

Meriana e tseletseng eka sebelisoang hae

Mokhoa oa ho lisebelisa meriana ena hantle le ho e tseba ka kotloloho



Thobhea - Comfrey



Litaba tsa bohlokoa ka setlama sena se tloaelehileng.

Lebitso le tloaelehileng: Comfrey (knitbone, boneset)
Lebitso le loketseng: Symphytum officinale

Tlhaloso

Comfrey ke setlama se holang haholo se nang le makhasi a boea a holang bophara ba 12 ho isa 18 bolele (30 ho isa 45cm), setlama sena se setle haholo ka shebahalo se etsa lipalesa tse putsoa kamora nakoana li etsa bopinki hase lilo fela. Semela sena se hola bolele ba maoto a mabeli(60cm), eka ikatisa bophara bo boholo. Methapo ea eona e mesesane.

Mokhoa o se atang ka ona

Ke tloaelo Europe ho lema setlama sena, moo ho leng mongobo, mme hole mohloa. Hona le lipatlisiso tse fumanehileng hore seka mela kapa sea mela South Afrika.

Mokhoa oa ho lema comfrey

Limela tse ncha lika mela ka ho kuta kapa ho khaola methapo ea comfrey, hape ho khothaletsoa hore motho a e leme ka kotli koting kaha ena le methapo e khonang ho teba. Comfrey hae tsoe ha bobebe jareteng. Etsa hore semela sa comfrey se lule sena le metsi a lekaneng nakong ea temo haeba o e lemela ho e kotula makhasi a eona.hape ha motho aka lema methapo ea comfrey mobung o phethotsoeng, etsa bonnete ba hore methapo eno e tebile botebo ba 5 cm. haeba oso ntsona le semela se hotseng hantle sa comfrey ka jareteng ea hau o ka khaola karolo engoe ea comfrey ka kharafu ebe o tsetela mobung. Semela sa pele se tla hola kapele mme se etsa makhasi. Etsa bonnete ba hore o tsella moo o lemileng comfrey ea hau ho fihlela semela se senyane se hola kapa se tiea, kaha comfrey e mela ha bobebe hae hloke le mobu o motle hore e mela ,empa oka matlafatsa mobu oa hau ka manyolo. Etsa hore o kotule comfrey ha ese ele hantle ele boemong boo o bonang hore e holile hantle.

Mokhoa oa tsebeliso ele moriana

Comfrey eka sebelisoa haholo bakeng sa masapo a robهيلeng , tee ea comfrey: makhasi a macha kapa a omisitsoeng aka sebelisoa ha monoana o robهيلe kapa oa ithoba ka tee ea comfrey o sebelisa boea. Comfrey e sebelisoa haholo moo motho anang le mapeba kapa a ruruhile, eka sebelisoa ha motho a hloekisang leqeba. Etsa hore makhasi abe ka metsing a betseng , tlhotla lero mme o tlame kapa o koele makhasi a comfrey ka lesela o thobe moo ho ruruhileng ka moriana o futhumetseng. Koaela karolo enang le bothata ka thaole ho boloka mofuthu kahare.

Mokhoa oa ho e sebelisa ele manyolo

Kenyeletsa comfrey ea hau hao etsa manyolo empa etsa hore o tsele a lekaneng.

Manyolo a metsi

Aka hlahisoa ka ho bolisa makhasi a comfrey a pula bakeng sa beke tse 'ne ho isa ho tse hlano ho etsa manyolo aka sebelisoang.

Mokhoa oa ho kotula makhasi a comfrey

Khaola setlama bolele ba 5cm ho tloha fatse. Ho eletsoa motho ho roala liatlana nakong eo a kotuloang hoba makhasi a comfrey aka sola motho letlalong. Ho kaba molemo ha semela seka kotuloa pele se thunya. Comfrey ena le mongobo o mongata ebile eona e hola ha bobebe ho feta litlama kapa limela tse ling tse

tloaelehileng. E omise moo e sa chabeloang ke letsatsi, kapa moo ho leng moriti. Ha makhasi a lokile a omile a tsele ka jekeng kaha monyobo o ka etsa hore makhasi a senyehe. Kamora ho kotula setlama se tla hola hape me seka kotuloa kamora beke tse peli.

Tlhokomeliso

Comfrey haea lokeloa ho jeoa kaha e kaba kotsi mothong

KOENA, wild mint



Lebitso le tloaelehileng: koena

Koena e monko o monate ebile e ea latsoeha e sebelisoa ka matlung a ho phela malapeng, hape e sebelisoa ele moriana. Hona le tse ling tse ngata tse melang moo ho leng mongobo.

TLHALOSO EA KOENA KAPA BOLENG

Koena ke setlama se holang kapele haholo. Lesotho eka hola ka bolele ba 30cm ho isa 50cm. e monko o matla, makhasi a koena a bopehile ka lihlopha abile a bapile lekalaneng le le leng. Makhasi a koena a bonojoana , a malelele abile a metsu a masesanyane ho ea qetellong. 3-4cm ka bophara ba 7-20mm. makhasi a boea hape a na le meno ho elella motsetseng kapa qetellong ea lekhasi. Makhasi a kaba botala bo loileng kapa a khanya . koena e thunya

qetellong ea lehlabula.

Hona le mefuta e 'meli ea koena e fumanehang Afrika Boroa e leng *Mentha longifolia* le *M. aquatica*. Bobeli ba tsona li fumaneha moo holeng monyobo hape ho le bonolo, le likhohloaneng ho tloha kolone ho isa Afrika le Europe. *Mentha longifolia* eka tsebahala ka makhasi a senang lithupa hape e masoeu. Athe haele makhasi *M. aquatica* a sephara hape a bopehile joalo ka lehe. Athe lithungthung tsa eona li hloohong mona li pilikochane hape likhobokane n'ga ele ngoe. Mefuta ea koena e fumanehang Lesotho: ke Balderjan le Spearmint.

MOKHOA OA HO SEBELISOA KOENA LE TABA TSA SETSO

Koena e fumaneha libakeng tse ngata kahare ho naha hape e kotuleha ha bobebe. E tsebahala haholo hae sebelisoa ele moriana oa setso. Koena e sebetsa ho phekola mafu, a mang a mats'oafo empa ho fumanehile hore eka sebelisoa nthong tse ngata. Makhasi a eona a sebelisoa haholo , aka etsa tee, e nooang bakeng sa ho khohlela, serame, lets'oea, le hlooho. Ntle le ho nooa le ka sebelisoa bakeng sa maqeba , ts'oelesa tse ruruhileng. Basotho ba e sebelisa ele moriana o matla bakeng sa sefuba.

Makhasi a koena le phefo a belisoa ka metsi a halofo ea nkho, ebe ha ese eka mocheso oa metsi oa theoaha motho o hlapa 'mele kaofela ebe ha a qeta o apara likobo ebe o oa robala. Koena e matla haholo bakeng sa ho arubela. Hape eka tebela litsintsi le monoang ha o e fanyehile.

MOKHOA OA HO LEMA

Koena eka lengoa jareteng lapeng ebile ho bobebe ho e lema. Hape eka hlaha hantle ha e le ngoetsoe ka pitseng ka hare ho mobu o nang le mongobo ebile o lutse o chenchoa selemo leselemo. Beha nkho ena tlasa pompomoo metsi a tlanne a rothele koena, ebe o lutse o ntse o e poma hangata ho e matlafatsa. Koena e ikatisa ha bobebe ebile kapele hao lutse o noesetsa ebile enale mongobo.

MOKHOA OA HO KOTULA

Re qala pele ka ho kha makhasi a hloekileng ebe re sheba sebaka seo liphoofole li sa fuleng bakeng sa ho omisa makhasi. Omisa makhasi moo ho leng moriti. Bakeng sa ho omisa makhasi a mangata : ts'ela makhasi a koena kahare ho lakana ea bethe ebe o ts'oara lipenta tsa eona tse peli, o nto beha ka holima ntlo. Makhasi ha ase a omme a boloke ka mekotlaneng kapa ka mekotla ea mesamo ebe o beha ka tlung moo ho o 'meng. Ngola letsatsi le sebaka seo o kotuletseng teng. Seka oa beha makhasi ho feta selemo. Makhasi a setseng aka etsa manyolo.

LENGANA, *Artemisia afra*



Boleng ba lengana

Lengana ke setlama-tlama se monko o monate haholo se makhasi a mangata a bolele ba mashome a robeli naheng ea Lesotho. Makhasi a lengana a botalabo loileng ka holimo, a masoeu ka tlaase, a bonolo ha ha o a ts'oara ka letsohong. Lengala le thunya mafelong a lehlabula. Le ba le lipalesa ho e lella qetellong ea lehlabula. Libakeng tse batang makala a shoa mariha ebe a boela a hlaha hape ha lehlabula le thoasa. Lijareteng malapeng hona le lehlahang le le makhasi a maholohape ale bonojoana, hale babe joalo ka le hlhang naheng.

Lengana le fumaneha haholo naheng ea Afrika Boroa le Lesotho, Ethiopia le nahaeng tse leboea ho Afrika le rata omeng, se lehlbathe.

Ha le sebelisoa ele moriana

Lengana ke setlama se sebelisoang ele moriana Afrika ke batho ba litso tse fapaneng. Le sebelisa bakeng sa ho hohlola, macheso o phahameng, hlooho e bakiloeng ke likokoanyana tsa ka maleng le Malaria, hape le ka sebelisoa litlolong, li oling tse 'meleng ,ho ikarubetsa hape metsi a lona aka sebelisoa ho hlapa 'meleng.

Hao ikarubetsa

Ts'ela khabana ele ngoe ka metsing a betsens a botlolo tse peli ,metsotso e mehlanho ho isa ho e leshome , ebe o ema hore likopane, ikarubetse metsotso e leshome. Hona ho thusa bula linko tse kibaneng le mamina a metsi , hape le e sebetse khahlanong likokoana-hloko tseka setisang ho ka ho hema. Beha makhasi a lengana ka linking hali kibane.

Hao hlapa 'meleng le ho lula lengana

Belisa khaba e khohlo ea lengana ka metsing a lithara tse hlano, hlapa meleng kaofela metsi a ntse a chesa, ebe oa ipulisa. Joale ebe o beha mokuli betheng o tsetse metsi a chesang ka botlolong. O ka khaba tse peli tsa KOENA ka metsia hlapang hona ho thusa bakeng sa sefuba mocheso o phahameng le mafu a ka morao.

Hao hlapa karolong tse ling tsa 'mele

O ka hlapa sefahleho, makhopho a mahlong le aka tsoang 'meleng.

Setlolo

Kopanya 10gr ea lengana le sitsoingle 10gr ea oilela sunflower, e futhumatse e seke ea bela joale e sefe ebe hao qeta o e le mahe a kopanya le mahe a linotsia qebelihisitsoeng kapa parafini. E hantle bakeng sa likokoana hloko tse nyane, e hantle bakeng sa tse ka a mang letlalo le linoko tse bohloko.

Ho lema , ho kotula le mokhoa oa ho omisa lengana

Kaha lengana le hlaha hohle naheng ea Lesotho ha ho bohlokoa ho le lema jareteng. Hao kotula makhasi ele hloko hore hase moo liphoofolo lifulang teng. Khaha makhasi pele a thunya ebe o a beha ka lebokoseng le koahelehleng ho thibela lerole le moea hobane aka fefooa. A behe sebakeng se futhumetseng se letsatsi. Matsatsing a pele a mabeli ho isa ho a mararo , ebe o beha morifi. Haa o mme a sile horeebe phofo ebe o a tsela ka koti koting e koahelehang.

Ela hloko!

Hao sebelisa lengana nako e telele khafetsa oka ba le ho nykeloa ke pelo, bohloko ba ka mpeng le khatello ea boko. Tee ea lengana ea baba, e monko o seng monate. Ho qoba tse na sebelisa lengana le tsoang jareteng ho noa ebe la naheng hao etsa meriana ho phekola mafu

POLISA, wild fennel

Lebitso le tloaelehileng Polisa



Tlhaloso

Polisa ke setlama se nang le makhasi a holang haholo a etsang lipalesa tse ts'ehla le makhasi a boea. Ke setlama seratehang se monko o monate, se sebelisoa ele moriana. Se holaho isa boleleng ba 2.5m ka makala a siileng sebaka. Makhasi a hola ho isa boleleng ba 40cm, lipalesa tsa teng lihlaha makaleng 5-15cm bophara. semela sena se hlaha haholo ka lipeo se etsa lipeo tseka sebelisoang bakeng sa ho noka lijo, ha batho ba bang ba se nka ele lehola.

Mokhoa o se atang ka ona

Polisa leka fumaneha le hlaha libakeng tse sa lengoeng tse omeletseng haholo hlatheng ka hara naha. Le hlaha mobung o omeletseng bo thokonyana ho noka kapa pela tsela, libakeng tse bulehileng. Lesotho lefokotsane leka fumaneha maloting.

Mokhoa oa tseliso lijong

Lipeo tsa Polisa li sebelisoa haholo lijong ke melokong e fapaneng ea lefatse. Lipeo tseo omisitsoeng lika sebelisoa ho noka lijo ele spice. Lipeo tsa teng li sootho kapa tala ha ntse lile hantle. Ha nako entse e tsamaea li fetohela 'maleng o mothokoa. Bakeng sa ho pheha ho khothaletsoa lipeo tse tala, makhasi aka sebelisoa le ona.

Lipeo tsa Polisa ka nako engoe leka ferekanya batho haba sa tsebe hole khetholla ho limela tse ling hoba hona le tse tsoanang le tsona. lefokotsane le sebelisoa ha motho a na le ho tlallana ka mpeng le thusa hape le batho ba nang le bothata ba monko o mobe.

Mokhoa oa tseliso ela moriana

Lefokotsane le ka siloa eaba le a riteloa bakeng sa moriana. lefokotsane le ka thusa bana ha bana le ho tlallana ka mpeng le ka etsoa ele moriana o thusang bana ha bana le bohloko bo ka mpeng le ha ba opeloa ke meno. Bakeng sa batho ba baholo lipeo tsa leokotsane lika etsa tee e thusa haholoha motho ana le bohloko kapa ho tlallana ka mpeng. indian ba ja lipeo ba sa li pheha baka linoka ele ho thusa bakeng sa pono e ntle. nakong ea khale le ne le nkuoa ela moriana oa mahlo. Batho ba bang ba le sebelisa bakeng sa lefu la pelo le thusa ho le theola. Lefokotsane le bo mme ba batsoetse baka le sebelisa haba sena lebese le thusa haholo bakeng sa lebese. lefokotsane syrup e sebelisoa bakeng sa batho ba khohlelang, ke semela seo lintsintsi li sa se rateng haholo.

Mokhoa oa ho lema Polisa

Ho bonolo ho sebelisa lipeo tse butsoitseng tsa lefokotsane, lika lengoa ka serapeng.

Ho kotula le omisa Polisa

Kotula lipeo tsa lefokotsane hale omile hape li lokela ho kotuloa. Lika sebelisoa selemo se hlahlamang bakeng sa tee kappa ho pheha. ka mokhoa o tsoanang makhasi a teng aka sebelisoa lijong.

Tlhokomeliso!

Hona le limela tse tsoanang hantle le Polisa motho a ka lihlalohanya ka monko. Sebelisa liatlana hau leka ho nkha kapahlo hlahlohanya hore na ke lefokotsane.

Lebitso le floaelehileng - Rosemary



Tlhaloso

Rosemary ke setlama se lulang se le setalana nako eohle ea selemo. E hola ka bolele ba 1-2m. Ena le monko o monate, o khethehileng. Makhasi a teng a arotsoe hasesane, ana le lebala le lethokoa ba molora. Makhasi a eona a bopehile joalo ka nale, a metsu, a mafura, a lerotho ka holimo eaba bokatlase ba teng bo ba bosoeu. Rosemary etsa lipalesa tse boputsoa bo sa hlakang.

Setlama sena se lengoa libakeng tse ngata tsa South Afrika, ho bile ho bonolo le ho e lema le maloting a Lesotho. e lokeloa ho lengoa sebakeng se sireletsehileng, ka serapeng. ke setlama se sa tsabeng serame. E hola hantle mochesong oa 20-25. eka lengoa ele setlama sa serapeng. eka boela ea lengoa ho thibela khoholeho ea mobu, e sebelisoa ho thibela likokoanyana.

Ho lema Rosemary

Khaha ho tloha moo lekhasi le kopanang le methapo hore o tsebe ho itemela. Makhasi a qothiloeng setlameng se seholo aka lengoamobung o nonneng. Selemong sa pele bea setlama moo ho futhumetseng. Noesetsa khafetsa.

Bakeng sa moriana/ hae sebelisoa ele moriana

Rosemary e tsejoa ka bohlokoa ba eona hohle lefatseng ka lilemo lemo le nakong tsa bo 500BC. Ntle le ho tsejoa ka moo ho pheheloang hae omisitsoe kapa entse ele tala, makhasi a teng aka sebelisoa ho noka lijo joaloka nama, sopho le tse ling. Hangata e sebelisoa e le moriana, haholo-holo e e thusa ho batho ba nang le phallo e phahameng ea mali, sefuba e thusa le tsilong ea lijo e matlafatsa le ho thusa mali a motho, e thusa le batho ba lebalang ka hore ena le maro a thusang hore kelello e lule e khatholohile.

Tee

Tsela metsi a futhumetseng koping ebe o tsela khaba e nyane ea makhasi a omisitsoeng, ema metsotso e leshome. Noa kopi tse tharo ka letsatsi. E thusa haholo ha ona le bothata bam ala. Tee e matlae thusa ho thibela ho khathatsoa ke hlooho le sefuba.

Rosemary eka sebelisoa ho bolaea mafu a ka bang teng ka hanong. Eka thibela kapa hona ho folisa metso le bothata ba marenene. Eka boela ea sebelisoa ho hlatsoa moriri bakeng sa sekerefe le bakeng sa hore moriri o o hole hantle. E tsele metsing a hlapang. Rosemary e bohlokoa haholobakeng saphallo ea mali.

Mafura

E bohlokoa haholo ho phekola maqeba a mollo. a etsa hore lintsintsi li seke tsa ba ngata. mafura a lokisirsoeng haa lokela ho sebelisoa bakeng sa ho noa. Mafura ana a sebelisoa ho tlotsa maqeba a kantle. Mafura a rosemary aka etsoa ho latela mokhoa o fumanehang kapa o hlalositsoeng (www.wolfgangfasser.ch natural remedies) E thusa haholo bakeng sa manonyeletso a bohloko.

Ho kotula le ho omisa makhasi a Rosemary

Rosemary eka kotuloa nako eohle ka ho khaola qetellong ea lekhasi. Hona ho thusa setlama sa hau ho hola hape hantle. Haho hloka hahaleho omisa makhasi a rosemary kaha a hantle hahalo haa ntse a le matala/ metsi kaha ke setlama se lulang se le setala, seka kotuloa nako eohle.

Ela hloko!

Bakhachane ba lokela ho ela hloko ho se sebelise rosemary e ngata, kaha ha e sebelisitsoe ele ngata eka baka bothata ba liphieo mokhachaneng le bohloko bo ka mpeng.

Lebitso le floaelehileng - Sage



Tthaloso

Sage ke semela se makhasi holang bolele ba3-5cm a mathokoa ka 'mala abile aboea. Lipalesa tsa teng li putsoa le pherese li hlaha hlabula kappa ka nako ea hoetla.sage e monko o matla sea babaka hanong.

Mokhoa oa ho atisa

Sage e hlaha libakeng tsa naha tseo ho sa lengoeng joalo ka lithabeng le libakeng tse ngata ka hara naha ha e hloke mobu o mongata.e shebahala joaloka mohloa e monko o bohale e sebelisoa haholo ele senoko sa lijo. Sage eka hola ka mekhoha e fapaneng eka etsa lipalesa tse tsoeu.

Mokhoa oa ho lema Sage

Sage hangata e mela ka lipeo empa ka nako empa ka nako engoe ho ka sebelisoa semela sa sage se khaotsoeng a selema ntle le ho sebelisa lipeo. Bakeng sa holema nka makhasi a

manyane a tsoang semelena se seholo, tsela metsing hang ha se li loketse ho lengoa lema mobung o mongobo. Limela tseno li hloka ho tseloa ka mehla ele hore li tsebe ho hola.etsa hore li lule li tseloa,li leme bo tlasa sefate moo le sa chabeng hore li seke tsa soasoabana.

Mokhoa oa ho sebelisa ele moriana

Karolo tsa semela tse sebelisoang bakeng sa moriana ekaba makhasi ateng, nakong a khale sage ene ele setlama se ratoang haholo.sage eka sebelisoa bakeng sa bakeng sa ho hlatsoa ka hanong kapa ha motho ana le 'metso kapa ana le marenene atsoang mali. Sage e hantle haholo bakeng sa hlooho le book, sage e thusa haholo bakeng sa ho matlafatsa karolo tse ling tsa 'mele.tee ea sage e hantle bakeng sa ka mpeng haholo tsilong ea lijo. Kopi ea tee eka thusa ha motho a tsoeroe ke methapo. Makhasi a matala a sage a ka thusa ho matlafatsa marenenehape le ho hloekisa meno.

Tee le ho khakhatsa

Bakeng sa tee tsela halofo ea litera ea metsi a belang ebe o tsela khaba e nyane ea makhasi a sage a omisitsoeng, inela ka metsing metsotso e leshome. E hantle bakeng sa ho noa le ho khakhatsa tsela vinegar le metsi ebe ua khakhatsa. Tsela makhasi a sage ka khalaseng e tletseng vinegar metsotso e mehlano e tsele lelaping le meniloeng tsela vinegar e futhumetseng ebe o thoba moo ho nang le bohloko.

Mokhoa oa ho sebelisa haho phehoa

Sage eka tseloa ka soophong e thusa hore lijo li silehe hantle ka mpeng.

Mokhoa oa ho kotula le ho omisa makhasi a sage

Kotula selemong sa pele seo o lemeng sage ka sona. Kotula pele li etsa lipalesa. Kuta makhasi ebe oa tsela pampering, ngola ka holimo hore na ke eng. Etsa bonnete ba hore makhasi aka pampering haa mangata ele hore atle a tsebe ho oma hantle. Beha mekotla ea sage moo ho futhumetseng moo ho nang le moea. Ha sage e omile e tsele ka botlolong e kaelehang ngola letsatsi le lebitso.sebelisa khaba ea makhasi a omisitsoeng ebe oa noa. Khaba e nyane ha ele makhasi a matala.

www.physioinlesotho.ch

Thuso, Wolfgang Fasser