gratissimum, Piper capense, Pteridium aquilinum, Toddalia asiatica.*

Brûlure: *Albizia grandibracteata, Aloe barbadensis, Bidens pilosa, Guizotia scabra, Gymura scandens, Hibiscus noldae, Lantana camara, Musa paradisiaca.*

Calculs rénaux: *Girardinia heterophylla, Moringa oleifera, Nasturtium officinalis.*

Cancer: *Alchornea cordifolia, Aloe barbadensis, Gynura scandens, Hygrophila auriculata, Plumbago zeylanicum, Spermacoce princea, Thunbergia alata.*

Candidose: *Artemisia annua, Capsicum frutescens, Oxalis corniculata, Pentas longiflora, Ricinus communis.*

Cardiomégalie: *Senna didymobotrya, Tamarindus indica, Tropaeolum majus.*

Carie dentaire: *Alysicarpus rugosus, Datura metel, Dracaena steudneri, Erythrina abyssinica, Ficus exasperata, Jatropha curcas, Melanthera scandens, Oxalis corniculata, Pteridium aquilinum, Ricinus communis, Solanum aculeastrum, Spilanthes mauritiana, Zanthoxylum gilletii, Zehneria scabra.*

Cataractes: *Achyranthes aspera, Chamaesyce hirta, Erythrina abyssinica, Lantana camara, Vernonia amygdalina, Zanthoxylum gilletii.*

Charbon: *Blumea crispata, Bothriocline longipes, Maninot esculenta.*

Chenilles urticantes: *Lagenaria sphaerica.*

Cholera: *Ageratum conyzoides, Conyza sumatrensis, Entada abyssinica, Harungana madagascariensis, Vernonia amygdalina.*

Cicatriser plaies: *Ageratum conyzoides, Bidens pilosa, Bothriocline longipes, Capsicum frutescens, Carduus nyassanus, Carica papaya, Centella asiatica, Cleome gynandra, Commelina africana, Crassocephalum montuosum, Cyathula uncinulata, Ériosema psoraleoides, Erythrina abyssinica, Harungana madagascariensis, Leucas martinicensis, Maesa lanceolata, Manihot esculenta, Markhamia lutea, Mikania cordata, Mirabilis jalapa, Moringa oleifera, Musa paradisiaca, Oxalis corniculata, Pavonia urens, Pentas longiflora, Plantago palmata, Plectranthus barbatus, Portulaca oleracea, Ricinus communis, Salvia nilotica, Senecio cidoniifolius, Triumfetta cordifolia.*

Cirrhose de foie: *Achyranthes aspera, Ageratum conyzoides, Crassocephalum montuosum, Leucas martinicensis, Phyllanthus uriri, Spathodea campanulata.*

Colibacillose: *Bridelia ferruginea, Centella asiatica, Cinchona officinalis, Psidium guajava, Pycnostachys erici-rosenii.*

Colique abdominale: *Bidens pilosa, Desmodium repandum, Physalis peruviana.*

Colique utérine: *Rubia cordifolia.*

Coliques néphretiques: *Hibiscus noldae, Indigofera erecta, Spathodea campanulata.*

Complication accouchement: *Gynura scandens.*

Congestion mammaire: *Erythrina abyssinica.*

Conjonctivite: *Aframonom laurentii, Dichrocephala integrifolia, Drymaria cordata, Oxalis corniculata, Spermacoce princea.*

Conservation eau: *Capsicum frutescens.*

Constipation: *Albizia grandibracteata, Clerodendrum myrcoides, Entada abyssinica, Gynuna scandens, Momordica foetida, Pentas longiflora, Plectranthus barbatus, Ricinus communis, Senna didymobotrya.*

Contraceptif: *Clerodendrum myrcoides, Hagenia abyssinica, Momordica foetida.*

Contractions utérines: *Basella alba, Crassocephalum montuosum.*

Convulsions: *Acanthus pubescens, Maesa lanceolata, Plantago palmata.*

Coqueluche: *Dracaena afromomum, Pteridium aquilinum.*

Cystite: *Datura metel, Dracaena steudneri.*

Dartres: *Acanthus pubescens, Achyranthes aspera, Jatropha curcas, Rubia cordifolia.*

Dermatoses: *Albizia grandibracteata, Cardiospermum halicacabum, Chenopodium ambrosioides, Commelina africana, Guizotia scabra, Hygrophila auriculata, Jatropha curcas, Melia azedarach, Musa paradisiaca, Senna didymobotrya, Spermacoce princea, Tetradenia riparia, Thumbergia alata, Zehneria scabra.*

Diabète: *Alchornea cordifolia, Asystasia gangetica, Chamaesyce hirta, Dracaena steudneri, Indigofera erecta, Manihot esculenta, Nasturtium officinalis, Sida rhombifolia, Solanum nigrum, Spathodea campanulata, Spilanthes mauritiana, Toddalia asiatica, Vernonia amigdalina.*

Diarrhées: *Cardiospermum halicacabum, Chenopodium ugandae, Clerodendrum myrcoides, Dracaena afromontana, Ficus exasperata, Harungana madagascariensis, Hibiscus noldae, Jatropha curcas, Leucas martinicensis, Pteridium aquilinum, Musa paradisiaca, Ocimum gratissimum.*

Diurétique: *Senna occidentalis.*

Douleur articulaire: *Clerodendrum myrcoides, Spermacoce princea.*

Douleur cardiaque: *Microglossa pyrifolia.*

Douleurs de la poitrine: *Clerodendrum myrcoides.*

Douleurs de miction: *Dracaena steudneri.*

Douleurs des trompes: *Acanthus pubescens, Cyphostemma adenocaule.*

Douleurs intenses: *Senna didymobotrya, Spermacoce princea.*

Douleurs utérines: *Chenopodium ambrosioides, Rhoicissus tridentata.*

Dysenterie amibienne: *Chamaesyce hirta, Clerodendrum myrcoides, Hypoestes triflora, Rumex bequaertii, Spilanthes mauritiana.*

Dysenterie bacillaire: *Aloe barbadensis, Bothrocline longipes, Cardiospermum halicacabum, Chamaesyce hirta, Chenopodium ugandae, Dichrocephala integrifolia, Guizotia scabra, Microglossa pyrifolia, Paullinia pinnata, Rhoicissus tridentata, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia, Tithonia diversifolia, Triumfetta cordifolia.*

Dysménorrhée: *Cyphostemma adenocaule, Desmodium repandum, Erythrina abyssinica, Oxalis corniculata, Rhoicissus tridentata, Senna didymobotrya, Solanum nigrum, Spilanthes mauritiana.*

Echymose: *Aframomum laurentii*.

Eczéma: *Centella asiatica*, *Cyathula uncinulata*, *Guizotia scabra*.

Elephantiasis: *Cardiospermum halicacabum*, *Mirabilis jalapa*.

Empoisonnement: *Canavalia gladiata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Commelina africana*, *Leonotis naepetifolia*, *Leucas martinicensis*, *Ocimum gratissimum*, *Spathodea campanulata*.

Endométrite: *Microglossa pyrifolia*.

Entorse: *Drymaria cordata*, *Maesa lanceolata*.

Epilepsie: *Bidens pilosa*, *Canavalia gladiata*, *Chenopodium ambrosioides*, *Cyphostemma adenocaule*, *Desmodium repandum*, *Guizotia scabra*, *Hygrophila auriculata*, *Leonotis naepetifolia*, *Melia azedarach*, *Phyllanthus nuriri*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Rauwolfia vomitoria*, *Rhoicissus tridentata*, *Salvia nilotica*, *Senna didymobotrys*.

Eruption cutanée: *Dissotis brazzae*.

Faciliter l'accouchement: *Basella alba*, *Capsicum frutescens*, *Crassocephalum montuosum*, *Desmodium repandum*, *Drymaria cordata*, *Moringa oleifera*, *Oxalis corniculata*, *Rhoicissus tridentata*, *Sida rhombifolia*.

Faciliter marche: *Datura metel*.

Fasciolose hépatique: *Musa paradisiaca*.

Fibrome: *Mikania cordata*.

Fièvre: *Ageratum conyzoides*, *Artemisia annua*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium ambrosioides*, *Conyza sumatrensis*, *Ocimum gratissimum*, *Senecio cidonifolius*.

Fissures labiales: *Eriosema psoraleoides*.

Folie: *Entada abyssinica*, *Microglossa pyrifolia*.

Fracture: *Conyza sumatrensis*, *Dracaena afromontana*, *Drymaria cordata*, *Indigofera erecta*, *Lantana camara*, *Maesa lanceolata*, *Trema orientalis*, *Microglossa pyrifolia*, *Salvia nilotica*, *Sida rhombifolia*, *Spermacoce princea*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Furoncle: *Canavalia gladiata*, *Capsicum frutescens*, *Cyphostemma adenocaule*, *Drymaria cordata*, *Erucastrum arabicum*, *Harungana madagascariensis*, *Leucas martinicensis*, *Pavonia urens*, *Phyllanthus nuriri*, *Portulaca oleracea*, *Sida rhombifolia*, *Solanum nigrum*, *Triumfetta cordifolia*, *Zehneria scabra*.

Gale: *Dracaena steudneri*, *Eriosema psoraleoides*, *Maesa lanceolata*, *Momordica charantia*, *Pentas longiflora*, *Rauwolfia vomitoria*, *Rumex abyssinicus*, *Syzygium cordatum*, *Tetradenia riparia*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Gastrite: *Persea americana*, *Plantago palmata*.

Gastrite: *Centella asiatica*, *Pavonia urens*, *Persea americana*, *Plantago palmata*, *Solanum nigrum*, *Spilanthes mauritiana*.

Gastro-entérite: *Bothriocline longipes*, *Gynura scandens*, *Guizotia scabra*, *Microglossa pyrifolia*, *Plectranthus barbatus*, *Portulaca oleracea*.

Gingivite: *Clerodendrum myrcoides*, *Moringa oleifera*, *Spilanthes mauritiana*, *Zehneria scabra*.

Glaire vaginale: *Dissotis brazzae*, *Momordica foetida*, *Persea americana*, *Plantago palmata*, *Rauwolfia vomitoria*, *Sida rhombifolia*, *Vernonia amygdalina*.

Glaucome: *Sida rhombifolia*.

Glossite: *Maesa lanceolata*.

Goître: *Erythrina abyssinica*, *Nasturtium officinalis*.

Goutte: *Blumea crispata*, *Spermacoce princea*.

Grippe: *Lantana triflora*, *Tetradenia riparia*.

Hématurie: *Chamaesyce hirta*, *Harungana madagascariensis*, *Senna occidentalis*, *Sida rhombifolia*.

Hémoptysie: *Acanthus pubescens*, *Cyphostemma adenocaule*.

Hémorragie utérine: *Rumex abyssinicus*.

Hémorrhagie: *Crassocephalum montuosum*, *Desmodium repandum*, *Dichrocephala integrifolia*, *Sida rhombifolia*, *Spilanthes mauritiana*.

Hémorrhagie post-partum: *Bidens pilosa*, *Crassocephalum montuosum*, *Dracaena steudneri*.

Hémorroïdes: *Bidens pilosa*, *Ficus exasperata*, *Harungana madagascariensis*, *Kalanchoe crenata*, *Portulacca oleracea*, *Ricinus communis*, *Salvia nilotica*, *Tetradenia riparia*.

Hépatite virale: *Phyllanthus nuriri*.

Hépatite: *Centella asiatica*, *Dracaena steudneri*, *Erythrina abyssinica*, *Melia azedarach*, *Microglossa pyrifolia*.

Hépatome: *Achyranthes aspera*, *Ageratum conyzoides*, *Crassocephalum vitellinum*, *Triumfetta cordifolia*.

Hepatomegalie: *Acanthus pubescens*, *Asclepias physocarpa*, *Rumex bequaerti*.

Hocquet: *Blumea crispata*.

Hydrocèle: *Paullinia pinnata*.

Hyperacidité gastrique: *Flueggea virosa*, *Harungana madagascariensis*, *Hypoestes triflora*, *Maesa lanceolata*.

Hyperglobulinémie: *Bothriocline longipes*, *Chenopodium ugandae*.

Hyperglycémie: *Alchornea cordifolia*, *Cleome gynandra*, *Momordica foetida*, *Tropaeolum majus*.

Hypo acidité gastrique: *Cleome gynandra*, *Commelina africana*, *Leonotis naepetifolia*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Solanum nigrum*.

Hypogalactie: *Chamaesyce hirta*, *Ficus vallis-choudae*, *Persea americana*, *Portulacca oleracea*.

Hypolactation: *Asclepias physocarpa*, *Chamaesyce hirta*, *Ficus vallis-choudae*, *Oxalis corniculata*, *Persea americana*, *Portulacca oleracea*, *Ricinus communis*.

Hypotension: *Leonotis naepetifolia*, *Rubia cordifolia*, *Solanum nigrum*.

Impuissance masculine: *Mikania cordata*, *Milletia dura*, *Paullinia pinnata*.

Indigestion: *Moringa oleifera*.

Infection oculaires: *Dichrocephala integrifolia*, *Mikania cordata*.

Infection urinaires: *Bidens pilosa*, *Crassocephalum vitellinum*, *Cymbopogon citratus*, *Portulacca oleracea*.

Infections buccales: *Clerodendrum myrcoïdes*, *Microglossa pyrifolia*.

Infections respiratoires: *Drymaria cordata*, *Trema orientalis*.

Infections sexuellement transmissibles: *Solanum aculeastrum*.

Insecticide: *Chenopodium ambrosioides*, *Melia azedarach*, *Ocimum gratissimum*, *Tetradenia riparia*.

Insuffisance rénale: *Erucastrum arabicum*, *Nasturtium officinalis*, *Portulaca oleracea*.

Intoxication: *Aloe barbadensis*, *Bidens pilosa*, *Blumea crispata*, *Brillanta sia cicatricosa*, *Carduus nyassanus*, *Commelina africana*, *Crassocephalum montuosum*, *Harungana madagascariensis*, *Leucas martinicensis*, *Leonotis naepetifolia*, *Microglossa pyrifolia*, *Moringa oleifera*, *Nasturtium officinalis*, *Oxalis corniculata*, *Plantago palmata*, *Spathodea campanulata*.

Irritation de la peau: *Artemisia annua*, *Conyza sumatrensis*.

Jaunisse: *Bidens pilosa*, *Musa paradisiaca*, *Phyllanthus nuriri*, *Senna occidentalis*, *Spathodea campanulata*, *Spilanthes mauritiana*, *Tetradenia riparia*, *Trema orientalis*.

Kwashior kor: *Brillanta sia cicatricosa*, *Hypoestes triflora*.

Kyste ovarien: *Mikania cordata*.

Larves de mouche dans les plaies de bétail: *Bothriocline longipes*.

Laryngite: *Erucastrum arabicum*.

Lèpre: *Ficus vallis-choudae*.

Leucémie: *Chenopodium ugandae*.

Lombalgie: *Aframomum laurentii*, *Ageratum conyzoides*, *Bidens pilosa*, *Blumea crispata*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium*

ugandae, *Crassocephalum vitellinum*, *Dicrocephala integrifolia*, *Manihot esculenta*, *Spilanthes mauritiana*.

Maladies opportunistes du VIH/SIDA: *Aloe barbadensis*.

Malaria cérébrale: *Clerodendrum myrcoides*, *Leucas martinicensis*.

Malaria: *Artemisia annua*, *Bidens pilosa*, *Cinchona officinalis*, *Cissampelos mucronata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Cymbopogon citratus*, *Hallea rubrostipulata*, *Hygrophila auriculata*, *Indigofera erecta*, *Lantana camara*, *Physalis peruviana*, *Plantago palmata*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Senna didymobotrya*, *Senna occidentalis*, *Vernonia amigdalina*.

Malnutrition: *Entada abyssinica*, *Piper capense*, *Vernonia amigdalina*. 365

Marasme: *Alysicarpus rugosus*.

Mastite: *Canavalia gladiata*.

Mauvaise haleine: *Ocimum gratissimum*.

Maux d'estomac: *Blumea crispata*, *Brillanta sia cicatricosa*.

Maux de tête: *Capsicum frutescens*, *Drymaria cordata*, *Senna didymobotrya*, *Tetradenia riparia*.

Menace d'avortement: *Achyranthes aspera*, *Chenopodium ambrosioides*, *Cyathula uncinulata*, *Momordica foetida*, *Rubia cordifolia*.

Méningite: *Allium cepa*, *Rhoicissus tridentatas*, *Rumex usambarensis*.

Ménométrorragie: *Cyphostemma adenocaule*, *Desmodium repandum*, *Paullinia pinnata*, *Plantago palmata*.

Ménopause: *Chenopodium ugandae*.

Métrite: *Dracaena steudneri, Hibiscus noldae.*

Métrorragie: *Mirabilis jalapa.*

Migraines: *Acanthus pubescens, Clerodendrum myrcoïdes, Conyza sumatrensis, Drymaria cordata, Embelia schimperi, Lantana camara, Maesa lanceolata, Melanthera scandens, Mikania cordata, Ocimum gratissimum, Rumex abyssinicus, Solanum nigrum, Tetradenia riparia.*

Morsure de serpent: *Afromonum laurentii, Bidens pilosa, Brillantaisia cicatricosa, Carduus nyassanus, Celosia trigyna, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoïdes, Commelina africana, Cyathula uncinulata, Flueggea virosa, Girardinia heterophylla, Hypoestes triflora, Lantana camara, Lantana trifolia, Leonotis naepetifolia, Leucas martinicensis, Maesa lanceolata, Manihot esculenta, Microglossa pyrifolia, Mikania cordata, Momordica foetida, Ocimum gratissimum, Oxalis corniculata, Piper capense, Senecio cidoniifolius, Senna occidentalis, Solanum nigrum, Spilanthes mauritiana, Toddalia asiatica.*

Muguet: *Erythrina abyssinica.*

Nephromégalie: *Spermacoce princea.*

Nevralgie: *Capsicum frutescens, Clerodendrum myrcoïdes, Conyza sumatrensis, Gouania longispicata, Oxalis corniculata.*

Occlusions intestinales: *Rumex bequaertii.*

Oligospermie: *Alysicarpus rugosus, Manihot esculenta.*

Orchite: *Salvia nilotica.*

Ostéomyélite: *Spermacoce princea.*

Palpitation: *Conyza sumatrensis, Dissotis brazzae, Drymaria cordata, Hypoestes trifolia, Plectranthus barbatus, Thumbergia alata.*

Panaris: *Ageratum conyzoides, Leucas martinicensis, Plantago palmata, Sida rhombifolia, Tetradenia riparia.*

Sinusite: *Aloe barbadensis, Alysicarpus rugosus, Lantana camara, Lantana trifolia, Mikania cordata.*

Splénomégalie: *Bidens pilosa, Microglossa pyrifolia, Physalis peruviana, Plantago palmata, Plectranthus barbatus.*

Stérilité féminine: *Cyathula uncinulata, Desmodium repandum, Girardinia heterophylla, Rhoicissus tridentata, Rubia cordifolia, Spathodea campanulata.*

Stérilité masculine: *Harungana madagascariensis, Paullinia pinnata, Spermacoce princea.*

Syphilis: *Melia azedarach, Solanum nigrum.*

Teigne: *Aloe barbadensis, Bidens pilosa, Commelina africana, Jatropha curcas.*

Toux: *Aframomum laurentii, Artemisia annua, Asclepias physocarpa, Clerodendrum myrcoïdes, Conyza sumatrensis, Cyathula uncinulata, Dracaena afromontana, Drymaria cordata, Erucastrum arabicum, Kalanchoe crenata, Lagenaria sphaerica, Lantana trifolia, Ocimum gratissimum, Paullinia pinnata, Pyllanthus nuriri, Pycnostachys ericiflorae, Plantago palmata, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Toxoplasmose: *Crassocephalum montuosum.*

Troubles gastro-intestinaux: *Brillantaisia cicatricosa, Bothriocline longipes, Chenopodium ugandae, Guizotia scabra, Microglossa pyrifolia.*

Troubles hépatiques: *Acanthus pubescens, Aloe barbadensis, Asclepias physocarpa, Bidens pilosa, Crassocephalum vitellinum, Girardinia heterophylla, Guizotia sacabra, Harungana madagascariensis, Hypoestes triflora, Leucas martinicensis, Moringa oleifera, Nasturtium officinalis.*

Troubles mentaux: *Desmodium repandum, Microglossa pyrifolia.*

Troubles respiratoires: *Cardiospermum halicacabum, Cyathula uncinulata, Drymaria cordata, Markhamia lutea, Senna occidentalis, Solanum nigrum, Trema orientalis.*

Tuberculose: *Drymaria cordata, Flueggea virosa, Leucas martinicensis, Rhoicissus tridentata, Senna occidentalis, Solanum aculeastrum.*

Tumeurs: *Crassocephalum vitellinum, Desmodium repandum, Dichrocephala integrifolia, Spilanthes mauritiana.*

Urétrite: *Moringa oléifera.*

Vaginite: *Harungana madagascariensis.*

Venin animal: *Commelina africana.*

Verminoses intestinales: *Artemisia annua, Blumea crispata, Bothriocline longipes, Celosia trigyna, Chenopodium ambrosioides, Chenopodium ugandae, Clerodendrum myrcoides, Dichrocephala integrifolia, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Gouania longispicata, Guizotia scabra, Gynura scandens, Hypoestes triflora, Lagenaria sphaerica, Lantana trifolia, Melia azedarach, Microglossa*

pyrifolia, Mikania cordata, Momordica foetida, Paullinia pinnata, Physalis peruviana, Piper capense, Rhoicissus tridentata, Ricinus communis, Rumex usambarensis, Senna occidentalis, Senna septemtrionalis, Tetradenia riparia, Vernonia amygdalina, Zehneria scabra.

Vomissement: *Asclepias physocarpa, Hibiscus noldae, Zingiber officinalis.*

YALIYOMO

Amibe: *Bidens pilosa, Centella asiatica, Chamaesyce hirta, Conyza sumatrensis, Eriosema psoraleoides.*

Beriberi: *Ananas comosus, Bidens pilosa, Tetradenia riparia.*

Bilarziozi: *Artemisia annua, Azadirachta indica, Flueggea virosa, Hypoestes triflora, Leonotis naepetifolia, Plectranthus barbatus, Spathodea campanulata, Steganotaenia araliacea, Vernonia amygdalina, Zanthoxylum gilleti.*

Jiwe ndani la figo: *Girardinia heterophylla, Moringa oleifera, Nasturtium officinalis.*

Kansa ya damu: *Chenopodium ugandae.*

Kansa: *Alchornea cordifolia, Aloe barbadensis, Gynura scandens, Hygrophila auriculata, Plumbago zeylanicum, Thunbergia alata, Spermacoce princea.*

Kaswende: *Bidens pilosa, Citrus lemon, Cissampelos mucronata, Dracaena steudneri, Entada abyssinica, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Ficus vallis-choudae, Girardinia heterophylla, Hallea rubrostipulata, Hygrophila auriculata, Melia azedarach, Microglossa pyrifolia, Mirabilis jalapa, Rauwolfia vomitoria, Rumex abyssinicus, Rumex usambarensis, Sida rhombifolia, Spilanthes mauritiana, Tetradenia riparia.*

Kifaranga: *Aloe barbadensis, Bidens pilosa, Commelina africana, Jatropha curcas.*

Kifua kikuu: *Ageratum conyzoides, Asclepias physocarpa, Conyza sumatrensis, Dracaena steudneri, Drymaria cordata, Entada abyssinica, Leonotis naepetifolia, Mentha piperita, Ocimum gratissimum, Piper capense, Pteridium aquilinum, Toddalia asiatica.*

Kikohozzi: *Aframomum laurentii, Artemisia annua, Asclepias physocarpa, Clerodendrum myrcoides, Conyza sumatrensis, Cyathula uncinulata, Dracaena afromontana, Drymaria cordata, Erucastrum arabicum, Kalanchoe crenata, Lagenaria sphaerica, Lantana trifolia, Ocimum gratissimum, Paullinia pinnata, Pyllanthus nuriri, Plantago palmata, Pycnostachys erici-rosenii, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Kilimi: *Bidens pilosa, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoides, Dichrocephala integrifolia, Erucastrum arabicum.*

Kilondatumbo ya watoto: *Bridelia ferruginea, Centella asiatica, Cinchona officinalis, Psidium guajava, Pycnostachys erici-rosenii.*

Kilondatumbu: *Artemisia annua, Capsicum frutescens, Oxalis corniculata, Pentas longiflora, Ricinus communis.*

Kimirongo: *Erythrina abyssinica, Nasturtium officinalis.*

Kipindupindu: *Ageratum conyzoides, Conyza sumatrensis, Entada abyssinica, Harungana madagascariensis, Vernonia amygdalina.*

Kitoto kujipanga upana tumboni: *Crassocephalum montuosum*, *Cyphostemma adenocaule*, *Leucas martinicensis*, *Thunbergia alata*.

Kivimba ndani ya mfuko ya uzazi ya kike: *Dracaena steudneri*, *Hibiscus noldae*, *Mikania cordata*.

Kufungana kwa matumbotumbo: *Rumex bequaertii*.

Kugondagonda kwa mtoto: *Alysicarpus rugosus*.

Kuhara: *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium ugandae*, *Clerodendrum myrcoides*, *Dracaena afromontana*, *Ficus exasperata*, *Harungana madagascariensis*, *Hibiscus noldae*, *Jatropha curcas*, *Leucas martinicensis*, *Pteridium aquilinum*, *Musa paradisiaca*, *Ocimum gratissimum*.

Kukausha maziwa ya kifua: *Acanthus pubescens*.

Kukausha vidonda: *Ageratum conyzoides*, *Bidens pilosa*, *Bothriocline longipes*, *Capsicum frutescens*, *Carduus nyassanus*, *Carica papaya*, *Centella asiatica*, *Cleome gynandra*, *Commelina africana*, *Crassocephalum montuosum*, *Cyathula uncinulata*, *Ériosema psoraleoides*, *Erythrina abyssinica*, *Harungana madagascariensis*, *Leucas martinicensis*, *Maesa lanceolata*, *Manihot esculenta*, *Markhamia lutea*, *Mikania cordata*, *Mirabilis jalapa*, *Moringa oleifera*, *Musa paradisiaca*, *Oxalis corniculata*, *Pavonia urens*, *Pentas longiflora*, *Plantago palmata*, *Plectranthus barbatus*, *Portulacca oleracea*, *Ricinus communis*, *Salvia nilotica*, *Senecio cidoniifolius*, *Triumfetta cordifolia*.

Kukunja kwa mshipa wa mguu: *Alysicarpus rugosus*, *Artemisia annua*, *Bidens pilosa*, *Clerodendrum myrcoides*, *Rumex usambarensis*.

Kuondoa mwiba ndani ya mwili: *Pteridium aquilinum*, *Triumfetta cordifolia*.

Kuongeza umaji wa mbegu za kiume: *Alysicarpus rugosus*, *Manihot esculenta*.

Kupoia: *Piper capense*.

Kuporoùoka mkundu: *Harungana madagascariensis*, *Salvia nilotica*.

Kupunguza tundu la uke: *Chenopodium ugandae*, *Pteridium aquilinum*.

Kuraishisha Kuzaa: *Basella alba*, *Capsicum frutescens*, *Crassocephalum montuosum*, *Desmodium repandum*, *Drymaria cordata*, *Moringa oleifera*, *Oxalis corniculata*, *Rhoicissus tridentata*, *Sida rhombifolia*.

Kuzuizwa choo kubwa: *Albizia grandibracteata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Entada abyssinica*, *Gymnuna scandens*, *Momordica foetida*, *Pentas longiflora*, *Plectranthus barbatus*, *Ricinus communis*, *Senna didymobotrya*.

Kushindwa kutoka ya kizazi: *Brillantaisia cicatricosa*, *Crassocephalum montuosum*, *Cyphostemma adenocaule*, *Dichrocephala integrifolia*, *Lagenaria sphaerica*, *Rumex bequaertii*, *Senna septemtrionalis*, *Triumfetta cordifolia*.

Kutapika: *Asclepias physocarpa, Hibiscus noldae, Zingiber officinalis.*

Kuumizwa kwa kichwa: *Acanthus pubescens, Clerodendrum myrcoides, Conyza sumatrensis, Drymaria cordata, Embelia schimperi, Lantana camara, Maesa lanceolata, Melanthera scandens, Mikania cordata, Ocimum gratissimum, Rumex abyssinicus, Solanum nigrum, Tetradenia riparia.*

Kuumwa na vidudu (nyuki): *Conyza sumatrensis, Datura metel, Manihot esculenta, Solanum aculeastrum.*

Kuuwa kisanya: *Jatropha curcas, Maesa lanceolata.*

Kuvimba ya maini: *Achyranthes aspera, Ageratum conyzoides, Crassocephalum montuosum, Leucas martinicensis, Phyllanthus nuriri, Spathodea campanulata.*

Kuzidisha mkojo: *Senna occidentalis.*

Kuzimia: *Acanthus pubescens, Plantago palmata.*

Kuzuiza mimba: *Clerodendrum myrcoides, Hagenia abyssinica, Momordica foetida.*

Kwa kufukuza imbu: *Cymbopogon citratus, Ocimum gratissimum.*

Kwa ugonjwa wa pua: *Aloe barbadensis, Alysicarpus rugosus, Lantana camara, Lantana trifolia, Mikania cordata.*

Magonjwa inayo regeza mifupa: *Albizia grandibracteata, Capsicum frutescens, Girardinia heterophylla, Lantana camara, Vernonia amigdalina.*

Magonjwa za ngozi: *Albizia grandibracteata, Cardiospermum halicacabum, Chenopodium ambrosioides, Commelina africana, Guizotia scabra, Hygrophila auriculata, Jatropha curcas, Melia azedarach, Musa paradisiaca, Senna didymobotrya, Spermacoce princea, Tetradenia riparia, Thumbergia alata, Zehneria scabra.*

Maleria: *Artemisia annua, Bidens pilosa, Cinchona officinalis, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoides, Cymbopogon citratus, Hallea rubrostipulata, Hygrophila auriculata, Indigofera erecta, Lantana camara, Physalis peruviana, Plantago palmata, Pycnostachys erici-rosenii, Senna didymobotrya, Senna occidentalis, Vernonia amigdalina.*

Maumivu kwa kukojoa: *Dracaena steudneri.*

Maumivu ya figo: *Indigofera erecta, Hibiscus noldae, Spathodea campanulata.*

Maumivu ya kichwa: *Capsicum frutescens, Drymaria cordata, Senna didymobotrya, Tetradenia riparia.*

Maumivu ya kifua: *Clerodendrum myrcoides.*

Maumivu ya kizazi: *Rubia cordifolia.*

Maumivu ya maunganisho: *Clerodendrum myrcoides, Spermacoce princea.*

Maumivu ya menopoze: *Chenopodium ugandae*.

Maumivu ya mishipa za kichwa: *Capsicum frutescens*, *Clerodendrum myrcoides*, *Conyza sumatrensis*, *Gouania longispicata*, *Oxalis corniculata*.

Maumivu ya moyo: *Microglossa pyrifolia*.

Maumivu ya tumbo: *Bidens pilosa*, *Desmodium repandum*, *Physalis peruviana*.

Maumivu ya ubavu: *Achyranthes aspera*, *Dichrocephala integrifolia*.

Mchanganyiko Wa Kichwa: *Desmodium repandum*, *Microglossa pyrifolia*.

Mchomo: *Albizia grandibracteata*, *Aloe barbadensis*, *Bidens pilosa*, *Guizotia scabra*, *Gynura scandens*, *Hibiscus noldiae*, *Lantana camara*, *Musa paradisiaca*.

Meno kutoboka: *Alysicarpus rugosus*, *Datura metel*, *Dracaena steudneri*, *Erythrina abyssinica*, *Ficus exasperata*, *Jatropha curcas*, *Melanthera scandens*, *Oxalis corniculata*, *Pteridium aquilinum*, *Ricinus communis*, *Solanum aculeastrum*, *Spilanthes mauritiana*, *Zanthoxylum gilletii*, *Zehneria scabra*.

Michango za tumbo: *Artemisia annua*, *Blumea crispata*, *Bothriocline longipes*, *Celosia trigyna*, *Chenopodium ambrosioides*, *Chenopodium ugandae*, *Clerodendrum myrcoides*, *Dichrocephala integrifolia*, *Eriosema psoraleoides*, *Ficus exasperata*, *Gouania longispicata*, *Guizotia scabra*, *Gynura*

scandens, *Hypoestes triflora*, *Lagenaria sphaerica*, *Lantana trifolia*, *Melia azedarach*, *Microglossa pyrifolia*, *Mikania cordata*, *Momordica foetida*, *Paullinia pinnata*, *Physalis peruviana*, *Piper capense*, *Rhoicissus tridentata*, *Ricinus communis*, *Rumex usambarensis*, *Senna occidentalis*, *Senna septemtrionalis*, *Tetradenia riparia*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Mikorogo ya mapumu: *Ageratum conyzoides*, *Artemisia annua*, *Bidens pilosa*, *Blumea spicata*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chamaesyce hirta*, *Lantana camara*, *Leucas martinicensis*, *Markhamia lutea*, *Ocimum gratissimum*, *Paullinia pinnata*, *Rosmarinus officinalis*, *Solanum aculeastrum*, *Tetradenia riparia*, *Toddalia asiatica*.

Minofu za meno: *Moringa oleifera*.

Mivurugo ya mimba: *Achyranthes aspera*, *Chenopodium ambrosioides*, *Cyathula uncinulata*, *Gynura scandens*, *Momordica foetida*, *Rubia cordifolia*.

Mkurutu: *Tithonia diversifolia*.

Mporomoko ya kizazi: *Centella asiatica*, *Chenopodium ugandae*, *Cymbopogon citratus*, *Gynura scandens*, *Hydrophila auriculata*, *Melia azedarach*, *Microglossa pyrifolia*, *Phyllanthus uriri*, *Tetradenia riparia*, *Tithonia diversifolia*.

Mshutuko wa Moyo: *Conyza sumatrensis*, *Dissotis brazzae*, *Drymaria cordata*, *Hypoestes trifolia*, *Plectranthus barbatus*, *Thumbergia alata*.

Mududu: *Ageratum conyzoides*, *Leucas martinicensis*, *Plantago palmata*, *Sida rhombifolia*, *Tetradenia riparia*.

Mwanamimba: *Acanthus pubescens*, *Brillantaisia cicatricosa*, *Microglossa pyrifolia*, *Rumex abyssinicus*, *Rumex usambarensis*, *Salvia nilotica*, *Spermacoce princea*, *Tetradenia riparia*.

Mwasho wa ubongo: *Allium cepa*, *Rhoicissus tridentatas*, *Rumex usambarensis*.

372

Mwasho wa uke: *Harungana madagascariensis*.

Mwasho wajicho: *Aframomum laurentii*, *Dichrocephala integrifolia*, *Drymaria cordata*, *Oxalis corniculata*, *Spermacoce prince*.

Shida ya kupumua: *Cardiospermum halicacabum*, *Cyathula uncinulata*, *Drymaria cordata*, *Markhamia lutea*, *Senna occidentalis*, *Solanum nigrum*, *Trema orientalis*.

Suluba: *Chenopodium ugandae*, *Trema orientalis*.

Sumu za nyama: *Commelina africana*.

Ugonjwa wa bwaki: *Entada abyssinica*, *Piper capense*, *Vernonia amigdalina*.

Ugonjwa wa mugongo: *Aframomum laurentii*, *Ageratum conyzoides*, *Bidens pilosa*, *Blumea crispata*, *Cardiospermum*

halicacabum, *Chenopodium ugandae*, *Crassocephalum vitellinum*, *Dicrocephala integrifolia*, *Manihot esculenta*, *Spilanthes mauritiana*.

Ugonjwa wa sofisi: *Melia azedarach*, *Solanum nigrum*.

Ugonjwa wa sukari: *Alchornea cordifolia*, *Asystasia gangetica*, *Chamaesyce hirta*, *Dracaena steudneri*, *Indigofera erecta*, *Manihot esculenta*, *Nasturtium officinalis*, *Sida rhombifolia*, *Solanum nigrum*, *Spathodea campanulata*, *Spilanthes mauritiana*, *Toddalia asiatica*, *Vernonia amigdalina*.

Ugonjwa wa usingisi: *Blumea crispata*.

Ukoma: *Ficus vallis-choudae*.

Ukosefu wa chembechembe za kiumbe: *Chamaesyce hirta*, *Triumfetta cordifolia*.

Ukosefu wa damu ya mwezi: *Indigofera erecta*, *Pteridium aquilinum*, *Spathodea campanulata*, *Sida rhombifolia*.

Ukosefu wa tamaa ya kula: *Artemisia annua*, *Capsicum frutescens*, *Cinchona officinalis*, *Vernonia amygdalin.a*.

Ulevilevi: *Artemisia annua*, *Coffea arabica*, *Moringa oleifera*.

Upungufu wa damu: *Dissotis brazzae*, *Hypoestes triflora*, *Manihot esculenta*, *Persea americana*, *Rauwolfia vomitoria*.

Uvimbe wa Mapumbu: *Salvia nilotica*.

Uvimbe wa maziba: *Erythrina abyssinica*.

Uvimbe wa moyo: *Senna didymobotrya*, *Tamarindus indica*,
Tropaeolum majus.

Uvimbe wa prostate: *Lagenaria sphaerica*, *Senna occidentalis*.

Uvumbe wa maini: *Flueggea virosa*, *Senecio cidoniifolius*.

Uzaifu wa ngono: *Arachis hypogaea*, *Basella alba*, *Chamaesyce hirta*, *Eriosema psoraleoides*.

Uzaifu wa mwili: *Aloe barbadensis*, *Dissotis brazzae*, *Ocimum gratissimum*.

Vidonda nya mfuko wa tumbo: *Ageratum conyzoides*,
Azadirachta indica, *Basella alba*, *Brillantaisia cicatricosa*,
Bridelia ferruginea, *Carduus nyassanus*, *Harungana madagascariensis*, *Jatropha curcas*, *Hypoestes triflora*, *Morus indica*, *Ocimum gratissimum*, *Plantago palmata*, *Portulacca oleracea*, *Sida rhombifolia*, *Spermacoce princea*, *Steganoteania araliacea*.

Vilimi: *Erucastrum arabicum*.

Vinyamanyama: *Blumea crispata*, *Cissampelos mucronata*,
Clerodendrum myrcoides, *Hibiscus noldae*, *Microglossa pyrifolia*, *Piper capense*, *Rumex bequaertii*, *Toddalia asiatica*.

INDEX OF DISEASES

Abdominal colic: *Bidens pilosa, Desmodium repandum, Physalis peruviana.*

Abscess: *Asclepias physocarpa, Ageratum conyzoides, Canavalia gladiata, Capsicum frutescens, Cleome gynandra, Crassocephalum montuosum, Cyphostemma adenocaule, Drymaria cordata, Eucastrum arabicum, Harungana madagascariensis, Hibiscus noldae, Kalanchoe crenata, Musa paradisiaca, Portulacca oleracea, Pteridium aquilinum, Sida rhombifolia, Solanum aculeastrum, Spathodea campanulata, Triumfetta cordifolia.*

Adnexitis: *Acanthus pubescens, Brillantaisia cicatricosa, Microglossa pyrifolia, Rumex abyssinicus, Rumex usambarensis, Salvia nilotica, Spermacoce princea, Tetradenia riparia.*

Alcoholism: *Artemisia annua, Coffea arabica, Moringa oleifera.*

Amenorrhea: *Indigofera erecta, Pteridium aquilum, Spathodea campanulata, Sida rhombifolia.*

Amoebiasis: *Bidens pilosa, Centella asiatica, Chamaesyce hirta, Conyza sumatrensis, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Hibiscus noldae, Hypoestes triflora, Melia azedarach, Rumex bequaertii, Spathodea campanulata, Spilanthes mauritiana, Tamarindus indica.*

Amoebic dysentery: *Chamaesyce hirta, Clerodendrum myrcoides, Hypoestes triflora, Rumex bequaertii, Spilanthes mauritiana.*

Anemia: *Dissotis brazzae, Hypoestes triflora, Manihot esculenta, Persea americana, Rauwolfia Vomitoria.*

Angina: *Bidens pilosa, Cissampelos mucronata, Clerodendrum myrcoides, Dichrocephala integrifolia, Plantago palmata, Rumex bequaertii, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Animal poison: *Commelina africana.*

Anorexia: *Artemisia annua, Capsicum frutescens, Cinchona officinalis, Vernonia amygdalina.*

Anthrax: *Blumea crispata, Bothriocline longipes, Maninot esculenta.*

Articular pain: *Clerodendrum myrcoides, Spermacoce princea.*

Ascites: *Flueggea virosa, Senecio cidonifolius.*

Asthenia: *Aloe barbadensis, Dissotis brazzae, Ocimum gratissimum.*

Asthma: *Ageratum conyzoides, Cardiospermum halicacabum, Chamaesyce hirta, Lantana camara, Leucas martinicensis, Markhamia lutea, Ocimum gratissimum, Paullinia pinnata, Rosmarinus officinalis, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia.*

Azoospermia: *Chamaesyce hirta, Triumfetta cordifolia.*

Bacillary dysentery: *Aloe barbadensis, Bothrocline longipes, Guizotia scabra, Cardiospermum halicacabum, Chamaesyce hirta, Chenopodium ugandae, Dichrocephala integrifolia, Microglossa pyrifolia, Paullinia pinnata, Rhoicissus tridentata, Solanum aculeastrum, Tetradenia riparia, Tithonia diversifolia, Triumfetta cordifolia.*

Beriberi: *Ananas comosus, Bidens pilosa, Tetradenia riparia.*

Blennorrhagia: *Bidens pilosa, Citrus lemon, Cissampelos mucronata, Dracaena steudneri, Entada abyssinica, Eriosema psoraleoides, Ficus exasperata, Ficus vallis-choudae, Girardinia heterophylla, Hallea rubrostipulata, Hygrophila auriculata, Melia azedarach, Microglossa pyrifolia, Mirabilis jalapa, Rauwolfia vomitoria, Rumex abyssinicus, Rumex usambarensis, Sida rhombifolia, Spilanthes mauritiana, Tetradenia riparia.*

Bowel obstruction: *Rumex bequaertii.*

Breast congestion: *Erythrina abyssinica.*

Breathing problems: *Cardiospermum halicacabum, Cyathula uncinulata, Drymaria cordata, Markhamia lutea, Senna occidentalis, Solanum nigrum, Trema orientalis.*

Bronchitis: *Ageratum conyzoides, Asclepias physocarpa, Conyza sumatrensis, Dracaena steudneri, Drymaria cordata, Entada abyssinica, Leonotis naepetefolia, Mentha piperita, Ocimum gratissimum, Piper capense, Pteridium aquilinum, Toddalia asiatica.*

Burns: *Albizia grandibracteata, Aloe barbadensis, Bidens pilosa, Guizotia scabra, Gynura scandens, Hibiscus noldiae, Lantana camara, Musa paradisiaca.*

Cancer: *Alchornea cordifolia, Aloe barbadensis, Gynura scandens, Hygrophila auriculata, Plumbago zeylanicum, Spermacoce princea, Thumbergia alata.*

Candidiasis: *Artemisia annua, Capsicum frutescens, Oxalis corniculata, Pentas longiflora, Ricinus communis.*

Cardiac pain: *Microglossa pyrifolia.*

Cardiomegaly: *Senna didymobotrya, Tamarindus indica, Tropaeolum majus.*

Cataract: *Achyranthes aspera, Chamaesyce hirta, Erythrina abyssinica, Lantana camara, Vernonia amygdalina, Zanthoxylum gilletii.*

Cerebral malaria: *Clerodendrum myrcoides, Leucas martinicensis.*

Chest pain: *Clerodendrum myrcoides.*

Cholera: *Ageratum conyzoides, Conyza sumatrensis, Entada abyssinica, Harungana madagascariensis, Vernonia amygdalina.*

Cirrhosis of the liver: *Achyranthes aspera, Ageratum conyzoides, Crassocephalum montuosum, Leucas martinicensis, Phyllanthus nuriri, Spathodea campanulata.*

Colibacillosis: *Bridelia ferruginea*, *Centella asiatica*, *Cinchona officinalis*, *Psidium guajava*, *Pycnostachys erici-rosenii*.

Complication in childbirth: *Gynura scandens*.

Conjunctivitis: *Aframonomum laurentii*, *Dichrocephala integrifolia*, *Drymaria cordata*, *Oxalis corniculata*, *Spermacoce princea*.

Constipation: *Albizia grandibracteata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Entada abyssinica*, *Gynuna scandens*, *Momordica foetida*, *Pentas longiflora*, *Plectranthus barbatus*, *Ricinus communis*, *Senna didymobotrya*.

Contraceptive: *Clerodendrum myrcoides*, *Hagenia abyssinica*, *Momordica foetida*.

Convulsions: *Acanthus pubescens*, *Plantago palmata*.

Cough: *Aframomum laurentii*, *Artemisia annua*, *Asclepias physocarpa*, *Clerodendrum myrcoides*, *Conyza sumatrensis*, *Cyathula uncinulata*, *Dracaena afromontana*, *Drymaria cordata*, *Erucastrum arabicum*, *Kalanchoe crenata*, *Lagenaria sphaerica*, *Lantana trifolia*, *Ocimum gratissimum*, *Paullinia pinnata*, *Pyllanthus nuriri*, *Plantago palmata*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Solanum aculeastrum*, *Tetradenia riparia*.

Cystitis: *Datura metel*, *Dracaena steudneri*.

Dental caries: *Alysicarpus rugosus*, *Datura metel*, *Dracaena steudneri*, *Erythrina abyssinica*, *Ficus exasperata*, *Jatropha curcas*, *Melanthera scandens*, *Oxalis corniculata*, *Pteridium aquilinum*, *Ricinus communis*, *Solanum aculeastrum*, *Spilanthes mauritiana*, *Zanthoxylum gilletii*, *Zehneria scabra*.

Dermatosis: *Albizia grandibracteata*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium ambrosioides*, *Commelina africana*, *Guizotia scabra*, *Hygrophila auriculata*, *Jatropha curcas*, *Melia azedarach*, *Musa paradisiaca*, *Senna didymobotrya*, *Spermacoce princea*, *Tetradenia riparia*, *Thumbergia alata*, *Zehneria scabra*.

Diabetes: *Alchornea cordifolia*, *Asystasia gangetica*, *Chamaesyce hirta*, *Dracaena steudneri*, *Indigofera erecta*, *Manihot esculenta*, *Nasturtium officinalis*, *Sida rhombifolia*, *Solanum nigrum*, *Spathodea campanulata*, *Spilanthes mauritiana*, *Toddalia asiatica*, *Vernonia amygdalina*.

Diarrhea: *Cardiospernum halicacabum*, *Chenopodium ugandae*, *Clerodendrum myrcoides*, *Dracaena afromontana*, *Ficus exasperata*, *Harungana madagascariensis*, *Hibiscus noldiae*, *Jatropha curcas*, *Leucas martinicensis*, *Musa paradisiaca*, *Ocimum gratissimum*, *Pteridium aquilinum*.

Diuretic: *Senna occidentalis*.

Dysmenorrhea: *Cyphostemma adenocaule*, *Desmodium repandum*, *Erythrina abyssinica*, *Oxalis corniculata*, *Rhoicissus tridentata*, *Senna didymobotrya*, *Solanum nigrum*, *Spilanthes mauritiana*.

Easy walking: *Datura metel*.

Echymosis: *Aframonomum laurentii*.

Eczema: *Centella asiatica*, *Cyathula uncinulata*, *Guizotia scabra*.

Elephantiasis: *Cardiospermum halicacabum*, *Mirabilis jalapa*.

Endometritis: *Microglossa pyrifolia*.

Epilepsy: *Bidens pilosa*, *Canavalia gladiata*, *Chenopodium ambrosioides*, *Cyphostemma adenocaule*, *Desmodium repandum*, *Guizotia scabra*, *Hygrophila auriculata*, *Leonotis naepetifolia*, *Melia azedarach*, *Phyllanthus nuriri*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Rauwolfia vomitoria*, *Rhoicissus tridentata*, *Salvia nilotica*, *Senna didymobotrya*.

Facilitate childbirth: *Basella alba*, *Capsicum frutescens*, *Crassocephalum montuosum*, *Desmodium repandum*, *Drymaria cordata*, *Moringa oleifera*, *Oxalis corniculata*, *Rhoicissus tridentata*, *Sida rhombifolia*.

Fever: *Ageratum conyzoides*, *Artemisia annua*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium ambrosioides*, *Conyza sumatrensis*, *Ocimum gratissimum*, *Senecio cidoniifolius*.

Fibroma: *Mikania cordata*.

Flu: *Lantana triflora*, *Tetradenia riparia*.

Fracture: *Conyza sumatrensis*, *Dracaena afromontana*, *Drymaria cordata*, *Indigofera erecta*, *Lantana camara*, *Maesa lanceolata*, *Microglossa pyrifolia*, *Salvia nilotica*, *Spermacoce princea*, *Sida rhombifolia*, *Trema orientalis*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Furuncle: *Canavalia gladiata*, *Capsicum frutescens*, *Cyphostemma adenocaule*, *Drymaria cordata*, *Erucastrum arabicum*, *Harungana madagascariensis*, *Leucas martinicensis*, *Pavonia urens*, *Phyllanthus nuriri*, *Portulacca oleracea*, *Sida rhombifolia*, *Solanum nigrum*, *Triumfetta cordifolia*, *Zehneria scabra*.

Gastric hyperacidity: *Flueggea virosa*, *Harungana madagascariensis*, *Hypoestes triflora*, *Maesa lanceolata*.

Gastric hypoacidity: *Cleome gynandra*, *Commelina africana*, *Leonotis naepetifolia*, *Pycnostachys erici-rosenii*, *Solanum nigrum*.

Gastritis: *Centella asiatica*, *Pavonia urens*, *Persea americana*, *Plantago palmata*, *Solanum nigrum*, *Spilanthes mauritiana*.

Gastroenteritis: *Bothriocline longipes*, *Guizotia scabra*, *Gynura scandens*, *Microglossa pyrifolia*, *Plectranthus barbatus*, *Portulacca oleracea*.

Gastrointestinal disorders: *Brillantaisia cicatricosa*, *Bothriocline longipes*, *Chenopodium ugandae*, *Guizotia scabra*, *Microglossa pyrifolia*.

Gingivitis: *Clerodendrum myrcoides*, *Moringa oleifera*, *Spilanthes mauritiana*, *Zehneria scabra*.

Glaucoma: *Sida rhombifolia*.

Glossitis: *Maesa lanceolata*.

Goitre: *Erythrina abyssinica, Nasturtium officinalis.*

Gout: *Blumea crispata, Spermacoce princea.*

Haemorrhage: *Crassocephalum montuosum, Desmodium repandum, Dichrocephala integrifolia, Sida rhombifolia, Spilanthes mauritiana.*

Haemorrhage post-partum: *Bidens pilosa, Crassocephalum montuosum, Dracaena steudneri.*

Haemorrhoids: *Bidens pilosa, Ficus exasperata, Harungana madagascariensis, Kalanchoe crenata, Portulaca oleracea, Ricinus communis, Salvia nilotica, Tetradenia riparia.*

Halitosis: *Ocimum gratissimum.*

Headache: *Capsicum frutescens, Drymaria cordata, Senna didymobotrya, Tetradenia riparia.*

Hematuria: *Chamaesyce hirta, Harungana madagascariensis, Senna occidentalis, Sida rhombifolia.*

Hemoptysis: *Acanthus pubescens, Cyphostemma adenocaule.*

Hepatic disorders: *Acanthus pubescens, Aloe barbadensis, Asclepias physocarpa, Bidens pilosa, Crassocephalum vitellinum, Girardinia heterophylla, Guizotia sacabra, Harungana madagascariensis, Hypoestes triflora, Leucas martinicensis, Moringa oleifera, Nasturtium officinalis.*

Hepatic fasciolosis: *Musa paradisiaca.*

Hepatitis: *Centella asiatica, Dracaena steudneri, Erythrina abyssinica, Melia azedarach, Microglossa pyrifolia.*

Hepatoma: *Achyranthes aspera, Ageratum conyzoides, Crassocephalum vitellinum, Triumfetta cordifolia.*

Hepatomegaly: *Acanthus pubescens, Asclepias physocarpa, Rumex bequaerti.*

Hiccup: *Blumea crispata.*

Hydrocele: *Paullinia pinnata.*

Hyperglobulinemia: *Bothriocline longipes, Chenopodium ugandae.*

Hyperglycaemia: *Alchornea cordifolia, Cleome gynandra, Momordica foetida, Tropaeolum majus.*

Hypogalactia: *Chamaesyce hirta, Ficus vallis-choudae, Persea americana, Portulaca oleracea.*

Hypolactation: *Asclepias physocarpa, Chamaesyce hirta, Ficus vallis-choudae, Oxalis corniculata, Persea americana, Portulaca oleracea, Ricinus communis.*

Hypotension: *Leonotis naepetifolia, Rubia cordifolia, Solanum nigrum.*

Indigestion: *Moringa oleifera.*

Infections of the eyes: *Dichrocephala integrifolia, Mikania cordata.*

Infertility in the man: *Harungana madagascariensis*, *Paullinia pinnata*, *Spermacoce princea*.

Infertility in the woman: *Cyathula uncinulata*, *Desmodium repandum*, *Girardinia heterophylla*, *Rhoicissus tridentata*, *Rubia cordifolia*, *Spathodea campanulata*.

Insecticide: *Chenopodium ambrosioides*, *Melia azedarach*, *Ocimum gratissimum*, *Tetradenia riparia*.

Intestinal worms: *Artemisia annua*, *Blumea crispata*, *Bothriocline longipes*, *Celosia trigyna*, *Chenopodium ambrosioides*, *Chenopodium ugandae*, *Clerodendrum myrcoides*, *Dichrocephala integrifolia*, *Eriosema psoraleoides*, *Ficus exasperata*, *Gouania longispicata*, *Guizotia scabra*, *Gynura scandens*, *Hypoestes triflora*, *Lagenaria sphaerica*, *Lantana trifolia*, *Melia azedarach*, *Microglossa pyrifolia*, *Mikania cordata*, *Momordica foetida*, *Paullinia pinnata*, *Physalis peruviana*, *Piper capense*, *Rhoicissus tridentata*, *Ricinus communis*, *Rumex usambarensis*, *Senna occidentalis*, *Senna septemtrionalis*, *Tetradenia riparia*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Intoxication: *Aloe barbadensis*, *Bidens pilosa*, *Blumea crispata*, *Brillantaisia cicatricosa*, *Carduus nyassanus*, *Commelina africana*, *Crassocephalum montuosum*, *Harungana madagascariensis*, *Leucas martinicensis*, *Leonotis naepetifolia*, *Microglossa pyrifolia*, *Moringa oleifera*, *Nasturtium officinalis*, *Oxalis corniculata*, *Plantago palmata*, *Spathodea campanulata*.

Jaundice: *Bidens pilosa*, *Musa paradisiaca*, *Phyllanthus nuriri*, *Senna occidentalis*, *Spathodea campanulata*, *Spilanthes mauritiana*, *Tetradenia riparia*, *Trema orientalis*.

Kidney insufficiency: *Erucastrum arabicum*, *Nasturtium officinalis*, *Portulacca oleracea*.

Kidney stones: *Girardinia heterophylla*, *Moringa oleifera*, *Nasturtium officinalis*.

Kwashiorkor: *Brillantaisia cicatricosa*, *Hypoestes triflora*.

Labial cracks: *Eriosema psoraleoides*.

Larvae of stingin flies which reside in sores: *Bothriocline longipes*.

Laryngitis: *Erucastrum arabicum*.

Leprosy: *Ficus vallis-choudae*.

Leukemia: *Chenopodium ugandae*.

Lumbago: *Aframomum laurentii*, *Ageratum conyzoides*, *Bidens pilosa*, *Blumea crispata*, *Cardiospermum halicacabum*, *Chenopodium ugandae*, *Crassocephalum vitellinum*, *Dicrocephala integrifolia*, *Manihot esculenta*, *Spilanthes mauritiana*.

Malaria: *Artemisia annua*, *Bidens pilosa*, *Cinchona officinalis*, *Cissampelos mucronata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Cymbopogon citratus*, *Hallea rubrostipulata*, *Hygrophila auriculata*, *Indigofera erecta*, *Lantana camara*, *Physalis peruviana*,

Plantago palmata, Pycnostachys erici-rosenii, Senna didymobotrya, Senna occidentalis, Vernonia amygdalina.

Male impotence: *Mikania cordata, Millettia dura, Paullinia pinnata.*

Malnutrition: *Entada abyssinica, Piper capense, Vernonia amygdalina.*

Mastitis: *Canavalia gladiata.*

Meningitis: *Allium cepa, Rhoicissus tridentatas, Rumex usambarensis.*

Menometrorrhagia: *Cyphostemma adenocaule, Desmodium repandum, Paullinia pinnata, Plantago palmata.*

Menopause: *Chenopodium ugandae.*

Mental disorders: *Desmodium repandum, Microglossa pyrifolia.*

Mental troubles: *Entada abyssinica, Microglossa pyrifolia.*

Metritis: *Dracaena steudneri, Hibiscus noldae.*

Metrorrhagia: *Mirabilis jalapa.*

Micturition pain: *Dracaena steudneri.*

Migraine: *Acanthus pubescens, Clerodendrum myrcoides, Conyza sumatrensis, Drymaria cordata, Embelia schimperi, Lantana camara, Maesa lanceolata, Melanthera scandens,*

Mikania cordata, Ocimum gratissimum, Rumex abyssinicus, Solanum nigrum, Tetradenia riparia.

Nephritic colic: *Indigofera erecta, Hibiscus noldae, Spathodea campanulata.*

Nephromegaly: *Spermacoce princea.*

Neuralgia: *Capsicum frutescens, Clerodendrum myrcoides, Conyza sumatrensis, Gouania longispicata, Oxalis corniculata.*

Oligospermia: *Alysicarpus rugosus, Manihot esculenta.*

Opportunistic diseases of HIV/AIDS: *Aloe barbadensis.*

Oral candidiasis: *Erythrina abyssinica.*

Oral infections: *Clerodendrum myrcoides, Microglossa pyrifolia.*

Orchitis: *Salvia nilotica.*

Osteomyelitis: *Spermacoce princea.*

Ovarian cyst: *Mikania cordata.*

Pain of the fallopian tubes: *Acanthus pubescens, Cyphostemma adenocaule.*

Palpitations: *Conyza sumatrensis, Dissotis brazzae, Drymaria cordata, Hypoestes trifolia, Plectranthus barbatus, Thunbergia alata.*

Poisoning: *Canavalia gladiata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Commelina africana*, *Leonotis naepetifolia*, *Leucas martinicensis*, *Ocimum gratissimum*, *Spathodea campanulata*.

Respiratory infections: *Drymaria cordata*, *Trema orientalis*.

Ringworm: *Aloe barbadensis*, *Bidens pilosa*, *Commelina africana*, *Jatropha curcas*.

Scabies: *Dracaena steudneri*, *Eriosema psoraleoides*, *Maesa lanceolata*, *Syzygium cordatum*, *Momordica charantie*, *Pentas longiflora*, *Rauwolfia vomitoria*, *Rumex abyssinicus*, *Tetradenia riparia*, *Vernonia amygdalina*, *Zehneria scabra*.

Severe pain: *Senna didymobotrya*, *Spermacoce princea*.

Sexual asthenia: *Arachis hypogea*, *Basella alba*, *Chamaesyce hirta*, *Eriosema psoraleoides*, *Erythrina abyssinica*, *Markhamia lutea*, *Piper capense*, *Ricinus communis*, *Sida rhombifolia*.

Sexually transmitted infections: *Solanum aculeastrum*.

Sinusitis: *Aloe barbadensis*, *Alysicarpus rugosus*, *Lantana camara*, *Lantana trifolia*, *Mikania cordata*.

Skin irritation: *Artemisia annua*, *Conyza sumatrensis*.

Skin rash: *Dissotis brazzae*.

Slackness: *Alysicarpus rugosus*.

Snakebite: *Afromonum laurentii*, *Bidens pilosa*, *Brillantaisia cicatricosa*, *Carduus nyassanus*, *Celosia trigyna*, *Cissampelos*

mucronata, *Clerodendrum myrcoides*, *Commelina africana*, *Cyathula uncinulata*, *Flueggea virosa*, *Girardinia heterophylla*, *Hypoestes triflora*, *Lantana camara*, *Lantana trifolia*, *Leonotis naepetifolia*, *Leucas martinicensis*, *Maesa lanceolata*, *Manihot esculenta*, *Microglossa pyrifolia*, *Mikania cordata*, *Momordica foetida*, *Ocimum gratissimum*, *Oxalis corniculata*, *Piper capense*, *Senecio cidoniifolius*, *Senna occidentalis*, *Solanum nigrum*, *Spilanthes mauritiana*, *Toddalia asiatica*.

Splenomegaly: *Bidens pilosa*, *Microglossa pyrifolia*, *Physalis peruviana*, *Plantago palmata*, *Plectranthus barbatus*.

Sprain: *Maesa lanceolata*, *Drymaria cordata*.

Stinging caterpillars: *Lagenaria sphaerica*.

Stomachache: *Blumea crispata*, *Brillantaisia cicatricosa*.

Stopping of lactation: *Acanthus pubescens*.

Syphilis: *Melia azedarach*, *Solanum nigrum*.

Tetter: *Acanthus pubescens*, *Achyranthes aspera*, *Jatropha curcas*, *Rubia cordifolia*.

Threat of abortion: *Achyranthes aspera*, *Chenopodium ambrosioides*, *Cyathula uncinulata*, *Momordica foetida*, *Rubia cordifolia*.

Tonsillitis: *Blumea crispata*, *Cissampelos mucronata*, *Clerodendrum myrcoides*, *Hibiscus noldae*, *Microglossa pyrifolia*, *Piper capense*, *Rumex bequaertii*, *Toddalia asiatica*.

Toxoplasmosis: *Crassocephalum montuosum.*

Tuberculosis: *Drymaria cordata, Flueggea virosa, Leucas martinicensis, Rhoicissus tridentata, Senna occidentalis, Solanum aculeastrum.*

Tumors: *Crassocephalum vitellinum, Desmodium repandum, Dichrocephala integrifolia, Spilanthes mauritiana.*

Urethritis: *Moringa oleifera.*

Urinary tract infections: *Bidens pilosa, Crassocephalum vitellinum, Cymbopogon citratus, Portulacca oleracea.*

Uterine colic: *Rubia cordifolia.*

Uterine contractions: *Basella alba, Crassocephalum montuosum.*

Uterine haemorrhage: *Rumex abyssinicus.*

Uterine pain: *Chenopodium ambrosioides, Rhoicissus tridentata.*

Vaginal mucus: *Dissotis brazzae, Momordica foetida, Persea americana, Plantago palmata, Rauwolfia vomitoria, Sida rhombifolia, Vernonia amygdalina.*

Vaginitis: *Harungana madagascariensis.*

Viral hepatitis: *Phyllanthus uriri.*

Vomiting: *Asclepias physocarpa, Hibiscus noldae, Zingiber officinalis.*

Water conservation: *Capsicum frutescens.*

Whitlow: *Ageratum conyzoides, Leucas martinicensis, Plantago palmata, Sida rhombifolia, Tetradenia riparia.*

Whooping cough: *Dracaena afromontana, Maesa lanceolata, Pteridium aquilinum.*

Wounds healing: *Ageratum conyzoides, Bidens pilosa, Bothriocline longipes, Capsicum frutescens, Carduus nyassanus, Carica papaya, Centella asiatica, Cleome gynandra, Commelina africana, Crassocephalum montuosum, Cyathula uncinulata, Ériosema psoraleoides, Erythrina abyssinica, Harungana madagascariensis, Leucas martinicensis, Maesa lanceolata, Manihot esculenta, Markhamia lutea, Mikania cordata, Mirabilis jalapa, Moringa oleifera, Musa paradisiaca, Oxalis corniculata, Pavonia urens, Pentas longiflora, Plantago palmata, Plectranthus barbatus, Portulacca oleracea, Ricinus communis, Salvia nilotica, Senecio cidoniifolius, Triumfetta cordifolia.*

BIOGRAPHIE SOMMAIRE

WAANDISHI WA KITABU HIKI

BIOGRAPHICAL NOTES

Innocent BALAGIZI KARHAGOMBA est né octobre 1962 à Kaziba. Il est diplômé en Pédagogie appliquée en Biologie de l’Institut Supérieur Pédagogique (ISP) depuis 1987. Depuis 1991, il est dans la carrière de recherche scientifique, d’abord au CRSN-Lwiro où il a dirigé plusieurs missions d’expéditions botaniques dans le Kivu et actuellement au CERUKI-ISP de Bukavu. Il porte plusieurs certificats de formation post universitaires en biologie de conservation et sur les plantes médicinales. Il a terminé la formation de DEA en Didactique des Disciplines en focalisant sur le comment construire le savoir à enseigner sur les plantes médicinales. Il est éditeur des ouvrages sur les plantes médicinales et alimentaires du Kivu. Au grade de chef des travaux il assure des enseignements à temps partiels dans les institutions universitaires et supérieures locales.

Innocent BALAGIZI KARHAGOMBA amezaliwa tarehe mwezi wa kumi, mwaka 1962. Amemaliza ma somo ya kialimu akifuata biolojia pa kituo cha Institut Supérieur Pédagogique (ISP) pa Bukavu mwaka 1987. Tangu mwaka wa 1991, amaanza kazi za utafiti pa CRSN-Lwiro alipoongoza kazi za utafiti kupiIngiza ujuzi wa mimea za Kivu, na hivi yupo mtafiti pa CERUKI-ISP pa

Bukavu. Anakuwa leo na vikaratasi mbalimbali va utambulisho juu ya mafunzo ya majani na ulinzi wa mitishamba toka mashule kuu mbalimbali. Amemaliza masomo ya DEA, akizingalngiza njia zakufundisha mitishamba shulen. Mwandishi huyo ameandika vitabu mbalimbali kuelekea dawa za majani na zilizochakula. Pia anafundisha nyakatizimojamoja matumizi bora.

Innocent BALAGIZI KARHAGOMBA was born on October 1962, in Kaziba. He received a diploma in Pedagogy applied to Biology from the Institut Supérieur pédagogique (ISP) in 1987. Since 1991 he has been engaged in scientific research, first with the CRSN-Lwiro, where he directed several botanical expeditions in Kivu protected areas and at the moment with CERUKI-ISP of Bukavu. He has obtained several certificates of post university training in biology of conservation and in medicinal plants. He completed masters studies in Didactics of the Disciplines, focusing on teaching methods of medicinal plants. He has edited works on the medicinal and edible plants of Kivu. As head of the works he can provide part-time teaching in local university and high school institutions.

Révérend Frère Flavien KAMBALE VAYIRE est né à Kasando en 1960. Il s'est engagé comme Frère Serviteur depuis 1990 en adhérant dans la Congrégation des Frères Serviteurs de Jésus-Christ de Bukavu. Il a poursuivi les études d'approfondissement spirituel et des valeurs traditionnelles africaines à l'Institut de

BIBLIOGRAPHIE

VITABU VILIVYOSOMWA

REFERENCES

- I. BALAGIZI, V. KAMBALE, E. RATTI, *Les plantes médicinales du Bushi*. Emiliani. Gênes. Italie, 2007.
- I. BALAGIZI , M. T. ADHAMA, T. B. MUSHAGALUSA, V. B. NABINO, K. KWANGOH, H. S. KIM, *The cultivation of wild food and medicinal plants for improving. Community livelihood: the case of the Buhozi sites*, R.D.C., 2013
- I. BALAGIZI, *Vers la construction du savoir sur les plantes médicinales en milieu scolairecongolais*. Mémoire de DEA, Didactique des Disciplines, ISP Bukavu, Inédit. 2014.
- L. COLL., *Common Medicinal Plants of the Cordillera Region*. CHESTCORE. Baguio City.
- CTA, *Les plantes médicinales*. Radio rurale 07/3. Wageningen, 2007.
- G. DEFOUR, *Eléments d'identification de 400 plantes médicinales et vétérinaires du Bushi*, 2ème partie. Bukavu, 1995.
- H. M. HIRT, B. M'PIA, I. BALAGIZI, *La médecine naturelle tropicale*. Uganda.

F. JOHNSON, *A Standard Swahili-English Dictionary*, Oxford University, 1979.

K. KOH, S. KIM, I. BALAGIZI, E. H. PARK, H. S. KIM, *Screening African ethnic plants for possible medicinal or nutritional values*. XI Asian Congress of Nutrition. Singapore, 2012.

J. O. KOKWARO, *Medicinal Plants of East Africa*. Nairobi Kenya, 1993.

M. MÜLLER, I. BALAGIZI; *La Médecine Moderne ou la Médecine traditionnelle: le besoin decoopération*. 2001.

H. D. NEUWINGER, *African Ethnobotany. Poisons and Drugs*. Weinheim, 1996.

H. D. NEUWINGER, *African Traditional Medicine*. Stuttgart, 2000.

OMS, *Stratégies de l'OMS pour la médecine traditionnelle pour 2002-2005*. Genève, 2002.

R. RAJESWARA, K. V. SYAMASUNDAR, D. K. RAJPUT, G. NAGARAJU, G. ADINATAYANA, *Biodiversity, conservation and cultivation of medicinal plants*. *Journal of Pharmacognosy*. Vol 3, 2012.

C. K. RUFFO, A. BIRNIE, B. TEGNÄS, *Edible wild plants of Tanzania*. Technical handbook series, N. 7, 2002.

A. SOFOWARA, *Medicinal Plants & Traditional Medicine in Africa*. Paris, 2002.

TROPICAL DOCTOR, *New approaches in traditional medicine*. Royal Society of Medicine, 1997.

G. TROUPIN *Flore du Rwanda – Spermatophytes*. Annales-Musée Royal de l'Afrique Centrale, 1978, 1983, 1988.

UNESCO, *Kit pédagogique pour les pays situés en zones montagneuses – Une approche créative de l'Education à l'environnement*. Programme MAB. Paris, 2010.

WHO, *World drug situation*. Genève, 1988.

WHO, *Research Guidelines for Evaluating the safety and efficacy of herbal medicines*. Regional Office for the Western Pacific. Manila, 1993.

WHO, *Principes méthodologies généraux pour la recherche et l'évaluation relatives à la médecine traditionnelle*. Génève, 2000.

WHO, *Monographs on Selected medicinal plants*. Vol. 1- 4. Genève, 1999, 2004, 2007, 2013.

WHO, UICN-WWF, *Principes directeurs pour la conservation des plantes médicinales*. Genève, 1993.

TABLE DES MATIÈRES

CONTENT

INDEX

AVANT-PROPOS	3
MWINGILIO	3
FOREWORD	3
INTRODUCTION.....	7
388 UTANGULIZI	7
INTRODUCTION.....	7
REMERCIEMENTS.....	13
SHUKRANI.....	13
ACKNOWLEDGEMENT	13
CHAPITRE 1	17
Preparation et conservation des plantes medicinales	17
CHAPA LA KWANZA	24
Namna bora ya kuchuma na kutengeneza dawa	24
CHAPTER I	30
Preparation and preservation of medicinal plants	30
CHAPTER II	37
Les plantes medicinales du Kivu et leurs usages	37

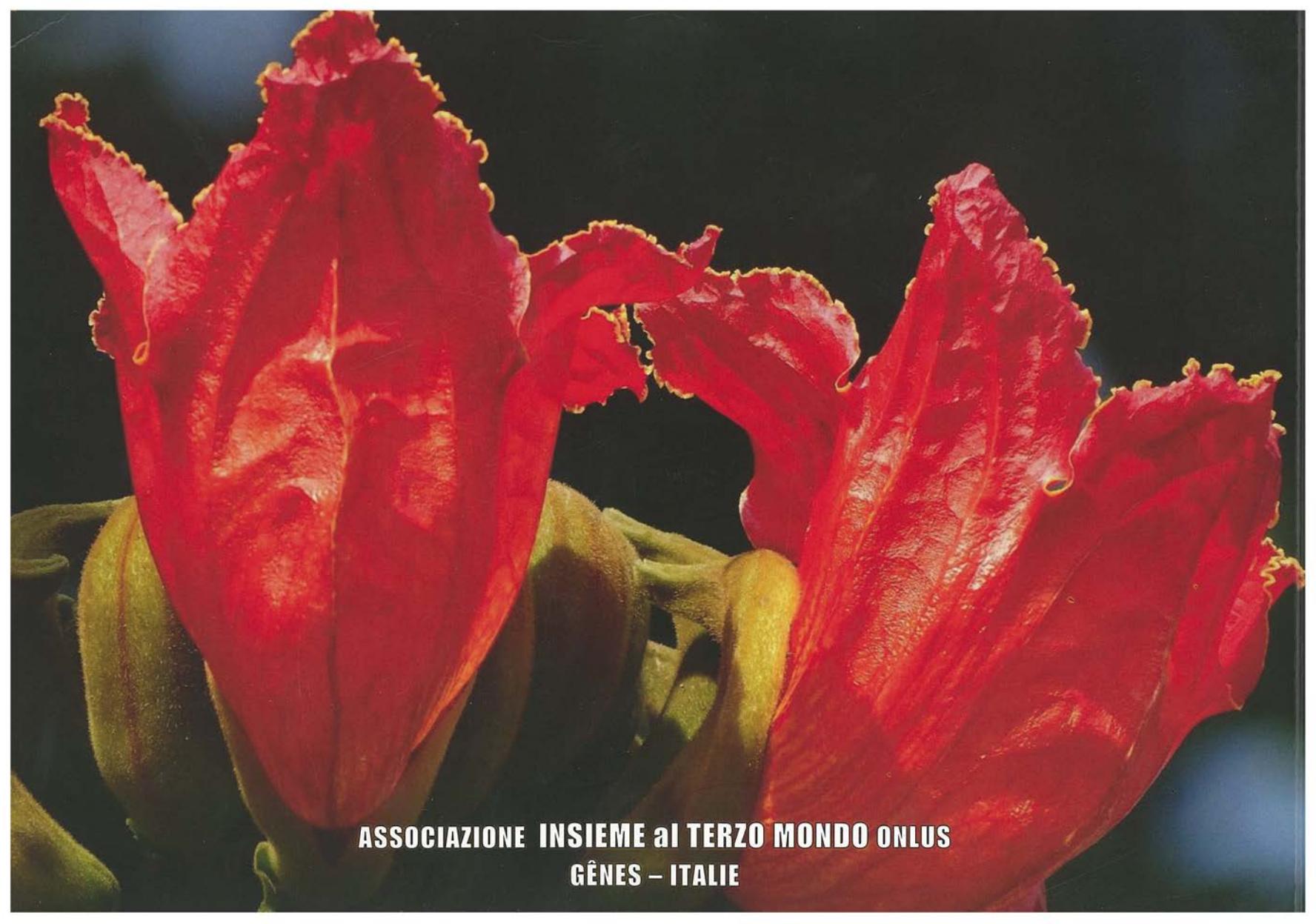
Majani ya dawa ya Kivu na matumizi kamilini	37
The medicinal plants of Kivu and their use	37
LATIN: ACANTHUS PUBESCENS (Acanthaceae).....	38
LATIN: ACHYRANTHES ASPERA (Amaranthaceae).....	40
LATIN: AFRAMOMUM LAURENTII (Zingiberaceae)	44
LATIN: AGERATUM CONYZOIDES (Asteraceae)	48
LATIN: ALBIZIA GRANDIBRACTEATA (Mimosaceae)	50
LATIN: ALCHORNEA CORDIFOLIA (Euphorbiaceae)	52
LATIN: ALOE BARBADENSIS (Asphodelaceae).....	54
LATIN: ALYSICARPUS RUGOSUS (Fabaceae).....	58
LATIN: ARTEMISIA ANNUA (Asteraceae)	60
LATIN: ASCLEPIAS PHYSOCARPA (Asclepiadaceae)	64
LATIN: ASPILIA AFRICANA (Asteraceae).....	68
LATIN: AZADIRACHTA INDICA (Meliaceae).....	70
LATIN: BASELLA ALBA (Basellaceae)	72
LATIN: BIDENS PILOSA (Asteraceae)	74
LATIN: BLUMEA CRISPATA (Asteraceae)	76
LATIN: BOTHRIOCLINE LONGIPES (Asteraceae).....	80
LATIN: BRIDELIA FERRUGINEA (Euphorbiaceae)	80
LATIN: BRILLANTAISSIA CICATRICOSA (Acanthaceae)	88
LATIN: CANAVALIA GLADIATA (Fabaceae)	90
LATIN: CAPSICUM FRUTESCENS (Solanaceae)	92

LATIN: <i>CARDIOSPERMUM HALICACABUM</i> (Sapindaceae)	94	
LATIN: <i>CARDUUS NYASSANUS</i> (Asteraceae)	96	
LATIN: <i>CELOSIA TRIGYNA</i> (Amaranthaceae)	98	
LATIN: <i>CENTELLA ASIATICA</i> (Apiaceae)	100	
LATIN: <i>CHAMAEZYCE HIRTA</i> (Euphorbiaceae)	102	
LATIN: <i>CHENOPODIUM AMBROSIOIDES</i> (Chenopodiaceae) ...	104	
LATIN: <i>CHENOPODIUM UGANDAE</i> (Chenopodiaceae)	106	
LATIN: <i>CINCHONA OFFICINALIS</i> (Rubiaceae).....	108	
LATIN: <i>CISSAMPELOS MUCRONATA</i> (Menispermaceae).....	110	
LATIN: <i>CLEOME GYNANDRA</i> (Capparaceae)	112	
LATIN: <i>CLERODENDRUM MYRCOIDES</i> (Verbenaceae).....	114	
LATIN: <i>COFFEA ARABICA</i> (Rubiaceae)	118	
LATIN: <i>COMMELINA AFRICANA</i> (Commelinaceae)	120	
LATIN: <i>CONYZA SUMATRENSIS</i> (Asteraceae)	122	
LATIN: <i>CRASSOCEPHALUM MONTUOSUM</i> (Asteraceae)	126	
LATIN: <i>CRASSOCEPHALUM VITELLINUM</i> (Asteraceae)	130	
LATIN: <i>CURCUMA LONGA</i> (Zingiberaceae)	132	
LATIN: <i>CYATHULA UNCINULATA</i> (Amaranthaceae).....	134	
LATIN: <i>CYPHOSTEMMA ADENOCAULE</i> (Ampelliidae)	136	
LATIN: <i>DATURA METEL</i> (Solanaceae)	138	
LATIN: <i>DESMODIUM REPANDUM</i> (Fabaceae)	140	
LATIN: <i>DICHROCEPHALA INTEGRIFOLIA</i> (Asteraceae)	142	
LATIN: <i>DISSOTIS BRAZZAE</i> (Melastomataceae)	146	
LATIN: <i>DRACAENA AFROMONTANA</i> (Dracaenaceae).....	148	
LATIN: <i>DRACAENA STEUDNERI</i> (Dracaenaceae)	150	
LATIN: <i>DRYMARIA CORDATA</i> (Caryophyllaceae).....	152	
LATIN: <i>ENTADA ABYSSINICA</i> (Mimosaceae)	154	
LATIN: <i>ERIOSEMA PSORALEOIDES</i> (Fabaceae).....	156	
LATIN: <i>ERUCASTRUM ARABICUM</i> (Brassicaceae)	158	
LATIN: <i>ERYTHRINA ABYSSINICA</i> (Fabaceae)	160	
LATIN: <i>FICUS EXASPERATA</i> (Moraceae)	164	
LATIN: <i>FICUS VALLIS-CHOUDAЕ</i> (Moraceae).....	166	389
LATIN: <i>FLUEGGEA VIROSA</i> (Euphorbiaceae)	168	
LATIN: <i>GIRARDINIA HETEROPHILLA</i> (Urticaceae)	170	
LATIN: <i>GOUANIA LONGISPICATA</i> (Rhamnaceae)	172	
LATIN: <i>GUIZOTIA SCABRA</i> (Asteraceae)	174	
LATIN: <i>GYNURA SCANDENS</i> (Asteraceae)	176	
LATIN: <i>HAGENIA ABYSSINICA</i> (Rosaceae)	178	
LATIN: <i>HALLEA RUBROSTIPULATA</i> (Rubiaceae)	180	
LATIN: <i>HARUNGANA MADAGASCARIENSIS</i> (Clusiaceae)....	182	
LATIN: <i>HIBISCUS NOLDAE</i> (Malvaceae)	184	
LATIN: <i>HYGROPHILA AURICULATA</i> (Acanthaceae)	186	
LATIN: <i>HYPOESTES TRIFLORA</i> (Acanthaceae)	190	
LATIN: <i>INDIGOFERA ERECTA</i> (Fabaceae)	192	

LATIN: JATROPHA CURCAS (Euphorbiaceae)	194
LATIN: KALANCHOE CRENATA (Crassulaceae)	196
LATIN: LAGENARIA SPHAERICA (Cucurbitaceae)	196
LATIN: LANTANA CAMARA (Verbenaceae)	200
LATIN: LANTANA TRIFOLIA (Verbenaceae)	202
LATIN: LAPORTEA ALAPITES (Urticaceae)	204
LATIN: LEONOTIS NEPETIFOLIA (Lamiaceae)	206
LATIN: LEUCAS MARTINICENSIS (Lamiaceae)	208
LATIN: MANIHOT ESCULENTA (Euphorbiaceae)	210
LATIN: MARKHAMIA LUTEA (Bignoniaceae)	214
LATIN: MELANTHERA SCANDENS (Asteraceae)	216
LATIN: MELIA AZEDARACH (Meliaceae)	218
LATIN: MICROGLOSSA PYRIFOLIA (Asteraceae)	220
LATIN: MIKANIA CORDATA (Asteraceae)	224
LATIN: MIRABILIS JALAPA (Nyctaginaceae)	228
LATIN: MOMORDICA FOETIDA (Cucurbitaceae)	230
LATIN: MORINGA OLEIFERA (Moringaceae)	232
LATIN: MORUS NIGRA (Moraceae)	236
LATIN: NASTURTIUM OFFICINALIS (Brassicaceae)	240
LATIN: OCIMUM GRATISSIMUM (Lamiaceae)	242
LATIN: OXALIS CORNICULATA (Oxalidaceae)	244
LATIN: PAULLINIA PINNATA (Sapindaceae)	248

LATIN: PAVONIA URENS (Malvaceae)	250
LATIN: PENTAS LONGIFLORA (Rubiaceae)	252
LATIN: PERSEA AMERICANA (Lauraceae)	254
LATIN: PHYLLANTHUS NURIRI (Euphorbiaceae)	256
LATIN: PHYSALIS PERUVIANA (Solanaceae)	258
LATIN: PIPER CAPENSE (Piperaceae)	260
LATIN: PLANTAGO PALMATA (Plantaginaceae)	262
LATIN: PLECTRANTHUS BARBATUS (Lamiaceae)	266
LATIN: PORTULACCA OLERACEA (Portulacaceae)	268
LATIN: PTERIDIUM AQUILINUM (Pteridaceae)	270
LATIN: PYCNOSTACHYS ERICI-ROSENII (Lamiaceae)	272
LATIN: RAUWOLFIA VOMITORIA (Apocynaceae)	274
LATIN: RHOICISSUS TRIDENTATA (Ampelidaceae)	276
LATIN: RICINUS COMMUNIS (Euphorbiaceae)	278
LATIN: RUBIA CORDIFOLIA (Rubiaceae)	282
LATIN: RUBUS APETALUS (Rosaceae)	284
LATIN: RUMEX ABYSSINICUS (Polygonaceae)	288
LATIN: RUMEX BEQUAERTII (Polygonaceae)	290
LATIN: RUMEX USAMBARENSIS (Polygonaceae)	292
LATIN: SALVIA NILOTICA (Lamiaceae)	294
LATIN: SENECIO CIDONIIFOLIUS (Asteraceae)	296
LATIN: SENNA DIDYMOBOTRYA (Caesalpiniaceae)	296

LATIN: SENNA OCCIDENTALIS (Caesalpiniaceae)	3000	YALIYOMO	368
LATIN: SENNA SEPTEMTRIONALIS (Caesalpiniaceae)	304	INDEX OF DISEASES	374
LATIN: SIDA RHOMBIFOLIA (Malvaceae)	306	BIOGRAPHIE SOMMAIRE - WAANDISHI WA KITABU HIKI	
LATIN: SOLANUM ACULEASTRUM (Solanaceae)	310	BIOGRAPHICAL NOTES	383
LATIN: SOLANUM NIGRUM (Solanaceae)	312	BIBLIOGRAPHIE	
LATIN: SPATHODEA CAMPANULATA (Bignoniaceae)	316	VITABU VILIVYOSOMWA - REFERENCES	386
LATIN: SPERMACOCE PRINCEAE (Rubiaceae)	320	TABLE DES MATIÈRES - CONTENT - INDEX	388
LATIN: SPILANTHES MAURITIANA (Asteraceae)	322		
LATIN: STEGANOTAENIA ARALIACEA (Apiaceae)	326		
LATIN: TAMARINDUS INDICA (Fabaceae)	330		
LATIN: TETRADENIA RIPARIA (Lamiaceae)	334		
LATIN: THUMBERGIA ALATA (Acanthaceae)	338		
LATIN: TITHONIA DIVERSIFOLIA (Asteraceae)	340		
LATIN: TODDALIA ASIATICA (Rutaceae)	342		
LATIN: TREMA ORIENTALIS (Ulmaceae)	344		
LATIN: TRIUMFETTA CORDIFOLIA (Tiliaceae)	346		
LATIN: TROPAEOLUM MAJUS (Tropaeolaceae)	348		
LATIN: VERNONIA AMYGDALINA (Astreraceae)	350		
LATIN: ZANTHOXYLLUM GILLETII (Rutaceae)	352		
LATIN: ZEHNERRIA SCABRA (Cucurbitaceae)	356		
LATIN: ZINGIBER OFFICINALIS (Zingiberaceae)	358		
INDEX DES MALADIES	360		



ASSOCIAZIONE INSIEME ai TERZO MONDO ONLUS
GÊNES – ITALIE