

ORGANO  
DE  
E. N. A.



★  
ESPERANTISTA  
NATURKURACISTA  
ASOCIO

# NATURKURACADO



NO. 6 MAJO, 1991.

## NATURKURACADO

Oficiala organo de

Esperantista Naturkuracista Asocio

Aperas dufoje jare Redaktoro: Puramo CHONG Abonprezo: Duono de membro-kotizo de UEA kun Jarlibro (MJ). Pagu al UEA konto aŭ rekte al Ĝ. Sekretario. Estraro: Prezidanto: Carmel Mallia, 89, Triq is-Santwarju, Zabbar, Malto Vicprezidanto: Kees Ruig, DE RUIGHOEK Groesbeekseweg 53, NL-6581 BJ MALDEN. Masayuki Saionji, C.P.O Box 405, Tokyo. Hubert Schweizer, D-7768 Stockach, Hauptstr 26, Germanio Sekretario: Puramo Chong, 2-dong, 50-2 ho, kwangmyong-shi, Kyongki-do. Kasisto: Magarete Bettmann, Heilpraktikerin, Pitzlergasse D-5160 DUREN

### **ENKAVO**

3. Saniĝo per marŝado (David Attard)
8. La sola vojo al saneco (Hogatollah Hemmati)
12. La sistemo de Ivanov (V. Bujak)
15. Ĝeneralan Kunsidon en 1992!
16. Leterkesto (H. Schweizer)
17. Novaj Estraranoj
18. Vojoj al Homeostazo (Slawomin Ruszklevicz)
21. Intervujo kun H. Schweizer (El Monato)
23. Aritikoloj Atendataj
24. Spino (Magarete Bettmann)
25. Enhavo-listo de ENA-informiloj
27. Membro-listo de E.N.A
29. Sekretaria Raporto
30. Decidita Statuto de E.N.A

Naturkuracado estas la renomita, sinnsekva numero de la antaŭa organo, E.N.A - Informilo, kiu aperis kvin fojojn. Artikolojn sendu rekte al redaktora adreso. (vd. malantaŭan paĝon). La enhavon de la artikoloj ĉi tie publikitaj ne respondecas la redakcio, sed la aŭtoroj mem.



# SANIĜO PER MARŜADO

(Naturkuraca preskribo)

David attard el Malto

(Traduko de Carmel Mallia)

En la okdekaj, niaj urbaj kaj vilaĝaj stratoj vidis amason da trotetantoj pro la fakto ke lokaj prisanaj fanatikuloj malkovris novan vojon por tonigi neuzitajn muskolojn. La loka maratono aldoniĝis al la fervoro de la marŝada kaj kurada manioj. Kuracistoj subtenis la manion, kondiĉe ke la kuranto estu sana. Sed kio sekvis, estis tibisplintoj, tiritaj ligamentoj kaj gravaj doloroj igante la novan manieton ne praktikinda. Tion indikas studoj pri la negativaj aspektoj de trotetado praktikata de certaj individuoj, por kiuj tia aktivado estas aŭ kontraŭindikita aŭ tro drasta kiel kondiĉa komenca ekzerco (Corrigan and Fitch, 1972).

Oni bezonis sindediĉon al ekzercado kaj al energio-produkto, kiujn multaj ne pretis plenumi. Por tiuj malenergiemuloj, jen la solvo en formo de "saneco" aŭ "pli rapida marŝado". Ĝi estas tre efika metodo por minimumigi la ŝokojn al la brako kaj gamboj utiligante la bonon de aerobia gimnastiko (Castelli, Doyle and Gordon, et al, 1977).

## EKMARŜU

Ĉi tio ŝajnis esti bona novaĵo, sed la afero estas kiel ĝin efektiviĝi. Kiel vi devas ĉiam fari antaŭ ol komenci iun ajn ekzercadon, konsultu vian mediciniston, aŭ ekzameni vian streĉ-kapablon por koni vian nunan sannivelon. Tamen ĉi tiun streĉ-problemon vi devas ne kalkuli, se vi estas pli ol

kvardek-jaraĝa, aŭ se vi portas pli ol dek du procenton de via ideala pezo, aŭ se vi havas historion de san-problemoj. Marŝado, kvankam simpla afero, povas esti riska se vi puŝas vian nepreparitan, ne suspekeman, korpon ĝis maksimumo. Post la allaso de via medicinisto, havigu al vi taŭgajn ŝnurojn, komfortajn vestaĵojn; programu realisme, preparu vin taŭge, kaj ekmarŝu.

Por esti ekmotivita, necesas havi bazan konon de la eventualaj profitoj. kiam vi okazigas ĝin de tri ĝis kvar-foje semajne, saniga marŝado kreskigas vian kornivelon. Marŝado estas ekzerco kiu movas kaj ekzercigas vian tutan korpon kaj, el la 639 muskoloj en la homa korpo, ĉ. 400 estas uzataj dum la movado kiun ni nomas "marŝadon". Ĉu vi scias ke pli ol 400 muskoloj uzataj en la marŝadritmo, ĉiuj, ĉu senpere ĉu ne, subtenas la spinon?

La dorsomuskoloj, la stomakmuskoloj, ktp., subtenas la elastan spinon kies formo similas al dolĉa 'S'. Ĉiuj ĉi tiuj muskoloj kunigas por teni la spinon staranta kaj movanta, samtempe protektante ĝin kiel ekstera kuseno. Se iu el la menciitaj muskolo-grupoj malaktivigas, sekvas dorsdoloro kiu, en iuj kazoj, iĝas vera handikapo al multaj normalaj personoj.

Kiam la dorsomuskoloj estas uzataj, ĉu pro fizika uzo ĉu pro stimuloj okazigitaj de nova tensio, doloron akompanas spasma kaj mallongigo. Dum doloro povas centriĝi en la muskolo mem, troviĝas kutime radianta doloro pro netralgio. Ekzemple: senekzercaj gluteaj muskoloj ofte dolorigas la lumbajn regionojn kaj la kolon, la ŝultrojn kaj la korpofinaĵojn. Malkiel pluraj aliaj muskolaj agoj, marŝado ne estas kontinua ekzerco sed, kiel mi indikis supre, movado ritma kaj ripoziga. Pro tio, regulaj marŝantoj malofte kaj preskaŭ neniam suferas pro dorso-doloro, laŭ la dorso specialisto D-ro Hams

kraus de la Novjorka universitato pri Medicino. Krome, li ankaŭ konstatis ke 80% de ĉiuj lumbaj problemoj rezultas el malforteco aŭ rigideco de la muskolo ĉe unu aŭ pli de la ĉefaj muskolgrupoj kiuj kontrolas la movon kaj la helpajn mekanismojn de la spino. Nesufiĉa aŭ malĝusta aktivado antaŭpreparas la dorson al grandaj aŭ negrandaj streĉoj; male: marŝado forigas ĉi tiun inklinon (Turner,1984).

Ĉe la universitato de Purdue, oni esploris sanigan programon kie marŝado estas la centra trajto. La esploristoj donis al esplorituloj psikologian ekzamenon kies celo estis precizigi decidfarajn kapablojn. Post ses monatoj, la partoprenintoj en la marŝad-programo plibonigis siajn decidfarajn kapablojn per 60% pli ol la grupo kiu ne ekzerciĝis (Sheehan,1984)

En alia interesa esplorado ĉe la universitato de Manitoba en Kanado,David Myonin montris ke la marŝado - do ne nur kurado kaj aliaj penigaj ekzercoj - kreskigis la altan densecon de la lipoproteinoj(HDL) kaj malkreskigis la cirkulantanjn insulino-nivelojn. Ĉi tiu estis la stato de tiuj kiuj marŝis malpli ol kvar mejlojn pohore (de Vries,1982).

Ĉi tio multe signifas por ni ĉi tie. Multaj pli ol kvardekjaraj havas malkvietigajn insulinnivelojn kiuj povas konduki al plenaĝula diabeto kaj al paralelaj korkomplikoj.

## UTILAJ ILOJ

kiel ĉe ĉiaj programoj,estas necese adopti dieton konvena al via korpotipo.Pluraj kuracistoj, ĉu alopataj (tradiciaj), ĉu naturaj, proponas taŭgeco-provojn kiujn vi povas solvi antaŭ ol fari la unuan paŝon. Ili entenas komparon de la rapideco de via koro dum ripozo,kun la rapideco de via koro dum marŝado, laŭ via aĝo. Bazita sur via rezulto,vi povas elekti

realecan kaj fidindan kororapidecon kaj distancon celon,taugajn al via nivelo. Post dudek-semajna marŝado,vi povas ripeti la provon por revizii viajn paŝon kaj distancon laŭ ĉiaj novaj kapablojn.Laŭrezono,ju pli grandiĝas via taŭgeco,des pli vi bezonos pli longan marŝadon,eĉ se tio signifas malpli rapidon.Oni nomas ĉi tion "superŝarĝan principon" trovitan en iu ajn pliboniga korpa dieto.Sed ne ĝeniĝu, ĉar ĝis tiam vi estos preta por plia pieduzo.

Eĉ kvankam marŝado ŝajnus esti sufiĉe facila afero,oni devas nepre varmiĝi antaŭ ol komenci,por malstreĉi la muskolojn preparante vin al konstanta fizika ekzercado. Vi povus forĵeti la varmigon! Ne faru tion! Ĉar ĝi igos vian marŝadon pli sana kaj pli plezuriga. Plej bone komencu per simplaj spiraj ekzercoj por malstreĉ la korpon kaj bone prepari vin.Tion sekvu ĝentila streĉado,laborigante la brakojn kaj krurojn ĝis vi sentas la muskolojn streĉiĝi, sed ne ĝisdolore.Streĉiĝu dum dek ĝis dudek sekundoj,kaj poste malrapide malstreĉiĝu.Atentu ke vi ne puŝu tro,alie vi havos doloran muskolon aŭ,pli malbone,vundon.Kiam fakte vi komencos marŝi,komencu malrapide per vagado ĝis pasego ,enirante tujan paŝ-interrompon. Ĉi tio povas eklacigi vin malkapabligante aŭ malŝatigante vin kompletigi la tuton.

Naturkuracistoj sugestas ke, malrapidigante vian paŝon, vi devas pozitive pensi,aŭ pli bone mediti aŭ, se vi estas spiritema,forte preĝadi.Koncentru vian atenton al la konservado de bona pozo kaj al la grandaj profitoj kiujn vi estas ricevanta.

La fino estas tiel grava kiel la varmiyo.Por maksimumigi la gajnojn, ne troigu je la fino de la marŝado.Ekhalti signifas ke vi riskas streoi la muskolojn; tiel ripetu tiujn malrapide

etendiĝantajn ekzercojn kiel ĉe la varmiĝo. Vi trovos ke vi povas plietendiĝi, ĉar via ago moligis viajn muskolojn. Ec ĉi-okaze, ne troigu. Unu el la plej grandaj akiroj de la saniga marŝado estas plej minimuma vundorisko.

Alia grava faktoro por kiu praktikas la sanigan marŝadon estas la akvo. Certigu vin pri multe da trinko antaŭ ol komenci, sed ne sufiĉe por senti vin pufa. Eĉ poste, trinku por akiri perditajn fluidojn; evitu trinkaĵojn kafeinajn dum via marŝado. Kafeino plialtigas la kororitmon, kiel ankaŭ la korpopremon: du faktorojn kiujn vi estas klopodanta malpliigi.

Nepre priatentu kiajn ŝuojn vi elektos. kiel vi ne kurus uzante tenisajn ŝuojn, tiel vi ne marŝus uzante porkurantajn ŝuojn. El la vidpunktoj fiziologia kaj mekanika, kurado estas "saltada" ago, dum marŝado estas ruliga. Estas por tio ke oni inventis la bezonatajn ŝuojn. Oni preparis ilin al komforto, kusenado, kaj al defendo kontraŭ vundoj, ĉar la marŝanto marŝas je pli larĝa angulo ol lakuranto. La plej bonaj ŝuoj estas tiuj faritaj per ledο aŭ per aliaj daŭraj materialoj kiel ekzemple kanvaso kaj kaŭĉuko donante malpezan senton. La tuta plandumo devas esti tiel fabrikita ke ĝi absorbu la ŝokon; la piedfingroj devas esti sufiĉe liberaj por eviti krampfοjn kaj aliajn dolorojn. Ne forgesu unue surmeti malpezajn aŭ mezpezajn ŝtrumpοjn, ĉar ili absorbas humidecon, due tute sikigi ilin inter marŝo-periodoj.

Post kiam vi mastrumas la riton de saniga marŝado, vi dezirus progresi al la sekvaj sanigaj altebenaĵoj. Kurkonkurso, kutime konsiderata kiel konkurso, kaj riska marŝado vin kondukanta en pli malglatan sovaĝejon, estas ekzemploj tiurilataj. Sed dummomente surmetu viajn novajn ŝuojn, kaj ekmarŝu!

## Referencoj

- Ardell, D. B.: High level wellness: An Alternative to Doctors  
Durges and Disease. New York, Bantam Books, 1979.
- Castelli, W. P., Doyle, J. T. & Gordon, T. et al.: "High Density  
Lipoprotein Cholesterol and Other Lipids in Coronary Heart  
Disease." "Circulation", 1977, 55, 767-772.
- Corrigan, A. B., & Fitch, K. D. : "Complications of Jogging"  
: Medical Journal of Australia, 1972, 2, 363-368.
- de Vries, H.: "On Exercise For Relieving Anxiety and  
Tension." "Executive Health", Sept. 1982, XVIII(12)
- Sheehan, G.: "On Walking : Nature's True and Painless  
Elixir." "Executive Health" June 1984, XX(9).
- Turner, R. N.: Naturopathic Medicine, Wellborough . Thorsons, 1984.



# La sola vojo de saneco

Hogatollah Hemmati Seresht el Irano

Neniu estas pli supra ol sperto kaj nia sperto estas dolĉa, viva mesaĝo al tiuj, kiuj havas suferon kaj solecon pro siaj malsanoj. Unu el la plej bonaj kaj efikaj metodoj de naturkuracado estas vegetalo (tiuj, kiuj ne manĝas viandon, laktaĵon, kuiritaĵojn manĝaĵojn). La tuta bazo en naturkuracado estas fortigo de defenda mekanismo de korpo kontraŭ malsanoj. Por honesteco de niaj spertoj, ni redaktis manĝo-programon por 180 gemalsanuloj, kiuj estas jene;



| MALSANECO             | KURACPERIODO      |
|-----------------------|-------------------|
| 1. Strumo             | unu monato        |
| 2. Muelito            | 3 ĝis 6 monato    |
| 3. Hemiplegio         | 5 monato          |
| 4. Hepatito           | 4 monato          |
| 5. Artrito            | 4 monato          |
| 6. Cerebra apopleksio | 6 monato          |
| 7. Ganglito           | 5 monato          |
| 8. Diabeto            | 3 monato          |
| 9. Kancero            | 6 monato haltigos |
| 10. Cirozo            | 4 monato          |
| 11. Gangreno          | 3 monato          |
| 12. Meningito         | 6 monato          |

Du fontoj de proteino en ĉi tiu metodo konsistas el du genroj: unua genro estas burĝono de tritiko, vicio, semo de fojno.

Dua genro estas pistako, migdalo, juglando kaj avelo.

La unua genro havis la plej bonan rezulton de kuracado kaj miksado de iom da ili estas jene;

Du tasoj de semfojno, unu taso de burĝontritiko,  $\frac{3}{4}$  taso de lento,  $\frac{1}{2}$  taso de vicio.

Fruktoj: oni devas manĝi fruktojn kun seloj.

Sukeraj materialoj: ruĝaj sukeroj, daktilo, sekvinbero, figo, monuso, mielo.

Graso: olivoleo sezamoleo. maizoleo

### **Gravaj Punktoj**

Malsaneco estas la rezulto de malsato de ĉeloj, kiuj okazas pro ŝanĝigoj, kiujn oni estigas sur manĝaĵoj per fajro, ĉar fajro malpliigas la vitaminojn kaj proteninojn en la manĝaĵoj, kaj ankaŭ pro tio oni ne povas digesti tiun manĝaĵon bone. Tagon post tago kaj post longaj tempoj, la efiko de ĉi tiu

kuirita manĝaĵo sedimentas en la teksaĵoj de muro de intestoj kaj artikoj. Tiuj sedimetoj kaŭzas la ŝanĝiĝon en la artikoj kaj intestoj kaj ankaŭ aliaj partoj de korpo. Por rapidigi la kuracadon kaj forgi superfluaĵn materiojn, gemalsanuloj devas manĝi nur fruktojn por tri tagoj, kaj la plej bona frukto pro tio estas vinbero.

En ĉiuj malsanuloj estas videblaj reagoj dum unua semajno, kaj tiuj reagoj estas jene: Diareo, genro de kapdoloro en malantaŭa parto de la kapo, timpansimo, genro de ostar doloro aŭ sento de malforto en la regionoj de artikoj kaj fojfoje kun doloro. Ĉi tiuj signoj estas pro forigo de superfluaĵn materioj, kiujn la kuirmanĝaĵoj jam sedimentis.

Atentu:

Se ĉi tiuj signoj vidiĝas en unuaj tagoj de dua semajno, ili havas du kialojn: 1 - la manĝaĵoj estas neakordigeblaj 2: kaj oni ne manĝis ilin bone. Por kvietigi ĉi tiujn signojn, oni povas uzi de infuzitaĵojn. Manĝi fruktojn en tri tagoj. Oni preparas siajn korpojn por postajn tagojn kaj por kvara tago oni devas uzi jenan programon; Antaŭ ol manĝi matenmanĝon oni devas manĝi la akvon de figo (tio estas: oni metas la figon en la akvon kaj post unu tago ĝi estas preta por manĝi) aŭ seka abrikoto. Post 15 minutoj oni povas manĝi tagmanĝon.

Tagmanĝo konsistas el: kunmetitaj kvar burĝonoj, kiujn antaŭe mi skribis, 3 pomoj, pecigitaj, 3 karotoj raspitaj, kaj iom daktilo.

Punkto:

Kelkaj malsanuloj ne povas manĝi kunmetitajn kvar burĝonojn matene kune. Anstataŭ tio oni povas manĝi pomon kaj daktilon sed estas necese, ke oni manĝu kvar kunmetitajn burĝonojn tage. Tio estas la plej bona tempo por matenmanĝo kaj poste se oni ne povis manĝi matene, post la tagmanĝo ili povas manĝi ĝin. Neniam ne manĝu nokte proteinojn ĉar ĝi estigas maldordigon en la dormo. Je la deka horo manĝu nur vinberon.

Tagmanĝe: supon de tritikburĝono kun salado.

Vespermanĝe: melono aŭ aliaj fruktoj kiuj havas kalcion ĉar ĝi helpas dormon.

Noktmanĝe: nur salado.

La program de kvina tago estas jene: matene, muelita tritikburĝono kun mielo:dekhore, du kuleroj da sezamo: vespermange, nur frukto: nokte, salado kun legomo.

En la sesa tago:matenmanĝe,sezamdolĉaĵo kun pomo: dekhore, 50 gramoj da miksaĵo de rostitaj nuksoj krudaj; tagmanĝe, fungo manĝaĵo kun legomo: vespermango, kio ajn vi deziras, vi povas manĝi:nokte, nur frukto.

En la sepa tago:matene, unu glaso da migdaol-lakto kaj 200 gramoj da daktilo:dekhore,du kuleroj da sezamo:tagmanĝe, la supo de tritikburĝono:noktmanĝe, nur salado.

De naŭa tago vi povas denove manĝi la manĝaĵon kiel la programo de kvara tago. Dum tri tagoj, fruktmanĝado por forigi la venenojn de koropo.Oni devas scii jenajn aferojn: konformigi al frukto kun malsano estas necese:

1. Koraj malsanuloj devas manĝi la akvon de celerio antaŭ ol manĝi matenmanĝaĵon kaj en ĉiu fojo de la mango devas manĝi 250 gramojn da acida ĉerizo.

2. La malsanuloj en la tempo de malsatoj devas manĝi unu glason da terpomo.

3. Nervozaj malsanuloj devas manĝi 500 gramojn da vinbero en ĉiu foja manĝado.Dum la kuracado, malsanuloj povas aŭ rajtas manĝi nenian panon eĉ perfektan panon.

Rimarko: kiam la malsanuloj havas sang-verŝojn, ili ne devas manĝi mielon, sezamon, celerion. Kune kun ĉi-tia mango ili ne devas manĝi fluidaĵon. Por forigi la soifecon ili povas trinki: 1 avel-lakton kun mielo 2. akvomelonon kun mielo 3.orengsukon kun pistako 4.naturan jogurton miksitita kun akvo. 5.la lakton de arakido. Dum la tagoj, oni povas uzi ĉi-tiujn plantojn: menton, eglanterion,kaj kalendulon.

# La Sistemo de Ivanof, Skolo de Natura Filozofio

Rusa membro V. Bujak sendis la suban artikolon pri la saniga principo de Porfirij Kornejevic Ivanov, la rusa famkonatulo pro lia unika vivmaniero. (1898-1983) Pro manko de spaco redakcio ne povas sperigi tutan parton pri lia vivo nur krom jenaj liaj famaj 12 principoj por saniga vivo. - Redakcio

## Ĝ Ĝ Ĝ Ĝ Ĝ Ĝ !

1. Dufoje dum la tago banu vin en malvarma natura akvo, por ke vi certu bone: matene post la dormo kaj vespere antaŭ la dormo. Somere baniĝu ankaŭ tage, kie vi povas: en maro, lago, rivero, banĉambro. akceptu duse kaj priverŝu vin. Subakviĝu la tuta, inkluzive la kapon. Varmegan banadon finu per malvarma. Ne viŝu vin, lasu vin sekigi mem. Ne frotu la korpon.

2. Antaŭ la banado aŭ post ĝi, kaj se eble ankaŭ dum ĝi, eliru al la naturo, staru per nudaj piedoj sur la tero, kaj vintre - sur la neĝo, komence almenaŭ 1-2 minutojn, enspiru kelkfoje buŝe la aeron kaj pensu al vi kaj al ĉiuj homoj la sanon. Estas bone iri post la banado nude, por ke la korpo povu spiri. Ĝenerale pli ofte nudiĝu. Uzu minimume en la ĉiutaga vivo vestojn kaj neniajn sintetikaĵojn. Iradu nudpiede. Ĝue rigardu la naturon kaj akordiĝu al la vivaj fortoj de la naturo.

3. Ne uzu alkoholaĵojn kaj ne fumu.

4. Penu almenaŭ unufoje dum semajno plene ne manĝi kaj ne trinki - de vendredo( 18-20a horo ) ĝis dimanĉo (12-a ). Tiel vi helpos vian organismon kaj donos al ĝi ripozon. Se vi sentos malfacilaĵojn, toleru almenaŭ unu tagnokton. Iom post iom vi sentos ke via organismo povas kaj volas resti sen manĝaĵoj kaj akvo pli longantempon.

5. Dimanĉe (post la malsatado) eliru je la 12-a horo nudpiede al la naturo, spiru kaj pensu kiel en la 2. Tiu momento fariĝos por vi festo. Glutu aeron, en ĝi estas energio - la pura nutraĵo por vi. Post tio vi povas manĝi leĝeran manĝaĵon.

6. Amu la ĉirkaŭan naturon kaj ne kraĉu ĉirkaŭ vi. La salivo estas dia nektaro. Alkutimiĝu nutri vin per salivo - en tio estos via sano.

"Ĉion vian tenu en vi". Kiam oni ne manĝas kaj eĉ ne trinkas, kraĉi signifas senigi sin de la mulvalora humido. La akvo estas ĉie, en la aero, en ĉio, la organismo povas ĝin sorbi per haŭto, per spirado. Kaj precize tiom, kiom la organismo bezonas.

7. Salutu ĉiujn, ĉie kaj ĉiam. Almenaŭ pense. Se vi volas esti sana - deziru la sanon al ĉiuj, precipe al malsanuloj, maljunuloj.

8. Helpadu al la homoj per kio vi povas, precipe al malriĉuloj, ofenditaj homoj, al homoj, kiuj ion bezonas, al malsanuloj. Faru tion kun ĝojo. Respondu al iliaj bezonoj per via animo kaj per la koro. Vi akiros en ili amikojn kaj helpas al la afero de la paco.

9. Venku en vi avidecon, mallaboremon, memkontenton, profitecon, timon, hipokritecon kaj fierecon. KREDU al homoj kaj amu ilin. Ne parolu pri ili maljuste kaj ne akceptu proksime al la koro malbonajn pensojn pri ili. Malbonaj pensoj malpliigas vian energion, bonaj - pliigas. Konstantaj malvirtoj kondukas al malsanoj.

10. Liberigu vian kapon de pensoj pri malsanoj kaj pri la morto. Tio estas via venko!

11. La pensojn ne izoligu de la agoj. Se vi ion tralegis, bone - sed la plej ĉefaj estas la agoj!

12. Rakontu kaj transdonu spertojn pri tiu ĉi afero, sed ne fanfaronadu kaj ne mienu pli grava pro tio. Estu modesta. Tiuj, kiuj, ne iras laŭ ĉi tiu vojo, la ĉirkaŭuloj, forprenas vian energion. Kolektu ĉirkaŭ vi samideanojn. Nur kune vi konservos kaj pliigos la energion kaj estos paco.

Tio estas via unua ŝtupo. Ŝajne ĉio estas konata, nenio estas nova. Sed nur ĉio ĉi en unu sistemo donas grandegan energion, la naturo tiam malfermos antaŭ vi sian pordegon.

Malsato kuracas. Ankaŭ malvarmo kuracas. En Japanio oni kuracas reumatismon en kameroj per malatigo de la temperaturo ĝis -150C. Sur la sama loko, en Japanio, oni ellaboris la sistemon NISI por kuraci kanceron: trinkado de sukroj, 12 nudiĝoj tage en malvarmo, priverŝadoj per malvarma akvo, ktp. Preskaŭ la sistemo de Ivanov. Se oni ne resaniĝas, tio signifas, ke la malsanulo malobeis almenaŭ unu el la principoj de 7 ĝis 10.

Malsano estas sekvo de ĉiuj kolektitaj minusoj. Rigardu paragrafon post paragrafo kaj vi ekvidos, kio povis kaŭzi vian malsanon. Se vi malsaniĝis, se leviĝis via temperaturo, tamen



ne ĉesu sekvi la principojn. Ne volvu vin, male, prenu malvarman duŝon. Iradu sur nego. La malalta temperaturo forbruligas malsanojn. Ĉe -40C pereas eĉ kanceraj ĉeloj. Kaj multe ne trinku. Tro da akvo nur subtenos vian malsanon. Malsatu. Sed ĉiam vi devas scii, por kio vi faras tion.

Tibetaĵ lamaĵ-kuraĉantoj asertas, ke se la naturo kreis la homon, ĝi kapablas ankaŭ kuraci lin. Kiel kuracilo povas servi ĉio en la monda spaco, inkluzive la spacon mem.

Felicon al vi, fileto! Trad.V.Bujak el Rusio

(PS: Rusa membro, Kitajev Sergej el Krasnojarsk ankaŭ sendis al redakcio la saman enhavon de tiu ĉi artikolo, memtradukinte per la titolo, *Infaneto*).

### **Ĝeneralan Kunvenon en 1992!**

E.N.A depost sia fondiĝo en 1986 ĝisnun neniam havis kongreson(eĉ kunsidon). Ĉu vi ne pensas, ke jam estas la tempo havi tian kunsidon? E.N.A havas nun centoj da gemembroj el kelkdek landoj, do se vi konsentas, estraranoj serioze konsideros okazigi la unuan kunvenon en la okazo de Viena U.K. en venonta jaro, 1992. Ni atendas la opiniojn de membroj kaj en la venonta dua numero ni oficiale anoncos la rezulton.

## Leterkesto

Membroj nun legos okulfrapan, tre brilan proponon de nia vicprezidanto, H. Schweizer en Germanio pri la nova establo de Internacia Instituto pri Naturkuracado. Legu atente lian leteron, kaj se vi aprobas lian iniciaton, bv. sendi al ni viajn volontajn reagojn! -Redakcio

1991-III-20

A ltestimata kara kolego,

Hodiaŭ mi ekhavis ideon kiun mi tuj ŝatus proponi al vi:

Ĉiuj gekolegoj de E.N.A kiuj havas propran praktikejon, ekzemple vi en Seŭlo, Masayuki en Tokio, Godwin Oboh en Nigerio, Yu Rui Feng en Pekino, Dulski en Pollando, mi en Germanio - kaj aliaj, eniru "Asistadan Servon" de E.N.A, simile al "Pasporta servo", formu "Internacian Reton de Praktikejoj" kie eblas gaste aŭskulti, lerni, praktiki, prezenti siajn proprajn kuracmetodojn, prelegi k.t.p. - laŭ certaj reguloj aŭ interkonesento, kun reciprokaĵ servoj, reciproka gastigado, je kamaradeca pagado nur de la kostoj. Tiamaniere E.N.A tuj havus mondvastan instituton por naturkuracado!

Kompreneble ni anoncu ankaŭ en Medicina Interacia Revuo, Sano, kaj aliaj taŭgaj medioj por ebligi al aliaj medicinistoj konatiĝi kun niaj metodoj.

Nia plej granda avantaĝo: ni ne bezonas konstrui lernejojn kaj klinikojn, kolekti monon k.t.p., ĉar ni jam havas ĉion sufiĉan. Ĉio jam funkcias, tiam ankoraŭ pli vaste funkcios!

Unua paŝo estu anonco en nia revuo, Naturkuracado : kiuj

povas oferti kiajn metodojn, ekzemple vi akupunturon, Masayuki Yumeiho-n, mi iridologion, homeopation, spirítan kuracadon, ĉakra-terapion, kiropraktikadon, psikosintezon, kolor-terapion...

Vi eble aŭskultis pri polaj klopodoj krei internacian hospitalon kaj medicinajn Esperanto-kursejojn: mi persone deziras sukceson, sed mi ricevis la impreson ke tiuj projektoj postulas tro da mono, kiu ne disponiĝas aŭ ne ĝuste aŭ efike fluos. Probable mankos kaj personaro kaj pacientaro. Sed ĉe mia propono ni jam ĉion havas - ni fakte povas labori sen pliaj necesecoj!

Jen mia propono pri E.N.A.-kursejoj, por INTERNACIA NATURKURAC-SERVO. Viajn proponojn mi volonte atendas!

Kore kaj amike via

H. Schweizer, Germanio

Tiuj, kiuj havas proprajn kuracejojn inter niaj gemembroj sendu tuj al nia redakcio pri via opinio kaj, se eble, kun via provnoto pri reguloj de tiu estonta I.N.S. Redakcio aperigos kolektitajn opiniojn sur venonta numero, kiu aperos en nov. aŭ decembro de tiu ĉi jaro. Ordinaraĵ aliaj membroj ankaŭ sendu viajn ideojn. - Redakcio

### NOVAJ ESTRARANOJ ELEKTITAJ

E.N.A. ekhavas novajn estraranojn laŭ la decido de lasta perskriba voĉdono ;Kees Ruig el Nederlando, Hubert Schweizer el Germanio kaj Masayuki Saionji el Japanio plenumos la rolon de vicprezidanto, kaj Magarete Bettmann el Germanio fariĝis kasistino, kies mandatperiodoj estas ĝis la jaro 1993 same kiel nunaj prezidanto kaj sekretario.

# VOJOJ AL HOMEOSTAZO

Slawomin RUSZKIEWICZ

el Pollando

La homo, kiu per sia intelekto superas ĉiajn ceterajn animalojn, el la biologia vidpunkto ja evidente apartenas al ili. Laŭ plua rezonado ni trovas, ke li samkiel ĉio ajn en la mondo subigas al diversaj influoj kaj dependoj. Li ja vivas ne sole per sia menso en ia abstrakta vakuo. Lian fiziologion daŭre kunformas pluraj faktoroj eksteraj, kiuj riveliĝas en li forme de pli aŭ malpli bona sanstato. Jen kaj jen ni fakte ekscias pri iuj malsanigaj fenomenoj, procezoj, substancoj aŭ materialoj. Ni parkerigas, forgesas kaj denove rememoras ilin. Intertempe ni informiĝas pri aliaj danĝeroj, amasigas diversajn hazarde akiritajn donitaĵojn, sed plej ofte ne trovas tempon, eblecon aŭ kapablon por sistemigi ĉion en tutan kompleksan konsulteblan laŭnecese.

Pensante pri la malsano ni ĝenerale celas la bonon de nia propra sano, alidire ni deziras konservi aŭ reakiri nian homeostazon, la memekvilibron. Al ĝi kiel sciate kondukas vojoj diversaj. kiun elekti? Plej bone se kiom eble plej multajn paralele. En la artikolo mi konsideras tiujn laŭ mi pli fidindajn, science konfirmitajn aŭ bonrezulte eksperimentitajn jam de aliaj, kun precipa emfazo je malpli popularaj resanigmecoj kaj ne sufiĉe disklarigitaj poluad-procezoj. Por ricevi klaran bildon pri dependoj de la homo kun ties farto, ni akceptu jenan ĝeneralan iom simpligitan skemon. Ĝi konsistu el kelkaj arbitre alprenitaj elementoj:

LA SUNO (suneksplozoj kaj ultraviolaj radioj)

LA ATMOSFERO (elektromagnetaj ondoj)

(atomradiado), (kemia poluado)

(kvanto de plusjonoj)  
(temperaturo kaj humideco de l'aero)  
(aerpremo),(ozono)

LA ORGANISMO (ties sanstato heredita kaj memformita)  
VIVMANIERO (psika kaj korpa higienoj)

(rilato kun diversaj homoj kaj okazaĵoj)

AKVEJOJ, PLANTOJ KAJ BESTOJ, NUTRADO (ties veneniĝo)

Multaj jam scias, ke la aero optimuma por spiri estu krom nature virga (t.e. kun ĝusta proporcio de oksigeno, nitrogeno, karbodioksido kaj aliaj elementoj) ankaŭ jonizita minuse. Ĉi-ĉion plej bone garantias la naturo mem, se ne poluata. Necesas do eviti ĝenerale fumon, polvon, artefaritajn ŝtofojn kaj konstrumaterialojn kaj elektron kiel fontojn de la damaĝaj plusjonoj. Eskapi ilin eblas per ekskursoj tra kampoj, herbejoj, arbaroj, marbordoj kaj montaroj. Hejmajn ejojn oni ofte ventaerumu kaj ŝprucu per nebligita malvarma akvo. Bonefikas ankaŭ lignaj surfacoj tie kaj kreskaĵoj - ĉefe filiko kaj geranio, sukceso por la haŭto, vestoj el naturaj fibroj kiel ekzemple el lino.

Alia fonto de la plusjonoj estas t.n. patogena geologia radiado. Ĝin kaŭzas gutoj da akvo en subtera sablotavolo trasirantaj laŭ pli aŭ malpli larĝaj kanaloj. Tiuj subteraj, saturitaj de akvo, sablokanaloj kaŭzas inkubojn, malfortiĝojn, nervomalsanojn, kapdolorojn, reumatismojn, perturbojn en sangocirkulado, kancerojn ; pliiigas alergiojn kaj haŭtmalsanojn, malpliigas ĝeneralan imunkapablon, malsanigas koron, hepton, renojn, stomakon, intestojn. La danĝerajn akvoknalojn ni povas trovi helpe de radiesteto, do persono uzanta tiucele specialajn instrumentojn kiel balancilojn aŭ vergon, sed ankaŭ memstare laŭ jenaj signoj: ŝim-kovrita muro de ĉambro, velkado de la floroj - filiko, geranio kaj *Crassula arborescens*, maltrankvila hundo promenanta nokte, ofte restadanta ĉe loĝej-elirejo kaj ne ema revenadi de ekstere hejmen, loĝeje rapido rustiĝas

metalo, ofte difektiĝas televidilo, lavmasino, glaciŝranko, radioaparato, magnetofono aŭ videomagnetfono, aperas enmuraj krevoj. Mem kontraŭefiki la patogenan geologian radiadon iagrade eblas uzante matracon el avela pajlo aŭ marherboj, izolante sin - precipe dum dormo - per feloj de bovido, kapro kaj de ĉasbestoj.

Zorgante pri sia homeostazo oni ne forgesu pri restado en pli malpli nature humida aero. Ĝin oni povas provizi per specialaj elektraj akvo-disvibrigiloj (produktataj en pollando en formo de duongloboj). Disvibrigante la malvarman akvon oni liveras al si samtempe la bonefikajn minusjonojn. La ozonaj truoj en la atmosfero endanĝerigas nian haŭton je damaĝaj kancerogenaj ultraciolaj radioj. Influas nin malbonefike ankaŭ periode intensigantaj tiel nomataj sun-erupcioj per siaj elektromagnetaj ondoj sed ankaŭ la ondoj de niaj telekomunikad-rimedoj atakantaj nin konstante. Ja entute ĉiaj elektraj aparatoj emisias la damaĝajn elektromagnetajn ondojn.

Nun jam verŝajne neniuj refutas la opinion, ke fuĝi definitive de la poluoj absolute ne eblas. Ili estas vere tro disvastigitaj de la homa civilizo, sed ja ekzistas de ĉiam ankaŭ la natruaj natur-poluoj, pri kiuj nur nun ni pli kaj bone konsciiĝas. Malgraŭ do la senpovo elimini aŭ eskapi ilin tute, ni tamen serĉu jam pli saĝajn vojojn ireblajn, kiuj pli bone gvidos nin al la homeostazo, kiel la antaŭkondiĉo de l'sano kaj bontarto.

Glosej: ozono - (laŭ PIV) modifita stato de oksigeno, produktita per la efiko de elektro kaj diferenca de tiu gaso per karakterizaodoro kaj pli forta oksidiga kapablo. O<sub>3</sub>. (ozono estas uzata por purigi aeron, sterilizi akvon ktp)

Crassula arborescens - hejme kultivata arbusto 1 ĝis 2 metrojn alta kun rozkoloraj floroj.

<INTERVJUO>

## La bezono de pacientoj subtenas nin pri Naturkuracado

La monda gazeto, Monato, intervjuis kun la  
viceprezidanto de E.N.A., Hubert Schweizer. Ni  
aperigas por nia legantaro la artikolon  
elĉerpitan de la gazeto, Sep. 1990 - Redakcio

**Monato:** Vi estas kuracisto kaj naturkuracisto. Kio estas  
naturkuracado?

**Ŝvajcer:** Naturkuracado estas la termino en kiu kaŝas sin  
tuta spektro da metodoj. Normale oni komprenas per  
"naturkuracado" la kuracadon per akvo, per mano, per nutro.  
Due, oni komprenas multajn reguligajn terapiojn, kiel la  
homeopation, la akupunkturon; kaj pli novajn metodojn kiel la  
oksidacian terapion aŭ la kiropraktikon, la permanan  
medicinon.

**Monato:** Kio estas la ĉefa diferenco inter naturkuracado  
kaj... ĝuste, kiel nomi "nenaturan" Kuracadon?

**Ŝvajcer:** La natura kuracado ĉiam iras kun la naturo de  
paciento mem. Kompreneble oni kelkfoje bezonas kontraŭ  
naturajn metodojn ekz. en la kirurgio, aŭ se oni vere  
bezonas antibiotikojn. (La termino "antibiotiko" jam enhavas la  
noción, ke ĝi estas kontraŭ (anti) la biologio (bios).) Kaj la  
naturkuracado ĉiam agas kun la leĝoj de la naturo kaj ankaŭ  
uzas naturajn produktojn. Ekzemple la fitoterapio uzas  
plantajn produktojn kaj ne kemiajn. La natura terapio ankaŭ  
povas esti artefarita, sed ĉiam laŭ leĝoj de la naturo.

Monato: Ĉu tio signifas, ke naturkuracado anstataŭ kuraci  
pacienton helpas al paciento kuraci sin mem?

Ŝvajcer: Jes, fakte. Tio ĝuste estas la naturkuraca intenco:  
helpi al paciento, ke lia kôrpo, ke lia psika stato povu superi  
la malsanon.

Monato: Ĉu naturkuracado estas iu neoficiala medicino, aŭ  
ĉu ĝi estas unu el la partoj de ĝenerala medicino,  
kiun oni uzas?

Ŝvajcer: Fakte ĝi estas unu el la partoj, kiujn oni povas uzi.  
Sed pro tio, ke la moderna evoluo en la lastaj cent jaroj estis  
ne tiom laŭnatura (pli laŭ natursciencaj metodoj) oni havas  
hodiaŭ du direktojn de kuracmetodoj. La unua estas t.s.  
oficiala, skolastika, universitata, akademia kuracado. La dua t.n.  
alternativa terapio. Sed ni memoru, ke la moderna medicino,  
al kiu mi tute ne kontraŭas, originis ja el la popola (aŭ la  
natura) kuracado. Fakte ili ambaŭ povus esti la sama  
medicino. Kompreneble oni devas diferencigi terapion laŭ  
paciento aŭ graveco de malsano. Sed tio ne signifas, ke  
naturkurace oni ne povas kuraci t.n. gravajn aŭ danĝerajn  
malsanojn. Eĉ kontraŭe. Kanceron ekzemple, oni hodiaŭ  
povas ofte pli bone kuraci per naturaj metodoj.

Monato: Vi havas praktikejon. Kio estas la motivoj de  
pacientoj iri al naturkuracisto aŭ uzi kemiajn  
metodojn?

Ŝvajcer: Tio estas tre bona demando. Vi jam demandis ĉu  
naturkuracado estas oficiala aŭ neoficiala medicino. Ĉi tie, en  
Germanio, la naturkracado estas oficiala medicino. Tamen ĝi  
ne estas repagata de normala ŝtata kaso.

Monato: Ĉu tio signifas, ke vi havas rajton kuraci per tiu  
metodo, sed homo, kiu estis asekurita, ne ricevos  
sian monon pagita al vi?

Ŝvajcer: Jes, ekzakte. La pacientoj venas al mi kaj plejparto  
el ili pagas min tuj rekte. Sed ekzistas en Germanio ankaŭ



privataj asekurkompanioj, kiuj pagas min kaj aliajn 6 ĝis 8 mil naturkuracistojn.

**Monato:** Ĉu estas diferenco en la rilato kuracisto-paciento inter naturkuracado kaj la kemia kuracado?

**Ŝvajcer:** Jes, kompreneble, tre granda diferenco. En la kemia kuracado la paciento estas kvazaŭ objekto de la medicino. Li estas kiel kuniklo en la scienca laboratorio. En la naturkuracaj praktikejoj li estas partnero de la kuracisto, ĉar li venas mem, respondece. La kuracisto klarigas al la paciento por helpi lin. Kaj li ĉiam estas la partnero. La kuracisto nur helpas al paciento, ke li helpu al la naturo superi malsanon.

**Monato:** Kion vi opinias ĝenerale pri via laboro?

**Ŝvajcer:** Mi tre ŝatas mian profesion, en kiu mi laboras ekde la jaro 1973. Mi ĉiam lernas ankaŭ ene de tiu profesio, pli kaj pli. Ĉar la medicino -laŭ mi- estas ne tiom scienco, sed pli arto. Kaj en la arto oni ĉiam povas perfektigi.



### **Artikoloj Atendataj**

Redakcio daŭre atendas artikolojn de gemembroj. La enhavo povas esti liberaj, se ĝi rilatas al naturmetoda kuracado. Tamen la artikolo, ĉu originala, ĉu tradukita, estu laŭeble tajpita en korekta lingvo.

Margarete Bettmann  
Hellpraktikerin-Psychotherapeutin  
Pitzlergasse 6, Tel.(02421)85511  
5160 Duren-Birkesdorf

## S P I N O

La spino estiĝas kaj formiĝas - neniu dubos pri tio - dum la antaŭnaska tempo; tio estas dum la =9= monatoj.

Ne nur la spino, kompreneble, sed ankaŭ la tuta korpo kaj la psiko. Oni konas denaskajn anomaliojn kaj oni scias, ke la infanoj jam antaŭ la naskiĝo estas diverstipaj laŭ karaktero.

Influadas la ankoraŭ intrauterinan infanon la gepatroj : heredaj malsanoj, karaktero simila, ideoj al preferoj aŭ profesioj gepatraj. Sed evidente, estas infanoj grandparte diferencaj de la gepatroj : diferencaj laŭ pensmaniero kaj konduto.

Tio rezultas per multegaj influadoj el la tuta mondo, kiuj antaŭnaske influas la sorton de la homo. Oni parolas pri "streĉo", kiun jam intraut. spertas la infanoj.

Mi helpas per nova metodo liberigi de tiu streĉo.

Ĉiu havas lineon ekz. laŭ la piedoj, kiu estas simbolo por la =9= monatoj. Ĝi estas nomita: tempa trako. La t.t. samtempe simboligas kaj la =9= monatojn kaj la spinon.

Do, la spino, tiel, kiel ĝi estas, statike kaj funkcie estas rezulto, kvazaŭ spegula bildo de la spertita dinamiko antaŭnaska.

Masaĝo milda laŭ la tempa trako iom post iom forigas la ŝarĝintajn "streĉomontojn" antaŭnaskajn, kiuj estas kaŭzoj por malbonfarto kaj problemoj diversaj dum la tuta vivo.

Bonvole komparu sur la skizo apuda la tempa trakon al la spino.

Kiam estas streĉiĝa por la infano la momento de la generado

/koncipo, okazos dum la prosperado intrauterina de la infano problemoj, kiuj rilatas la komencon de la spino. Per tio, ne tute vertikale disvolviĝos la spino. Ni ege povas danki al nia spino, kiu per dislokigi la ĉiam pli malsuprajn vertebrojn provas ekvilibri la statikon por ebligi poste porti la pezon de la korpo. Lernu helpi la spinon pere de la tempa trako! Vi trovos grandegan sukceson!

## Enhavo-Listo

(Por referenco ni aperigas la enhavo-listojn de pasintaj numeroj de ENA-Infomilo, la antaŭa organo de E.N.A.)

### N-RO 1 (Somero, 1987)

2. Salutparolo de prez.
3. Naturaj anstataŭmanĝoj
5. Allium Sativum, Miraklofara kuracilo

6. Skize pri Orienta Medicino

8. Membrolisto de ENA

### N-RO 2 (Vintro, 1988)

3. Flanke de la prezidanto
4. Jarraporto de sekretario por 1988

5. Konservu vian sanon
6. kiel kruacas la Natrurista Medicino

8. Natrum Muriaticum
10. Naturkuracado kaj preventado de Hemoroidoj

11. Recepto de Ivan Iliev Ĉervaev

12. De A. I. D. S Ĝis S. I. D. S

14. La Efiko de kanabo

15. Membroj sinprezentas

16. Membrolisto de E.N.A.

### N-RO 3 (Vintro, 1988)

3. Salutparolo de Prezidanto

4. Sekretaria Jarraporto

6. Nova medicino por nova homaro

10. Neortodoksaj sed

valoraj AIDS-tarapioj

13. La scienco kaj la arto de spirado

14. Kio estas la koksosto

-Ĝustiga Premkneda terapio?

16. Manieroj pri la lukto kaj rezigno de la tabak-fumado kaj ebriiĝado.

19. Magnezio helpas Ĉe konvulsio de tibikarnoj.

20. Kiel kuracas la naturista medicino?

24. La ENA membro-listo.

**N-RO. 4 (1990/1)**

- 3. Prezidanta Mesaĝo
- 4. Raporto de Sekretario
- 6. Sano
- 10. Kreno kontraŭ Gripo
- 11. Mi estas Revinta
- 12. La triobla devo prizorgi  
sanon
- 16. Lecitino
- 18. Kiel Kuracas la Naturista  
Medicino?
- 22. Kio estas koksosto-  
ĝustiga Metodo?

**N-RO. 5 (1990/12)**

- 3. Fasto
- 6. Survoje al integriĝinta  
San-Prizorgado.

- 8. PROPOLISO-Granda Natur-  
kuracilo
- 10. Akvokuracado
- 12. Moerman-metodo Pri dieto
- 13. Masayuki havis kurson  
Pri sia terapio en Seulo
- 14. Prevenra Rimedo kontraŭ  
la Konstipo
- 16. Kukurbaj Kernoj efikaj  
en kazo de incitemo de  
Urinveziko kaj Ĝenaĵo  
de prostato
- 21. Sekretaria Raporto
- 22. Propono de STATUTO
- 24. Recenzo pri Orienta  
Diina Masaĝo

**E. N. A-Membrolisto (ABC-ordo)**

(\* signifas tiujn, kiuj sendis enketilon)

- Abderrazak Tabka el Tunizia \* (18)
- Adán Hryniewicz el Argentino, Univ. funkciluo \* (56)
- Alfredo Edvardo Lara el Argentina \* (38)
- Ana Ma Molera el Hispanujo, dommastrino \* (57)
- Anatolo Goncarov el Soveta Unio (59)
- Andrej Ĵulin el Soveta Unio, Inĝeniero-konstruisto \* (41)
- Launiainnen Anja el Finnlando, flegistino \* (70)
- Anna Maria Demeter el Hungario, afergvidanto \* (55)
- Antonio Gonçalves el Brazilio, psikologo \* (31)
- Bosiljko Pejinovic el Jugoslavio. \* (2)
- Carmel Mallia el Malto, d-ro pri naturmetoda kuracado \* (12)
- Choe Tae-sok el Koreio, studento (60)
- Christopher Fettes el Dublino, vegetarano \* (8)

Claudio Rodrigues Pistilli el Brazil (75)  
 David Attard el Malto (61)  
 David G. Valecillos V. el Venezuela, instruisto \* (48)  
 Eevi Lobjakas el Estonio, konstru-inĝeniero \* (64)  
 Elizabeth Michel el Britujo (50)  
 Eva Farkas-Tatar el Hungario, arta redaktoro \* (32)  
 Franklin van Zoest el Nederlando, instruisto \* (82)  
 Gamvir Man Sresta el Nepalo (72)  
 Getrud Weigelt el Svisujo, vegetarino (forpasis en 87) (3)  
 Godwin L-Obok el Nigero, Esperanta Kuracisto \* (23)  
 Graziano Ricagno, infan-neurologo el Italio \* (30)  
 Hernández Sánchez, naturopata doktoro, el Hispanio \* (33)  
 Hilda Robinson el Britujo, pensiulo \* (58)  
 Hogatollah HemmatiSeresht el Irano, vegetalinisto \* (53)  
 Hubert M. Schweizer el Germanio, Naturkuracisto \* (26)  
 Marchand Hugo el Belgio, pensiulo \* (80)  
 Ildo conti el Italujo, studento, konsilisto (9)  
 Ivan Neĉev el Bulgario, instruisto \* (47)  
 Ivan iliev Ĉernaev el Bulgario, eksadvokato \* (21)  
 Jaany Nikolov-Hoitsma el Nederlando, pensulino \* (29)  
 Jaime Scolnik el Argentino, doktoro, naturkuracisto (73)  
 Jaroslav Ostapuk el USSR (76)  
 Jaroslav netolický CSC el Ĉeĥoslovakio (46)  
 Jen Merker el G.D.R. (62)  
 Joachim Werdin el Polando, esperantisto \* (16)  
 John T. Dale Jr. el Usono (49)  
 Josifa Rabino el Izraelo, diplomita flegistino \* (4)  
 Karl Nell el Usono, kemiisto (11)  
 Katalin Balough el Hungario (22)  
 Kataoka Tadasu el Japanio (35)  
 Kees Ruig el Nederlando \* (15)  
 Khun Zdenek el Ĉeĥoslovakio (54)  
 Kitajev Sergej el USSR, studento de muziko \* (79)  
 Levar Petar el Jugoslavio, (forpasinta) (10)  
 Lina Garder el Britujo (28)  
 Manoel Blaz Garcia el Brazilio, homeopato (6)  
 Bettmann Margarete el FRG, ne diplomita kuracisto \* (43)  
 Masayuki Saionji el Japanio, masaĝisto \* (44)  
 Michele Gregory el Israelo, ateisto \* (67)  
 Mincka Buys el Nederlando, magnetiziisto \* (52)

Zavodsky Miroslav el Ĉeĥoslovakio,vegetarano\* (51)  
 Nikola T.Donev el Bulgario,kuracisto \* (71)  
 Nsimba Mfumu Ndongala el Zairo (27)  
 Olva Paananen el Finnlando \* (81)  
 Olive Robotham el Britujo,vegetarino (forpasinta) (5)  
 Pavel Vanout el Ĉeĥoslovakio (74)  
 Peĉo Najdenon Vlahof el Bulgario,helpanta kuracisto \* (17)  
 Pekka LEHTINEN el Finnland,komercisto \*(40)  
 Prajz Anton el Jugoslavio,emerito\* (77)  
 Puramo CHONG el Koreio,Orienta Medicina kiuracisto (7)  
 R.C Marble el Usono (14)  
 Roan Orloff el Usono \* (34)  
 Ronald C.Peries el Sri lanka (13)  
 Sergej I. Anikejev el USSR,tradukisto \* (37)  
 Slawomir Ruskiewicz el Polando \* (25)  
 Tamas Andrassy el Hungario (20)  
 Tereziĵa Kapista el Jugoslavio (83)  
 Vaclav Stiburek el Ĉeĥoslovakio (45)  
 Vadim Ĉajkin el Soveta Unio (65)  
 Valex Bujak el Soveta Unio,instruisto \* (69)  
 Victor Munson el Usono (63)  
 Vilĉjo Simcock el Britujo,vegetarano.(1)  
 Vjaĉeslav Ĉekomasov el Soveta Unio (66)  
 Vladimir Durina el Ĉeĥoslovakio (68)  
 Werner Schulz el Orienta Germanio,meteorologo \* (24)  
 Walter Griesmeyer el Usono (39)  
 Yu rui feng el Ĉinio,Orientmedicina Kuracisto (36)  
 YuHan-cheol el Koreio,Orientmedicina Kuracisto (42)  
 Zbigniew Czupkalo el Pollando \* (19)  
 Zyta A.Dluska el Pollando (78)

(Se vi konstatis el tiu membro-listo,ke vi ank oraŭ  
 ne sendis al ni vian enketilon bv.tuj sendi al ni  
 por nia estonta jarlibro.- Redakcio)

## Sekretaria Raporto

Puramo CHONG

Kvin jarojn post sia fondiĝo E.N.A finfine havas normalan formon kiel aliaj organizoj; la statuton kaj la reton de estraranoj. Mi kore dankas al novaj estraranoj, kiuj volonte akceptis la estraranecojn. Ni do havu laŭeble frue la unuan ĝeneralan kunsidon, kaj tie ni povus diskuti la estontajn problemojn, ekzemple, la rilaton kun U.E.A (ĉu ni aliĝu aŭ ne) kaj okazigojn de seminarioj aŭ kursoj pri naturkuracado. Nun survojas la plano laŭnome de E.N.A okazigi la kurson pri Akupunkturo en la venonta jaro en Jugoslavio, tamen nuntempe la politika situacio en tiu lando estas en krizo, ni do vidu. Nia nederlanda membro, J. Nikolov-Hoitsma danke aĉetis poŝtmarkojn ĝis nun kolektitajn, kiujn sendis anstataŭ membrokotizoj la membroj en nepagipovaj landoj. Kaj ĝi jam sumas por la kotizo de kelkaj membroj. Koran dankon.



Laŭ la perskriba voĉdono ,E.N.A. gemembroj decidis la subari statuton,kiu ekvalidas tuj post ĝia publikiigo.

## **Esperantista Naturkuracista Asocio**

# **STATUTO**

**1.NOMO:**la nomo estas 'Esperantista Naturkuracista Asocio'(E.N.A.)

**2.CELOJ;**

- a)disvastigi la naturmetodan kuracadon,kiu klopodas helpi la naturon kuraci;
- b)interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado,kaj interŝanĝi informojn pri la temo;
- c)vekigi intereson pri naturkuracado ĉe esperantistoj;
- ĉ)vekigi intreson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj;

**3.MEMBRO:**Povas esti membro tiu esperantisto kiu ĉu praktikas naturkuracadon,ĉu simpatias kun tiu metodo. La membroj ricevas ateston kaj membrokarton nur post la unua kotizopago.

**4.KOTIZO;** La membroj pagu,kiel kotizon,duonon de la membreco de UEA kun jarlibro(MJ) laŭ la koncerna lando. La komitato povas liberigi iun de la kotizpago pro speciala kaŭzo. En tiu kazo, tiu membro pagu per produktoj aŭ servoj laŭ decido de la estraro.

**5.GRAVAJ DECIDOJ;** Pri gravaj decidoj voĉdonas la



membroj perskribe, kaj per simpla pli multo de la alsenditaj voĉoj.

6. **ESTRARO:** La estraro konsistas el minimume tri membroj; prezidanto, sekretario kaj kasisto, sed prefere aldone el tri aliaj membroj. Ĝi elektigas ĉiun trian jaron per skriba voĉdono kaj perskriba plimulto de la voĉdonintoj. La mandatperiodo estas tri jaroj, de januaro ĝis inkl. decembron. La voĉdono devas okazi de oktobro ĝis decembro de ĉiu tria jaro. Estraro estas reelektebla. Kiu deziras esti estrarano devas prezenti sin al la sekretario post memorigo de ĉi tiu al la membraro en oktobro de ĉiu tria jaro.

*P.S: La unua mandat-periodo de la komitato komenciĝos post la voĉdono de ĉi-tiu statutpropono, kaj daŭros ĝis decembro, 1993. Ĉi tio estas escepto pro neeviteblaj ciorkonstancoj.*

7. **PUBLIKAĴO:** Krom novaĵletero laŭbezone, E.N.A publikas sian revuon: 'Naturkuracado', tiom foje jare kiom decidas la estraro. Pro tio, la estraro elektas redaktoron.

8. **ĈESO:** E.N.A ĉesas ekzisti se almenaŭ 60% de la membroj tiucele perskribe voĉdonas. En kazo de ĉesigo, ĉiuj havaĵoj de E.N.A iru al U.E.A.

9. **EKVALIDO:** Ĉi tiu statuto ekvalidos kiam ĝi estos aprobita de simpla plimulto de la membraro per skriba voĉdono. Tiam ĉi tiu numero 9 forstrekigos.



# ESPERANTISTA NATURKURACISTA ASOCIO

Esperantista Naturkuracista Asocio (E.N.A) estis fondita en 1986. La celo ne estas flankenmeti la kutiman ordinaran kuracsistemon, kvankam oni bone scias, ke kelkfoje ordinara drogo anstataŭ ol kuraci - kaj eĉ kiam ĝi kuracas - okazigas aliajn malsanojn precize kaŭzitajn de la sama farmaciaĵo intencanta kuraci. Do la celo de E.N.A estas jenaj:

- a) disvastigi la naturmetodan kuracadon, kiu klopodas helpi la naturon kuraci;
- b) interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado kaj interŝanĝi informojn pri la temo;
- c) vekti intereson pri naturkuracado ĉe esperantistoj;
- ĉ) vekti intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj;

La Asocio sendas ateston kaj membrodiplomon al novaj gemembroj kontraŭ la membrokotizo. Estu membro de E.N.A ne nur naturkuracistoj mem, sed ankaŭ interesuloj kiuj dezirus scipovi kaj malkovri la enhavon de la naturmetoda kuracado.

ESPERANTISTA NATURKURACISTA ASOCIO  
C.P.O.KESTO 3047,  
SEULO, KOREIO.

POŝTO

---

---

---