

# Mola ay Mabfalin ay Maosar is Akhas



Bontoc Igorot

# **Mola ay Mabfalin ay Maosar is Akhas**

## **Plants which can be used as medicine**

People who have helped in preparation of this book:

Dr. Keith Benn  
Miss Matilde Bigcas  
Miss Helen Bula-ay  
Dr. Penelope Domogo  
Miss. Margareta Fangkit  
Mr. Felix Khensay  
Mrs. Marlyn Lamag  
Mrs. Marilyn Parting  
Mr. Eduardo Yañgo

Editor: Kathleen M. Benn

Summer Institute of Linguistics  
Publisher  
1995

Published  
in cooperation with  
the Institute of Philippine Languages  
and the Department of Education, Culture and Sports  
Manila, Philippines

Additional copies of this publication are available from:  
Summer Institute of Linguistics  
Book Depository  
3711 Bagabag  
Nueva Vizcaya

All illustrations are used by permission of CHESTCORE, Community Health Education, Services and Training in the Cordillera Region, except for the picture on page 33 which is taken from *Where There Is No Doctor* by David Werner.

We wish to express appreciation to the Swedish International Development Authority (SIDA) and the Holiness Union Mission of Sweden (HUM) for their assistance in the production of this publication.

Medicinal Plants book in Central Bontoc  
02.74-395-1M 67.120P-955014N  
ISBN 971-18-0246-5  
Printed in the Philippines

## Nan Nailiblo Isna

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| Mola ay Mabfalin ay Maosar is Akhas . . . . . | 1 |
| Sakit ya nan Akhas . . . . .                  | 3 |

### Mola

|                                                                                                |    |                             |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------|----|
| 1. Abfokacho . . . . .                                                                         | 6  | 20. Kayamito . . . . .      | 20 |
| 2. Agar-agar/Kok-oyop . . . . .                                                                | 7  | 21. Kayyab . . . . .        | 21 |
| 3. Amti . . . . .                                                                              | 7  | 22. Khawed . . . . .        | 23 |
| 4. Anis . . . . .                                                                              | 8  | 23. Lasona . . . . .        | 24 |
| 5. Anonas . . . . .                                                                            | 8  | 24. Laya . . . . .          | 25 |
| 6. Citrus . . . . .                                                                            | 9  | 25. Maronggay . . . . .     | 27 |
| 7. Aswiti . . . . .                                                                            | 10 | 26. Mangkha . . . . .       | 27 |
| 8. Kok-oyop/ Bainbain . . . . .                                                                | 11 | 27. Soybeans . . . . .      | 28 |
| 9. Liktos . . . . .                                                                            | 12 | 28. Oregano . . . . .       | 28 |
| 10. Fakfaklong . . . . .                                                                       | 12 | 29. Pakwan . . . . .        | 29 |
| 11. Fawang . . . . .                                                                           | 13 | 30. Papaya . . . . .        | 29 |
| 12. Gumamela . . . . .                                                                         | 13 | 31. Pappaptok . . . . .     | 30 |
| 13. Herbaka . . . . .                                                                          | 14 | 32. Parya . . . . .         | 31 |
| 14. Inyog . . . . .                                                                            | 15 | 33. Pikhi . . . . .         | 32 |
| 15. Ipil-ipil . . . . .                                                                        | 16 | 34. Sabila . . . . .        | 32 |
| 16. Itcha . . . . .                                                                            | 17 | 35. Salamakhi . . . . .     | 33 |
| 17. Kalakutchi . . . . .                                                                       | 19 | 36. Sampaguita . . . . .    | 34 |
| 18. Kakaw . . . . .                                                                            | 19 | 37. Lal-aya/ Sili . . . . . | 35 |
| 19. Kawkawwati . . . . .                                                                       | 19 |                             |    |
| Ngag nan Angnen tako isnan Mani? . . . . .                                                     |    |                             | 35 |
| Nan Enkhawisan nan Chanom . . . . .                                                            |    |                             | 36 |
| Nan Ikkan ay Mangaeb isnan Akhas ay Inomen nan<br>Masakit ay Nakolangan isnan Chanom . . . . . |    |                             | 37 |
| Nan Maatongan . . . . .                                                                        |    |                             | 38 |
| Bibliography, References, Helps and Helpers . . . . .                                          |    |                             | 40 |

## **Mola ay Mabfalin ay Maosar is Akhas**

Nan naycha'y mola ay mabfalin ay maosar is akhas et naammowan cha id sangad-om. Aped tomofo nan tapina ya nan tapina'y mola et masapol ay maimola. Osalen tako chana mo wad-ay masakit olay mo maid siping. Anapen tako magtek yangkhay nan naengngan ay mola ta siya's osalen tako. Mabfalin ay osalen tako kannay nan tapina, paymo langowen omona sa et osalen mo masapol tako.

Kasapolan ay achalen paymo solowen nan ikkan ay mangosar isnan naycha'y mola is pala akhas, kag sinan mailakkalo ay akhas. Mo kolang nan osalen tako ay akhas et ad-i makakaan isnan sakit. Ngem mo ommawas akhes nan osalen tako et am-améd tako masakit. Isonga masapol ay angnen nan osto ay maifaag mo kaat nan kaad-achan nan akhas ay maosar ya mo maminkaat ay osalen tako nan akhas. Ngem mo ad-i tako kayet maakhsan, masapol ay en tako ilan nan choktor.

Siya yangkhay chana nan akit ay tapin nan mola ay mabfalin ay maosar is akhas. Mo ad-i cha tomofo isnan lota ay nalaka ay mangal-an tako ken chaicha et mabfalin ay maimola nan tapina isnan lata, tatno nalaka nan kaalaancha mo masapol tako chaicha. Mo ad-i tako ammo nan ikkan tako ay mangosar isnan naycha'y mola is pala akhas, idwani et nan manolowan tako. Mabfalin ay isolowan tako nan ib-a tako isnan ammo tako mipoon isnan naycha'y mola tatno solowencha akhes sa cha't iyangnen. Khawis mo makaaywan tako isnan awak tako kannay, nan pangafong tako ya nan iib-a tako ay takho, tatno komekedse cha ta ad-i cha enpiyopiyos.

Nan mola ay maoto ay pala akhas et masapol ay maoto isnan maid tangebna ay khitlab ay fanga. Wasan ay khawis am-in nan partin nan mola esa pay osalen is akhas paymo otowen ta itchaen paymo osalen is akhas. Angsan kayet ay mola nan **mabfalin** ay maosar is akhas. Ibfakhan nan Rural Health Unit mo ngag ay sakit nan kaosalan nan tapina ay mola. Nan mola ay cha makmakwani isnan nay liblo et siya chachi nan cha maosar is akhas id Bontoc. Naisolat akhes chana ay mola isnan naycha'y liblo:

*Common Medicinal Plants of the Cordillera Region.*  
Community Health Education Services and Training in the  
Cordillera Region (CHESTCORE)  
Baguio City  
Bustamante Press, Quezon City, 1989.

*Philippine Herbals Production and Utilization.*  
Bureau of Agricultural Extension  
Ministry of Agriculture and Food  
Diliman, Quezon City

*Philippine National Formulary (Medicinal Plants).*  
National Science and Technology Authority  
Bicutan, Taguig, Metro Manila, 1982

*The Home Health Guide for Better Living.*  
Stephen Lynip M.D., Karen Lynip  
Summer Institute of Linguistics  
Metro Manila, Philippines

## Sakit ya nan Akhas

|                                   |                             |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| <b>Ang-angseg</b>                 | <b>Ketfan si Oweg paymo</b> |
| liktos                            | Aso                         |
| <b>Asma</b>                       | maronggay                   |
| kok-oyop                          | <b>Kholak/Lasi</b>          |
| liktos                            | inyog                       |
| khawed                            | sabila                      |
| parya                             | <b>Kholid</b>               |
| <b>Ensekhaat nan Pangok-monan</b> | kok-oyop                    |
| laya                              | kalakutchi                  |
| citrus                            | kak-awwati                  |
| <b>Foyoy</b>                      | <b>Kinmayong ay Fab-a</b>   |
| lasona                            | kayyab                      |
| gumamela                          | <b>Maiyem-es</b>            |
| anonas                            | citrus                      |
| herbaka                           | kayyab                      |
|                                   | salamakhi                   |
| <b>High Blood Pressure</b>        | <b>Malalango ay Kopkop</b>  |
| fawang                            | inyog                       |
| lasona                            | kakaw                       |
| <b>Ikeg</b>                       | <b>Maolaw</b>               |
| citrus                            | citrus                      |
| herbaka                           | anis                        |
| oregano                           | inyog                       |
| lasona                            |                             |
| mangkha                           | <b>Maporpolan nan Olo</b>   |
| sampaguita                        | inyog                       |
| liktos                            | sabila                      |
| khawed                            |                             |
| laya                              |                             |

|                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| <b>Naatongan</b>          | ipil-ipil              |
| pappaptok                 | papaya                 |
| sabila                    |                        |
| amti                      |                        |
| <b>Natabfer</b>           | <b>Riyoma</b>          |
| agar-agar                 | abfokacho              |
| salamakhi                 | fawang                 |
| papaya                    | laya                   |
| inyog                     | kalakutchi             |
| maronggay                 | maronggay              |
|                           | sili                   |
|                           | <b>Sakit si Fab-a</b>  |
|                           | kayyab                 |
| <b>Okhos</b>              | <b>Sakit si Kopkop</b> |
| abfokacho                 | amti                   |
| inyog                     | herbaka                |
| kayamito                  | parya                  |
| kayyab                    | kayyab                 |
| mangkha                   | soy beans              |
| agar-agar                 | papaya                 |
| anonas                    | sabila                 |
| itcha                     | sampaguita             |
| <b>Pala Enkachawyan</b>   | pappaptok              |
| herbaka                   |                        |
| <b>Pala nan Enpasoso</b>  | <b>Sakit si Koweng</b> |
| maronggay                 | pappaptok              |
| <b>Pochot</b>             | <b>Sakit si Ofet</b>   |
| parya                     | parya                  |
| salamakhi                 |                        |
| sampaguita                | <b>Sakit si Olo</b>    |
| <b>Porkha pala Kelang</b> | fawang                 |
| anonas                    | aswiti                 |
| kalakutchi                | oregano                |

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| <b>Sakit si Omisfowan</b>        | <b>Singten si Insekto</b>  |
| kok-oyop                         | liktos                     |
| pikhi                            | fawang                     |
| inyog                            | herbaka                    |
| pakwan                           | oregano                    |
| <b>Sakit si Pala Likna'y Wat</b> | <b>pappaptok</b>           |
| kok-oyop                         |                            |
| <b>Sakit si Pangom-oaman si</b>  | <b>Sokhat</b>              |
| Ingit                            | inyog                      |
| fakfaklong                       | amti                       |
| kak-awwati                       | liktos                     |
| fawang                           | sabila                     |
| <b>Sakit si Poto</b>             | <b>pappaptok</b>           |
| citrus                           | oregano                    |
| herbaka                          | soy beans                  |
| anonas                           | kayyab                     |
| anis                             | laya                       |
| itcha                            |                            |
| khawed                           | <b>Sokhat/Nakhaskhasan</b> |
| laya                             | parya                      |
| oregano                          | amti                       |
| sili                             | gumamela                   |
| <b>Talangkaso</b>                | <b>Talangkaso</b>          |
|                                  | herbaka                    |
|                                  | laya                       |
|                                  | mangkha                    |

## Nan Mola ya nan Kaosalancha

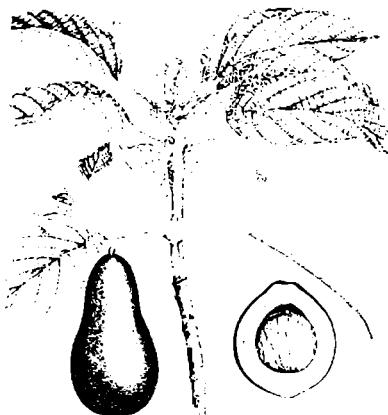
1. Abfokacho

Abukado

Avocado

Kaosalana:

**Makakan** - Makakan nan fekhasna. Ad-acha nan ifachangna isnan awak. Wad-ay nan tafa isnan abfokacho. Wad-ay akhes nan protina ya nan makwanin minerals ay kasapolan nan awak, kag isnan sodium, potassium, magnesium ya calcium. Wad-ay akhes nan bitamin A ya B.



**Akhas:**

- a. Okhos - Ipalwag isnan chanom nan nalango ay tofona sa et inomen ay kag itchaen. Kad-in osalen nan mid tangebna ay khitlab ay fanga.

Naetngan: Ipalwag nan chwan poo (20) ay tofona isnan chwa'y tasa ay chanom is sinpoo ya lima (15) ay minotos, sa et enkap-aten nan tit-in aya inomen nan esa'y pagkap-at mo kad-in makwas nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas.

Ong-onga (7-12 ay tawen): Ipalwag nan walo paymo siyam (8-9) ay tofona ya inomen nan esa'y pagkap-at ay tit-in aya kad-in makwas nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas.

Ong-onga (2-6 ay tawen): Ipalwag nan epat paymo lima (4-5) ay tofona ya inomen nan esa'y pagkap-at ay tit-in a mo kad-in makwas nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas.

- b. Riyoma paymo kinmayong ay siki - Fostoken paymo fayowen nan nalango ay fwana paymo sipsip nan abfokacho engkhana'y enfalin ay kag opek sa et laokan si lana sa et iyilot paymo iyapowap isnan ensakit paymo kinmayong.
2. Agar-agar                    Gulaman                    Agar-agar  
Kaosalana:
- Makakan** - Okisan sa et kanen paymo itapek isnan enlolwag ay chanom is mamingsan paymo mamidwa sa et khab-en is sibfan ay salad.
3. Amti                            Black nightshade  
Kaosalana:

**Makakan** - Sibfan ay nateng.

**Akhas:**

- Sakit si kopkop - Otowen nan tofona sa et osalen nan chanomna ay mangowas isnan kopkop.
- Sokhat - Otowen nan tofona sa et osalen nan chanomna ay mangowas isnan kopkop.

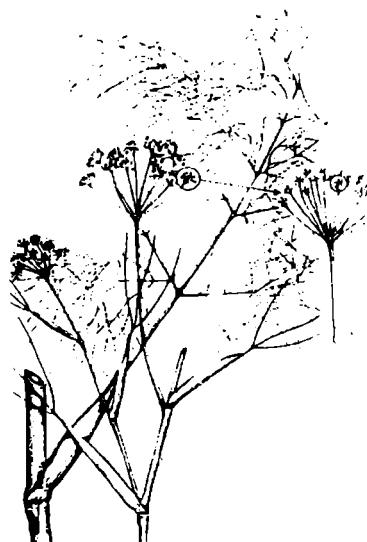
4. Anis                          Anis                          Fennel

Kaosalana:

**Makakan - Likacho.**

**Akhas:**

- a. Olaw ya cha en-ota - Songsongen nan nalomek ay fekhasna.
- b. Sakit si poto khapo isnan otot (gas pain) - Pay-am nan tasa is kakhedwa'y kotchalita ay fekhasna sa et ponowen isnan enlol-owag ay chanom ya itchaen.



5. Anonas                          Anonas                          Custard apple

Kaosalana:

**Makakan - Kanen nan nar-om ay fekhasna. Wad/ay bitamina C isnan fekhasna.**

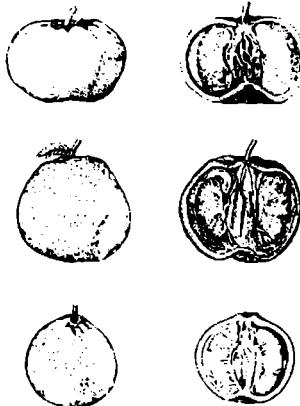
**Akhas:**

- a. Sakit si poto - Tegtekhen nan naata ay tofona sa et iyapowap is kapoto.
- b. Kelang - Otowen nan eg-ay nar-om ay fekhasna sa et itchaen nan chanomna. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.

- c. Enyopyop ay sakit si kopkop - Kheskhesen nan naata ay tofona sa et itapar isnan en-ot-ot ay nayam-an paymo foyoy ta makaan nan matana.
  - d. Okhos - Otowen nan egay nar-om ay fekhasna sa et itchaen nan chanomna. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.
6. Citrus (kalamansi, lobfan, sunkis, dalandan, dalangita)

Kaosalana:

**Makakan** - Makakan nan fekhascha. Ad-acha nan bitamina C isnan fekhascha. Pespesan nan frotas ta fomala nan chanomna sa et laokan is chanom ya asokar sa et inomen. Mabfalin akhes ay maoto ta makhaeb is jelly paymo jam ay pala poknad isnan tinapay.



Akhas:

- a. Olaw (kag isnan maolawan isnan enlolokhanan isnan talak paymo isnan malitonan) - Pespesan nan okis nan dalangita, kalamansi, lobfan paymo sunkis is kaeleng ta songsongen.
- b. Sakit si poto khapo isnan otot (gas pain) - Inomen nan chanom nan naipalwag ay tofona paymo okisna. Palwakhen isnan mid tangebna ay khitlab ay fanga.

- c. Okhok ya ensakhaat ay pangokmonan - Enlaoken nan chanom si kalamansi isnan mammatong ay chanom sa et inomen. Otowen nan tofona sa et itchaen.
- d. Pala emes nan masakit ya nan kaan-anak ay ina - Kheskhesen nan kalamansi, lobfan paymo nan tofona sa et otowen isnan ad-acha ay chanom. Otowen nan chwan khomemkhem ay naata ay tofona isnan chakchake ay khitlab ay fanga isnan lima ay minotos. Iyemes isnan masakit paymo kaan-anak mo ad-i chadlos nafaew nan chanomna.

7. Aswiti                    Atswerte                    Annato

Kaosalana:

**Makakan** - Osalen nan fok-erna ay pala kolor isnan otowen.

**Akhas:**

Ochood - Tegtekhen nan tofona sa et itapar is kakitong ya is kaiping.



8. Kok-oyop/Bainbain Makahiya Sensitive plant

Kaosalana:

**Akhas** - Mabfalin ay maosar am-in nan partin nan mola: tofo, kaew paymo lamot. Owasan ay khawis sa et kheskhesen ay fanabfanan-ig. Mabfalin ay palangowen paymo ad-i.

- a. Asma - Otowen nan sinpomoon ay ad-i chadlos chakchake ay kok-oyop isnan tolo  
(3) ay tasa ay chanom engkhana'y esang ya khedwa'y tasa nan tit-in, sa et mo kad-in malpas nan enim ay olas, inomen nan pagkap-at ay tasa ay chanom si mola ay natit-i.
- b. Kholid - Palwakhen nan sinkhemkhem isnan olay ngag ay partin nan mola sa et osalen nan tit-in ay iyowas isnan kopkop.
- c. Nan Mangipaad-acha isnan isfo - Inomen nan kakhedwan si tasa'y chanom nan mola ay natit-i is mamingsan paymo mamidwa isnan esa'y akhew. Osalen nan maid tangobna ay khitlab ay fanga.
- d. Sakit nan wat ay pala likna (Herpes Zoster) - Tegtekhen nan naata ay tofona sa et ipakpak isnan kawad nan ensakit.



- e. Ad-i makaseyep - Palwakhen nan namekmek ya nalango ay mola ay wad-ay isnan esa paymo chwa ay kotchala isnan tolo'y tasa ay chanom engkhana'y enfalin is kakhedwa ay tasa. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.  
Khedwaen nan natit-i ay chanom nan mola sa et inomen isnan inakhew mo kasapolan.

9. Liktos                    Eucalyptus                    Eucalyptus

Kaosalana:

**Akhas:**

- a. Pala chalos isnan sokhat ya maosar ay mangaan isnan akhob. Itapar nan nategteg ay tofona isnan sokhat.
- b. Okhok ya Asma - Inomen nan natit-i ay chanom nan tofona ay itchaen.
- c. Pala pakaan isnan komaw ya nan tapina'y insektay sominget - Poowan nan nalango ay mola.

10. Fakfaklong              Takip-kuhol              Indian Pennywort

Kaosalana:

**Makakan - Sibfan ay nateng.**

**Akhas:**

Enkhate ay kopkop -  
Tegtekhen nan tofona sa  
et ilaok isnan lana sa et  
ippey isnan kawad nan  
ensakit.



11. Fawang

Bawang

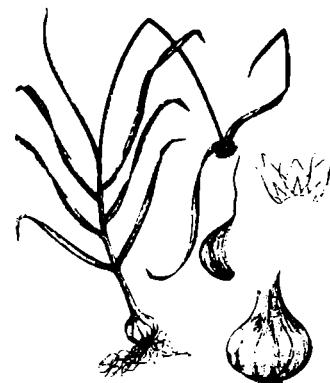
Garlic

Kaosalana:

**Makakan - Likacho.**

**Akhas:**

- a. Sakit si pangom-oman si ingit ya Riyoma -  
Tegtekhen nan fawang  
sa et ikhebkhebkheb  
isnan kawad nan  
ensakit.
- b. Sakit si olo/Ochood -  
Tegtekhen nan fawang  
sa et itapar is kaiping.
- c. High Blood Pressure - Khag-alen nan tofona paymo  
nan fekhasna paymo ilaok isnan kanen.
- d. Sininget si insektu - Tegtekhen nan fawang sa et  
ikhebkheb isnan nasinget.



12. Gumamela

Gumamela

Hibiscus

Kaosalana:

**Akhas:**

Foyoy ya nan kinmayong  
- Tegtekhen nan  
safongna ay egay pay  
laeng nenfilag  
engkhana'y chomangnge  
ya fomala nan chanomna  
sa et ipakpak isnan



nayam-an paymo nan foyoy ta makaan nan matana. Angnen na isnan winakas engkhana'y fomala nan matana.

13. Herbaka

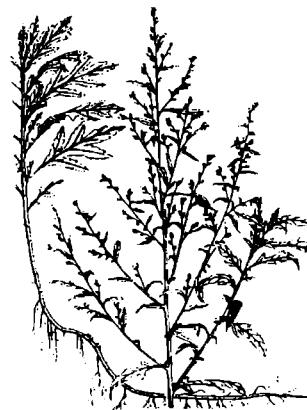
Damong Maria

Maidenwort

Kaosalana:

Akhas:

- a. Sakit nan enkachawyanan - Itab-en nan chwa (2) paymo tolo (3) ay tofona isnan esa'y tasa ay enlol-owag ay chanom sa et sad-en is sinpoo ya lima ay minotos. Asokalan paymo laokan isnan intin si yokan sa et itchaen.
- b. Gas pain  
Naetngan: Palwakhen nan tolo paymo lima (3-5) ay naata ay tofona isnan esa ay faso ay chanom isnan sinpoo ya lima'y (15) minotos. Sakhaten ya inomen mo nafaew. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.  
Ongang-a: Tegtekhen nan lima paymo pito (5-7) ay naata ay tofona sa et laokan si akit ay fayas paymo lana. Papochoten si akit sa et itapar is kapoto.
- c. Skin ulcer - Owasan nan kopkop isnan chanom nan naipalwag ay tofona.



- d. Mangafo isnan insekto - Poowan nan nalango ay tofona.
- e. Ochood - Paoptayen nan tolo paymo lima (3-5) ay naata ay tofona. Iyapowap isnan kitong ya nan iping. Sa et tapalan is khedwa ay olas.

*Meymeyan: Ad-i itab-en nan nasolok si lima ay tofon si herbaka isnan napochot ay chanom, tay at enfalin si safichong.*

14. Inyog

Niyog

Coconut

Kaosalana:

**Makakan** - Makakan nan fekhasna. Ad-acha nan Bitamina A, B, C, lecithin ya protina isnan fekhas nan inyog. Maosar nan lanana ay pala oto.

**Akhas:**

- a. Maosar nan lanana ay mailaok isnan tapina ay akhas ay maiyapowap isnan kopkop.
- b. Malalango'y kopkop - Iyapowap nan lana isnan kopkop.
- c. Nalaka'y malachotan nan fook - Iyapowap nan lana is kakopkop nan olo.
- d. Kholak - Iyapowap nan lana is kaolo sa et osalen nan shampoo isnan kawaksana.
- e. Tabfer - Ominom is esa (1) paymo chwa (2) ay kotchala ay khatas si inyog.

- f. Okhos paymo kalpasan nan en-otaan - Ominom isnan chanom nan egay naeteng ay fekhas si inyog.
- g. Sakit si pangisfowan - Kad-in ominom isnan chanom nan egay naeteng ay fekhas si inyog.

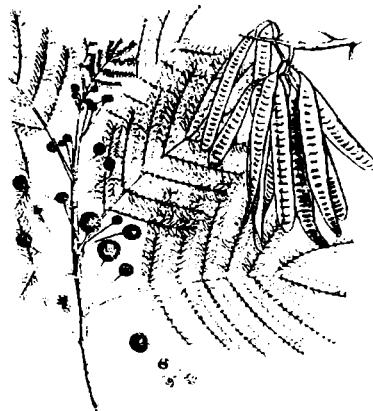
## 15. Ipil-ipil

## Ipil-ipil

Kaosalana:

### Akhas:

Pala pafala isnan  
kelang Fayowen  
nan nalango ay  
naeteng ay  
fokerna. Mo nar-os  
nan chwa ay olas  
isnan nanganan  
ilaok nan nafayo  
ay fokerna isnan  
napochot ay  
chanom sa et  
inomen. Mamingsan yangkhay ay matomar na.  
Ngem mo maid kelang is pafalaena kasin  
ipatomar mo mar-os nan esa'y chomingkho.



Naetngan: Tomalen nan esa'y kotchalita ay  
nafayo ay fokerna.

Ong-onga (10-12 ay tawen): Tomalen nan  
khedwan si esa'y kotchalita ay nafayo ay fokerna.

Ong-onga (7-9 ay tawen): Tomalen nan pagkap-at paymo khedwan si esa'y kotchalita ay nafayo ay fokerna.

Mabfalin ay ilaok isnan khatas ay condensada ta pakhawisena nan lamana.

*Semkenyo na: Pasakiten nan nay akhas nan poto, ya mabfalin nget ay omipaokhos.*

*Meymey-an na: Ad-iyu ipatpatomar na isnan ong-onga ay enkolang si pito nan tawena.*

16. Itcha

Tsaang-gubat

Tea

Kaosalana:

**Makakan - Itchaen.**

**Akhas:**

a. Ensakit ay poto

Naetngan: Palwakhen nan chwa ay kotchala ay natomek ya nalango ay tofona paymo tolo ay kotchala ay natadtad ay tofona ay sisya'y egay kalango isnan chwa ay faso ay chanom is sinpoo ya lima (15) ay minotos engkhana'y esa (1) yangkhay ay faso'y chanom nan katit-iyana. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga. Inomen nan natit-i ay chanomna.

Ong-onga (7-12 ay tawen): Palwakhen nan esa (1) ay kotchala ay natomek ay tofona ay nalango paymo esa ya kakhedwa (1) ay kotchala ay nakheskhes ya sisya'y al-alangta ay tofona isnan chwa ay faso ay chanom is sinpoo ya lima (15) ay minotos engkhana'y esa (1) yangkhay ay

**faso'y chanom nan katit-iyana. Inomen nan natit-i ay chanomna.**

b. **Okhos**

**Palwakhen nan natomek ay nalango ay tofona paymo nan nalakhes ay al-alangta ay tofona isnan chwa'y faso ay chanom. Pagkap-aten nan natit-i, sa et inomen nan pagkap-at isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas. Mo sisyasisya nan sakit, ilaeen nan choktor.**

**Naetngan:** Palwakhen nan lima (5) ay kotchala ay natomek ay nalango ay tofona paymo sinpoo ya chwa ay al-alangta ay tofona isnan chwa'y tasa ay chanom. Inomen nan pagkap-at nan tit-in a isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo ay olas.

**Ongang-a (7-12 ay tawen):** Palwakhen nan chwa ya kakhedwa (2) ay kotchala ay nalango ay natomek ay tofona paymo enim (6) ay kotchala ay al-alangta ay nalakhes ay tofona isnan chwa'y faso ay chanom. Inomen nan pagkap-at nan tit-in a isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo ay olas.

**Ongang-a (2-6 ay tawen):** Palwakhen nan tolo (3) ay kotchala ay tofona ay nalakhes ay al-alangta isnan chwa ay faso ay chanom. Inomen nan pagkap-at nan tit-in a isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo ay olas.

17. Kalakutchi            Kalatsutsi            Frangipani

Kaosalana:

**Akhas:**

- a. Kholid - Ilaox nan letana isnan lana sa et ikhebkheb isnan kholid.
- b. Riyoma - Ilaok nan letana isnan lana. Papochoten sa et iyilot isnan kawad nan ensakit.

18. Kakaw            Kakaw            Cocoa

Kaosalana:

**Makakan** - Makhaeb nan fwana is koko paymo chokolati.

**Akhas:**

Malalango ay kopkop - Sangngakhen nan fwana sa et tommeken ya iyapowap isnan malalango ay kopkop.

19. Kawkawwati            Kakawati

Kaosalana:

**Pala par-om isnan falat** - Ap-apan nan naeteng paymo natanglafan ay falat isnan angsan ay tofon si kawkawwati.

**Akhas:**

- a. Kholid - Osalen nan naipalwag ay chanom nan tofona, sipsipna paymo lamotna ay mangowas isnan kopkop, paymo iyakhas nan pespesna isnan kholid.

- b. Sakit nan pangom-oman nan ingit - Tegtekhen nan tofona sa et itapar isnan ensakit.

20. Kayamito

Kaymito

Star apple

Kaosalana:

**Makakan** - Kanen nan nen-chaem isnan fekhasna. Mat-abfer ka mo labsem nan kanem.

Akhas:

Okhos - Kheskhesen  
nan tofona sa et  
otowen isnan chwa (2)  
ay tasa'y chanom.

Palwakhen engkhana'y  
enfalim nan chanomna is esa'y (1) tasa. Osalen  
nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.  
Sakhaten, sa et alaen nan tit-in sa et asokalan  
is esa'y kotchala'y asokar ya sinpichit ay asin.  
Pagkap-aten. Ipainom nan pagkap-at ay tit-in is  
kad-in chwa paymo tolo ay olas isnan inakhew  
engkhana'y khomawis nan masakit. Nakwas ay  
naipainom nan akhas, sa et akhes painomen is  
kakhedwan si esa'y litro paymo esa'y litro ay  
nadchalos ay chanom.

Naetngan: Ipainom nan tit-in nan walo (8) ay  
kotchala ay al-alangta ya nalakhes ay tofona  
paymo enim (6) ay kotchala ay tofona ay  
nalango ya natomek.



Ong-onga (7-12 ay tawen): Ipainom nan tit-in  
nan epat (4) ay kotchala ay al-alangta ya  
nakheskhes ay tofona paymo tolo (3) ay kotchala  
ay tofona ay nalango ya natomek.

Ong-onga (2-6 ay tawen): Ipainom nan tit-in  
nan chwa (2) ay kotchala ay al-alangta ya  
nakheskhes ay tofona paymo esang ya khedwa  
(1) ay kotchala ay tofona ay nalango ya natomek.

Mo wad-ay nar-om ay kayamito mabfalin ay  
makakan chana ay pala okhos. Painomen akhes  
isnan esa'y tasa ay nadchilos ay chanom is  
kad-in kakhedwan si olas engkhana'y khomawis.

21. Kayyab

Bayabas

Guava

Kaosalana:

**Makakan** - Ad-acha nan  
bitamina C isnan kayyab ay  
egay naoto. Makhaeb na ak-  
hes is jelly ya jam.

**Akhas** - Mo palwakhen nan  
tofona isnan maid tangebna  
ay khitlab ay fanga sa et  
faewen angsan nan  
kaosalana:

- Emes isnan kakak-aan  
nan sakinna isnan  
kamolas ya toko.

Emes isnan kaan-anak ay ina - Tomokcho nan  
ina isnan chanom nan kayyab ay wad-ay isnan  
fatya is mamidwa isnan inakhew.



- b. Nan sakit si kopkop ay makwanin ulcer - Otowen nan tofona paymo nan egay nar-om ay fekhasna, sa et osalen nan nafaew ay tit-in a mangowas isnan kopkop, paymo itapar nan nadchalos ya nategteg ay al-alangta ay tofona isnan nayam-an. Angnen na is mamingsan isnan winakas engkhana'y khomawis nan ensakit.
- c. Nan sakit si fab-a - Khag-alen nan otchekna sa et iserser isnan lokaw nan fab-a.
- d. Nan okhos:

**Naetngan:** Palwakhen nan enim (6) ay kotchala ay nalango ya natomek ay tofona paymo walo (8) ay kotchala ay al-alangta ya nakheskhes ay tofona is sinpoo ya lima (15) ay minotos isnan chwa (2) ay faso ay chanom engkhana'y enfalin is esang (1) ay faso. Osalen nan mid tangebna ay khitlab ay fanga. Pagkap-aten nan natit-i ay chanomna. Inomen nan pagkap-at isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas.

**Ongang-a** (2-6 ay tawen): Osalen nan esang ya kakhedwa (1) ay kotchala ay nalango paymo chwa (2) ay kotchala ay al-alangta ay tofona. Palwakhen isnan chwa (2) ay faso ay chanom. Pagkap-aten nan natit-i ay chanomna, ya inomen nan pagkap-at isnan kad-in mar-osan nan chwa paymo tolo (2-3) ay olas.

**Ongong-a** (7-12 ay tawen): Osalen nan tolo (3) ay kotchala ay nalango paymo epat (4) ay kotchala ay al-alangta ay tofona. Isakhana ay kag isnan naikkan isnan inmona sa et iyakhas.

- e. Nan kinmayong ay fekhas si fab-a - Ipalwag nan lima (5) ay kotchala ay nakheskhes ay al-alangta ay tofona isnan chwa (2) ay tasa ay chanom engkhana'y enfalin is esang (1) ay tasa nan matit-i. Osalen nan mid tangebna ay khitlab ay enpalwakhan. Faewen sa et sakhaten. Imolomog isnan topek is mamatlo isnan inakhew ta paakitena nan komayongan nan fekhas si fab-a.
- f. Pala molomog - Palwakhen nan chwa (2) ay kotchala ay al-alangta ya nakheskhes ay tofona isnan chwa (2) ay tasa ay chanom isnan sinpoo ya lima (15) ay minotos. Faewen sa et sakhaten. Osalen nan natit-i ay chanomna ay pala molomog.

22. Khawed

Ikmo

Betel

Kaosalana:

**Akhas:**

- a. Sakit si poto (gas pain) - Pay-an is akit ay lana nan tofona sa et ichangchang is kaapey ta malpa. Sa et iyap-ap nan tofona isnan poto.
- b. Ikeg ya asma - Pay-an is akit ay lana nan tofona sa et ichangchang is kaapey ta malpa. Sa et itapar is katakeb ya is kaecheeg. Sa et potipotan nan awak isnan lcpot ay manengngel sidi.

23. Lasona

Sibuyas

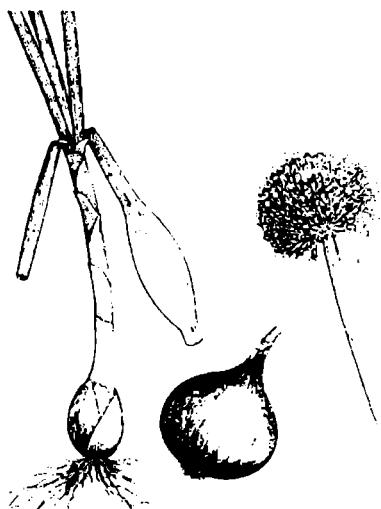
Onion

**Kaosalana:**

**Makakan:** Makakan nan fekhasna ya tofona ay nateng ya pala likacho. Wad-ay nan bitamina A, B1, B2, ya C isnan lasona.

**Akhas:**

- a. Ikeg - Ifafad nan nakheskhes ay lasona isnan chanom. Laokan is akit ay asokar sa et inomen.
- b. Ensakhaat nan pangokmonan - Ilaok nan sinkotchalita ay pespes si lasona isnan asokar paymo intin si yokan. Tomalen isnan mamillo paymo mangap-at isnan inakhew.
- c. Okhos, high blood ya sakit nan pangisfowan - Inomen nan pespes paymo tit-in nan lasona ay kag isnan nay:
  - (i) Pespesan nan nategteg ay lasona sa et inomen nan sinkotchalita ay pespesna is mamillo paymo mamin-epat isnan inakhew.
  - (ii) Kheskhesen nan lasona sa et itapek isnan sintasa ay chanom is esa'y akhew. Inomen nan kakhedwan si tasa ay chanomna isnan inakhew.



- (iii) Kheskhesen nan lasona sa et palwakhen isnan chwa'y tasa ay chanom engkhana'y esa'y tasa nan tit-in. Inomen nan chwa'y kotchalita is maminsais isnan inakhew.
- d. Nan nayam-an - Chalosan nan nayam-an isnan pespes nan lasona.
  - e. High blood pressure/cholesterol: Kad-in kanen nan lasona.
  - f. Foyoy: Khafaen paymo otowen isnan chanom nan lasona sa et itapar isnan foyoy.

24. Laya

Luya

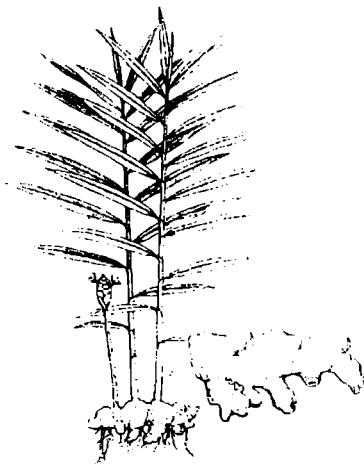
Ginger

Kaosalana:

**Likacho:** Mailikacho isnan sibfan ya mabfalin ay pala itcha.

**Akhas:**

- a. Ensalakhat ay pangokmonan - Inomen nan chanom nan kaot-oto ay laya, paymo khag-aen nan al-alangta ay laya.
- b. Riyoma - Tegtekhen nan nakhafa ay laya sa et ilaok isnan akit ay lana ya ikhebkheb isnan ensakit.



- c. Pala chalos isnan sokhat - Owasan nan sokhat isnan pespes nan laya paymo isnan makwanin Ginger Tincture (ilaen is khwabna), paymo isnan tit-in nan naipalwag ay laya.
- d. Okhat/Ikeg - Tomalen nan akhas ay nakhaeb isnan pespes si laya ya asokar ay makwanin Ginger Cough Syrup (ilaen is khwabna).
- e. Sakit si poto - Tomalen nan makwanin Ginger Tincture (ilaen is khwabna).
- f. Gas pain - Tomalen nan makwanin Ginger Tincture (ilaen is khwabna).

Nan ikkan ay mangaeb isnan makwanin Ginger Tincture:sss

Okkisan sa et kheskhesen paymo tegtekhen nan al-alangta'y laya ta enfalin ay epat ay kotchala (50 gms). Tapiyan is San Miguel ta enfalin ay khedwa (1/2) ay tasa (100 mls). Igto is esa'y chomingkho esa pay osalen.

Nan matomar: Nan pagkap-at paymo kakhedwa ay mililiter (1/4 ml.-1/2 ml.) isnan mamillo paymo mangap-at isnan inakhew. Masapol ay maosar nan makwanin medicine dropper paymo syringe.

Nan ikkan ay mangaeb isnan Ginger Cough Syrup: Ilaok nan esa (1) ay tasa ay lokalok ay asokar isnan chwa (2) ay tasa ay chanom sa et palwakhen engkhana'y enfalin ay kag isnan akhas ay pala okhat ay malakwan is kabolika. Sa et alaen nan esa (1) ay kotchalita ay Ginger Tincture ya ilaok isnan khedwa (1/2) ay tasa ay

naipalwag ay asokar et enfalin ay akhas pala  
okhat ya makwanin Ginger Cough Syrup.

Nan matomar: Nan khedwa paymo esa'y  
kotchalita nan matomar isnan mamitlo paymo  
mangap-at isnan inakhew.

25. Maronggay                  Malunggay                  Horseradish tree

Kaosalana:

**Makakan** - Masibfan nan tofona ya nan egay kaeteng  
ay fekhasna. Ad-acha nan calcium, iron ya phosphorous  
isnan malonggay.

Akhas:

- a. Tabfer - Sibfan nan tofona paymo nan egay  
kaeteng ay fekhasna.
- b. Riyoma - Sangngakhen nan fwana sa et fayowen ya  
itapar isnan kawad nan ensakit.
- c. Mo masibfan nan ad-acha'y tofona, pabfalaena nan  
soson nan enpasoso ay ina.
- d. Nan ketfan si aso ya singten si oweg - Khag-alen  
nan lamotna sa et itapar isnan nasinget ya  
naketfan ta ad-i miwalas nan safichong.

26. Mangkha                  Mangga                  Mango

Kaosalana:

**Makakan** - Makakan ay frotas. Mabfalin ay ilaok isnan  
chanom nan pespesna sa et inomen. Mabfalin akhes ay  
makhaeb is jam.

**Akhas:**

- a. Okhat ya panateng - Ifafad is kachanom nan otchek nan mangka is tolon poo (30) ay minotos sa et inomen.
- b. Okhos - Tegtekhen nan akit ay sipsip paymo nan nalango ay fwana sa et palwakhen. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga. Itchaen nan tit-ina.

27. Soybeans                  Balatong                  Soybeans

Kaosalana:

**Makakan** - Ad-acha nan protina, carbohydrates, tafa ya bitamina A ya B isnan soybeans.

**Akhas** - Palwakhen nan lamotna sa et faewen ya iyowas isnan sokhat. Osalen nan maid tangebna ay khitlab ay fanga.

28. Oregano                  Oregano                  Oregano

Kaosalana:

**Makakan** - Likacho.

**Akhas:**

- a. Ikeg - Pespesen nan tofona ta fomala nan chanomna sa et laokan is asokar ya inomen paymo itchaen.
- b. Sakit si poto (gas pain) - Tegtekhen nan tofona sa et ikhebkheb is kapoto.
- c. Ochood - Itapar nan nategteg ay tofona is kakitong ya is kaiping.

- d. Sininget si insekto paymo nayam-an ay kopkop - Itapar nan nategteg ay tofona isnan nasinget paymo nan ensakit.

29. Pakwan                   Pakwan                   Watermelon

Kaosalana:

**Makakan** - Mabfalin ay makakan nan fekhasna ya fwana. Wad-ay nan bitamina B ya C isnan pakwan. Wad-ay nan protina ya tafa isnan fwana.

**Akhas** - Mo ad-acha nan kanen et paad-achaena nan isfo.

30. Papaya                   Papaya                   Papaya/ Pawpaw

Kaosalana:

**Makakan** - Makakan nan nar-om ay fekhasna. Masibfan nan egay kar-om ay fekhasna. Mabfalin akhes ay mangipaloyloy isnan watwat. Ippey nan okis si papaya ay egay nar-om, isnan karni ay maoto, sa et ifafad. Kaanen ona nan okis si papaya sa et otowen.

**Akhas:**

- Tabfer - Mangan ka is ad-acha ay nar-om ay papaya.
- Disinteriya (amoebic) - Fayowen ta enfalin si opek nan fwana.

Naetngan: Esang (1) ay napno ya natap-akhan ay kotchala is mamingsan isnan inakhew is walo (8) ay akhew.

Ongang-a (3-12 ay tawen): Esang (1) ay napno ya natap-akhan ay kotchalita is mamingsan isnan inakhew is walo (8) ay akhew.

Ongang-a (1-2 ay tawen): Esang (1) ay kotchalita ay napno ngem egay natap-akhan is mamingsan isnan inakhew isnan walo (8) ay akhew.

En-aklit nan fwan nan papaya. Isonga laokan isnan nar-om ay falat paymo khatas ay condensada paymo pespes si frotas.

Mabfalin ay mo kanen nan angsan ay nar-om ay papaya et enfalin si kiyaw nan kolor nan kopkop, chapan ya nan lima, ngem faken nan mata. Ngem ad-i kayo madchanakhan sina.

*Meymey-an nan letan nan papaya tay singtena nan kopkop. Ilaenyo ta ad-i mapay-an nan kamesyo, am-amad nan mata.*

31. Pappaptok            Katakataka            Life Plant

Kaosalana:

**Akhas:**

- a. Nan kinmayong - Tegtekhen nan tofona sa et itapar isnan kinmayong.
- b. Naatongan ay oson yangkhay nan kopkop, foyoy paymo sininget si



**insekto** - Paoptayen nan tofona sa et itapar isnan kawad nan ensakit.

- c. **Sokhat, nablo ya nayam-an** - Ichangchang nan tofona is kaapey ta malpa sa et itapar ya itagmed isnan kawad nan ensakit.
- d. **Nainfektalan ay koweng** - Tegtekhen nan tofona sa et pespesan, sa et patedtechan nan koweng isnan pespesna.

32. Parya

Ampalaya

Bitter melon

Kaosalana:

**Makakan** - Ad-acha nan phosphorous, calcium, iron, bitamina B ya protina isnan ampalaya.

**Akhas:**

- a. **Sakit si kopkop** - Paoptayen nan tofona sa et ikhebkheb isnan kopkop.
- b. **Kamanaw (fungus)** - Paoptayen nan tofona sa et itapar isnan kamanaw is tolon poo (30) ay minotos ta mamaid nan khate ya makaan nan kamanaw.
- c. **Pochot** - Tegtekhen nan tofona sa et itab-en isnan chanom is tolon poo (30) ay minotos sa et inomen.
- d. **Chronic colitis** - Inomen nan pespes nan egay kinmiyaw ay fekhasna.
- e. **Asma** - Itab-en nan enim (6) ay tofona paymo nan safongna is kadchanom is tolon poo (30) ay minotos sa et inomen.

33. Pikhi

Mais

Corn

Kaosalana:

**Makakan** - Ad-acha nan maala ay enkhawisan nan awak isnan pikhi mo nan pakhey ay nafayo isnan kiskisan. Wad-ay nan protina, tafa ya nan makwanin carbohydrates.

**Akhas** - Paad-achaena nan isfo: Palwakhen nan fook si chwan poo ay pikhi paymo nan kaewna isnan tolo ay tasa ay chanom engkhana'y esa ya kakhedwa'y tasa nan tit-in a et inomen. Osalen nan maid tangebna ay khitlab is enpalwakhan. Mabfalin akhes ay khedwaen paymo pagkap-aten nan tit-in a et inomen isnan mamidwa paymo mangap-at isnan esa'y akhew.

34. Sabilia

Sabilia

Aloe Vera

Kaosalana:

**Akhas:**

- a. Enlacho ay fook ya kholak - Pet-angen nan tofona sa et ikhebkheb is kaolo. Mabfalin akhes ay mailaok nan kag moteg ay chanomna isnan mola ay gogo ta makhaeb is shampo sa et ikhorkhor isnan olo.
- b. Naatongan paymo nafakag - Itapek



kannay isnan enkoteng ay chanom nan partin  
nan awak ay naatongan is khedwan si olas sa et  
patedtechan nan ensakit isnan kag moteg ay  
chanom nan sabila.

- c. Kinmayong - Tegtekhen nan tofona sa et itapar  
isnan kawad nan ensakit.
- d. Eczema, khate paymo fungal skin infection -  
Ikhebkheb nan nategteg ay tofona isnan kawad  
nan ensakit is mamingsan paymo mavidwa  
isnan inakhew.

35. Salamakhi

Sampalok

Tamarind

Kaosalana:

**Makakan:**

- a. Machengcheng nan fekhas ya tofona. Ilaok isnan fangos paymo karni et makwanin sinigang.
- b. Makakan nan fekhasna olay ad-i otowen. Wad-ay nan bitamina C isnan salamakhi.
- c. Otowen nan fekhasna, sakhaten sa et inomen nan chanonna.
- d. Mabfalin akhes ay mailaok isnan safeng.
- e. Mabfalin akhes ay itab-en nan fekhasna isnan chanom engkhana'y enyam-es. Sakhaten, asokalan nan chanomna sa et inomen.
- f. Makhaeb akhes nan salamakhi is jam ya jelly.

### **Akhas:**

- a. Pochot - Omala isnan nar-om ay fekhasna sa et kaanen nan ingitna. Itab-en nan fekhasna isnan chanom is kakhedwa ay olas, sa et tamoyoken, asokalan, kiwalen ya inomen.
- b. Tabfer - Mangan is angsan isnan nar-om ay salamakhi, sa et ominom is ad-acha.
- c. Pala emes - Palwakhen nan tofona is tolon poo (30) ay minotos isnan ad-acha ay chanom ay iyem-es nan masakit paymo nan kaan-anak ay ina. Osalen nan mid tangeb ay khitlab is enpalwakhan.

36. Sampaguita

Sampaguita

Arabian Jasmine

### Kaosalana:

**Likacho** - Pay-an nan lomlomwag ay itcha isnan safongna et pakhawisena nan songsongna.

### **Akhas:**

- a. Pochot paymo Ikeg - Ipalwag nan chwa paymo tolo (2-3) ay safong paymo tofona isnan chwa'y (2) tasa ay chanom isnan mid tangebna ay khitlab ay fanga is tolon poo (30) minotos. Sa et inomen nan tit-in.
- b. Nayam-an - Tegtekhen nan tofona sa et itapar isnan nayam-an.

37. Lal-aya/Sili              Siling-Labuyo      Chili

Kaosalana:

**Makakan** - Ilaok nan otchekna isnan cha maoto ay manok et makwanin tinola. Pagkhanasen nan sili nan manganan nan cheycha'y inmingsa isnan sili. Wad-ay nan bitamina A ya B isnan sili.

**Akhas:**

- a. Riyoma - Tegtekhen nan fekhasna sa et laokan isnan lana ya itapar isnan kawad nan ensakit.
- b. Sakit si poto maigkhapo isnan chachama nan kinan - Ilaok nan sili isnan kanen paymo isnan enlol-owag ay chanom sa et inomen mo nafaew.

*Maipasmek: Mo wad-ay ulcermo et ad-i ka mangmangan is sili.*

**Ngag nan Angnen tako isnan Mani?**

Chengchengen tako nan tofona. Ad-acha nan protinan nan mani. Osalen nan awak nan protina ay mangipaengngan ya mangipakedse isnan awak ay nafikhot issan nen-sakkitana. Wad-ay akhes isnan mani nan makwanin calcium, phosphorous ya iron ya nan bitamina B - thiamin, riboflavin ya niacin.

Mabfalin ay otowen tako isnan naasinan ay chanom nan mani, paymo masangngag. Maipalango akhes nan mani sa et maigto ay maosar is tap-in akhew.

Mabfalin akhes ay khab-en tako is peanut butter. Sangngakhen nan mani, faewen, sa et kasin sangngakhen ta fomala nan mantikana. Sa et fayowen ya enfalin is peanut butter. Mo napitpit nan falat paymo nar-om ay pa-

paya ya mailaok isnan natomek ay mani mabfalin ay mai-pakan isnan ong-onga ay ad-i makakakan isnan enkedse'y makakan. Mabfalin akhes ay mailaok nan natomek ay mani isnan makan paymo sibfan sa et ipakan isnan ongong-a.

Ad-acha nan maala ay enkhawisan nan awak tako isnan mani. Mo kanen tako na et fomachang isnan komedselan nan pangafong tako.

### **Nan Enkhawisan nan Chanom**

Chachama'y khawis nan chanom is pala akhas. Komedse nan awak tako mo ommes tako isnan winakas, olay mo mid safon tako. Siya akhes mo kad-in enkhorkhor tako. Mo wad-ay kamata tako paymo nasokhatan tako, owasan tako koma isnan angsan ay chanom ta nalaka'y khomawis nan awak tako. Mo wad-ay pochot, panateng, trangkaso ya okhos tako, paymo natabfer tako, ya olay mo mamoknag tako et khawis mo ominom tako is ad-acha ay nadchalos ay chanom. Kasapolan nan awak nan olay walo ay tasa paymo ad-ad-acha isnan inakhew. Siya akhes isnan ongong-a. Siya koma na nan kad-in angnen tako tatno kad-in komekedse tako ya ta nan chanom ay fomala isnan awak tako et masokkatan. Mo siya chi at ad-i kag malalango nan awak tako ya at ad-i nalaka ay masakit.

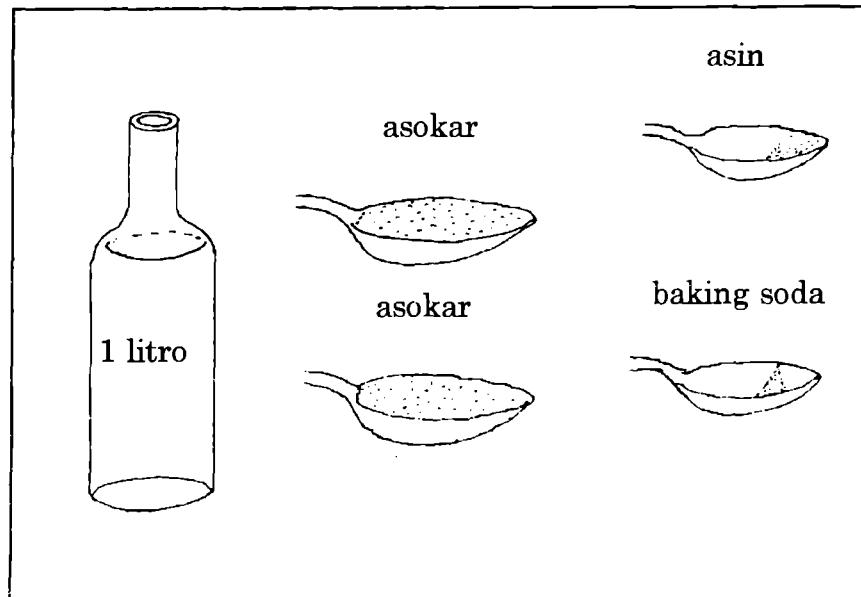
Mo chachama nan pochot nan esa'y onga, ad-i tako koma en-etet-enen nan fachona, mod-i ket nasnasan tako siya isnan osto ay kapop-oosana'y chanom (faken nan enlagkhitoweng). Mo ikkan tako na siya mo maid chakhem ta ad-i chag-as machagman nan pasinti ya entayenten, sa et onanig enpanateng. Nasnasan nan awak isnan chanom.

Khebkhefan ay khawis engkhana'y komilat nan kopkop ta somngaw nan pochot.

**Nan Ikkan ay Mangaeb isnan Akhas ay Inomen  
nan Masakit ay Nakolangan isnan Chanom**

Makhaeb nan akhas isnan chanom ya akit ay asin ya asokar paymo intin si yokan.

1. Palwakhen nan esa'y litro ay chanom sa et pay-an is chwa'y kotchala ay asokar paymo intin si yokan. Khagkhag-awis nan intin si yokan mo nan asokar.
2. Sa et pay-an si pagkap-at ay kotchalita ay asin ya nan pagkap-at ay kotchalita ay baking soda (sodium bicarbonate). Mo maid baking soda tapiyan kayet is pagkap-at ay kotchalita ay asin.



3. Mo wad-ay, tapiyan isnan kakhedwan si tasa ay pespes si sunkis, kalamansi, dalangita paymo lobfan.

Kad-in painomen is akit nan masakit olay mo cha en-ota.

### Nan Maatongan

Nan omon-onan ay maangnen: Nan chadlos kasapolan isnan **maakhasan** nan **maatongan** et chanom. Itapek nan naatongan isnan enkoteng/entangnin ay chanom.

Mo cha **mapoowan** nan fook paymo lopot nan esa'y takho, ad-im oogkhayen ay aped entagtagtag siya. Ipalok-fobmo ta podchanena nan awakna ta maacheprnan apey. Mo way ewes, potipotam nan awakna ta maacheprnan kannay nan apey.

Kakwasan nan naacheprnan apey sam et kannay itapek nan naatongan isnan chanom. Mo ad-i mabfalin ay itapek, akit-akitem ay manoyat isnan entengnin ay chanom isnan chowan poo (20) ay minotos. Mo nal-os et nan kakhedwan si olas ay naatongan, maid et silfin nan mangitapekan isnan chanom.

Agtam si akhas ta makaan nan sakitna, kag isnan aspirin paymo nan makwanin Biogesic, mo wad-ay.

Ilaem nan kasasaad nan napoowan mo masapol ay maiyey is kaospital. Maiyey is kaospital mo wad-ay chana:

- a) mo napoowan nan kames, olay mo ad-i chachama;
- b) mo napoowan am-in nan esa'y limana paymo am-in nan esa'y sikina;
- c) mo napoowan nan kakhedwan nan awakna isnan sakhangna paymo isnan echegna;

- d) mo nalofobchong nan naatongan ay lima paymo sikina; ya
- e) mo chadlos chachama ya enngitit nan napoowan.

Nan Ikkан ay Mangaywan: Chadlos kasapolan ay machalosan nan naatongan isnan kad-in kalpasan nan chwa'y olas isnan inakhew. Meymey-an ay mangowas sina isnan nadchilos ay chanom. Ad-i obten nan nalofobchong. Ad-i koma makomonan nan naatongan, ngem mo makomonan, masapol ay kad-in masokantan nan lopot mo nalokhit paymo nab-e.

## BIBLIOGRAPHY, REFERENCES, HELPS and HELPERS

Agriculture Extension, Ministry of. *Expanded Malnutrition Prevention Project*. Elliptical Road, Diliman, Quezon City

\_\_\_\_\_. *Handbook on; Strengthening the Community (C.O.) Component in the Expanded Malnutrition Prevention Project (EMMP)*. Elliptical Road, Diliman, Quezon City.

\_\_\_\_\_. *Integrated Program for Rural Women*. 1983. Diliman, Quezon City.

Aniwasal, Lillian. *Literacy Project Proposal*. DECS, Bontoc.

Botengan, Kate. 1976. *Bontoc Life Ways*. Capital Publishing House, Inc.

Benn, Keith. 1982. *Literacy Survey*, (unpublished manuscript, S.I.L.)

Bontoc Hospital Current Illness listings.

Bunch, Roland. 1982. *Two Ears of Corn, A Guide to People Centered Agricultural Improvement*. World Neighbors, 5116 North Portland, Oklahoma City, Oklahoma 73112.

Bureau of Agricultural Extension. *Philippine Herbals Production and Utilization*. Ministry of Agriculture and Food, Diliman, Quezon City.

\_\_\_\_\_. *The Rural Improvement Club of the Philippines*, Home Economics Programs Division. Ministry of Agriculture and Food: Diliman, Quezon City.

\_\_\_\_\_. Training Guide on the Management of Income Generating Project, Home Economics Programs Division, Ministry of Agriculture and Food: Diliman, Quezon City.

Cawed, Carmencita. 1972. *The Bontoc Igorot*. R. P. Garcia Publishing Co.

DECS records, Regional Office, Bontoc

Filog, Fr. Pablo. 1974. *The Integration of the Bontoc Agricultural Cycle and Tengao Custom into the Local School and Church calendars*, unpublished dissertation.

Food and Nutrition Research Institute. *Foods for the Preschool Child (1-6 years old)*. NSDB, Taft-Pedro Gil, Manila.

Jocano, Landa F. 1973. *Folk Medicine in a Philippine Municipality*. National Museum Publication.

Lynip, Stephen, M.D. and Karen Lynip. *The Home Health guide for Better Living*. Summer Institute of Linguistics, Philippines.

Philippine National Formulary (Medicinal Plants). 1982. National Science and Technology Authority, Bicutan, Taguig, Metro Manila.

Scaff, Alvin H. 1982. *Current Social Theory for Philippine Research*. New Day Publishers, Quezon City, Philippines.

Spradley, James P. 1979. *The Ethnographic Interview*. Holt, Rinehart and Winston, New York.

Spradley/McCurdy. 1980. *Conformity and Conflict*, Readings in Cultural Anthropology, 4th Edition, Canada: Little, Brown and Co. Ltd.

Tadaoan, Pio. 1969. *An Appraisal of the Economic, Political, Social and Religious Aspects of the Culture of the Mountain Provinces in the Light of the Objectives of the Commission on National Integration and the Community school*. St Louis University: Baguio City, unpublished dissertation.

Townsend, Peter, ed. 1971. *The Concept of Poverty; working papers on Methods of Investigation and Life-styles of the Poor in Different Countries*. Heinemann: Educational Books Ltd., 48 Charles Street, London W1X 8AH.

Benn, Kathleen M. *Bishop Longid Life Story*. Unpublished, manuscript.