

naturkuracado

Internacia Naturkuraca Asocio (I.N.A.)

N-ro 8

DECEMBRO 1994



NATURKURACADO
Oficiala Organo de
Internacia Naturkuraca Asocio(INA)

INA (antaŭe ENA.) fond. 1986
kunlaboras kun UEA ekde 1992

ESTRARO

Prezidanto: d-ro Puramo CHONG
Kwangmyong 2 dong 50-5,
Kwangmyong-shi, Kyonggido, Koreio
Tel: +82 2 682 3456
Fakso: +82 2 616 1571

Vicprezidanto: Kees Ruig
De Ruighoek, Groesbeekseweg 52,
NL-6581 BJ Malden, Nederlando
Tel: +31 80 580320
Fakso: +31 80 790506

Vicprezidanto: Hubert Schweizer
D-7768 Stokach, Hauptstr 26 Germanio
Tel: +49 7771 4753
Fakso: +49 7771 3531

Vicprezidanto: Masayuki Saionji
C.P.O.Box 405, Tokio, Japanio
Tel: +81 33 837 1310
Fakso: +81 33 833 3490

Ĝ.Sekretariino: Judita Rey Hudeček
32 Divizije 45 YU-41020 Zagrebo,
Kroatio .Tel & Fakso: +385 41 522 012

Kasistino: Magarete Bettmann
Helipraktikerin, Pittzergasse D-5160
Düren, Germanio
Tel & Fakso: +49 2421 85511

Kasista Konto: M. Bettmann
SONDERK 419393-509 PGA
Köln BLZ 370 100 50, Germanio
UEA Konto: ena-oj

Internacia Naturkuraca Asocio (INA) estis fondita en 1986. La celo ne estas flankenmeti la kutiman kuracsis-temon, 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 klo-podo estas helpi la naturon kuraci, ne anstataŭigi la naturan laboron.

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

A) interligi fakulojn kaj interesiĝantojn pri naturkuracado, kaj interŝanĝi informojn pri la temo;

B) veki intereson pri naturkuracado ĉe esperantistoj;

C) veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj;

Nia asocio ne simple ligas nin pure al Esperantaj aferoj, sed sin malfermas ankaŭ al ĉiuj neesperantistaj sam-fakuloj. Ni tamen klare certigas, ke *Esperanto* estas sola laborlingvo de nia asocio, do ajnaj homoj devas lerni Internacian Lingvon, se ili deziras kune agi kaj labori kun ni, estante niaj membroj.

Fariĝu la membro de INA. ne nur naturkuracistoj mem, sed ankaŭ interesiĝantoj, kiuj deziras scipovi kaj malkovri la enhavon de la natur-metoda kuracado.

salutvortoj de prezidanto



nova salto kun nova ŝanĝo

Prezidanto de INA
Puramo CHONG

Tre longan tempon ENA silentis, pli precize dirite, stagnis. Lastan unu jaron mi fakte povis fari nenion rilate al nia ENA-movado precipe pro preparado de la Universala Kongreso en Seulo kaj ankaŭ pro klinikaj laborejoj. Do pri la stagnado mi mem pleje respondecas, kaj mi petas vian grandaniman indulgon. Lastatempe tamen okazis grandaj ŝanĝoj ene de nia asocio. Nia prezidanto, d-ro Carmel Mallia, Malto rezignis lastjune pro sia persona cirkonstanco - ĉefe pro sana problemo. Li estas iniciatinto kaj unu el kunfondintoj de tiu ĉi organizo, kaj mem multe kontribuis por nia asocio. Utiligante ĉi tiun okazon, mi volas proponi vin, ke ni, membroj honoru nian eksprezidanton pro lia granda kontribuo, nomante lin honora prezidanto. Persone mi kredas, ke li plene rajtas fariĝi nia honora prezidanto. La estraranoj elektis min kiel lian sekvanton kaj do nun mi salutas vin kiel nova prezidanto.

Nova ĝenerala sekretario, post mi, elektiĝis s-ino Judita Rey Hudeček el Kroatio. Ŝi antaŭe multajn jarojn laboris ĉe *Internacia Kultura Servo* en Zagrebo, do multe spertas en organizaj laboroj. Mi ĝojas, ke ŝi volonte transprenis la sekretariecon, kaj havas eĉ entuziamon pri nia laboro kun multe da planoj. Niaj membroj rajtus cent procente konfidi al la nova kompetenda estraranino, kiu ne plu toleros longan stagnadon, malrespondadon, malregulan aperon de la organo ktp.

Krom ŝi, neniuj aliaj estraranoj ŝanĝiĝis. Danke kaj volonte ili daŭrigos siajn respondecojn ankoraŭ en nova oficperiodo. Okaze de la Seula UK, en Seulo mi kaj aliaj estraranoj havis sufiĉan tempon por diskui pri nia estonta movado, kaj precipe vicprezidanto *Kees Ruig* tiam multe montris brilajn ideojn, kiujn poste tuta la estraro oficiale diskutis, kaj fine decidis;

Kaj jen estas la rezultoj, kiuj ekvalidos ekde la nova jaro 1995.

1. Plej grava decido estas ŝanĝi la nomon de nia asocio; de ENA al INA (*Internacia Naturkuraca Asocio*). Kialo: ekzistas diversaj naciaj asocioj ĉi-rilate, sed neniuj internacia. El diversaj fontoj (ne-esperantistaj) troviĝas pozitivaj reagoj pri la ebleco internacie interŝanĝi spertojn. *Esperanto* restos tamen la sola laborlingvo de nia asocio. Esperanto estas komunikilo, sed ne celo mem, do jen unika ebleco por propagandi la uzon kaj utilecon de nia lingvo en internacia naturkuraca medio, kiel ĝuste indikite en nia statuta celo. *Naturkuraca* anstataŭ *Naturkuracista*, ĉar multaj niaj membroj ne estas kuracistoj. INA do povus akcepti eĉ ne esperantistajn membrojn, se ili deziras aliĝi kaj kunlabori, sed ili devus lerni *Esperanton* por povi aktivigi kun ni kaj profiti de nia asocio. Eble INA fariĝos la unua kaj sola organizo, kiu, estante esperantlingva organizo, ne almetas la vorton *Esperanto* al sia asocia nomo.

2. INA distingas membrojn per tri kategorioj; la unua estas plenrajtaj, licencitaj kuracistoj, terapiistoj, la dua estas terapiistoj, profesiaj praktikistoj sen oficiala, ŝtata rekono (licenco), kaj laste la tria estos simplaj simpatiantoj, interesigantoj. La diferenco inter kategorioj estas, ke nur la unua kaj la dua kategorianoj rajtas utiligi kaj uzi la internacian interŝanĝan reton de INA.

3. INA ludos internacian rolon establante internacian rekonon por naturkuracistoj kaj terapiistoj inter niaj membroj per kriterifiksado kaj kvalitkontrolo. Tio signifas, ke post kvalitesploro profesiaj membroj ricevos internacian diplomon aŭ ateston (angle *certification*) de INA. Kialo: ne ekzistas tia dokumento. Vi scias eble la kazon, ke *Masayuki Saionji* eldonas similan diplomon al la homoj, kiuj sukcese lernis sian masaĝmetodon en la kurso aŭ seminario.

4. INA servos kiel la interŝanĝejo de spertoj inter profesiaj membroj (la 1-a kaj 2-a kategorianoj) kaj la organo, *Naturkuracado*, daŭre servos ankaŭ kiel la demando por triaj kategorianoj.

5. INA kunlaboros kun ne-esperantistaj, naciaj similcelaj organizoj.

6. Oni konsideros, ke la membroj estas nur tiuj, kiuj pagis siajn jarkotizojn.

7. Ni klopodos daŭre eldonadi nian organon, *Naturkuracado*.

Jen vi vidas multajn ŝanĝojn, kiuj validos ekde nova jaro. Mi esperas, ke INA saltos al plia disvolviĝo kun la novaj ŝanĝoj, kaj jen INA atendas vianjn aktivajn partoprenojn!

ENA- FAKKUNVENO OKAZIS KADRE DE UK EN SEULO

Ĵaŭdon la 28an de Julio 1994 kunvenis en la UK-ejo *Sheraton Walker Hill* la naturkuracistoj, alternativaj terapiistoj kaj interesigantoj pri tiuj kuracmetodoj. Partoprenis 32 homoj, prezidis la kunvenon vicprezidanto inĝ. Kees RUIG el Nederlando. Post malfermiĝo de la kunveno D-ro Puramo CHONG, Ĝ.sekretario kaj iniciatinto de ENA kaj mem naturkuracisto (akupunkturo kaj herbkuraco) en Koreio, enkondukis la kunvenon, klarigante la celon de ENA. Post tio Kees Ruig klarigis la strebadon de ENA por establi internacian rekonon por naturkuracistoj kaj terapiistoj per kriterifiksado kaj kvalitkontrolo. Krome ENA estu perejo por interŝanĝado de spertoj inter profesiaj membroj. La revuo *Naturkuracado* servu ankaŭ kiel demandoj por la tria kategorio de membroj: la interesiganto/simpatiantoj. Krome kunlaboro kun naciaj organizoj kaj fakkonferenco en Nimego (Nederlando) estis diskutitaj.



INTERKONSENTO

Universala Medicina Asocio(UMEA) kaj
Esperantista Natur-kuracista Asocio (ENA) en la
kadro de la 79-a UK de Esperanto en Seulo, Koreio
traktis pri la kunlaboro inter la du organizaĵoj kaj
decidis jene:

- 1) Interŝanĝo de la organoj en 3-3 ekzempleroj
(*Medicina Internacia Revuo* kaj *Naturkuracado*)
- 2) Interŝanĝo de aliaj eldonaĵoj
- 3) Aperigo de ambaŭflankaj artikoloj, informoj en la
organo de UMEA kaj ENA
- 4) Reciproka partopreno ĉe la aranĝoj de ambaŭ
organizaĵoj
- 5) Eventuala komuna okazigo de seminarioj,
konferencoj
- 6) Varbado de membroj por ambaŭ organizaĵoj

Seulo, la 28a de Julio, 1994

prezidanto ENA prezidanto de UMEA
D-ro Puramo CHONG D-ro Imre Ferenczy

UNIKA P PROTOKOLO SUBSKRIBITA

Je la fino la kunsido D-ro Imre FERENCZY, prezidanto de UMEA (Universala Medicinista Esperanto-Asocio) laŭte legis protokolon pri intensiva kunlaborado inter UMEA kaj ENA. Kun granda entuziasmo la propono estis akceptita. Ĝin subskribis d-ro Ferenczy por UMEA kaj d-ro Chong kaj inĝ. Ruig por ENA. Vere unika okazo ne nur en esperantujo, sed ankaŭ en medicinujo! La detalon de la protokolo vi legas ĉi-apude.

(Protokolis Kees Ruig)

La naturaj faktoroj de kuracado

D-ro Jaime Scolnik

Argentino

KRENOTERAPIO

(Kuracado per la akvo)

Por ke mineralakva kuracado estu vere sukcesa, kompetenta kuracisto devas unue zorge esplori la pacienton, ĉar nur laŭ ties individua kondiĉaro kaj la klinika formo, evolua fazo kaj prognozo de la malsano, li povos precize determini la krenoterapian indikon, ekzaktan dozadon, ktp. Tiuj indikoj devas esti poste ekzakte obeataj en la banloko en ĉiuj siaj detaloj, ne forgesante, ke la ĝusta dieto estas la nepre necesa kompletigaĵo de ĉiu kuracado. Grava eraro do estas kaprice fari tiun kuracadon, sen sperta, kompetenta gvidado. Oni klasifikas la mineralakvojn laŭ ties temperaturo (ne varma: 0-20°C; hipovarma: 20-30°C; mezvarma: 30-50°C; hipervarma: pli ol 50°C), osmoza premo, radioaktiveco, gasoj kaj kemiaj elementoj en ili entenataj, ktp. Ekzistas akvoj litiaj, stronciaj, bariaj, ferohavaj, bromidaj, jodidaj, fluoro-, arseno-, sulfuro- kaj borohavaj, alkalaj, acidetaj, k. t. p.

La ofteco kaj tempodaŭro de la termobanoj kaj aplikoj dependas de la kazo kaj de la akvoj. Ĝenerale sufiĉas nur unu bano ĉiutage, kiu daŭros laŭ inversa rilato de ĝia temperaturo. Ekzemple: varmeta, 20 ĝis 30 minutojn; varma, 10-20 minutojn; tre varma, 8-12 minutojn.

Kiam la mineralakvoj estas tre varmaj, oni komencas per varmeta akvo (35°C) kaj iompostiome oni prenas ĝin pli kaj pli varma ĝis atingi la indikitan temperaturon. Oni evitos tiel kelkajn reagojn kaj krizojn, kiuj prezentiĝas plurfoje ĉe sentivuloj aŭ ĉe tiuj, kiuj deziras akceli la kuracadon prenante tro longajn aŭ tro oftajn aŭ tro varmajn termobanojn.

Post termobano kaj aplikoj la paciento devas kuŝiĝi varme vestita dum duonhoro por ripozi. La krenoterapio trafe indikita estas efikoplana ĉe reŭmatismaj malsanoj, artritoj, artrozoj, podagro, lumbago, iskiatalgio kaj aliaj neŭritoj kaj neŭralgioj, spondilito, haŭt-, hepat-, spir-, digest-, ginekologi-, ren-, metabol-, arteri-, kor- kaj nervmalsanoj kaj perturboj, k. t. p. Ĝi estas ofte asociigita al kinezoterapio (kuracado per aktivaj kaj pasivaj movoj, masaĝoj, gimnastiko, ktp).

La krenoterapio inkluzivas la trinkeblajn mineralajn akvojn kun efiko laksiga aŭ laksetiga, diureziga, digestiga, galproduktiga, ktp. Trinkkuracado daŭras proksimume 3-4 semajnojn kaj eĉ pli. La ĉiutaga dozo varias laŭ la individuoj, sed kalkulu mezkvante 100-150 gramojn, kiujn vi devas trinki malrapide, per mallongaj glutetoj, ĉe ellitiĝo aŭ malproksime de la manĝoj. Ne trinku troan kvanton, speciale se vi suferas de la koro, arterioj, hipertensio, k. s. Nur la virga, ĵus el la tero elsprucinta minerala akvo havas ĉiujn originajn kuracajn proprecojn de la fonto mem. Tuj poste ĝi komencas alieciĝi, almenaŭ parte, pro la agado de la aero, la lumo, la varmo kaj la tempo.

Ĉe la fino ni diru, ke la krenoterapio havas ne nur indikojn, sed ankaŭ kontraŭindikojn determinotajn de la kuracisto.

MUZIKTERAPIO

(kuracado per la muziko)

La historio kaj la mitologio sciigas nin, ke ekde la plej antikvaj tempoj la homo komprenis la gravecon de la muziko en la paco kaj en la milito. La pastroj utiligis la muzikon (ankaŭ la kantadon kaj eĉ la dancadon) kiel parton de la ritoj por atingi la ekstazon, kaj por spirite plinoblighi la piulojn. La militestroj utiligis ĝin por igi siajn soldatojn lacigorezistaj kaj por levi ties kuraĝon dum la bataloj. La kuracistoj ankaŭ ĝin uzis de antaŭ miljaroj, ĉar ili konstatis ĝian efikecon ĉe diversaj malsanoj, precipe nervaj kaj mensaj.

Nia hodiaŭa mondo rekonis la valoron de la muziko en pluraj kampoj kaj ĝin alproprigis al si en la praktiko. Multenombraj estas jam la oficejoj, fabrikoj, ktp., kiuj disaŭdigas fonmuzikon por eviti la lacigon de la laboristoj kaj kreskigi ties produktokvanton.

Ankaŭ la moderna medicino tute ne malatentis la muzikon. Kontraŭe, ĝi agnoskis ĝin kiel efikoplenan faktoron de kuracado kun nespecifa agado sur diversspecajn perturbojn kaj malsanojn. La sciencistoj konstatis, ke la muziko efikas sur la spiran, digestan kaj cirkuladan aparatojn, kaj la nervan sistemon. Sub la influo de gaja kaj viveca muziko ekbrilas la okuloj, gajas kaj kolorigas la vizaĝo, rapidas la spirado, la digestado aktivigas kaj reguligas, la diversaj glandoj vikle sekrecias, dilatigas la arterioj, la koraj

kontrahigoj reguligas aktivigante la sangocirkuladon kun favora reefiko sur la sangopremon, malaperas kvazaŭ mirakle la ĉagrenoj kaj afliktoj, kaj la individuo sin sentas vivoĝoja, eŭforia, preta alfronti rerezolute la ĉiutagajn problemojn de la vivo.

Male, sub la influo de malgaja kaj monotona muziko, la okuloj vualigas de malĝojo, la pulso malfortiĝas, la spirado malrapidas, la animo defalas, kaj tristaj pensoj invadas la menson. La malsanoj plej ofte kuracigas per si mem dank' al la spontanea kuraciga peno de la Naturo. Iu ajn faktoro kapablas plibonigi la ĝeneralan staton de homo, plifortigas tiunpenon kaj kontribuas al la resanigado en iu ajn punkto de la organismo. La adekvata muziko estas unu el tiuj faktoroj kaj la kuracisto devas ĝin uzi en la ĝustaj kazoj, laŭ jenaj elementaj principoj:

La muzikaĵo estu simpla kaj komprenebla por la paciento, konsiderante ties klerecon kaj sentivecon. Ĝi estu prudente dozita laŭ lia ago, sekso kaj farto, ne forgesante, ke la troaj daŭro kaj intenseco povas lacigi, iriti aŭ perturbi lin. Oni procedu grade kaj lante por ne vekii ŝokon ĉe lia animstato. Se li estas trista, deprimita aŭ melankolia, ne aŭdigu lin abrupte gajan melodion, kiu nur deprimos lin eĉ pli. Komencu per lanta kaj trankviliga muziko; daŭrigu per alia pli vigla, kaj finfine - - kiam la animstato de la paciento tion permesas per la gaja muziko, kiun li bezonas kaj povas aŭskulti. Por kvietigi ekscititan, nervozan pacienton oni procedu simile, sed inverse. La psikiatrio estas unu el la ĉefaj kampoj de aplikado de la muzikterapio, kiu plene pruvis ĝgian efikecon ne nur kiel distrilo aŭ amuzilo (la paciento kiel pasiva aŭskultanto), sed ankaŭ kiel parto de la laborterapio (la paciento kiel aktiva partoprenanto en la ludado de muzikiloj, en la kantado prefere ĥora, dancado, k. t. p.). La muziko ebligas, ke la mensaj malsanuloj sin dediĉu al utila aktiveco, grave kontribuante tiamaniere al la malpliigo de ilia intensa izoliteco.

Ĝi ankaŭ efikas ĉe la sendormeco, kontraŭ la doloroj (eĉ ĉe operaciitoj, dum akusoj, k. s.), ktp. Fine la prepara muzikterapio dum proksimume 30 minutoj estas grava helpilo al la psikoterapio, ĉar ĝi ofte venkas la reziston aŭ kontraŭstaron de la paciento, faciligante tiel la laboron de la terapeŭto.

KROMOTERAPIO (kuracado per la koloroj)

La sunlumo konsistas fakte el serio de diversaj koloroj, kiujn oni povas disigi per refrakto tra prismo. Kiam oni prenas sunbanon, oni profitas de ĉiuj koloroj de la spektro kaj tial la terapia rezulto estas efikoplena kaj kompleta.

En kelkaj okazoj, kiam la sunlumo mankas aŭ ne sufiĉas, aŭ kiam la sunbano estas ial kontraŭindikita, povas taŭgi la kromoterapio, kiu estas iusence derivaĵo, tre limigita, de la helioterapio.

Tiu metodo baziĝas sur la efikoj de la koloroj de la naturo sur la homajn korpon kaj animon. La ĉiela bluo refreŝigas kaj mildigas; la verdo de la vegetaĵaro trankviligas la nervaron kaj tiu de la maro stimulas la metabolon; la ruĝo (de la floroj, ktp.) ekscitas, ktp. Sed kompreneble, estas neeble apartigi la influon de la koloroj mem disde la aliaj naturaj faktoroj: klimato, altitudo, pura afero, malstreĉigo en trankvila kaj bela ĉirkaŭaĵo, ktp.

Nervozuloj, sendormemuloj, k.t.p.

Kotiztabelo por ENA-membro

La jarkotizo de E.N.A.-membro estas la duono de membreco de UEA kun jarlibro(MJ) de koncerna lando. Jen estas la kotiztabelo por via konferenco. Vi povas sendi kotizon kaj al nia UEA konto 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, Ĉekoslovakio(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) 30, Italio(liro) 26000. Japanio(eno) 3300, Jugoslavio(gld) 24, Koreio (gld) 30, Malto(gld)28 Nederlando (gld) 44, Norvegio (krono)150, Pollando (gld) 24, Sudafriko(gld)40, Svedio(krono)145, Svisujo (franko) 30, Usono(\$)22, Aliaj nemenciitaj landoj (gld) 24.

Kvarkompleksia Medicino

KOREA TRADICIA MEDICINO

D-ro Puramo CHONG

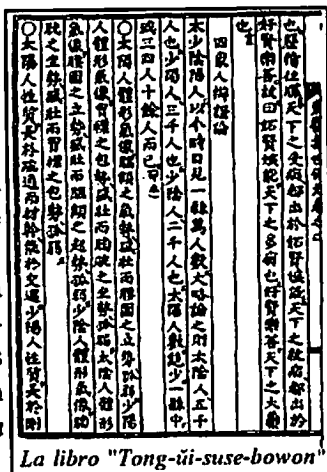
Koreio

Jam ekzistas en la medicina historio diversaj provoj diferencigi homojn laŭ individuaj korpaj temperamentoj. La antikva greka medicinisto *Hipokrato* (460-377 a.K.) asertis en sia humora medicino, ke homoj malsamas per kvar temperamentoj: sangvina, limfata, nervoza kaj kolerika. En 1925 *Ernst KRETSCHMER*, germana psikiatro, morfologie diferencigis homojn per tri korpoformoj: *piknica* (dika, dikiĝema laŭ aĝiĝo), *leptosomika* (ŝvelta kaj longstatura) kaj *atleta* (fortika). Li trovis ĉe siaj pacientoj, ke iu specifa korpa tipo inklinas al skizofrenio. Pli ellaborita kaj disvolvita studaĵo estis poste raportita de la usona psikologo, *W. H. SHELDON* en 1942, kiu diferencigis homojn per tri tipoj: *endomorfa*, *ektomorfa* kaj *mezomorfa*. La *endomorfa* tipo estas homo ronda, mola, peza, kiu pacemas, toleremas kaj malhastemas; la *ektomorfa* estas homo rompiĝema, malgrasa, sentema, hontema, introverta kaj sinklinita; la *mezomorfa* estas homo fortika, ebenstruktura, relative atleta, kaj egala temperamenta.

Tiaj kompleksiaj teorioj tamen estis limigite akceptitaj kaj kritikitaj precipe pro la neebleco klasifiki ĉiujn homojn laŭ simplaj malmultaj fizikaj grupoj per iugrada ĝusteco, kaj ankaŭ pro la fakto ke ekzistas tro da esceptoj en la atendataj interrilatoj de temperamentoj.

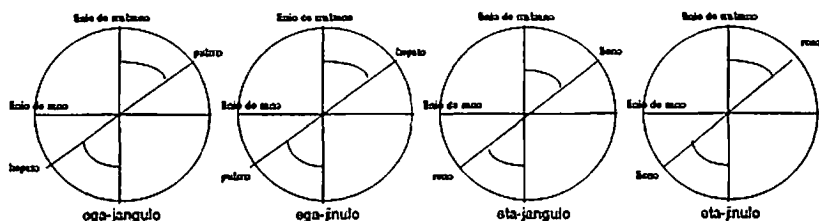
En 1894 *Lee Chema* (1836-1900), korea kuracisto, eldonis la libron "*Tong-ŭi-suse-bowon*" (vidu bild.), kie li publikigis unuafoje tre unikan 'kvar kompleksian teorion'. Laŭ li homoj estas kvartipaj: *ega jango*, *ega jino*, *eta jango* kaj *eta jino*.

Li diferencigis homojn ne per temperamentoj, nek per eksteraj



La libro "*Tong-ŭi-suse-bowon*"

aspektoj, sed per relativaj denaskaj fortecoj de fiziologiaj funkcioj de 4 internaj organoj: pulmo, hepato, lieno kaj reno. Laŭ lia eltrovo homoj naskiĝas kun la malsamaj funkcioj de specifaj internaj organoj. Ekz. homo kun kompleksio *ega jango* havas la pulmon tro funkciantan kaj la hepaton nesufiĉe funkciantan; homo kun kompleksio *ega jino* estas kontraŭa tipo, kiu havas la hepaton nesufiĉe funkciantan kaj la pulmon tro funkciantan; homo kun kompleksio *eta jango* havas la lienon troan kaj la renon nesufiĉan, kaj kompleksio *eta jino* inverse (vidu la tabelon).



Laŭ *Lee*, la kvar kompleksioj estas denaskaj kaj neniam ŝanĝiĝas tra la tuta vivo same kiel sangotipoj. La malsamaj de fiziologiaj funkcioj de tiuj kvar organoj faras homajn kompleksiojn, kiuj havas apartajn aspektojn, korpoformojn, kutimojn, karakterojn, ktp. Nombra proporcio de kvar kompleksioj estas malsama laŭ rasoj, tamen kaze de la korea popolo plej multa estas la tipo de *ega jino* (ĉ.50%), la dua estas *ega jango* (ĉ.30%), kaj la tria *eta jino* (ĉ.20%). La tipo de *ega jango* estas ege rara (0.4-5%). Do plej multaj (70%) estas tiuj *jinaj* tipoj, kaj tio eble preskaŭ similas ankaŭ kaze de aliaj popoloj. La kvarkompleksian teorion de *Lee* oni povas nomi la *komplexia medicino*, ĉar la teorio ja havas sisteman strukturon de la medicino. Ekzistas specifaj malsanoj, kiuj relative ofte okazas laŭ respektivaj kompleksioj, kaj *Lee* klasifikis kompleksiajn preskribojn. Ankaŭ troviĝas manĝaĵoj kaj koloroj, kiuj utilas aŭ malutilas al respektivaj kompleksioj. Se oni manĝas longtempe manĝaĵojn malutilajn al propra kompleksio, ne sciante sian tipon, tio kaŭzos malsanon. El la vidpunkto, ke la teorio de *Lee* havas sisteman strukturon de medicino, ĝi estas vere unika kaj malsama ol tiu de ceteraj kompleksiaj teorioj. *Lee* tamen ne montris klaran metodon kaj kriterion klasifiki la kvar kompleksiojn, sed en la ĉapitro *Pyōnjungron* de sia libro li klarigis diversajn karakterizaĵojn de korpaj formoj, vizaĝoj kaj personecoj de tiuj kvar kompleksioj, per

kiuj oni povas distingi ilin. Jen estas resumo de karakterizaĵoj de respektivaj kompleksioj, ilustritaj en la libro.

Kompleksio ega jango (3 - 4 el 100 homoj, tre rara)

La eksteraj trajtoj de tiu ĉi rara kompleksio estas, ke la supra parto de la korpo bone disvolviĝis, ĉar tiu ĉi tipo denaske havas grandan — forte funkciantan — pulmon, kiu situas en la supra korpo. Pro malgranda hepato, ega-janguloj havas malfortan talion, kaj tial ne povas sidi longe kaj ŝatas apoge sidi aŭ kuŝi. Pro la malforto de la malsupra korpo, ili ne povas piediri longan distancon. Kvankam sanaj, ega-jangaj virinoj ne naskas multajn idojn pro malforta utero. Ilia kapo relative grandas, ĉar ĝi apartenas al *jango*. Krome, ronda estas la vizaĝo, la frunto larĝa, kaj la okuloj brilantaj. Pro la *janga* karaktero tiaj ĉi homoj havas antaŭeniĝeman kaj progreseman karakteron, facile amikiĝas, komunikiĝas kun aliuloj, kaj brave decidas, progresigas kaj realigas aferojn. Aliflanke, al ili relative mankas planemo kaj preparemo kaj ili tute ne scias reiri malantaŭen. Ili ŝatas kritiki aliulojn kaj tute ne emas penti pri siaj faroj, kaj ofte havas troajn heroecon kaj memestimon. Kiam propraj aferoj ne iras glate, ili koleregas, kio ofte fariĝas kaŭzo de malsano ĉe ili. Ega-janguloj havas specialan talenton inventi ion novan, kaj ofte havas tro da volo, tial ili fojfoje kolizias kun siaj ĉirkaŭuloj. La kapo saĝas. Speciale fortas antaŭeniĝemo, decidemo, heroeco, fiero kaj memestimo. Ili ofte arogantas kaj arbitras. Pro sia saĝa cerbo kaj brila inventemo, ĉi-kompleksiuloj ofte studas kaj kreas ion, kion aliuloj eĉ ne imagas. Ili havas karakterojn de geniulo, inventisto, strategiisto, revoluciisto kaj muzikisto. Se ne granduloj, ili facile iĝas senkapabluloj. Tiun ĉi kompleksion havas relative tre malmulta nombro da homoj.

Manĝaĵoj malbonaj por ega jango; sorgo, blanka tritikfaruno, ruĝa fabo, blanka sojo, arakido, sezamo, sezamoleo, blanka (rafinita) sukero, rafano, rafaneto, celerio, karoto, lakto, ĉiaspecaj viandoj, ovo, rafinita salo, pomo, kaŝtano, jujubo, juglando, melono, akvomelono, ginsengo, cerva korno, mielo, ĉiaspecaj kemiaj medikamentoj, vitaminoj A. B. D. E.

Manĝaĵoj bonaj por ega jango; rizo, nerafinita tritiko, hordeo, nigra fabo, nigra sezamo, nigra sojo, kolora fabo, sovaĝa sezamo, flava sukero, nerafinita salo, ĉokolado, ĉina brasiko, brasiko, verdaj legomoj, kukurno, tomato, vinberbo, verda fazeolo, melongeno, citrono, persiko, pinnukso,

marherbajoj, glikozo, maralgo, banano, ananaso, piro, citrata acido, verda teo, vitamino C.

Oftaj malsanoj de ega jango: hepata malsano, malbona digestado sterileco, okula malsano, malforta gambo.

Kompleksio *ega jino* (ĉ. 50 el 100 homoj)

Homoj kun kompleksio *ega jino* denaske havas grandan hepaton kaj malgrandan pulmon. Tial dika kaj granda estas ilia talio, kie situas la hepato. Male, malforta estas la supra parto, la brusto, kie situas la pulmo. La malsupra korpo pli disvolviĝis ol la supra. Ega-jinuloj ĝenerale havas relative pli grandan korpon ol homoj kun la aliaj kompleksioj. La ostaro kaj la muskolaro bone disvolviĝis, kaj la manoj kaj piedoj estas relative grandaj. Dikuloj plejmultas inter ega-jinuloj, tamen ankaŭ troviĝas maldikuloj. Ĉar ilia spirkapacito de la pulmo estas malgranda, ili ofte havas spirĝenon kaj do emas fari haŭtan spiradon per ŝvitado. Ega-jinuloj ŝvitas pli multe ol alikompleksiuloj, kaj iuj ŝvitas, eĉ manĝante malvarmajn manĝaĵojn. Tio ne estas la signo de malsaniĝo, sed male normala fenomeno. Pro la malforta supro kaj forta malsupro de la korpo ega-jinuloj aspektas stabilaj, tamen iom klinaj en paŝado. Pro dika talio ilia ventro leviĝas antaŭen, kaj ili foje aspektas dignaj, foje arogantaj. Pro *jina* karaktero, ili malemas malkaŝi sian internan koron kaj ne emas tuj ekstari por agi, sed longe sidas por multflanke pripensi. Ili estas kompatemaj, larĝanimaj, aktivaj kaj nefacile reziĝnemaj. Ili estas rektanimaj, unudirektaj kaj persistaj. Ili havas avarecon kaj fieremon. Ekstere ega-jinuloj aspektas ĝentilaj kaj dignaj, sed interne foje estas ruzaj; ili estas foje larĝanimaj kiel maro, foje mallarĝanimaj kiel kudrila truetto. Ili kompareblas kun bovo, kiam ili malprudente persistas en sia opinio, eĉ se klare scii ĝin malbona. Ili pli malrapide pensas ol la aliuloj. Sed se ili jam findecidas agon, ili rigore persistas kaj ĝisfine tenas sian opinion, senkonsidere ĉu ĝi plaĉas al aliuloj aŭ ne, kaj neniel rezignas survoje, Ili do ofte sukcesegas. Troviĝas multaj sukcesaj entreprenistoj inter ega-jinuloj. Ili tre ŝatas distriĝi. Bravula kaj optimista tipo, sed foje timemanto. Entreprenista, politikista tipo.

Manĝaĵoj malbonaj por ega jino: fagopiro, hordeo, blanka tritikfaruno, nigra sojo, nigra fabo, verda fazeolo, nigra sezamo, sovaĝa

sezamo, blanka sukero, ĉokolado, rafinita salo, ĉina brasiko, celerio, krabo, salikoko, ostro, sepio, polpeto, persimono, vinbero, melono, vitamino E,

Manĝaĵoj bonaj por ega jino: rizo, nerafinita rizo, nerafinita tritiko, sorgo, blanka sojo, ruĝa sojo, arakido, potato, terpomo, flava sukero, nerafinita salo, rafano, karoto, lotusa radiko, spinaco, brasiko, ajlo, zingibro, melongeno, kukurbo, maralgoj, laminario, bovaĵo, kokaĵo, lakto, ovo, diversaj fiŝaĵoj, pomo, citrono, akvomelono, kaŝtano, jujubo, juglando, ginsengo, cerva korno, citrata acido, vitaminoj A.B.C.D.

Oftaj malsanoj de ega jino: akuta pneŭmonio, bronkito, astmo, kormalsano, hipertensio, paralizo, ekzemo, absceso, urtiko, alergio, malsano de dika intesto, hemoroido, konstipo, neŭrozo, malvarmumo, apendicito, tifoĵdo, gas-intoksiĝo, flavmalsano.

Kompleksio *eta jango* (ĉ. 20 el 100 homoj)

Homoj kun kompleksio *eta jango* havas fortan lienon kaj malfortan renon, tial disvolviĝis la torako, kie situas lieno kaj malfortas talio kaj kokso, kie situas reno. Do la supra korpo de ili aspektas ekstere forta. Tamen pro malforta malsupra korpo ili aspektas malpezaj kaj rapide paŝas. Ilia voĉo estas pura kaj akra, kaj iliaj vortoj ne logikaj. Pro *janga* karaktero, eta-janguloj tre facile iniciatemas, komencas ion, sed facile enuas kaj ne persistas. Tial ili foje malsukcesas. Ili ŝatas eksterhejmajn aferojn kaj malpli zorgas hejmajn kaj proprajn aferojn. Tiaj ĉi homoj volonte sin dediĉas al alies aferoj, kaj sentas en tio kontenton. Tial ili apenaŭ havas tempon prizorgi siajn aferojn. Ilia decidemo estas definitiva, sed preparemo kutime mankas. Eta-janguloj facile rezignas aferon, kiam ĝi ne glate iras. Aliflanke ili nepre plenumas aferon, eĉ sen timi ĝian rezulton, kiam ili juĝas ĝin justa. Ilia malamo al aliulo tuj ŝanĝiĝas en kompaton kaj facile forgesas aferon, se la aliulo elkore pardonpetas kaj pentas sian kulpon. Ili profunde pentas kaj malĝojas pro sia eraro, kio foje damaĝas ilian korpon kaj al ili kaŭzas malsanon. Ili ekstere aspektas iom malvarmkoraj kaj akraj, tamen fakte ili estas sentimentalaj, emociplenaj kaj varmkoraj. Pro ilia servemo kaj helpemo najbaroj havas favoran impreson pri tiaj homoj. Eta-janguloj estas ege talentaj por komenci kaj iniciati ion ajn, sed al ili mankas la kapablo bone organizi kaj kompletigi aferojn. Plej malavaraĵ estas ili el la kvar kompleksioj. Ili estas urĝemaj kaj ne prokrastemaj, kaj ne talentaj

je amuziĝo, nek voluptemaj. Eta-janguloj denaske havas fortan digestan organon; ili manĝas ĉiaspecajn manĝaĵojn kun bona digestado. Ĉar ilia interno estas varma, ili ŝatas malvarman akvon eĉ en vintro. Et-jangulinoj ne povas naski multajn bebojn kaj et-janguloj ne estas amoremaj pro sia malforta reno. Sentimentalaj, servemaj, sindonemaj, kaj nefacile ŝanĝiĝemaj pro profitaj aferoj. Fortspiritaj kaj maltoleremaj pri maljustaj aferoj. Urgemaj kaj eraremaj pro sia facilanimo. Ili facile koleras, sed ne daŭras longe, kaj al ili mankas planemo kaj preparemo. Kritikemaj kaj facile reziĝnemaj. Ili bone harmonias kun aliuloj, sed malatentas hejman aferon. Kutime ili paŝas kun la okuloj rigarde al fora loko. Alparolemaj, gajaj, spritaj, rapide kaj facile decidemaj. Tamen tio ne signifas, ke ilia facila decido rezultiĝas malsaĝa aŭ malprudenta. Sed male, ili subkonscie tuj decidas aŭ juĝas bonon kaj malbonon prudente. Karaktero de komercisto, soldato, servisto, peranto, laboristo en servaj kampoj ktp.

Manĝaĵoj malbonaj por eta jango; sorgo, blanka tritikfaruno, ruĝa fabo, blanka sojo, terpomo, batato, sezamo, sezamoleo, blanka sukero, rafinita salo, cepo, ĉina cepo, karoto, zingibro, kareo, pepro, mustardo, ceratofilo, algo, kokaĵo, ŝafaĵo, pomo, oranĝo, bergamoto, citrono, kaŝtano, jujubo, juglando, ginsengo, cerva korno, mielo, vitamino B, maizo, nerafinita rizo.

Manĝaĵoj bonaj por eta jango; rizo, verda fazeolo, hardeo, nigra fabo, nerafinita tritiko, kolora fabo, nigra sezamo, arakido, flava sukero, nerafinita salo, ĉina brasiko, blua legomo, spinaco, celerio, rafaneto, kukumo, ajlo, rafano, lotusradiko, kolokasio, lapo, melongeno, kukurbo, porkaĵo, bovaĵo, ovo, piro, persimono, sekigita persimono, vinbero, melono, citrolo, frago, banano, ananaso, *Ganoderma Lucidum*, azarolo, citrono, citrata acido, vitaminoj E.C.

Oftaj malsanoj de eta jango; renmalsano, urinvezika malsano, uretrito, trofrua ejakulo, sterileco, kronika lumba doloro, korastmo, ktp.

Kompleksio eta jino (ĉ. 30 el 100)

Homoj kun kompleksio *eta jino* denaske havas malfortajn lienon kaj stomakon kaj fortajn renon kaj urinvezikon. Ilia korpa figuro aspektas bone ekvilibra. Ĝenerale ili estas malaltstaturaj kaj ŝveltaj, tamen ankaŭ troviĝas altstaturuloj. La malsupra korpo disvolviĝis pli ol la supra. Iliaj karno kaj muskolaro relative malmultas, sed ostaro estas dika. Ilia mieno

estas kutime kvieta kaj milda. Beluloj plej multas en tiu ĉi kompleksio. Eta-jinuloj estas pensemaj kaj precizaj en ĉiuj laboroj, kaj fidelaj, prudentaj, saĝaj, kaj decaj, sed tro zorgemaj, mallarĝkoraj, introspektemaj, egoismaj, ĵaluzemaj kaj kalkulemaj. Ilia kolero ne tuj malaperas. Ilin facile maltrankviligas kaj ĉagrenas bagateloj. Virinoj de tiu ĉi kompleksio bonege dommastrumas. Eta-jinuloj ofte preferas studi kaj labori solaj ol amuziĝi kun aliuloj. Ili ekstere aspektas mildaj, sed interne fortas. Fojfoje tro atentemaj pri detaloj, do ili ofte maltrankviligas pro troa sentemo. Ili kutime egoisme pensas kaj serĉas ĉiajn rimedojn por gajni profitojn — ne nur monan — en ĉiu afero. Ili bonege kaj perfekte plenumas sian taskon, kaj klopodas konduti por plaĉi al superuloj kaj foje eĉ flatas. Ili ege malŝatas intervenon de aliuloj en sia laboro. Ili tre ĵaluzas pri alies bonŝanco kaj facile miskomprenas aliulojn. Tre malfacile mildiĝas ilia koro, foje malboniĝinta pro aliuloj. Plej bonan dommastrumadon faras virino de tiu ĉi kompleksio; purigema, atentema, zorgema, fekunda, hejmsida, saĝa kaj prudenta. Tamen pro troa sentemo ĉi-kompleksiuloj foje malharmonias eĉ kun familianoj. Pro ĵaluzemo kaj facila maltrankviliĝemo ili havas multajn nervajn malsanojn.

Manĝaĵoj malbonaj por eta jino: hordeo, ruĝa fabo, rafinita tritikfaruno, sorgo, nigra fabo, verda fazeolo, arakido, nigra sezamo, sovaĝa sezamo, rafinita sukero, rafinita salo, ĉina brasiko, celerio, karoto, kukumo, melono, akvomelono, porkaĵo, haringo, salikoko, krabo, ostro, sepio, persimono, vlnbero, kaŝtano, piro, banano, malvarmaj manĝaĵoj, glaciaĵo, blero, sekigita persimono, vitamino E, ktp.

Manĝaĵoj bonaj por eta jino: rizo, nerafinita rizo, tritiko, blanka fabo, kolora sojfabo, maizo, terpomo, batato, flava sukero, nerafinita salo, brasiko, spinaco, cepo, zingibro, ajlo, kapsiko, pipro, kareo, rafano, algo, melongeno, kokaĵo, hundaĵo, bovaĵo, ŝafaĵo, kapraĵo, normala fiŝaĵo, pomo, oranĝo, tomato, glinsengo, mielo, citrata acido, sezamoleo, vitaminoj B, C.

Oftaj malsanoj de eta jino: malbona digesto, stomaka malsano akuta aŭ kronika, gastropatozo, supventra doloro, hipokondrio, neŭroza malsano, malvarmaj piedoj kaj manoj, lakso, veturmalsano, trosentemo pri malvarmo kaj varmo, dispepsio, kaj aliaj.



SUKCENO - ORNAMAJO KAJ MEDIKAMENTO LA ORO DE LA BALTA MARO.

Alicja K.Lewanderska
Pollando

Konata estas la esprimo: "la oro de Uralo ornamas, la oro de Balta Maro kuracas". Tiu oro de Balta Maro estas sukceso, la rezina ŝtonigaĵo de pinarboj, kiuj kreskis antaŭ miloj da jaroj sur tereno, kie nun troviĝas la Balta Maro. Geologiaj ŝanĝoj kaj ankaŭ tektonikaj movoj de tero ensorbis pinajn arbarojn kaj nun marondoj nur forĵetas iliajn "orajn larmojn" de profundaĵoj sur sabrajn bordojn. La sukceson de antaŭlonge oni uzis antaŭ ĉio kiel ornamaĵon. Krome ĝi servis kiel efika kuracilo kaj desinfektilo. La kuracan efikon posedas nur sukceso nepriŝlifita, levita de sur plaĝo aŭ aĉetita kiel koliero. La truoj en sukces-pecoj devas esti traruligitaj rapidege, por ke ne detruu en ili la kuracpovon. La "oro de Balta Maro" enkondukas en nian organismon minusajn jonojn, kaj de tio agas regenere kaj bakteridetreue. Oni ne povas ne menciigi aliajn nekutimaĵojn, kiel ekz. neŭtraligo de damaĝa influo de akv-vejna radiacio al homa organismo, dank al tio, ĝi povas esti uzata kiel senradiacilo. Tiuĉele oni devas meti sukceson sur porcela telero surplanken sub la dormolokon, 'kie oni suspektas, ke troviĝas la radiacio. Ĉar sukceso ankaŭ subigas la radiadon, necesas prilavi ĝin en kuranta akvo kaj sekigi por venontfoja uzo.

ORAJ LARMOJ

Kuracecon posedas ankaŭ sukcesaj gutoj. Por ilia preparo oni devas uzi 5 dag de nefandita sukceso, nepriŝlifita, indiĝena, plej bone en pecetoj. Oni devas ĝin lavi skrupule en varmeta akvo kaj sekigi ĝin, poste superversi per 1/2 litro da alokholo kun grado super 95%, plej bone en kristala karafo. Tenante en vitra botelo ili perdas kutime 40% de siaj kuracecoj. Tiamaniere preparitan sukcesan fluidaĵon ni demetas en malhelan kaj malvarman lokon, miksi 2-foje dumtage, skui kaj turni la botelon. Post du semajnoj la fluidaĵo estas preta, la alkoholaĵo alprenas flavetan koloron. El la ega botelo, por pli praktika uzado ni elverŝetas en etan malhelvitran botelon kun gutometro, por ke dozi per ĝi. Samtempe oni devas memori pri tio, ke la sukcesan

fluidaĵon konservi en malhela kaj malvarmeta loko. Unufoje uzitan sukcenon oni povas uzi venontafoje. Post elverŝo el la botelo oni devas lavi ĝin dufoje en varmeta akvo, sekigi, dispecigi en pistujo, kaj superverŝi en botelo per 1/2 litro da alkoholo ne malpli ol 95%-a grado. Post la dua ekspluato, ĝi povas esti uzata nur kiel incensaĵo.

KIAM ĜIN APLIKI?

La oraj gutoj de sukceso (laŭ d-ro M. Hajdzicki) oni povas kuraci la suferojn:

- kapdolorajn migrenojn. Froti per kelkaj sukcenaj gutoj frunton sur nivelo de nazo (ĉirkaŭ de tridivida neŭro), tempioj, fosetoj post oreloj kaj pojninojn

- suferoj de apudkoraj muskoloj (doloroj ĉe koro). Froti pergute maldekstran flankon de la brusto subaksele ĝis spino kaj sternumo (virinoj preterlasas mamojn), kaj lokojn, supre montrita. La agadon oni faras ĉiutage, dum unu semajno vespere, kaj post unu semajno ĉiutage.

- malvarmumoj, alta febro. Pergute froti tutan bruston (virinoj preterlasas bruston), subgenuoj kaj plandojn, kaj ankaŭ frunton, tempiojn, fosetojn post oreloj kaj pojninojn,

- muskolodoloroj, prisekitaj vundoj, neŭrozo, impulseco. Per sukcenaj gutoj froti spinon de kapmalsupro ĝis sakro (pervatete), 3-5 da ŝovoj de kapmalsupro malsupren, ĉiutage, morgaŭe kaj vespere. Aldone ni frotras frunton, tempiojn post oreloj kaj pojninojn,

- tiroido. 2-foje tage morgaŭe kaj vespere froti pergute la tutan kolon. Portado de kolieroj el sukceso en multaj kazoj kuracas tiroidon, kaj certe preventas kontraŭ ĝi.

- psika nedisponebleco, t.n. "chandro" (=apatio). Du sukcenaj gutoj elverŝi sur pojninojn, kaj froti per la alia pojnino ĝis varmigo. Almeti al si manojn al vizaĝo kaj teni dum unu minuto. Tiu operacio elektras tutkorpon.

- reguligo de sangocirkulado, sangopremo, protekto kontraŭ infarktoj. Trinki 3-10 da gutoj diluitaj en 1/2 glaso da somer-varma, bolita akvo ĉiutage ne manĝinte.

KIEL ĜIN PRENI?

La ciklo de alprenado ties miksturo devus esti sekva:

Plenaĝuloj:

- unua tago - 3 gutojn,
- dua tago. -4 gutojn,
- tria tago 5 gutojn, ktp. pligrandigas ĝis 10 gutoj,
- kaj poste iom post iom malgrandigas per unu guto ĝis al 3 gutoj.
- Post 15 tagoj la kuracadon interrompi por 10 tagoj, kaj retrinkadon komenci de 3 gutoj.

Infanoj:

- de 3-5 jaroj - unu guto dumtage,
- 6-9 jaroj - vice: 1,2,2,1 guto dumtage kaj dekomence,
- 10-14 jaroj - 1,2,3,3,2,1 guto dumtage kaj denove,
- 15-17 jaroj. - 1,2,3,4,4,3,2,1 guto dumtage kaj reen.

Ĉe uzado de sukcenaj gutoj oni devas memori, ke frotado devas okazi en lokoj freŝlavitaj. Enkaze de apero iajn-ajn malĝustecoj ĉe organism-funkciado dum dozado de la gutoj, la uzadon oni devas ĉesi. La sukkena fluidaĵo krom aplikadoj menciitaj supre povas servi al desinfekto de loĝejoj. Por tio oni devas jene preparitan diluon: 3 gutojn en unu litro da distilita akvo (aŭ bolita akvo) disŝpruci kun helpo de disŝprucilo en la loĝejo. Tiu laboro kaŭzas neniigon de bakterioj, kiuj ne toleras minusan elektran ŝarĝon.

Suprajn konsiliojn oni devas individue konsulti kun kuracisto, ĉar prezentitaj indikiloj koncernas al valoroj optimaj, mezaj. Individua tolerado de la organismo al sukcenaj gutoj povas esti malsama.

Artikoloj Atendataj

Redakcio atendas viajn artikolojn pri la temo de naturkuracado. Verkajoj, tradukaĵoj estas bonvenaj, se ili estas kongruaj al la temo de nia asocio. Kiam vi sendas skribaĵon al redakitejo, konstatu, ke ĝi devas esti tajpita (aŭ facile legeble skribita) kaj lingve korekta. Kaj se vi tradukas ion, nepre men-ciu la fonton. - Red.

Bulgara Popolmedicino

Dimo Dimov

Bulgario

- Se vi ne povas dormi, ne iru al apoteko, sed iru preter iu abio, prenu supkuleron da folietoj, pingletoj, boligu ilin en glaso da akvo 5 - 6 min. Laŭplaĉe metu iom da mielo kaj trinku. Vi vekigos kiel nove naskita.
- Se vi havas nazkataron malfruaŭtune, vintre kaj fruprintempe, snufu vian propran urinon. Ne estos tiel vomige. Kaj ŝmiru viajn naztruojn per butero "bovina oleo"
- Por blankaj brilantaj dentoj, lavu ilin dufoje semajne per trotita karbo el kverka krusto kun iom da natria karbonato kaj salo.
- Se viaj proksimuloj suferas pro epilepsio, murdu serpenton, eligu tuj ĝian koron por sekundoj, sur verŝu ĝin per bolanta akvo, envolvu ĝin en panon kaj dolĉaĵon kaj donu al la malsanulo por manĝi, aŭ simple metu en la supon la nebolitan koron de kolombo
- Se viaj proksimuloj suferas pro malerio, do kolektu kelkajn fekaĵojn de anseroj, sekigu, mueligu per kafmuelilo kaj metu ĝin po unu tea kulero en la ordinaran ŝatatan kafon dum kelkaj tagoj.
- Se vin mordas hundo, ŝmiru la vundon per porka freŝa fekaĵo.
- Se vi ebriiĝas, tuŝu kaj masaĝu forte per via montrofigro la punkton super la nazo, je la komenco de la nazo inter la brovoj. Kaj se estas via konato tro ebria, donu al li flari tranĉitan cepon kaj kolektu freŝan ĉevalfekaĵon, surverŝitajn per bolanta akvo tuj filtritaj kaj donu al li trinki la filtraĵon, almetu en lian buŝon glason da filtraĵo.
- Se vi havas altan sangopremon kaj emas alkoholaĵojn, do karesu vian katon ofte. Se vi ne havas katon, metu kotonŝtofon en acidaĵon, vinagran aŭ poman kaj metu ĝin sur la kalkanon.

Kiel kuracas la Naturista Medicino

D-ro Jaime Scolnik
Argentino

Tri Terapiaj Sistemoj

Celante sian feliĉon, la homo de ĉiuj tempoj serĉis formon eviti malsanon kaj kuraci ĝin, kiam ĝi estiĝis.

En diversaj landoj kaj dum diversaj epokoj aperis pluraj terapiaj sistemoj, sed ni limigu nin ĉi tie nur al la tri precipaj: la alopatio, homeopatio kaj la naturismo. La alopatia medicino estas tiu, kiun oni oficiale instruas en la universitatoj kaj estas praktikata de la plimulto de la kuracistoj. Ĝia celo estas batali kontraŭ la simptomoj, kiujn prezentas la malsanulo per, rimedoj kontraŭaj al ilia naturo. Ĝi konsideras la mikrobojn kiel kaŭzantojn de preskaŭ ĉiuj malsanoj. La homeopatia medicino, kreita de la germana kuracisto Kristofo Federiko Hahnemann (1755-1843), estis reago kontraŭ la oficiala medicino alopatia. Ĝia sistemo konsistas en la aplikado al malsanoj en minimumaj (infinitesimaj) dozoj de la samaj substancoj, kiuj en pli grandaj kvantoj estigus ĉe sana homo simptomojn similajn al tiuj, kiujn oni intencas kontraŭbatali (similia similibus curantur—per similaĵoj oni kuracas similaĵojn). La homeopatio, malgraŭ ĝia signifoplena progreso, tamen ne plenumis la aspirojn de ĝia kreinto kaj ankoraŭ malpli tiujn de la suferanta homaro. La graveco, kiun la homeopatio por ni havas, estas nur laŭ historia vidpunkto, ĉar ĝi estis la unua baro kontraŭ la eksceso de la alopatio kaj preparis la terenon por la reapero de la naturista medicino. Oni povas ĝin konsideri kiel ponton de transiro inter tiuj du sistemoj.

Finfine ni havas la naturistan aŭ naturan medicinon, kies origino perdiĝis en la nokto de la pratempo. La unua homo, en sovaĝa stato, iras nude tra la mondo kaj obeas nur la vojon de sia instinkto, ankoraŭ ne falsita de la civilizacio; li ĝuas sanon, kiun ni povas nomi perfekta, kaj aktuale nur komparebla kun tiu de la sovaĝaj bestoj. Kiel ĉi tiuj, la prahomo ne konis aliajn malsanojn, ol la vundojn ricevitajn dum la luktoj kontraŭ aliaj bestoj aŭ naturkatastrofoj. Ni povas konjekti, kion la loĝanto de la kavernoj faris por sin kuraci en tiuj okazoj. Li ne posedis antisepsaĵojn, nek bandaĝojn, nek kuracistojn, nek apotekojn. Ĉu li pro tio troviĝis senprotekte? Tute

ne. La tuta Naturo estis preta por lin helpi. Tie li trovis je lia atingebleco la freŝan akvon de la fontoj kaj riveretoj por lavi siajn vundojn; poste li kovris tiujn ĉi per glimo el la riverbordo, kaj li fine kuŝiĝis kaj elmetis sin al la sunaj radioj. Kaj jen tio kio estas ankoraŭ pli grava: li ĉesis manĝi, apenaŭ ensorbis iom da akvo. Tiamariere li pasigas la tagojn kaj la efiko de la fasto kune kun la efiko de la suno, de la akvo kaj de la patrino-tero kvazau mirakle kuracas la plej gravajn vundojn, eĉ pli bone ol ĝin farus famkonata kirurgo hodiaŭa per sia arsenalo da instrumentoj kaj drogoj.

Kia terapia sistemo estis tiu, kiun la prahomo aplikis ? La natura Naturismo pura ! La sama sistemo, kiun hodiaŭ posedas la bestoj de la arbaroj, malproksime de aziloj, hospitaloj, frenezulejoj kaj klinikoj, kaj kies enviinda sano nur tiamaniere estas eksplikebla.

Iom da Historio

Ni ja vidas kiom malnova jam estas la naturismo. Ĝi ne havas sian originon de Kuhne kaj Kneipp, kiel kelkaj kredas. Ankaŭ ne de Hipokrato, kiel kredas aliaj. Ĝi naskiĝis kune kun la unua homo kaj akompanis lin dum li obeis la vojon de sia instinkto. Sed kiam la homaj estuloj komencis grupigi en tribo kaj kiam montriĝis la unuaj aŭroroj de la civilizacio, la intelekto anstataŭis iom post iom la instinkton. Tiam la homo ĉesis obei la vojon de la Naturo, kiu ĉiam estis gvidanta lin, kaj ekobeis pli kaj pli la sciojn akiritajn de li kaj liaj similuloj; la racio anstataŭis la instinkton kaj ĉio pasis tra la kribrilo de lia cerbo. Ekaperis la superstiĉoj, antaŭjuĝoj kaj aliaj negativaj fortoj, kiuj neniigis grade la grandan forton de la instinkto, malklara sed saĝa. Tiel okazis, ke la homo apartigis de la Naturo kaj sekve de la naturismo. En ĉiuj tempoj kaj en ĉiuj civilizacioj ekzistis saĝaj homoj, kiuj komprenis la problemon kaj serĉis ĝian solvon. La klereco estis tiam monopoligita de la pastraro kaj precize en la sanktejoj hinaj, hindaj, kaldeaj kaj egiptaj, oni praktikis naturistan medicinon, aplikante al la malsanuloj banojn de suno, de aero, de akvo, de sablo, de glimo, kaj precipe oni ordonis specialajn dietojn, kies valoron oni jam konis en tiuj antikvaj tempoj. La naturismo suferis la sorto-ŝanĝojn, kiujn la diversaj historiaj okazintaĵoj kaŭzis al la popoloj, kaj atingis sian maksimuman glorfamecon en Grekujo kaj en Romo antikvaj. Ankoraŭ hodiaŭ ni povas admiri la ruinojn de la grandiozaj banejoj kaj varmbanejoj, kiuj jam funkciis antaŭ

kelkaj jarmiloj.

Ekde la komenco de la kristana erao, la naturismo komencis grade malprogresi. La varmbanejoj estis deklarataj de la eklezio kiel lokoj malvirtigaj kaj estis fermitaj. Dum la nokto de la mezepoko la kuracistoj apartigis de la sanaj principoj Hipokrataj kaj dediĉis sin al terapio absurda, sen bazo scienca, plena je superstiĉoj kaj antaŭjuĝoj. Oni facile povas kompreni ĉi tiun juĝodeflankiĝon, sciante, ke en la Mezepoko, la instruado de la medicino estis kunigita kun la filozofio; ambaŭ lernobjektoj fariĝis pure spekulativaj kaj dogmaj kiel ĉio apartenanta al la skolastiko. Ni trapasu rapide la jarcentojn por alveni al la revigliĝo de la natura medicino, kiu komencis en la 18a jarcento kaj daŭris en la 19a.

La Pioniroj de la Naturista Medicino

Ni tuj diru, ke ne estis la akademianoj nek la kuracistoj, kiuj partoprenis en tiu renoviga movado. Ili ja tute ne povis tion fari ĉar la instruitaĵo de la universitatoj sufiĉis por fermi ilian intelekton al ĉiu nova ideo, fosiliigante ilin en daŭra eraro. La pioniroj de la nuntempa naturismo estis do, plimulte, personoj humilaj, ofte neinstruitaj, simplaj metiistoj aŭ kamparanoj. Sed kontraŭe, ili posedis grandan observkapablon, afero esenca en medicino. Ĉar ilia menso ne estis konfuzita de la antaŭjuĝoj de la skolastiko, ili povis libere kaj saĝe pripensi la naturajn fenomenojn. Escepte de la germana kuracisto Hufeland, kiu estis profesoro de la Universitato de Berlino, preskaŭ ĉiuj aliaj estis empiriuloj. Ni citu la jenajn: Johano Sigismondo Hahn; Priessnitz, kreinto de la hidroterapio; la mondkonata Ludoviko Kuhne; Rikli, kreinto de la aero- kaj helio-terapio; la abato Kneipp, k.t.p. Multaj el ili publikigis verkojn montrantaj la bazojn de la naturismo scienca; ili estas paĝoj, kiujn oni legas kun emocio kaj respekto, ĉar en ilia simpleco, kelkfoje krudeco, oni antaŭsentas la fibron de la genio.

Sano kaj Malsano

Antaŭ ol klarigi kiel oni kuracas la malsanojn per la naturismo, ni devas fiksi la koncepton pri sano kaj malsano, ĉar la kriterio kiun havas pri ili la alopatiuloj kaj naturistoj estas tre malsama. La homo estas vera trio, kiu konsistas el korpo, menso kaj spirito. La disvolviĝo kaj funkciado normalaj de ĉiu el tiuj elementoj, same kiel la harmonio necesa, kiu devas regi inter

ili, donas al ni la tipon de la homo plena, kompleta, senmanka; unuvorte, la homo sana. Estas la idealo, kiu celas havigi al ĉiu homa estulo korpon de atleto, menson de saĝulo kaj animon de sanktulo. Oni ne povas paroli pri kompleta sano, se ekzistas senproporcio aŭ anomalio inter ĉi tiuj elementoj; do, saĝulo kun malfortika korpo estas tiel nenormala kiel atleto kun menso malklara kaj deviita animo.

Por akiri ĉi tiun staton de kompleta sano, estas necesaj diversaj kondiĉoj. Unue gravan rolon ludas la hereda faktoro, ĉar gepatroj malsanaj ne povas naski sanan infanon. Krom ĉi tiu heredita faktoro ekzistas faktoroj, kiujn la individuo mem akiras dum sia vivoekzistado: ĉirkaŭanta medio, kie li disvolviĝas, ĉu fizika, ĉu morala; profesio; vivmetodo kaj precipe la nutrado. Ĉi tie ne estas eble trastudi ĉiun el tiuj faktoroj, kies graveco jam estis elpruvita pli ol necese. Ni parolu ĉi tie en terminoj tre facilaj kaj simplaj, ĉar ni ja ne direktas nin al kuracistoj, sed al la ĝenerala publiko. Ni povas diri, ke homo estas sana, kiam li estas pura. Sed ni ne parolas ĉi tie nur pri la ekstera pureco de la haŭto, sed precipe pri la interna, kiu koncernas ĉiujn histojn kaj finfine la sangon. Malmultvorte, la homo estas sana, kiam li havas puran sangon. Nu, kiam la sango malpurigas jam komencas la stato de malsano. Tiujn substancojn, kiuj malpurigas la sangon, ni povas nomi "substancoj malsanigaj" De kie venas ĉi tiuj malsanigaj substancoj, kiuj pasas al la sango? Multaj povas esti la kaŭzoj, kiuj estigas ilin, sed ĉiuj reduktigas al unu sola: la vivo kontraŭnatura, t. e. ĉio kio kontraŭagas la naturajn leĝojn, kiuj regas la homan ekziston. Koncerne la nuntempon, ni povas diri, ke la vivo de la moderna homo estas ekstreme kontraŭnatura: li manĝas kaj trinkas en malracia formo, distribuas malĝuste la tempon de laboro kaj ripozo, fariĝas sklavo de ĉiuj malvirtoj, k.t.p., k.t.p. Puŝata de iu freneza deziro de meĥanika progreso, li malzorgas ĉion ceteran, forgesante la plej mirindan maginon el ĉiuj: la homan maginon. Kaj ĉi tiu, kompreneble, suferas pro tiom da eraroj kaj konsekvence svarmas hodiaŭ nekalkulebla nombro da malsanuloj, kiuj plenigas hospitalojn, kuracejojn, azilojn kaj frenezulejojn tiamaniere, ke oni bezonas konstrui ĉiutage pli kaj pli da ili. Sed ne estas tiel kiel oni solvos la problemon de la malsano, same kiel oni ne povas solvi la problemon de la krimoj, konstruante pli da malliberejoj.

(Tiu ĉi artikolo estas elĉerpita el la libro "Kiel kuracas la Naturrista Medicino" verkita de d-ro Jaime Scolnik. - Red.)

*INA baldaŭ eldonos la unuan faklibron, **Maljunologio**, verkitan de vietnama kuracisto kaj nia membro, d-ro Dinh van Van. Nun ĝi estas en lingva kontrolo kaj jen vi anticipe legas ĝian enhavon-*

- Red.

ENHAVO

Unua Parto :

ESENCO DE LA PROBLEMO PRO MALJUNIĜO

A. Kialoj de maljuniĝo

I. La variado de nia korpa solvaĵo

1. Koncentrado de Ca^{++} altiĝas
2. Agado de iono Ca^{++}

II. La amasiĝado de kalciaj saloj

III. Aliaj kialoj

* La logikeco de la teorio

1. Klarigi maljunajn fenomenojn
2. Klarigi aliajn teoriojn
3. Klarigi bioĥemiajn fenomenojn

B. La propozicioj pri la scienco de maljuniĝo

I. Eksperimentoj klarigaj

II. Metodoj rejunigi maljunan korpon

1. Ultrason-terapio
2. Ĥemiaj metodoj
3. Aliaj rejunigaj metodoj
4. Largema ultrasona metodo

III. Kelkaj notoj pri maljunologia patologio (aŭ maljun-patologio) :

A. Komuna statistiko :

1. Ĝenerala kolapso
2. Arteri-kardiakaj malsanoj
3. Okulaj malsanoj
4. Nervaj malsanoj

5. Organaj funkci-ĝenoj

6. Maljuna surdo

7. Osta brokemeco

B. Laŭkiala statistiko :

1. Malsanoj pro bioĥemia ĝeno

2. Malsanoj pro la kolektiĝo-sklerozo

3. Malsanoj pro ĝeno de nukleaj acidoj

2. Malsanoj pro la komunaj kaŭzoj

IV. Maljunologiaj organizaĵoj :

1. La sanaj kluboj

2. Maljunologiaj sekcioj en hospitaloj

3. Maljunologiaj hospitaloj

4. Maljunologiaj institutoj

Dua parto :

POPULARAJ METODOJ POR SANO KAJ LONGA VIVO.

I. Ĝenerala konado

II. Manĝo-metodo

III. Menso-gimnastika metodo

* Komuna difino

1. Bazaj movaĵoj

2. Mensogimnastiko en maljunologio

3. Mensogimnastik-terapio

- Digestaj malsanoj

- Spiraj malsanoj

- Nervaj malsanoj

- Maljunaj malsanoj

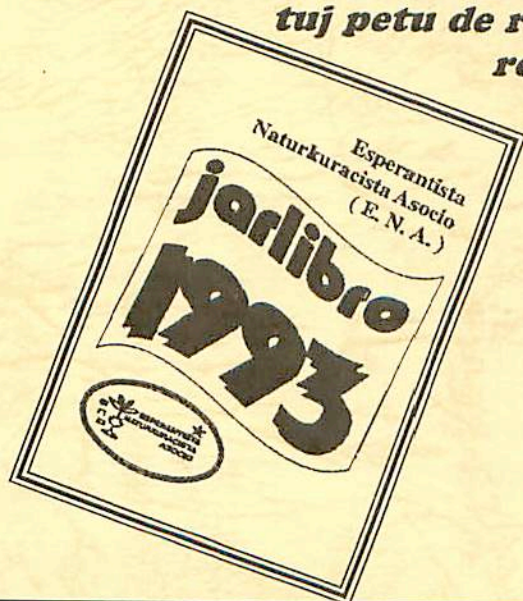
- Senkuraceblaj malsanoj

- Virinaj problemoj

* Kiel konkludo.

—oOo—

***Se vi ankoraŭ ne posedas nian jarlibron,
tuj petu de redkacio kun du
respondkuponoj!***





★
INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

ENHAVO

3. Salutvortoj de prezidanto - Nova salto kun nova ŝanĝo
5. Raporto pri fakkunsido de ENA en UK en Seulo
Unika protokolo subskribita
6. La naturaj faktoroj de kuracado
Krenoterapio
Muzikoterapio
Kromoterapio
10. Kvarkompleksia Terapio - Korea Tradicia Medicino
17. Sukceno - La ornamaĵo kaj Medikamento
20. Bulgara Popola Medicino
21. Kiel Kuracas la Naturista Medicino
25. Enhavo de Maljunologio

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 eliminu la malsanon nur strikte observante la naturajn leĝojn de la vivo.

D-ro Jaime Scolnik