ACTION Philippines

MATI BAPTIST HOSPITAL

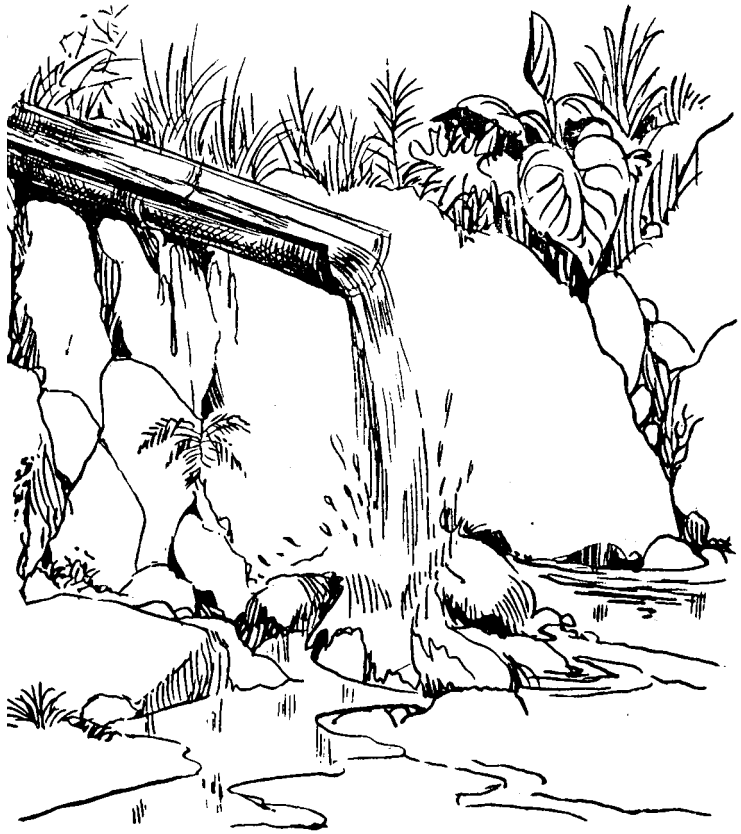
CHILD CARE HEALTH CARE AND NUTRITION GARDENING EMPOWERMENT SANITATION

CHANGES

Alang sa Maayong Panglawas ug Kinabuhi

Ang Tubig ay Nagpapagaling

Book 4



Kahit na malayo sa doctor at walang perang pambili ng gamot may mga simpleng paraan para gamuting ang sakit / karamdaman. Ang babasahing ito ay makakatulong kung paano gamitin ang tubig na panggamot.

Ang Biblia:

ngunit ang uminom ng tubig na ibibigay ko ay hindi na muling mauuhaw. Ito'y magiging isang bukal sa loob niya, babalong, at magbibigay sa kanya ng buhay na walang hanggan."
Juan 4:14

Gayon na lamang ang pag-ibig ng Diyos sa sanlibutan, kaya ibinigay niya ang kanyang bugtong na Anak, upang ang sumampalataya sa kanya ay hindi mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan.
Juan 3:16

Ako'y hahanapin ninyo't masusumpungan kung buong puso ninyo akong hahanapin.
Jeremias 29:13

Kaya't magsisi kayo at magbalik-loob sa Diyos upang pawiin niya ang inyong mga kasalanan
Mga Gawa 3:19

Ipagkatiwala ninyo sa kanya ang inyong mga kabalisahan sapagkat siya ang kumukupkop sa inyo.
I Pedro 5:7

Si Yahweh ang aking Pastol, hindi ako magkukulang. Ako'y pinahihimlay sa mainam na pastulan, At inaakay niya ako sa tahimik na batisan,
Mga Awit 23:1-2

Magandang Balita Biblia

Paggamot sa plema

Magpakulo ng tubig sa kaldero. Magtupi ng karton o papel at butasan sa dulo. Itapat sa ilong ang usok ng kumukulong tubig.

Ang paggamot sa baradong ilong
Maghalo ng 1 dakot na asin sa isang basong tubig. Maglagay sa kamay at hugasan ang ilong.

Mga sakit at balat
Ang palagi-ang paghugas at pagsasabon ay makatutulong sa pagpapagaling sa mga sakit sa balat.

Gamot sa pagtatae

Ihalo:

Isang basong tubig

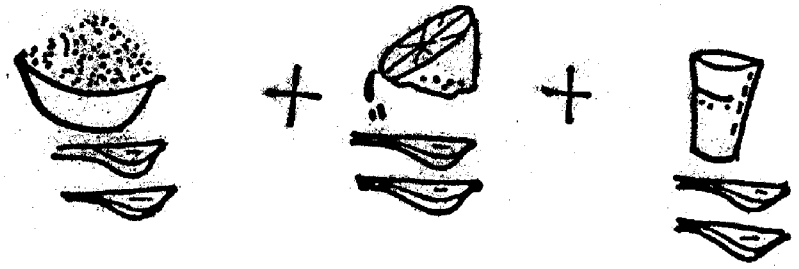
Isang dakot na asin

Isang tansang asukal
(Tansan ng Coke o Pepsi)
O isang kutsarita

Inumin sa tuwing matapos
dumumi

Ang gamot sa ubo

Asukal Kalamansi Tubig



Ganito ang gawin

Ihalo

2 Kutsarang asukal
2 kutsarang kalamansi
2 kutsarang tubig

Paggamit:

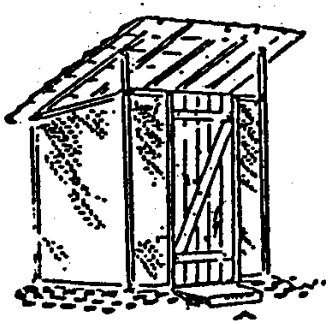
Sa bata -- 1 kutsarita twing 2 o 3 oras
Sa may edad-- 1 kutsara twing 2 o 3

Paggamot sa nangangating lalamunan

Magmumog ng mainit-init na tubig na nilagyan ng konting asin.

Para makaiwas sa pagtatae

Gumawa ng kubata
Gamitin sa pagdumi at
sa pag-ihi



Maghugas ng kamay:
Pakatapos umihi
Pagkatapos dumumi
Bago magluto
Bago kumain

Pakulaan ang inuming
tubig

Pag/gamot sa napaso

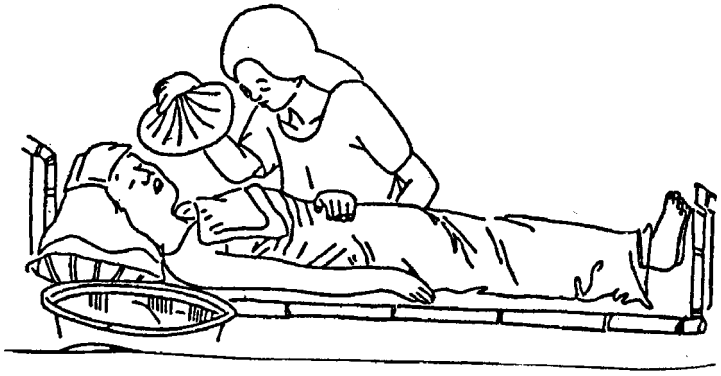
Buhusan ng malamig na tubig ang napaso. Makakatulong ito para hindi ?maki ang sugat na napaso. Makakatulong din ito sa pagpapagaling sa sugat.

Paggamot kung masakit umihi.

Uminom ng maraming tubig

At kung hindi maka-ihi, buhusan ng tubig ang “genitles”

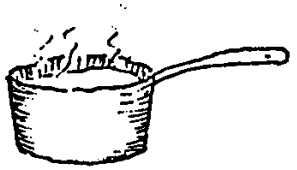
Paggamot sa sinat



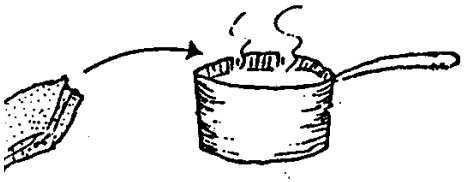
Punasan ang katawan ng basang bempo

Uminom ng maraming tubig para bumaba ang sinat / lagnat.

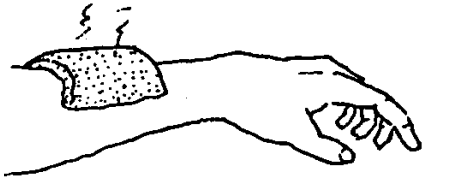
Pag/Gamot sa maga



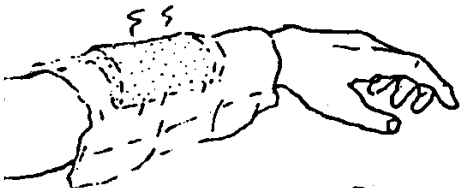
Mag-init ng tubig



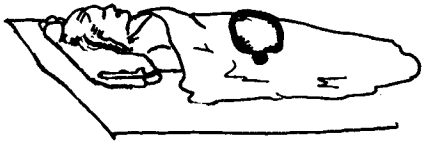
Kumuha ng malinis na tela at basa-in ng maiinit na tubig.



Basa at ipatong ang mainit na tela sa parteng maga.

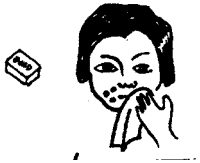


Balutin ng tuwalya.



Gamot sa sakit ng tiyan kapag dinudugo
Kung sumasakit ang tiyan kapag may regla. Maglagay ng mainit na tubig sa bote at ilagay sa tiyan kung itoy sumasakit.

Paano Gamitin ang tagyawat / gamot sa tagiyawat
Para magamot ang tagiyawat, maghilamos at sabonin ang mukha tatlong beses isang araw.



Paano gamutin an galis/kurikong
Hugasan at saunin ng 2 o 3 beses sa isang araw ang sugat-sugat.

Iwasan masira ang ngipin
Magsipilyo ng ngipin araw-araw kung walang sipilyo o “colgate” gumamit ng asin at tubig o kaya ay tangkay / sanga ng bayabas.

Ang puwing sa mata
Kung may puwing, hugaw ng malinis na tubig ang mata hanggang matanggal ang puwing.

Ang paggamot sa sugat
Hugasan ang sugat araw-araw, sabunin at hugasan gn maligam-gam na tubig.