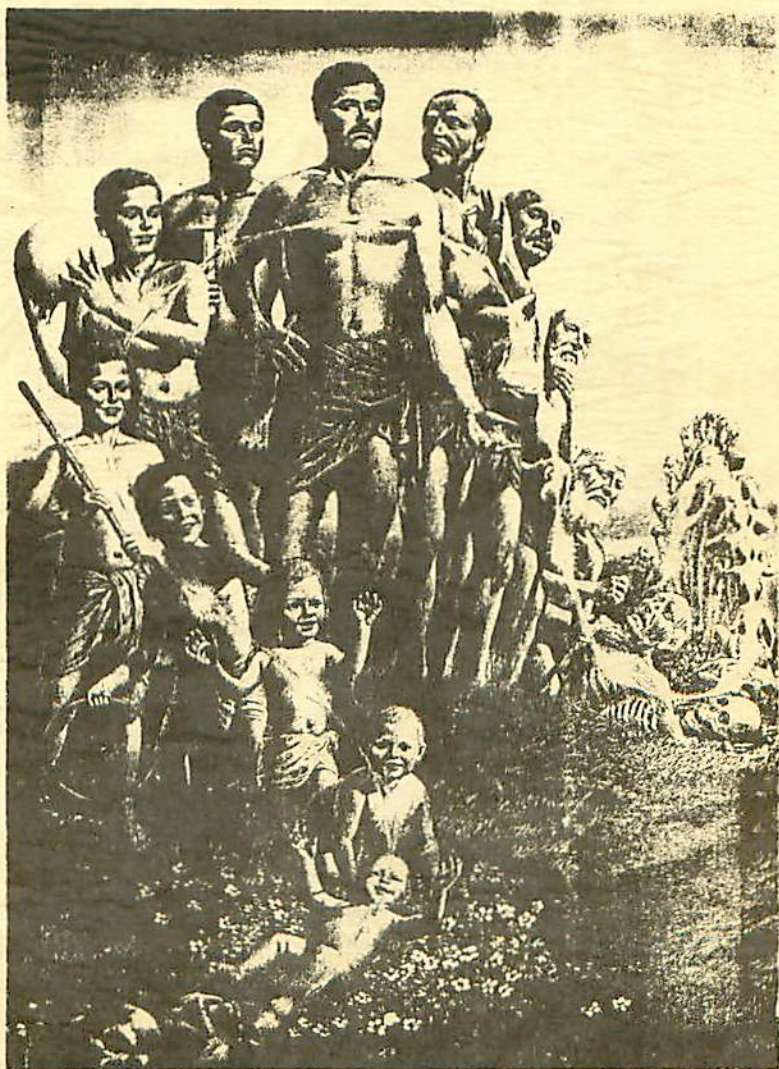


naturkuracado

OFICIALA ORGANO DE E.N.A.

N-RO 7 MAJO 1993



NATURKURACADO
Oficiala Organo de
Esperantista Naturkuracista Asocio

E.N.A. estis fondita en 1986.
Naturkuracado (antaŭe, ENA-
Informilo), la organo de E.N.A.,
aperas dufoje jare.

Redaktejo: Puramo CHONG
Kwangmyong-shi, Kwangmyong
2dong 50-5, Kyonggi-do, Koreio
Tel: +82-2-687-8413
Fakso: +82-2-616-1571

Estraro:

Prezidanto: D-ro Carmel Mallia
89, Triq is-Santwarju, Zabbar,
Malto. Tel: 88 23 81

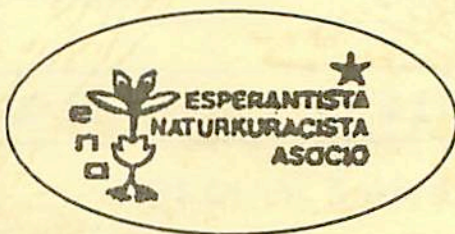
Vicprezidanto: Kees Ruig
De Ruighoek, Groesbeekseweg
52, NL-6581 BJ Malden
Nederlando Tel: 080-58-03-20

Vicprezidanto: Hubert Schweizer
D-7768 Stockach, Hauptstr 26
Germanio Tel: 0-7771-4753

Vicprezidanto: Masayuki Saionji
C.P.O.Box 405, Tokio, Japanio
Tel: 33-837-1310

G.Sekretario: Puramo CHONG

Kasisto: Magarete Bettmann
Heilpraktikerin, Pitzlergasse
D-5160 Düren, Germanio
Kasista Konto: M. Bettmann
SONDERK 419393 - 509 PGA
Köln BLZ 370 100 50, Germanio



Esperantista Naturkuracista Asocio (E.N.A.) estis fondita en 1986. La celo ne estas flankenmeti la kutiman kuracistemon, kvankam oni bone scias, ke kelkfoje ordinara drogo anstataŭ kuraci - kaj eĉ kiam ĝi kuracas - okazigas aliajn malsanojn precize kaŭzitajn de la sama farmaciaĵo intencanta kuraci. La naturmetodaj kuracistoj, estante kontraŭ superemo, favoras toleremon kaj kunekziston. Nia nura intenco kaj klopodo estas helpi la naturon kuraci, ne anstataŭigi la naturan laboron.

Do la celoj de E.N.A. estas jenaj:

- A) interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado kaj interŝanĝi informojn pri la temo;
- B) veki intereson pri naturkuracado ĉe esperantistoj;
- C) veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj;

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

el la redakto,

Puramo CHONG
redaktoro kaj ĝ. sekretario de E.N.A

Ĉu vi estas sana? Al la enketo ĉ. 30% de la kvardekjaruloj en Koreio respondis jese, kaj aliaj 30% sentis sin normalaj kaj nur 20% respondis, ke ili estas malsanaj. Ŝajne, homoj pensas, ke ili estas sanaj, se ili ne havas dolorojn ĉe sia korpo. Sed sciendas, ke multe da seriozaj malsanoj, inkluzive kanceron, hipertension kaj aliajn plenaĝulajn malsanojn, ne havas iajn simptomojn en la komenca stadio. Kvankam oni nun ne sentas korpan doloron krom nur iomete da laciĝemo, oni tamen povas esti ĝi grave malsana. Fakte, ni ofte vidas najbarojn, kiuj ordinare aspektas tre sanaj, sed subite enhospitaliĝas kaj suferas. Ni do neniam povas fieri pri sia saneco, kaj la sanon oni ne povas interŝanĝi per io ajn.

En korea proverbo estas tre bona frazo rilate al la valoro de sano;

Se vi perdas monon, vi perdas malmulte.

Se vi perdas honoron, vi perdas multe.

Sed se vi perdas sanon, vi perdas ĉion.

Neniu dubus pri la valoro de sano, ĉar kiel dirite de d-ro Jaim Scolnik, sen sano ĉio estas nenio! Jam de longe mi persone pensadis, ke necesas en esperantujo la faka gazeto speciale por la sano. Oni dirus MIR (Medicina Internacia Revuo) de UMEA. Sed tamen ĝi estas tro profesia, kaj ne taŭga por ordinara homoj, kiuj ne havas fakajn sciojn pri la medicino. La sano ne estas propraĵo de la kuracistaro, sed de ĉiuj homoj mem. Do homoj normale prizorgas sian sanon kaj interesiĝas pri la sanproblemo. En tia vidpunkto E.N.A. fondiĝis. Kvankam E.N.A. estas ĉefe gvidata de profesiaj naturkuracistoj, ĝi ne estas faka organizo de tiaj profesiuloj. Fakte E.N.A. nun konsistas absolute el ordinara homoj, kiuj havas grandan intereson pri la sano. Ili aliĝis al la asocio por gajni utilajn informojn, sciojn pri la sano kaj atendas legi el nia revuo bonajn artikolojn, kiuj aktuale helpas al la sano. Ni klopodos por kontentigi tiajn dezirojn.

NATURKURACADO ĉi-foje ege plimalfrue aperis ol la promesita tempo. Mi sincere pardonpetas niajn membrojn, kiuj atendis ĝin. Dumtage mi tute ne havis tempon pro mia klinika laboro. Nur vespere kaj nokte mi memtaĵis artikolojn, enpaĝigis kaj korektis presararojn. Estis por mi iom da ŝarĝo. Krome mi devis ĉi-foje duoble labori por samtempe aperigi jarlibron. Mi petas viajn grandanimajn komprenojn je tiol

Mi nun sentas, ke mi bezonas kunlaboranton aŭ helpanton, ĉar unu sola homo ne povas fari ĉiajn necesajn laborojn kontentige. Kiu helpos?

Nia movado jam ne plu ligiĝu nur al simpla aperigado de la revuo, sed devas disvolviĝi en diversaj flankoj. Por tion realigi ni bezonas vian ideon. En Valencio ni renkontiĝas duafoje en la nomo de nia asocio. Membroj devus pridiskuti ĉu okazigi venontjare nian renkontiĝon ie en eŭropaj landoj eksterkadre de U.K., ĉar tiam okazas U.K fore de eŭropo, en Koreio. Por fari nian revuon pli leginda kaj enhavoriĉa nepras via partopreno. Se vi povas skribi iajn utilajn informojn, novaĵojn kaj eĉ fakajn artikolojn, tuj sendu al ni. Mi dankas al la aŭtoroj, kiuj volonte sendas bonajn artikolojn por nia revuo.

Okazas la 2-a Internacia Kunsido de E.N.A. en Valencia Kongreso

Sekve de la lastjara kunsido en Vieno, ĉi-jare okazas duafoje nia internacia renkontiĝo en Valencio. La enhavo de la ENA-kunveno estas:

1. Malfermo kaj salutvortoj
2. Prezento de historio kaj celo de E.N.A.
3. Jar-raporto 1992/93 kaj E.N.A.-perspektivoj por 93/94
4. Prelego de Hubert M. Schweizer, vicprez. de ENA

"Kio estas kaj volas naturkuracado -

Diina masaĝo -

kiropraktiko -

akupunkturo -

homeopatio - "

"Esperanto kiel terapio - per-pensa sanigado"

5. Diskuto kaj demandoj pri la prelego kaj pri ENA
6. Enkonduko en la tempo-trako-metodon
7. Fermo de la sesio kaj disdono de dokumentoj je la elirejo
(resumo de la prelegoj, ENA-kajeroj, ENA-statutoj, peloj pri membriĝo)

(Ĉi-jare prezidanto, d-ro Carmel Mallia kaj ĝ. sekretario,
d-ro Purama CHONG ne partoprenas en Valencia kunsido pro
privataj cirkonstancoj. Do ilin anstataŭos H.M. Schweizer, vic-
prezidanto kaj M. Bettmann, kasistino, kiuj gvidos la kunsidon.)

Dietoterapio

D-ro Jaime Scolnik, Argentino

Fastado estas plej efika, rapida kaj universala kuracilo. Absoluta fastado (sindeteno de eĉ akvo) estas necesa nur tre esceptokaze (ekz. stomaka hemoralgio) kaj devas daŭri ne pli ol 8-12 horojn. Ordinara fastado konsistas en sindeteno de ĉiuj solidaj manĝaĵoj. Nur trinku abunde akvon kun aŭ sen citronosuko, sukoni el freŝaj nekuiritaj fruktoj kaj legomoj, infuzaĵojn de kuracaj herboj. La kvanto estas laŭplaĉa. Fastanto devas nepre apliki al si ĉiutage klisteron el apenaŭ tepida akvo. La daŭro de la fastado dependas de ĉiu kazo: fortikaj adoltoj povas fasti dum semajnoj, laŭ bezono; sed kompetenta kuracisto devas ilin kontroli. Post fastado oni komencu manĝi iompostiome kaj singarde: la unuan tagon nur raspitajn aŭ muelitajn aŭ pistitajn fruktojn; la duan tagon, kaĉon el terpomoj, batatoj, karotoj kaj aliaj legomoj; poste supon aŭ kaĉon el cerealoj kaj legomoj, k.t.p. Fastado pli ol unusemajna devas esti indikita de la kuracisto. Sed preskaŭ ĉiuj povas fasti malmultajn tagojn (2 ĝis 6 tagojn).

Dieta el fruktoj estas malpli severa, sed ankaŭ efikoplena kuracilo. Manĝu nur freŝajn nekuiritajn fruktojn ĉiuspecajn tiom ofte kiom vi deziras kaj en laŭplaĉa kvanto. Tiu dieta povas daŭri semajnojn kaj eĉ monatojn. Preskaŭ ĉiuj povas observi tiun dieton, kiu celas ĉefe sentoksigadon.

Dieta el nekuiritaĵoj - Manĝu freŝajn nekuiritajn fruktojn por matenmanĝo kaj posttagmeza manĝeto. Por tag- kaj vespermanĝo, abunda salato el almenaŭ 6 diversaj nekuiritaj nuksitaj legomoj: cepo (bulbo), ajlo, rafaneto, laktuko, tomato, raspitaj karoto kaj beto, kukumo, brasiko, kreso, fenkolo, cikorio, petroselo, k.t.p. Oni povas aldoni ankaŭ avokadon. Spicu nur per malmulta salo kaj iom da nekuirita oleo, prefere olivoleo. Evitu vinagron. Tiu kruda sentoksiga dieta povas daŭri laŭbezono semajnojn kaj eĉ monatojn.

Dieta el nekuiritaĵoj kaj kuiritaj legomoj.- Kiel ĉi-supre, sed post la salato aldonu kuiritajn legomojn ĉiuspecajn: artiŝokon, terpomon, bataton, kukurbon, kalabaskukurbon, karoton, beton, spinaccon, brasikon, florbrasikon, asparagon, maniokon, poreon, okzalono, napon, melongenon, k.t.p. Kelkaj el ili povas esti rostitaj aŭ bakitaj en forno, sed aldonu oleon nur en la telero, ne antaŭ la bakado, ĉar ĉi-lastakaze ĉi ekvivalentus fritadon, kiu estas evidenta.

Komuna vegetara dieta. - Post la nekuirita nemankenda salato, manĝu integran cerealon, ĵen sola, ĵen en vegetara supo farita el ĉiuspecaj miksitaj legomoj kaj unusola cerealo ĉiufoje: aveno, hordeo, tritiko, maizo, semolo, polento, rizo, k.t.p. Ne miksu cerealojn inter si. Aldonu ioman nekuiritan oleon en la telero. Uzu malmultan salono. Manĝu malmultan integran aŭ sekalan panon rostitan aŭ nefreŝan. En la matenmanĝo kaj en la posttagmeza manĝeto, antaŭ post la freŝaj fruktoj, se vi deziras ion varman, trinku malĉafon aŭ infuzaĵon de herboj dolĉigitan per mielo anstataŭ sukero. Manĝu bone. Iom ripozu post manĝo. Dum manĝo ne trinku likvaĵojn, malĉafon aŭ infuzaĵojn de herboj.

Vegetara dieta kun animalaj derivaĵoj.- Vi povas trinki ioman lakton ĉe matenmanĝo kaj posttagmeza manĝeto kun aŭ sen malĉafo. Vi ankaŭ povas manĝi ioman buteron kaj freŝan nefermentintan fromaĝon. Ĉiutage aŭ en ĉiu dua tago manĝu kuiritan aŭ enŝele boligitan (ne frititan) ovon. Ne manĝu kaj fromaĝon kaj ovon en la sama manĝo. Jogurto kaj nuksoj ankaŭ estas tre nutraj. Unufojon semajne oni povas manĝi fazeolon aŭ pizon aŭ fabon aŭ kikeron aŭ sojofabon, se oni bonfartas. Malsanulo konsultu unue la kuraciston tiurilate. Ĉe artritismo, reŭmatismo, hepataj kaj renaj malsanoj, arteriosklerozo, k.t.p. ne manĝu ilin. Deserto ne estas bezonata. Tamen, se oni deziras, oni povas manĝi freŝan frukton: escepte de banano, melono kaj akvomelono, kiuj tuj post la manĝo, ne bone efikas.

Fortiga dieta inkludas; sekigitan biergiston (1 kuleretpleno antaŭ maten- kaj vespermanĝo), ĝermon de tritiko, marajn manĝeblajn algojn (po duonkulerpleno ĉiutage), polenon, k.t.p.



Ekzemo

Rilate la ekzemon kaj aliajn haŭtajn malsanojn oni devas unue klarigi, ke la vidpunkto de naturkuracisto estas malsimila al tiu de alopatia kuracisto. Tiuj malsanoj manifestiĝas en la haŭto sed ties vera kaŭzo kuŝas en la intimo de la histoj kaj en la sango mem. La digesta aparato kaj precipe la hepato estas la organoj al kiuj devas direktiĝi la kuracado, se oni volas sukcesi. Drogoj kaj ĉiuspecaj ŝmiraĵoj estas tute senutilaj kaj evitendaj. La bazo de la dieto devas konsisti el krudaj (nekuiritaj) fruktoj kaj salatoj. Spicu ĉi-lastajn per citron-suko anstataŭ vinagro, malmultan salon kaj oliveleon. Oni ankaŭ povas manĝi kuiritajn cerealojn kaj legomojn, kompletan panon. Oni ne devas manĝi laktaĵojn, ovaĵojn, frititaĵojn, spicojn, saŭcojn kaj konservaĵojn. Sur la malsanan haŭton apliku kataplasmon el angilo. Psikoterapio kaj infuzaĵoj de urinigaj herboj ankaŭ utilas ĉi-kaze.

Indikoj pri vegetara dieto

Vegetara dieto devas esti kompleta, harmonia kaj adaptita al la individuaj bezonoj kaj kondiĉaro. Manĝu malofte kieron, fazeolon, lenton, fabon, pizon, sojofabon. Sed 1 aŭ 2 foje semajne manĝu junajn freŝajn pigojn, fazeoletojn kaj fabojn. Oni devas konsumi krudan oleon, ne kuiritan aŭ frititan, ĉar pro varmigado la kolesterololo de la oleo oksidiĝas kaj transformiĝas en oksikolesteron, substanco kiu favoras la kancerigon de la digesta aparato. Krome estas konsilinde konsumi kiel eble plej malmulte da oleo, ĉar ĝenerale la industrio fabrikas ĝin pere de kemiaj procedoj, kiuj grave difektiĝas ties biologiajn ecojn: tiamaniere, ke la produkto, anstataŭ bone nutri, estigas iom post iom malsanojn de la hepato, stomako, intestoj kaj aliaj organoj. Klopodu havigi al vi puran oliveleon mekanike elpremitan per hidraŭlika premilo, ĉar ĝi estas la plej bona kaj nutra. Se ĝi ne estas havebla, anstataŭigu ĝin per maturaj (nigraj) olivoj aŭ oleodonaĵfruktoj kaj grajnoj; migdalo, avelo, juglando, kokoso, arakido aŭ helianto. Oni povas pisti, mueli aŭ raspi tiujn nuksojn kaj poste iom surŝuti la manĝaĵojn per ili. Patoj estas tute superfluaĵoj kaj evitendaj por tiuj kiuj sin nutras racie kaj laŭ nature.

Kataplasmio el argilo

Indikoj kaj kontraindikoj

Tiu kataplasmio estas grava kuracilo. Jen ĝiaj ĉefaj indikoj: kontuzbrul-, pik- kaj mordovundoj; haŭtaj kaj profundaj inflamoj kaj afekcioj; apendic-, ovari-, pulm-, sinus-, parotid-, orkid-, ost-, artr-, hepat-, enterito, k.t.p. Miksu argilon kun malvarma akvo (se malvarmo ne estas tolerata, uzu apenaŭ tepidan akvon) ĝis pasta konsisto. Apliku tiun paston rekte sur la haŭton de la malsana kaj ĉirkaŭanta regiono je 1 1/2 ĝis 2 centimetrojn dika. Esceptaokaze (ekz. ĉe haŭta ulcero, okula inflamo) oni unue devas kovri la ulceron aŭ okulon per maldika gazo. Oni surmetas malsekan tolaĵon por eviti, ke la argilo sekiĝu, kaj oni vindas la tuton. Oni lasas ĝin dum la tuta nokto kaj oni demetas ĝin la sekvan matenon. Dum la tago oni povas ankaŭ apliki ĝin dum 1,2 aŭ pliaj horoj. Uzatan argilon oni forĵetas; oni ne devas reuzi ĝin.

Palpitacio, takikardio, k.s.

Indikoj kaj kontraindikoj

Apliku sur la antaŭkoran regionon malvarman kompreson kaj renovigu ĝin ĉiu 10-minute, dum 30 minutoj; t.e. 3 sinsekvaj malvarmaj kompresoj. Krome kuŝiĝu sur la dorso, fermu la okulojn kaj malstreĉu la tutan korpon. Kaj trinku infuzaĵojn de til-, oranĝo- kaj pasifloroj.

Naza sangelfluo

Sidiĝu kun la kapo klinita malantaŭen. Per la fingroj premu iom ambaŭ nazajn alojn kaj apliku sur la nazan regionon malvarmajn kompresojn ofte renovigitaĵn. Se tio ne sufiĉas por haltigi la nazan sangelfluon, ŝtopu la naztrouon per vatbulo trempita en oksigena akvo je 12 volumenoj.

Periartrito de la ŝultro

Temas pri inflamo de la ĉirkaŭŝultraĵa tekstaĵoj ofte kaŭzita de virusoj kaj akcelita de antaŭa frapo. La terapio konsistas en ultrasonaj ondoj je meza intenseco dum 8 ĝis 10 minutoj ĉiutage, masaĝoj, gimnastikaj

ekzercoj de la sulfo sub direkto de kinezoterapiisto, termo-, slim-, sun-kaj vaporbanoj. Kompreneble la natura vegetara nutrado estas la ĉefa ero de la terapio en tiu malsano samkiel en ĉiuj aliaj. Memoru, ke en nekuiritaj freŝaj vegetaĵoj kuŝas speciala saniga efiko.



Kuracado de la febro

Mezuru la febron ĉiuduhore, de la 8a. matene ĝis la 20a. vespere. Kaj faru la jenon;

- 1e) Absoluta enlita ripozo en senbrua, bone aerumita ĉambro, evitante nur trablovojn.
- 2e) Manĝu nenion solidan. Trinku nur abundan akvon kun aŭ sen citrosuko, sukun el freŝaj nekuiritaj ĉiuspecaj, sukun el freŝaj nekuiritaj legomoj, infuzaĵojn de tilio, de oranĝo- kaj pasifloroj, de borago, k.t.p.; aŭ de aliaj herboj, se la antaŭe menciitaj ne estas haveblaj. Tilio kaj borago estas ŝvitigaj; do tre rekomendindaj ĉi-kaze.
- 3e) Apliku sur la tutan ventron malvarmajn kompresojn renovigitajn ĉiu 8-12 minutoj dum la tuta tago. Tiu ofteco dependas de la alteco de la febro: ju pli alta ĝi estas, des pli ofte oni renovigas la kompreson. Alian malvarman kompreson nur la tutan ventron oni aplikas nokte. Vinde la tuton kaj firmigu per sekurec-pingloj. Oni ĝin demetas la sekvan matenon. La tolaĵo devas esti lavita, ĉar ĝi ensorbas toksajn substancojn de la haŭto.
- 4e) Matene kaj vespere apliku klisteron el malvarma akvo; aŭ apenaŭ tepida, kiam malvarma ne estas bone tolerata. Kvanto da akvo: 1 litro, se temas pri plenkreskulo; malpli ĉe infano. La klistero celas ne nur fekincitadon, sed ankaŭ senfebrigon.
- 5e) La piedoj devas esti varmaj. Se ili estas malvarmaj, kio ofte okazas ĉe febrantoj, varmigu ilin per litvarmigilo. Se la kapo doloras, apliku sur ĝin ofte renovigitajn malvarmajn kompresojn; aŭ sur ŝprucigu ĝin per malvarma akvo rekte el la krano. Se la febro estas alta (pli ol 38°5'), estas rekomendinda mergobano ĝis la kolo en akvo je 37° (proksimuma temperaturo de la kubuto de sanulo) dum 3-8 minutoj (depende de la aĝo de la paciento kaj de ties fortikeco) kaj ŝprucigo de la kapo per malvarma akvo dum 1-2 minutoj, ripetota ĉiuhore aŭ ĉiuduhore. La mergobano povas ripetiĝi ĉiu 3-hore. Se surŝprucigo de la kapo ne eblas, anstataŭigu ĝin per malvarmaj kompresoj ofte renovigitaj.

Pri kataraktoj

Jen kuracplano plenumota de la suferantoj je kataraktoj:

- 1e) Purigreĝimo surbaze de fruktoj kaj salatoj krudaj, kuiritaj legomoj, cerealoj (tritiko, maizo, aveno, rizo, hordeo, k.t.p.), lakto, fromaĝo, lakta kremo, butero, jogurto.
- 2e) Ĉiumatene apliku sur ambaŭ fermitaj okuloj varmajn fomentajn kompresojn, kiujn oni devas renovigi ĉiu 3,4 aŭ 5 minutoj, dum duonhoro.
- 3e) Ĉiuvespere apliku sur ambaŭ fermitaj okuloj alternajn fomentajn kompresojn laŭ jena plano; varma (3 minutoj), tuj poste malvarma (1 minutoj); ripetu la samon 4 foje; varma-malvarma; varma- malvarma; varma- malvarma; varma-malvarma. Entute: 16 minutoj.
- 4e) Ĉiu 2 tagoj apliku vaporbanon kun malvo al ambaŭ okuloj (aŭ al la tuta vizaĝo) dum 8 aŭ 10 minutoj kaj tuj poste lavu al vi la vizaĝon per malvarma akvo. Bolantan akvon oni devas depreni de la fajro por eviti malutilajn gasojn de karbo, alkoholo, petrolo, k.t.p..
- 5e) Lavu al vi ĉiutage la okulojn per bikarbonato de sodo solvita en akvo aŭ infuzaĵo de petaloj de rozoj aŭ de floroj de kamomilo aŭ per simpla salita akvo.
- 6e) Se la sunbrilo ĝenas vin, portu kolorigitajn okulvitrojn. Se per la supremenciita kuracplano la kataraktoj ne haltas, oni devas atendi ĝis ili "maturiĝu"; tiam estas oportuna momento por operacio.

Jaime Scolnik serĉas eldoniston

D-ro Jaime Scolnik nun serĉas seriozan eldoniston por la publikigo de sia 246 paĝa verko pri naturkuracado. Bv. kontakti kun D-ro Jaim Scolnik; Cassila de Correo 97-0 Correo Central 5000 Córdoba, Argentino.

Ĉu la animo estas eterna?

Inĝ.Kees Ruig.Nederlando

Skribi aŭ paroli pri ĉi-tiu temo estas danĝera afero. Tiom oftege oni pritraktis ĝin, ĉiam el diferenca vidpunkto: kristana, islama, budhisma, taŭisma, humanisma, scienca, parapsikologia ktp, ktp. Kelkfoje tolerance, ofte dogme. Kiu pravas, kiu malpravas?

Surbaze de komparado, deduktado kaj asociado, praktika envidpovo kaj raciado mi atingis konvinkon, kiun mi volonte metas antaŭ vin. Ne kiel alia, ekstera teorio flanke de la multaj jam ekzistantaj, sed kiel provo de sintezo en kiu ĉiu rekonu sian propran konvinkon, kredon.

Ni vivas en universo de **relativeco**. Tiu mondo estas **3-dimensia** kaj ĝi dependas de la **tempo**. En ĉi-tiu realeco ne ekzistas akceptebla klarigo por la ekesto kaj evoluo de la kosmo. Ekz. la universo estas ĉio ekzistanta. La universo disvastiĝas. Tio signifas, ke troviĝas la spaco en kiu la universo povas disvastiĝi. Ĉu do tamen ekzistas iu spaco ekster la universo kaj sekve **la universo ne estas universa?**

La klarigo estas, ke ekzistas alia realeco ekster nia 3-dimensia realeco. Alidirite: la 3-dimensia realo estas nur parto de la entuta realeco. Preter la relativa realeco ekzistas absoluta realeco, kelkfoje nomita **4-dimensia**.

Ĉar ni, homoj, estas estuloj de la relativa mondo, ni ne povas klarigi la veran universecon. Kiel relativa nia ekzistado estas, klare montris Einstein. Se ni ŝanĝas la rapidecon (kiu estas funkcio de la tempo), ŝanĝiĝas la longeco de la koncerna objekto, ĝia maso, ĝia energio. Se ni vojaĝus per rapideco de la lumo, nia longo estus 0, niaj maso kaj energio ($E=mc^2$) senfinaj kaj la (relativa) tempo 0.

Ekzistas grava (Newtona) leĝo: **Energio neniam perdiĝas**. Kia kuranta aŭto bremsiĝas, la kineta energio (la rapideco) ne perdiĝas, sed ŝanĝiĝas en varmon. Tiu leĝo ankaŭ al homo aplikiĝas, ne nur fizike, sed ankaŭ mense kaj spirite. La fizika energio post nia morto eniras la teron aŭ la atmosferon en la formo de varmo, sterko aŭ nutraĵo. Sed kien iras la mensa kaj spirita energioj? La mensa energio povas esti konsiderata fajnmateria, do ĝi estas iel fina, t.e. ŝanĝiĝebla. Sed kio okazas al la spirita energio? Kiom oni investis en nian spiritan evoluon! Ĉu vane? Ĉu ĉio malaperas en varmon aŭ ion similan sen utila, evolua efiko?

Por povi respondi tiun demandon, ni devas unue difini kio estas spirito.

Ofte ni povas lerni multon de niaj prageavoj kiuj kreis sian lingvon. En ĝi ili montris grandegan saĝecon. Kaj ĉi-tie ankaŭ Esperanto al ni indikas la vojon tre klare: **SPIRITO=spir-ito**.

La spirado estas por ni en nia relativa mondo "absolute" vivesenca. La aero en-, tra- kaj influas nin. Dum tiu spira procedo nia korpo kaptas la uzeblan energion kaj redonas uzitan kaj uzeblan ŝanĝitan energion. Oni imagis, ke simila procedo okazas sur spirita nivelo.

reiki=universala spiro
nirvana=subenblovado

Adamo-Atem(D)/Adem(NL)=spiro-Atomo
(=nedivideblaĵo)-Atum(egipta pradio)-
Aton (=odin= ĉiunutra dio)-Atum viho
(=sankta spiro)-Ata(=patro)-Atua=
Taaora=Tao(Daŭ)-Manitaŭ(granda spiro)
-Diaŭs(=ĉiela patro, hind.)-Zeŭs-deus-dio

Kiel aero ĉie surtere ĉirkaŭas kaj trafluas nian korpon, tiel la universa spirito (dai-ĥi = granda spiro) ĉirkaŭas kaj trafluas nian animon.

Kiel televido aŭ radio kaptas la elektromagnetajn frekvencojn, tiel nia psiko kaptas la vibradon de la universa spirito. Dependas de la kristaloj, diodoj, desegno kian signalon, kiun frekvencon la radio kaptas. Certe vi konas ankaŭ resonancan fenomenon: tiu dependas de la materialo kaj formo de la objekto.

Samtiel dependas de niaj fiziko kaj psiko kiajn frekvencojn, t.e. kiajn partojn (radiojn, vibrojn) de la universa spirito ni kaptas. Tiu "antologio" estas nia persona **spirito**, nia **ANIMO**. Reciproke la animo tra- kaj influas niajn fizikon kaj psikon. Ĉiuj tri estu en ekvilibro: Ĝi estas **Triunuo**. Grava fakto ankaŭ por la homa sanstatol

Tiuj tri kune kreas nian **personecon**! Tiu procedo farigas nin **INDIVIDUO** (=nevidebla).

Kiel jam menciita antaŭe, la karaktero de la universa spirito, do ankaŭ de la animo, ne estas klarigebla el nia 3-dimensia optiko. Kiel la konciza etimologio demonstracias, niaj praantaŭuloj tamen jam konsciis pri la ensenco kaj efiko. La nomo de tiu praesenco fakte ne gravas, ĉu "**dio**", ĉu "**spirito**", ĉu "**praenergio**", ĉu "**viviga spirblovo**", ktp. Kaj fakte esence ĉiuj tiuj diferencaj vortoj havas saman signifon kiel la etimologio montras.

Ankaŭ reenkarниго nun iĝas pli klara. Ĉar animo ne estas pakado aparta de la universa spirito, sed parto nedividebla de ĝi, estas facile kompreneble, ke persono kiu kaptas saman parton de la spirita vibrado kiel kunhomo kiu vivis antaŭe, povas esti rigardata kiel reenkarниго de tiu mortinto.

La animo ne nur tra- kaj influas nin, sed nia persono (individo) povas influu reciproke la animon, t.e. plifortigi (resonanci) iujn vibrojn kaj plilarĝigi sian spiritan spektron. Tiel ni kontribuas kreive al la **universa spirita evoluo**.

Ni povas fari tion per diversaj jogo-metodoj, meditado ktp. Memkompreneble ankaŭ nia **sanstato** estas ege influata de ĉi-tiu percepto kaj same la diversaj **kuracoj**.

Post nia morto niaj fiziko kaj psiko ne plu povas kapti kaj prilabori nian animon de la spirito kiel antaŭe. Ni povus diri, ke la animo "forlasas" la korpon, ke ĝi reiris al sia prafonto. Sed envere la spirito restas kie ĝi jam estis, nome **ĉie en la universo**.

Nun oni povas ankaŭ kompreni, ke neniam estas tro aŭ maltro da animoj por la homaro. Same kiel via najbaro povas ricevi la saman televidan sendilon kiel vi, ĉar tiu frekvenco trafluas ĉie en la etero, sen aparteni al iu certa televidio. La universa energio ne apartenas al unu sola homo. **Ni do ne posedas animon!**

Ni povas imagi, ke nia animo ĉe la naskiĝo ne estas sama ĉe nia morto. Dum nia vivo surtera ni evoluis ĝin (sukcesis kapti pli da "vibrofaskoj"). En sekvonta vivo tiu evoluinta animo estos nia naskiĝa animo. La kombinaĵo de vibrofaskoj estas por ĉiu unika, do tiel ni povas konsideri nian animon **persona (individa)**.

Sed ju pli la animo evoluigas, do ju pli da "vibrofaskoj" ĝi ampleksas, des malpli personeca ĝi estiĝos (komp.sanskrite:avataŝa). Fine ĝi amplekŝos la universan spiriton (do kaptas ĉiujn "frekvencojn"), ĝi do ne plu estos personeca, sed ĉionampleksa = universa. Aŭ kiel Jesuo diris: "Mi estas **Alfa** kaj la **Omega**."

Nun ankaŭ kompreneblas, ke bestoj same havas "animon", sed ĝi ege diferencas de la nia, ĉar iliaj fiziko kaj psiko tute diferencas. Samo aplikiĝas je plantoj. Tiel ĝustas diri, ke dio estas ĉie en la mondo, universo (**panteismo; 3-dimensia vidpunkto**), aŭ ke ĉio estas en dio (**monismo; 4-dimensia vidpunkto**).

La kaŝita vero restas grandparte mistera por ni. Tiu ĉi mistero ricevis multajn nomojn por indiki pri kio oni parolas. La **deus otiosu** aŭ **Pramaljuno de la Tagoj** de la primitivuloj, la **Nun** de la Egiptoj, la

Daŭo, la plej supera **Brahman** sen ecoj, la **Memo**, la **Ne-esto**, la Budhisma **Dharmakaya** (korpo de la Leĝo), la kosmo **Ne-Menso de "Zen"** (Suzuki), la **Ain-Sof** (la senfina) de la juda **Kaba-lah**, la **Ungrund** (ne-grundo) de Boehme (beŭme) ktp. Ĝi estas percepto kun senfinaj dimensioj kaj ĝia sperto estas preskaŭ sama ĉie en la mondo kaj en ĉiuj tempoj.

Tiuj kiuj spertas tiun misteron, ŝanĝiĝas fundamente, ĉar montriĝas, ke ne estas distingiĝo inter la kosmo kaj ni mem. Centras la unueco ("advaita"), dum ke ni normale vivas en la fragmentita mondo de dueco, dualeco.

Ni, "normalaj" homoj ne zorgumu pri tio. Nia vivo, nia tasko estas ĉi-tie en la dueca, tridimensia mondo. Nia surtera vivo estas nia (elementa?) lernejo. Ne zorgumu pri kion ni lernos iam en la "universitato" de la estonta vivo.

Fakte ni estas protektataj kontraŭ tiu absoluta vero per la ŝildo de nekompreneblo. Ni facile povus freneziĝi (ekz. skizofreniĝi). Laŭ matureco kelkfoje iom leviĝas la kurteno mistera. Tamen fenomenoj penetras nian ekziston de tempo al tempo. La plej grava karakteristiko estas, ke mankas la principo de sinsekvo, de kaŭza ligo, fenomeno de 3-dimensia tempo. Ĝin anstataŭas la fenomeno de sentempeco: la **sinkroneco**. Granda ekzemplo de tiu sinkronisma principo estas la **"I-Ĝing"**, la ĉina libro de ŝanĝiĝoj.

Do resume: kiel diferencaj la konceptoj de la diversaj religioj kaj filozofioj ajnas, fakte la diferencoj ne ekzistas, ĉar estas diferencaj nomoj por la sama afero. Aŭ, kiel la libro **Daŭ-De-Ĝing** (Tao-Te-King) de Laŭ Dz diris: **"Nomi la nomen ne estas la ĝusta nomo"**.

Ni vidas, ke la multaj konceptaj diferencoj en religioj, filozofioj kaj vivkonceptoj estas nur fenomene diferencaj (**"maja"** la laŭ Hinuistoj), sed fundamente samaj. La relativeco estas la granda **mistifikanto** en nia surtera vivo.

Pri Koverta Paĝo

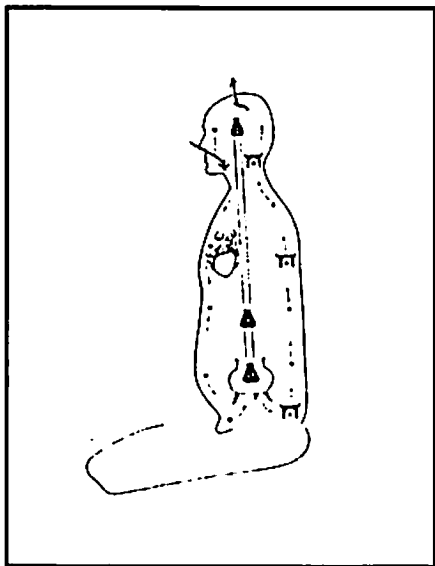
En la antaŭkoverta paĝo vi vidas tre impresan bildon: Temas pri la vindaŭro de homo. Atente rigardante la bildon, ni multe pripensas pri nia vivo. En la lasta jaro aŭstra amiko, Anton Schaffer sendis al mi la bildkarton skribante iom pri instinkto-kuracado(terapia), kaj la bildo ege impresis min, kaj mi decidis aperiĝi ĝin sur nia organa koverto por ke niaj membroj ankaŭ pripensu pri nia vivo.

HĤI-CIRKULADO

por la homa sano, bonfarto kaj interna ekvilibro

Jogo instruas kiel oni cirkuligas la ĥi- aŭ prana-energion per spiradaj ekzercoj ("pranajama:"). Dum la enspirado oni absorbas la "ĥi", la vitalecon, kaj dum la enspirado oni drenas la uzitan energion.

Estas diversaj spireĥnikoj depende de la skolo, metodo aŭ lando. Ĉiu asertas disponi pri la ununura ĝusta, solefika ĥniko, ofte ligita al iu magia, mistika aŭ simbola cifero, ekz. 7 aŭ 8 spiroj. Tamen pli grava ol la meĥanika ĥniko estas la ensentiĝo, t.e. la mensa sekvado de la energiflueco tra la korpo.



Kutime la spireĥo laŭiras la ĥakrojn (energipunktoj en la astra korpo) Ekz. enspire tra la nazo suben laŭ la korpo-fronto ĝis la 1-a ĥakro, kaj elspire laŭ la dorsflanko tra la sinsekvaj ĥakroj ĝis ĝi forlasas la korpon tra la kappinto. Fakte ĉiuj jogosistemoj limiĝas je tia priskribo. Pri ensenca karakteristiko oni ĝenerale neniam legas aŭ lernas, nome la kompletigo de la energicirkulado. Vonlonte mi klarigu al vi tiun fluadon kaj eksci pri via komento.

Neglektante tiun kompletan fluadon, ni obstrukcas la liberan

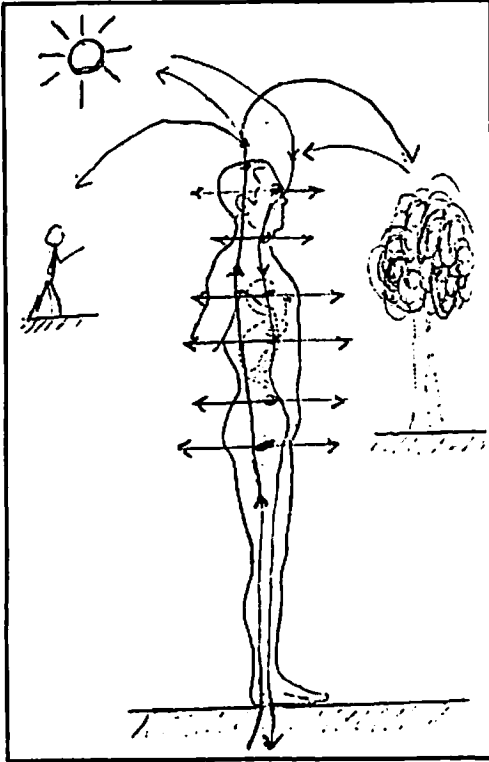
ĥi-cirkuladon kaj neas nian gravan pozicion inter ĉielo kaj tero. La ciklo estas nome pli granda ol la supre priskribita.

En la granda ciklo la homo plenumas esencan rolon: **ĝi vere staras meze inter ĉielo kaj tero (inter JANG kaj JIN)**. Ĝi estas la ligo inter ambaŭ, la **juko (= "jogo")**. Tiel la homo gajnas **kosman balancon**.

La homo ricevas la pranon ne nur rekte el la **kosmo**, sed ankaŭ de sia ĉirkaŭaĵo: la **nature** (speciale la arboj), bestoj, kunhomoj.

Ni simple absorbas la utilajn vibrojn el nia ĉirkaŭaĵo. Tiu energio

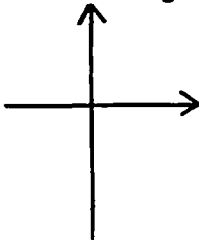
trafluas nian korpon desupre-suben kaj eniras la teron. Ni uzas la uzeblan energion (ŝargas nin), mutacias la neuzeblan tiel ke ĝi uzebli ĝas por la tero kaj ellasas ĝin en la teron kune kun la de ni uzita energio (drenenergio). Estas kvazaŭ **metabolisma procedo**.



Dum la elspirado ni malfermas nin al la detera energio, kiu trairas nin desube-supren. Kaj konvenigite eniras la kosmon. Dume la korpo (la ĉakroj) elradias la propran energion, kiel elektromagneto elradias magnetismon se oni trafluigas elektran kurenton tra ĝin. Ĝi estas la energio kiu estas kaptata de nia ĉirkaŭaĵo: arboj, plantoj, bestoj, homoj, spiritoj. Ĝi estas nia aĵmosfera". Kompreneble gravegas, ke oni mense sekvu la ĥi-cirkuladon dum ĝia tuta

trajekto. Tiel ni servas al la kosmo kaj nia tero per kompleta ciklo. Kaj tiel la universo servas al la balanco kaj bonfarto de la homaro. Tiel nin trafivas la "dai-ji".

Simbole: Ĉu konata figuro al vi?



ing. Kees Ruig
Malden, Nederlando

Ekzerco por ĤI-Terapio

Inĝ. Kees Ruig, Nederlando

Post mia antaŭa artikolo pri la cirkulado de la kosma ĥi - potenco (prana energio) mi nun priskribu praktikan ekzercon. Ĝi estas tre facila, ĉiu povas fari ĝin dum promenado. Prefere en la naturo aŭ en parko. La aero estu kiel eble plej pura, kaj odoro de herbo, plantoj, arboj aŭ maro multe helpas. Industria aŭ trafika fiodoro malhelpas la efikon. Kvankam enprincipe ankaŭ eblas ekzerci surstrate, multe da homoj promenantaj ĉirkaŭ vi malhelpas la koncentriĝon. Sed se ne estas naturo aŭ parko en via najbareco, ankaŭ kvietata strato taŭgas.

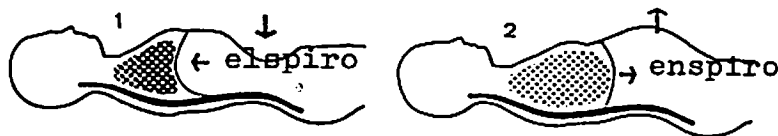
Ne promenu trote, sed marŝu vivece sed trankvile, kvazaŭ vi devas atingi celon ĝustatempe.

Post iom da marŝado por kvietiĝi kaj adapti la ritakton profunde enspiru, iom retenu la spiron, profunde elspiru kaj iomete prokrastu la reenspiradon. Faru tion unu aŭ dufoje.

Nun vi komencu purigi la pulmojn.

- * Tion vi faru jene: enspiru dum 4 paŝoj, poste retenu la aeron dum 4 paŝoj, poste elspiru dum 4 paŝoj kaj fine detenu la aeron dum 4 paŝoj. Tion vi faru 1 ĝis 3-foje.

Atentu ke kiam vi detenas la aeron (ne permesas aeron eniri la bronĥojn kaj pulmojn) vi tion ne faru fermante la gorĝon (ĉar tiam vi sentos premon en la gorĝo, kiu estas nepre evitenda), sed per la spiraj muskoloj (diafragmo, muskoloj de ventro, brusto kaj ŝultroj).



Post la purigado de la pulmoj vi purigu (malplenigu) la tutan korpon por ke estu spaco por la nova (prana) energio.

- * Reenspiru dum 4 paŝoj kaj retenu la aeron 4 paŝojn.

Post tio forte elblovu tra la buŝo dum 12 paŝoj tiel ke la pulmoj estas laŭsente tute malplenaj je la fino de la 12a paŝo. Tion vi faru 1 ĝis 2-

foje. Atentu ke vi dum ĉi-tiu tuta ekzerco (kaj prefere ĉiam dum nor-mala vivo sen ega fortostreĉo) ĉiam spiru tra la nazo. La supremenciita elblovo kaj unu elblovo je la fino de la ekzerco estas la solaj esceptoj.

Post ĉi-tiu purigado ni malfermu nin por la kernekzerco -

* Tion ni faru enspirante dum 8 paŝoj imagante kiel la poreoj sin malfermas por la ĉirkaŭa energio (se la suno agrable brilas alfrontu ĝin kaj sentu kiel ĝia varmo penetras vin).

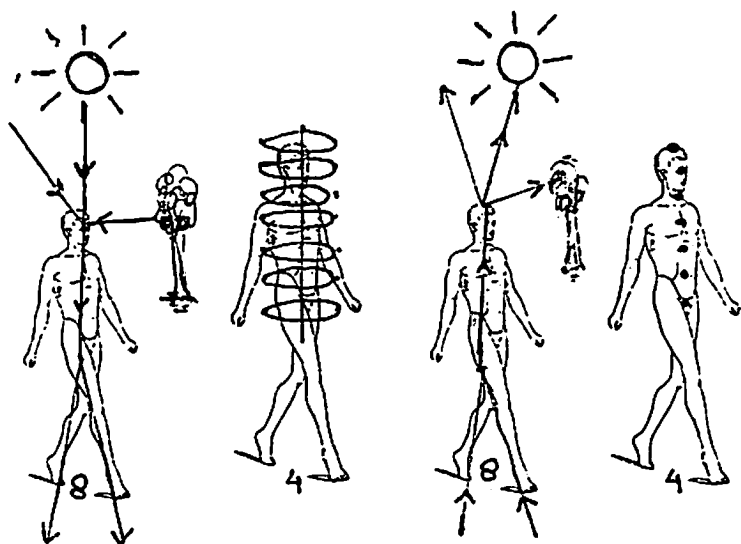
Poste retenu la spiron dum 4 paŝoj, skuante ŝultrojn kaj brakojn malstreĉe, sekve elspiru 8 paŝojn dum ke vi imagu kiel energio forlasas vin tra la malfermaj poreoj, kaj fine detenu la spiron 4 paŝojn re-skuante ŝultrojn kaj brakojn.

Vi nun estas plene preparita por la kernekzerco: la energicirkulado. Viaj fiziko kaj psiko estas pretaj por la cirkuliga procedo.

Esence grave estas dum la tuta ekzerco (do ankaŭ dum la jam 2 priskribitaj fazoj) ke vi sekvu la aerfluan per viaj pensoj dum la cirkulado tra via korpo. Do bone koncentriĝu.

* Nun enspiru dum 8 paŝoj, retenu dum 4, elspiru dum 8 kaj detenu dum 4 paŝoj kaj poste ripetu; 8-4-8-4... Tion vi faru 6 ĝis 8-foje. Sufiĉe facile, ĉu ne?

Sed nun sekvas la malfacila parto: la koncentriĝa spirita sekvado



de la ĥi-fluado.

Sentu kiel dum la enspirado kun la aero vi la pranon (ĥi) el la ĉirkaŭaĵo (de la kosmo, la suno, la ĉielo, arboj kaj plantoj kaj de eventuale aliaj preterpasantoj) ensuĉas tra punkto tuj super la nazo, la t.n. 3a okulo (la antaŭlasta ĉarko) kaj dum la 8 paŝoj fluas la laŭ fronto de la korpo tra ĉiuj ĉarkoj, tiel ŝargante ilin per ĥi-energio.

Samtempe la uzita kaj neuzebla energio forfluas tra la kruroj en la teron (tia energio povas esti utilega por la tero). Dum la retenado vi sentas vin energiplena, tiom ke la ĉakroj maksimume disradias.

Dum la elspira fazo la aero kaj prano laŭ la dorsflanko de la korpo fluas supren laŭ la ĉakroj kaj forlasas vian korpon tra la lasta akro, la pinto de la kapo. La ciklo plenumiĝis.

La "vakuo" kreita post la energifluo estas kompensita de energifluo el la tero, kiun vi imagu enflui la korpon tra la kruroj en la komenciĝo de la elspira fazo. Dum la elspiro vi sentu kiel la ĉakroj disradias sian energion. Fine de ĉi-tiu fazo vi redonu la energifluon al la fontoj: la ĉirkaŭaĵo, la ĉielo, la suno, la kosmo.

Dum la lasta fazo de la ciklo, la deteno de la aero kaj prano, regas kvazaŭ **vakuo** en la korpo. La fiziko kaj psiko nun sin preparas por la nova energifluo, la nova ciklo.

Atentu ke dum tiu fazo vi estas tre ricevema por deeksteraj influoj. Reenspiru tra la nazo kaj la tria okulo kaj replenigu la vakuon per nova energifluo. Ripetu tiun ĉi ciklon 6 ĝis 8-foje.

La efiko estas grava. La ekzerco kontribuas al via sanstato (sed ĝi **neniam** estas garantio kontraŭ malsanoj!) kaj al via psika harmonio (mensa ekvilibro). Tuj e fiko estas intensigita sangocirkulado.

Vi finu la ekzercon kiel vi komencis ĝin:

- * enspiro 8 paŝojn tra la poreoj, retenu 4 paŝojn kaj sku, elspiro 8 paŝojn kaj imagu vian revenon al la ĉi-taga vivo, kaj detenu 4 paŝojn skuante kaj poreojn fermante. Unu fojo sufiĉas.
- * Por fortigi la senton de la normala vivo nun enspiro dum 8 paŝoj imagante kiel oksigeno plenigas la korpon, retenu dum 4 paŝoj konsciente kiel ĉiutaga aero nutras vian korpon kaj aŭtomate kunportas sufiĉe da prano kaj fine dum 4 paŝoj fortege elblovas vin tute malplena.
- * Poste redonu la bronĥojn kaj pulmojn al la aero: 4-4-4 (vidu komencon de ekzerco) kaj fine ripetu la saman ciklon, konsciente
- * kiel la aero trafluas la bruston, sed nun ne laŭ la marŝa ritmo sed laŭ via kutima spirritmo. Je la fino de ĉi-tiu ciklo vi diru al via korpo : "bone, nun vi mem transprenu", kaj vi dekoncentriĝu. Ankoraŭ

iomete promenu, ankoraŭ foje trasensu la korpon kaj reiru hejmen
aŭ rekomencu vian laboron kaj sentu kiom refreŝiĝinta vi estas.

a u m

Rimarkoj:

1. Pro la teknika priskribo mi devis mencii po ĉiu fazo. Tamen ne estas haltoj inter fazoj kaj cikloj. La fluo estas daŭre moviĝanta, ondumanta, kaj dum supren aŭ subenfluo samtempe kaŭzas ĉakrajn elradiajn.
2. Se en la komenciĝo vi ne povas elteni la ritmon 8-4-8-4, faru ĝin 6-3-6-3 aŭ eĉ 4-2-4 se via pulmokondiĉo ne ankoraŭ estas sufiĉe forta. Tamen alstrebu 8 paŝojn pro la simbola signifo, kiu povas plifortigi la efikon senkonscie: la 8 reprezentas la senfinon kaj daŭrigon. Laŭ la numerologio 7 estas la kompleto de ciklo (7 spektraj koloroj, 7 tonoj, semajno ktp.) kaj la 8 indikas la ripetadon de la tuta kompleta ciklo ($1+7=8$).
3. La spirado dum la tuta ekzercado estu kompleta, do profunda: muskoloj de diafragmo, ventro, brusto kaj ŝultroj funkciadu bone.

EL LA PRELEGO DE SEATTLE

En 1854 la Indianestro Seattle majstre oratoris pri la vendo de sia lando al la blankuloj. kiel lasta parto de mia serio pri la kosma ĥi-(prana) energio mi citu la ĉi-suban parton el la kortuŝa parolado de "Seattle".

"por la ruĝa viro la aero estas io kara, ĉar ĉio partoprenas en la sama spiro, la urboj, la bestoj, la homoj - ĉiuj partoprenas en la sama spiro. La blanka viro ŝajnas ne observi la aeron kiun li enspiras. Li estas nesentema pri la fiodoro, kvazaŭ homo jam kelkajn tagojn mortanta. Sed se ni al vi vendos nian teron, tiam vi pripensu, ke por ni la aero estas io kara, kaj ke la aero partoprenigas sian spiriton en ĉio kio vivas kaj ĝin mantenas. La vento al niaj prapatroj donis la unuan spiroblovon kaj ankaŭ akceptas ilian lastan ĝemon. Kaj la vento ankaŭ al niaj idoj donu sian vivspiriton. Se ni vendas al vi nian landon, vi tenu ĝin aparta kaj konsideru ĝin sankta- kiel loko kien ankaŭ la blanka viro povas iri por senti la venton dolĉa de laodoro de herbejaj floroj."

trad. Kees Ruig

Preventebblas la subita morto pro trolaciĝo

Choe Taesok, Koreio

Nuntempe plimultiĝas la homoj, kiuj sane aktive laboras, sed subite mortas. De tia neatendita morto trolaciĝo kaŭzas 40%. La morto pro trolaciĝo okazas tial, ke la mensa kaj korpa streĉoj unuope invadas ĉiun korpan organon kaj streĉigas ekz. nervojn, artikojn k.a. kaj tiel rapide pliigas la elspezkvanton de oksigeno.

Laŭ la studaĵo de iu jurmedicinisto, oni povas preventi tian morton, se oni anticipu atentis. Li prezentis por memprognozo kvar dekojn da simptomoj de tiu morto. Se iu havas pli ol tri dek simptomojn el ili, tiu jam estas en serioza stato pro trolaciĝo, kaj tuj bezonas sufiĉan ripozon. Se pli ol dudek, tiu estas en jam peza stato kaj devas konsulti kuraciston. Se iu havas simptomojn inter 1-4, tiu bezonas detalan ekzamenon pri koro, kaj inter 5-7, la ekzamenon pri spirad-organo. La simptomoj inter 8-10 signifas la eblecon pri cerba hemoragio, kaj la homoj kun la simptomoj inter 11-16 kun kapdoloro bezonas ekzameniĝi en cirkulad-organo. Se iu havas simptomojn inter 17-26, tiu havas pezan mensan streĉon, do klopodu malstreĉiĝi per sporto aŭ vojaĝo.

Jen estas la simptomoj, kiuj montras la antaŭsignojn de la subita morto pro trolaciĝo;

1. Fojfoje senkaŭze batas la koro.
2. Mi sentas, ke la koro pormomente haltas kaj pulso ĉesas.
3. Dum streĉiĝo mi sentas sufokiĝon en brusto.
4. La brusto fojfoje doloras.
5. Mi sentas premsufokon ĉe la brusto.
6. Mi sentas sin katenita en eta ĉambro.
7. Malfacilas elspiri.
8. De tempo al tempo la kapo malklariĝas.
9. Okazas kaptumiĝo.
10. Seriozas kapdoloro.
11. Rigidigigas la kolo kaj la ŝultroj.
12. Sonas interne de la oreloj.
13. Mi devas ofte ripozi la laboron pro okullaciĝo.
14. Tremas la kvar membroj.
15. Tordigigas la kvar membroj.
16. Mi sentas malfortiĝon.

17. Mi malpacienciĝas pro kormaltrankvilo.
18. Senkaŭze mi maltrankviliĝas.
19. Estas nenio ĝojiga.
20. Mi ofte vekigigas, ne povante profunde dormi.
21. Mi volas liberigi min de laboroj.
22. Mi volas ŝanĝi laborejon.
23. Mi tediĝas de ĉio, kaj ne interesiĝas pri la rezulto.
24. Mi ne emas interparoli kun aliaj.
25. Mi volas morti.
26. Mi volas ien foriri kaj vivi sola.
27. Doloras la ĉirkaŭo de la okuloj.
28. Mi fojefoje sentas subitan mallumiĝon antaŭ la okuloj.
29. Ripetiĝas tia sento, ke io simila al Moskito flugas antaŭ la okuloj.
30. Mi sentas pezan korpon.
31. Matene la korpo pli pezas.
32. Ne foriras laco malgraŭ tuttaga, longa dormado.
33. Mi volas hejmeniĝi jam ĉe la ekiro al la laborejo.
34. Mi malŝatas iri al la laborejo.
35. Fojefoje doloras la maldekstraj ŝultro, brako kaj mentono.
36. Mi sentas pezon de piedo dum paŝado.
37. Mi perdas apetiton.
38. La korpa pezo grande malkreskas.
39. Ofte doloras la subventro.
40. Alterne ripetiĝas lakso kaj konstipo.

Establi Internacian Instituton pri Naturkuracado

Niaj membroj sendube kaj klare memoras, ke Hubert M. Schweizer proponis lastnumere (Naturkuracado, n-ro 6) establi *Internacian Instituton pri Naturkuracado*. Jam inter nia membraro estas multaj, kiuj posedas propran praktikejon, profesion klinikon pri naturkuracado. Do utiligante tiun reton, ni povos tuĵ facile establi internacian reton de praktikejoj, kiuj finfine disvolviĝos al "*Internacia Instituto pri Naturkuracado*". Niaj membroj povos lerni, praktiki, prelegi kaj prezenti siajn proprajn kuracmetodojn gastigante en tiuj praktikejoj. Tiamaniere E.N.A. tuĵ havos mondvastan instituton pri naturkuracado, eĉ ne kolektante monon, nek konstruante la domon! Por tion realigi oni bezonus regulojn, interkonsentojn pri gastigado, reciproka servo surbazita sur membra solidareco. Se vi konsentas la ideon, tuĵ sendu al ni vian opinion, proponon ktp. La estraro nun serioze planas kaj interkonsiliĝas por kiel eble baldaŭ realigi la projekton. Pri la rezulto membroj legos el venonta membrobulteno.

Dumnokta Vidkapablo per Haŝiŝo

Hubert M. Schweizer, Germanio

Mariĥuano aŭ haŝiŝo, la eĉriigaj produktoj el kanabo (*Cannabis indica/C.sativa*) estas post alkoholo la plej devastigitaj narkotaĵoj en la mondo. Jamaikaj fiŝkaptistoj delonge asertas, ke per tiu drogo ili ne nur ekscitiĝas, sed ankaŭ kapablas nokte pli bone vidi kaj pli bone stiri boatojn. Du sciencistoj en Jamaiko nun estas konfirmintaj tiun sperton de indiĝenoj.

La farmakologo M.E. West de la Fakultato pri Medicinaj Sciencoj de "University of the West Indies" en Kingstono akompanis la fiŝkaptistojn dum malluma nokto al ties 40 mejlojn malproksimaj fiŝejoj kaj konstatis ĉe tio, ke la viroj sekure pilotis siajn vitrofibrajn boatojn tra koralbenkoj, dum li mem kapablis nek vidi ion nek orientiĝi helpe de aŭdoj. Proksimume duonan horon ĝis unu horon antaŭ ekboatado la fiŝkaptistoj trinkis kanaban ekstrakton en rumo.

Kune kun la okulisto Albert Lockhart, West provis malkaŝi la sekreton de la "kataj okuloj" post konsumado de kanabo. Ambaŭ sciencistoj sukcesis pruvi, ke plibonigita vidkapablo en mallumo estas kaŭzata ne de alkoholo sed de la kanabo. Ili sukcesis ankaŭ izoli el kanabo la substancon kanasolo, kiu reduktas la intraokulan premon.

Intertempe la jamaikaj medicinistoj terapias per kanabo glaŭkomojn - malsano karakterizita per altigita premo en la okulo. Pro tio ke Lockhart trovis ĉe la Rastafari-anoj en Jamaiko malpli da glaŭkomoj ol ĉe aliaj homoj, ŝajnas eble, ke regula konsumado de kanabo dum la ritoj de la Rastafarianoj havas preventan efikon.

(Resumita por MIR el GEO 11/1991, p.206 ,Aperis en MIR 1/1992)

300 000 ANA KURACISTARO PRETAS AŬSKULTI ESPERANTONI

D-ro Ph.Schepens/skepens/, ĝenerala sekretario de "Monda Federacio de la kuracistoj kiuj respektas la homan vivon" (MFKRHV) favore konsideras Esperanton, kvankam li ne lernis ĝin. Tiu asocio de kuracistoj havas ĉ. 300 000 anojn en pli ol 60 landoj.

Jam aperis esperantigita artikolo de d-ro Schepens pri "La estonteco de la medicina profesio je la servo de la homo" kaj ĵus estas eldonita faldfolio en Esperanto pri MFKRHV.

Intertempe, t.e. antaŭ 2 jaroj, li eĉ proponis E-anguleton en la federacia bulteno (tri lingva: angla, franca, hispana), SED, ĝis nun (aprilo 1993) UMEA (Universlala Medicina E-Asocio) ne kaptis tiun okazon! Kial?

Se vi konus E-kuracist(in)on, instigu lin/ŝin kontakti D-ro Schepens, ĉu por peti tiujn dokumentojn en Esperanto; ĉu por proponi tradukon de aliaj el la angla, franca, hispana, nederlanda; ĉu ankaŭ prizorgi "E-anguleton" en la bulteno, kies ekzempleron oni mendu.

Eblas skribi en Esperanto (laŭnecese loka samideano helpas pri traduko), sed, se vi deziras tujan respondon, menciui la lingvon de vi legatan el la angla, franca, hispana, nederlanda."

Adreso: D-ro Ph. Schepens

Ĝ.Sekretario de MFKRHV

Serruyslaan 76 B-8400 OOSTENDE, BELGIO

Telekopiilo: 32/ 59-70 74 46

Kotiztabelo por E.N.A.-membro

Laŭ la statuto de E.N.A., la jarkotizo de E.N.A.-membroj estas duono de membreco de UEA kun jarlibro(MJ) de la koncerna lando. Jen estas la kotiztabelo por via referenco. Vi povas sendi kotizon kaj al nia UEA-kodo (ena-oj) kaj al la kasista konto en Germanio (vidu paĝon2.)

Argentino (gld) 24, Aŭstrio (ŝilingo) 225, Aŭstralio (\$) 30, Britujo (pundo) 12, Belgio (franko) 800, Brazilo (gld) 24, Bulgario (gld) 24, Ĉeĥoslovakio (krono) 300, Danlando (krono) 150, Finnlando (marko) 85, Francio (franko) 130, Germanio (marko) 40, Hispanio (peseto) 1950, Hungario (forinto) 1050, Irlando (pundo) 12, Izraelo (gld) 36, Italio (liro) 26000, Japanio (eno) 3300, Jugoslavio (gld) 24, Koreio (gld) 36, Malto (gld) 28, Nederlando (gld) 44, Norvegio (krono) 150, Pollando (gld) 24, Sudafriko (gld) 40, Svedio (krono) 145, Svisujo (franko) 36, Usono (\$) 22, Aliaj nemenciitaj landoj (gld) 24.

Saniĝado per spiritaĵaj fortoj - la pridisputata vojo al la saniĝo

Spertoraporto de medicina kuracisto

Ĉiam kreskas la nombro de la homoj, kiuj ne povas saniĝi helpe de la konvencia medicino kaj serĉas aliajn vojojn, por reatingi sian sanon. Ĉe tio montriĝas ne nur pligrandiganta intereso pri naturkuracado, ankaŭ la saniĝado per spiritaĵaj fortoj, estinte dum multaj jaroj tabua temo, ricevas grandan atenton.

La multeco de la opinioj, al kiuj plej ofte mankas profunda scio de la fakto kaj kiuj ofte estas prezentataj en polemika formo, urĝe necesigas neuzŭtralan prezentadon. Ĝuste la ĉiam akriĝanta krizo de la sansistemo, kies kostoj dum la lastaj jardekoj eksplodis ĉe samtempa rapida pli altiĝo de la nombro de la malsanuloj, ne permesas spacon por ideologia polemikado, sed postulas energian agadon de responsemaj grupoj en la intereso de la malsanuloj.

Jam fine de la kvindekaj jaroj en Londono 200 malsanulejoj malfermis sian pordegojn al la saniĝado per spiritaĵaj fortoj, kaj jam antaŭ jardekoj la brita kuracista ĉambro koncedis en komentario, ke "per la spirita saniĝado povus okazi resaniĝoj, kiuj ne estas klarigeblaj medicinscience."

La saman rezulton trovis ankaŭ la kristanaj eklezioj en Anglio. Karl Schneltin mencias en sia libro "spirita saniĝado", ke en Britio en publikaĵo pri la rajtoj de la pacientoj, eldonita de la registaro en 1982, la spirita saniĝado rangas kiel plene akceptita terapio en la ŝtata sanitara servo.

Male al la situacio en Britio, Germanio rilate al la akcepto de la saniĝado per spiritaĵaj fortoj ŝajnas esti ankoraŭ evolulando en rondoj de registaro kaj oficiala scienco. La termino por spirita saniĝado ne ekzistas en la germana leĝaro. Por multaj anoj de la konvencia medicina medio la efikado de nevidebla saniga forto al la homa organismo estas io nekomprenebla, ili hezitas rigardi ekster la mallarĝan horizonton de la oficiala medicino.

Malgraŭ la vere forta intereso de la publiko, la kuraĝan paŝon

antaŭen fare de la Dua Germana Televido neniu komparebla iniciatibo sekvis, oni denove ŝovis la temaron for de la larĝa publiko al esoteraj rondoj.

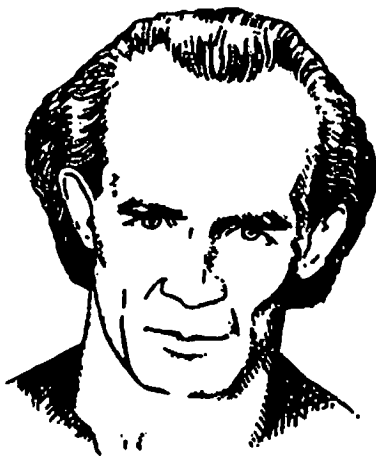
Bruno Gröning - Saniganto pro interna destino

"Mi estas nenio, la Sinjoro estas ĉio"

"La plej potenca kuracisto de ĉiuj homoj estas kaj restas nia Sinjoro"

En tiuj vortoj de Bruno Gröning plej bone karakteriziĝas la naturo de lia agado. Saniĝo estis por li graco

de Dio, kiun la homo neniam povas aĉeti, li bruske deturniĝis de tiuj, kiuj ofertis al li iun pagon por ilia saniĝo.



Bruno Gröning (1906-1959)

Bruno Gröning klare distancigis sian agadon disde tiu de la kutima sancienco, li sin defendis kontraŭ la miskomprenado de lia ago kvazaŭ kuracado de malsanoj kaj li malpermesis al la helposerĉantoj paroli eĉ nur unu vorton pri ilia sufero. Li volis nur sciigi al la suferantoj, kiamaniere ili povas trovi la ligon al la neelĉerpema pleneco de la ĉiosaniga Dia forto kaj kiamaniere ili mem povas sperti la saniĝon per la helpo de Dio.

En Kristo li vidis la plej potencon spiritan saniganton. Ĉiam li denove admonis la homojn, sekvi la instruon de Kristo, kaj per simplaj vortoj li kapablis revenigi ilin al la sperto de ties instruo. Lia profunda kredo kaj lia granda humileco antaŭ Dio kapabligis lin intuciie ekkoni la esencon de mesaĝo de Kristo en nur de malmultaj komprenita klareco kaj sciigi ĝin al la homoj per simplaj kaj celtrataj vortoj.

Li, kiu en la juna Federacia Respubliko faris la unuan alpaŝon por la returno kaj renovigo de la sanitara servo per sanigado surbaze de spiritalaj fortoj, kreis per sia agado bazon, kiu ĝis hodiaŭ malfermas al pli da homoj la aliron al la saniga forto el la fantoj de la Dia spirito. Oni neniam aŭdis de li, ke li malpermesis konsulti kuraciston, ĉiam denove li konsilis al la homoj konfirmi la saniĝon per kuracista post-ekzamenado. Tamen dum sia vivo li ne sukcesis realigi sian celon de kunlaboro kun kuracistoj.

La fondiĝo de la kuracista rondo

Tiu kunlaboro rezultigis nur preskaŭ tri jardekojn post lia morto en la jaro 1986. Tiutempe enkadre de la Amikaro Bruno Gröning formiĝis kuracista rondo, kiu starigis al si la taskon, kontroli la ĉiam kreskantan nombron da saniĝoj en la komunumoj de la amikaro kaj laŭeble atesti ilin surbaze de kuracistaj dokumentoj. La kreskanta intereso en la rondoj de medicinaj kuracistoj, sed ankaŭ de naturkuracistoj kaj de sanigantoj kaj la kreskanta laboro en la kuracista rondo rezultigis kuracistan kunvenon en Kolonjo en junio 1992, dum kiu la medicinaj kaj naturkuracistoj kaj spirita sanigantoj el Germanio, Aŭstrio kaj Svislando ariĝis en la nomo de Bruno Gröning. Tie oni kreis la bazojn por plenumi la laboron en la jam pli ol 130 komunumoj en la mezeŭropa regiono.

Mi atentigis pri la Amikaro Bruno Gröning antaŭ pluraj jaroj. Neniam antaŭe mi aŭdis pri Bruno Gröning, tamen mi ne volis rifuzi, kion mi ne konis, kaj mi vizitis komunan kunvenon.

Kiel raciisma homo mi unue nur pene povis malfermi min al enfluo de pli alta forto, sed post certa tempo ankaŭ mi sentis en mia korpo la sanigan kurenton, pri kiu parolis Bruno Gröning. Mirinda, fortiga kurento fluis tra mia korpo, perante al mi senton de neniam spertata feliĉo. Korpe tiu forto sentebilis kiel agrabla tiklado.

Saniĝoj proveblaj per la medicino

Kelkfoje saniĝoj okazas spontane, ofte la saniĝintoj dume tute me sentas la forton en la de mi priskribita maniero, oni nur povas konstati la saniĝon:

SinJORINO A. K. (58) el W. la 30an de aŭgusto 1976 suferis apopleksion sekve de cerbosangado dekstre kun posta hemiparezo maldekstra. Malgraŭ intensa fizika terapio en la sekvaj jaroj ne povis esti atingita

esenca pliboniĝo de tiu stato. Ŝi povis paŝi nur malfacile, kun apogsplinto ĉe la maldekstra gambo, kaj dekstraflanke apogite sur lamulbastono. Ŝia edzo devis prizorgi la mastrumadon. Car la kuracistoj ne povis esperigi ŝin je saniĝo aŭ pliboniĝo de ŝia stato, ŝi krome fariĝis deprima. Fakkuracista ekzamenado de 89-10-04 impone dokumentas ŝian korpan staton antaŭ la kontakto kun la instruo de Bruno Gröning. En la raporto estas legebla:

"Spasmato en la maldekstra gambo, retrofleksado de la maldekstra piedo neebla, malforteco de la piedfingraj levomuskoloj maldekstre, maldekstra gambo rimarkinde pli malvarma ol la dekstra, senfortiĝo en la tuta maldekstra gambo, etendite ĝi estas levebla nur iomete, atrofio de la maldekstra gambomuskolaro... limiteco de la kurda forto en la maldekstra mano, eta atrofio de la maldekstra brakmuskolaro."

El la gazeto ŝi eksciis pri Bruno Gröning en oktobro 1989, la 11an oktobro 1989 ŝi konatiĝis kun la instruo de Bruno Gröning kaj ekde tiam regule akceptadis la sanigan kurenton. Mallongan tempon poste ŝi spertis la saniĝon.

Sinjorino A.K.:

"Jam ĉe la enkonduko mi povis senti la sanigan kurenton: Mia korpo estis tute varma, mi havis fortajn kapdolorojn ĉe la dekstra kapflanko... La 19an de oktobro 1989, ok tagojn post la enkonduko, mi spertis mian saniĝon: Mi kuŝis sur la benko en la kuirejo por la tagmeza dormo. Subite mi vekigis kaj havis la senton, ke mi povas iri. Pro tio mi ekstaris, iris tra la kuirejo, uzante la ŝtuparon, en la ĝardenon, tute sen apogiloj, bastono aŭ splinto. Mian maldekstran piedon mi povis tute surplankigi sen tordiĝo. La gambon mi povis movi tute laŭ miavolo. Post 13 jaroj, la 23an de oktobro 1989 mi estis en la urbo la unuan fojon sen apogiloj, bastono aŭ splinto."

La saniĝo restis senŝanĝe ĝis hodiaŭ. La 23an de januaro 1991 neŭrologo povis konstati ĉe postekzameno:

"En la regiono de la ĉefnervoj de la muskolaro por brakoj kaj gamboj estis troveblaj nek flankodiferencoj nek parezoj. Nur la muskolaj memrefleksoj tendencas maldekstren."

Eĉ eluziĝoj reagis al la saniga kurento

Sinjoro H.R.(71) el W. ekde 25 jaroj suferis kronikajn kapdolorojn, kiujn li povis mildigi nur per altaj dozoj de analgezikoj, La kuracistoj ligis la perturbojn kun altgradaj degeneraj ŝanĝoj de la kola vertebraro, sen ebla alternativo al la medikamenta terapio. Kun la tempo li rezigne toleris tiun kronikan suferon.

Komence de la 80aj jaroj aldoniĝis tipaj brustangoraj simptomoj. La apliko de nitratoj provizore moderigis la simptomaron, ne povante malebligi pluan progresadon, Mallonge antaŭ la kontakto kun la instruo de Bruno Gröning li povis iri sendolore kaj seninterrompe nur duonan etaĝon, Nitrolingual fariĝis lia ĉiama akompananto. Post konsulta ekzamenado la kuracisto por internaj malsanoj d-ro B. en H. notis:

"Resume, la perturboj, de kiuj suferas la paciento, certe baziĝas sur

insuficienco de la koronariaj arterioj kaŭze de koronaria kormalsano. La elektrokardiografaj ŝanĝoj estas tipaj."

Ekde la komenco de la sepdekaj jaroj sinjoro R. krome suferis de kronida lumboiskialgio.

Li raportis:

"La doloroj venis de la lumba regiono kaj ofte etendiĝis al la dekstra gambo. Daŭre estis sentebla malagrabla dolora sento en la dorso. La doloroj kreskis, kiam mi moviĝis; tre forte ili aperis, kiam mi kliniĝis. Sentante fortajn dolorojn, mi devis ĉesi ĉiun farantan movon, kaj mi metis ambaŭ manojn sur la lumbon, ĝis post iom da tempo la doloro malplifortiĝis. Mi prenis mutajn sendolorigilojn, interalie ankaŭ tre fortajn medikamentojn kiel 'Felden' kaj 'Butazolidin'.

La medikamentoj kune kun masaĝoj kaj fango kaŭzis portempan pliboniĝon, Pro la perturboj al sinjoro R. estis atestita nekapableco de 1,5 jarojn antaŭ lia emeritiĝo. La kuracistoj ne prognozis al li saniĝon.

La 30an de novembro 1987 li estis enkondukita en la instruon de Bruno Gröning. Tuj post la enkonduko la kapdoloroj, ekzistinte pli ol du jardekojn, malaperis kaj ĝis hodiaŭ neniam plu reaperis. Ankaŭ la brustangora perturboj malaperis spontanee. Sinjoro R. estas tute senpertuba, li povas supreniri plurajn etaĝojn sen malfacilaĵoj, li denove povas migradi en la Nigra Arbaro kaj en Aŭstrio, li denove povas okupiĝi pri la amata dancado. La medikamentojn li ne plu bezonas. Ŝarĝo-elektrokardiogramo post la saniĝo montris la rezulton de sanulo en lia aĝo. Ankaŭ ĉe sia dorso li povis sperti sponranean saniĝon> La ede preskaŭ 17 jaroj ekzistantaj doloroj malaperis.

H. R.: .

"La dorso estas sendolora. Mi denove povas labori en la ĝardeno, mi povas kilniĝi sen doloroj. Ne plu estas malfacilaĵo por mi, ellitiĝis kaj malsidiĝi. Mi ne plu bezonas masaĝojn, fangon, radiadojn kaj sendolorigajn injektojn aŭ medikamentojn."

El multemorda paciento, kiu pro multopaj malsanoj ne plu atendis multe de sia vivo, fariĝis vigla pliaĝulo, kiu retrovis la longe forestintan vivoĝojon per la saniga forto de la Dia spirito.

Laŭlegeco ĉe la saniĝoj

Evidentiĝas, ke ne nur animaj suferoj, sed eĉ organaj malsanoj malaperas por ĉiam per la influo de la saniga forto. La menciitaj ekzemploj ne estas unikaj kazoj. Dum la lastaj jaroj mi povis observi grandan nombron da saniĝoj ĉe plej diversaj morboj. Krome mi scias pri

teleefikoj ĉe aliaj personoj. Kiu pli detale opkupiĝas pri la okazantaj saniĝoj en la Amikaro Bruno Gröning, tiu baldaŭ povos konstati, ke en la efiko de la saniga kurento montriĝas laŭleĝeco, kiu fremdiĝis al la moderna medicino.

La saniga kurento efikas novreguligon en la korpo

Ciam denove saniĝintoj raportas al mi pri malpliboniĝo aŭ ŝanĝo de siaj simptomoj, apero de doloroj aŭ fortaj reakcioj kiel vomado, lakso, febro k.t.p. akompanantaj la akcepton de la saniga kurento, kiujn plej ofte sekvas la saniĝo post pli aŭ malpli longa tempo. Bruno Gröning nomis la reakciojn kaŭzatajn de la enfluanta saniga forto "reguliĝoj." Oni povas ekkoni en ili ankaŭ la eksterajn signojn de ŝanĝproceso aŭ "novreguliĝo" de perturbitaj korpaj aŭ animaj funkcioj. Male al la opinio de la plej multaj homoj, kies kutimo estas subpremi tiaspacajn korporeakciojn, la apero de tiaj reakcioj estas bona signo. La saniĝoserĉanto reagis al la saniga forto, la "puriga proceso" en lia korpo komenciĝis. Dume la apero de reguliĝoj ne estas nepra, nemultaj saniĝoj okazas sen iu ajn regula fenomeno. Sendepende de la scio de Bruno Gröning, kelkaj sanigantoj sammaniere raportis al mi pri similaj fenomenoj, kaj ankaŭ la homeopatio konas la "komencan malpliboniĝon" kiu ofte antaŭiras la saniĝon. Mankas ĉi tie la spaco por elĉerpe pritrakti la interrilatojn, tamen laŭ mia opinio okulfrapas superaj laŭleĝecoj, kies konsidero en la medicino povus eviti longan suferon kaj fruan morton ĉe multaj homoj. La saniĝoj, pri kiuj mi povis konvinkiĝi parte per la studado de la kuracistaj dokumentoj kaj per postesplorado, sendube pruvas al mi la gravegan signifon de la instruo de Bruno Gröning. Se nur per la postlasitaj vortoj de benita homo, okazas la saniĝoj de plej diversaj suferoj ĉe malsanuloj, tiam, konsidere al la katastrofa sanitara situacio, silentado pri tiaj okazaĵoj estas senrespondeca. Male, la kuracista moralo postulas senantaŭjuĝan ekzamenon. Mi ligas kun ĉi tiu publikigo la esperon, kelkaj helposerĉantoj kaj kolegoj posedos la objektiveton kaj volon, konvinkiĝi ĉe si mem, kiomgrade la instruo de Bruno Gröning vere povas esti valora vojo al helpo kaj saniĝo.

Matthias Kamp, medicina kuracisto

Tradukita el "Der Naturarzt" (La Naturkuracisto), kajero 12/92, G-6420 Königstein/Ts, Germanio.

Pluaj informoj estas haveblaj de

Detlef Meier, Marktplatz 8, W-6050 Offenbach, Germanio, Tel.: +49-69-88 06 47.

(Atentu: Nova poŝtkodo ekde la 1-a de julio 1993: D-63065 Offenbach)

La Eltrovaĵo de D-ro Butjeko



Kitayev Sergej, Rusio

I. Homo ne scipovas ĝuste spiradi....

Ĉu vere, aŭ ne? Evidentiĝis, ke homo kiel biologia genro spiradi ĝiuste ne scipovas. Ĉu vi ne kredas? Jam en la fino de pasinta jarcento aŭstraj fiziologoj Brejer* kaj Gering faris sensacian eltrovaĵon pri tio, ke homo estas sola, nura biologia genro en la Tero, kiu ne havas korektan spiradon. Kial? Ĉar homo estas nura kreaĵo en la Tero, kiu povas PAROLADI. Kaj ĝuste la parolado rompas homan spiradon.

Monda medicino tre longan tempon baziĝis sur la teorio de spiro de lavuazje, kiu estas logika profunda spirado. Butjeko diras, ke en tio estas erarol Ekmemoru, kiel ofte vi aŭdis; "Spiru pli profundel" Do por ekzemplo, malgranda testo. Provu profunde spiri dum 30 sekundoj - 30 fojojn. Vi sentas malfortecon, ŝvitecon, kapturniĝon. Ĉu ne? Kaŭzo estas en la rompo de ekvilibro inter O_2 kaj CO_2 . Vi sentas, ke vi bezonas la O_2 -on. Rezulte al vi mankas ne O_2 , sed CO_2 . Vi tro multe donis al via organismo O_2 -on, kaj per ĝi aerumis CO_2 -on. Certe pro tio vi havas malbonan kondiĉon por organismo. Venena influo de profunda spirado (kia siavice alkondukas al deficito en organismo de CO_2 estis eltrovita jam en 1871 de nederlanda kuracisto De Kosta. Poste la samajn eltrovaĵojn sendepende de unu la alian rusa sciencisto B. Verigo kaj sveda N. Bor, kiu estis nomita kiel efekto de Bor'. En 1909 D. Genderson, fama sciencisto, pere de multnombraj eksperimentoj pruvis, ke profunda spirado estas perea por organismo. Kaŭzoj de mortoj de animaloj, kun kiuj laboris Ganderson, estis en deficito de CO_2 en iliaj organismoj. Se deficito ekzistas, tro da CO_2 estas venena.

II. Lomu "ne spiri!"

Do, se diri koncize, profunda spirado kondukas al supermezura ventolo de pulmoj, kio kaŭzas la perdadon de CO_2 per organismo. Sed deficito de CO_2 kondukas al multnombraj rompoj de gravaj funkcioj de kortiko de cerbo, ekscitas nervan sistemon, rompas ĉiuspeciajn ŝanĝojn de substancoj". Tio elvokas demeton de saloj, progreson de ŝvelaĵoj, ktp. Tian eltrovaĵon post multjaraj klinikaj obserboj faris lincenciato de medicinaj sciencoj Konstantin Pavloviĉ Butjeko el la urbo Novosibirsk. Surbaze de tiuj tezoj, Butjeko ellaboris altefikan senmedikamentan

melodon de "voleca likvido de profunda spirado" - VLDR"

Esenco kaj celo de la metodo estas malmultigi profundan spiradon ĝis normo, kia estas atingebla per voleca kaj konstanta malstreĉo de spiraj muskoloj kun nepra mezuro de enhavo de CO_2 en pulmoj. Por normala laboro de ĉeloj de cerbo, de koro, de renoj, de aliaj organoj en sango devas esti 6.5% de CO_2 kaj nur 2% de O_2 . Se enteno de CO_2 en pulmoj estas malpli el 3%, venas pereado de ĉeloj kaj de ĉia organismo.

Eblas "laŭ Butjeko" mezuri sanecon de via organismo. Laŭ sekunda nadlo prokrastu la spiradon (post de normala elspiro) je tiom, kiom vi povas elteni ĝis apero de neplezura sento. Se via paŭzo ne estas pli ol 3-5 sekundoj - vi estas tre malsana, 20 - ankaŭ malbona, de 20 ĝis 40 sek. - la sanstato estas kontentiga, de 40 ĝis 60 s. - bona, pli ol 60s. - bonega.

III. Sorto de eltrovaĵo

Preskaŭ 22 jarojn bezonis Butjeko, por oficiale registri sian eltrovaĵon (VLDR, author's certificate No. 1067640, 15.09.1986, applicated 29.01.62). Dum tiuj jaroj oni lin konsideris kiel ĉarlatanon". Nur nun li estas rerajtigita. Li kuracis amason da homoj, kaj savis multajn da morto. Nun li kun siaj adeptoj propagandas kaj disvastigas sian metodon. En Stokholmo lia libro "Revolucio en medicino" eldoniĝis dufoje. Butjeko ne simple elpensis la metodon. Unuavice, li kuracis sin mem. Li kuracas pli ol 150 malsanojn, kiujn kuracistoj eĉ ne kuracas kutime, se tio estas kompleksa okazo. Kaj ni, niavice, devas fiksaŭskulti al Butjeko.

*ĉiuj nomoj estas skribitaj en Esperanto

*VLDR - Volitional liquidation of deep respiration (angla varianto)

Artikoloj Atendataj

Redakcio atendas viajn artikolojn pri la temo de naturkuracado. Verkitaĵoj, tradukaĵoj estas bonvenaj, se ili estas kongruaj al la celoj de nia asocio. kiam vi sendas skribaĵon al la redaktejo, konstatu, ke ĝi devas esti tajpita (aŭ facile legeble skribita) kaj lingve korekta. Kaj se vi tradukas ion, nepre menci la fonton de la skribaĵo.

ANONCOJ

1. Fariĝu landa peranto en via lando!

Por akceli landskalan movadon de nia asocio kaj por malpliigi la sendkoston de poŝtaĵoj, E.N.A. varbas landajn perantojn. Se vi emas aktivi en la varbado de novaj membroj en via lando kaj en dissendado de niaj materialoj, bv. tuj kandidatiĝi kaj turniĝi al la ĝenerala sekretario de E.N.A. Se estas pluraj kandidatoj en unu lando, la estraro decidos. Krome ni bonvenigas landan filion de E.N.A., kaj rekomendas al vi organizi ĝin. La membrojn de filioj ni konsideros kiel la kolektivajn membrojn laŭ la decido en la viena kunsido.

2. Aperas periodaĵo pri Diina Masaĝo

Japana masaĝisto, Masayuki Saionji, nun planas aperigi la periodaĵon pri sia metodo. Por realigi tiun ideon li petas kunlaboron de tiuj, kiuj iel rilatas al tiu terapio. Lia peto estas: 1. doni la ideojn rilate al tiu periodaĵo. 2. sendi novaĵojn pri la laboroj (se vi laboras per tiu metodo), ekzemple doni la statistikon pri la nombro de la malsanuloj de komenco ĝis nun ktp. Ankaŭ atendas la raportojn pri la sukcesoj, kiujn vi sukcesis kuraci malsanon, kiujn vi atingis per tiu ĉi metodo, ekz. se vi sukcesis kuraci malsanon aŭ se iu loka ĵurnalo ion raportis pri via laboro aŭ tiu metodo. 3. starigi demandojn rilate al la materialoj de masaĝo (libro, videobendoj), aŭ manieroj kuraci tiujn malsanojn.

Kontaktu ĉe: **Internacia Instituto de Preventa Medicino.**

C.P.O.Box 405, Tokio, Japanio

3. En kiu urbo nia venontjara kunsido?

Por nia venontjara internacia kunsido la loko estas jam proponata el tri landoj. Kees Ruig el Nederlando, vicprezidanto de E.N.A. proponis sian hejmurbon, Nimego, germana landlima bela urbeto. Kaj la membrino el Kroatio, Judita Rey Hudeček, proponis trankvilan apudmaran urbon en itala landlimo, Rovinj. Kaj S-ro Petro Chdle el Ĉeĥio oficiale sendis proponilon por gastigi nian venontjaran fakkunsidon en sia landa ĉefurbo, Prago. Krome oni povos eĉ elekti Seulon por okazigi nian kunsidon enkadre de Seula U.K. Do oni diskutos plej taŭgan lokon en Valencia Renkontiĝo.

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) veki intereson pri naturkuracado ĉe esperantistoj;
- ĉ) veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj;

3. MEMBRO:

Povas esti tiu esperantisto, kiu aŭ praktikas naturkuracadon, aŭ 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) de la la koncerna lando. La komitato povas liberigi iun de la kotizpago pro speciala kazo. 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 plimulto 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 decembro. 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.

7. PUBLIKAĴO:

Krom novaĵleteron laŭbezono, E.N.A publikigas 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 la kazo de ĉesigo, ĉiuj havaĵoj de E.N.A iru al U.E.A.



ENHAVO

- | | |
|--|---------------------|
| 3. el la redaktejo | Puramo Chong |
| 5. Dietoterapio | Jaime Scolnik |
| 7. Ekzemo | Jaime Scolnik |
| Indikoj pri vegetara dieto | |
| 8. Kataplasmo el argilo | |
| Palpitacio kaj takikardio | |
| Naza sangoelfluo | |
| Periartrito de la ŝultro | |
| 9. Kuracado de la febro | |
| 10. Pri kataraktoj | |
| 11. Ĉu la animo estas eterna? | Kees Ruig |
| 15. Ĥi-cirkulado | |
| 17. Ekzerco por Ĥi-terapio | |
| 20. El la prelego de Seattle | |
| 21. Preventeblas la subita morto pro trolaciĝo | Choe Taesok |
| 23. Dumnokta vidkapablo per hasiŝo | Hubert M. Schweizer |
| 25. Saniĝado per spiritaĵ fortoj | Mattias Kamp |
| 31. Eltrovaĵo de d-ro Butjeko | Kitayev Sergej |

***Sano ne estas ĉio, sed sen sano ĉio estas nenio.
Estas neeble aĉeti, vendi aŭ almozpeti sanon: oni
devas ĝin nur meriti. La malsano ne devas esti
objekto de simpla administrado kaj ekspluatado
fare de la registaroj kaj kuracistaro. Oni eliminis
la malsanon nur strikte observante la naturajn
leĝojn de la vivo.***

D-ro Jaime Scolnik