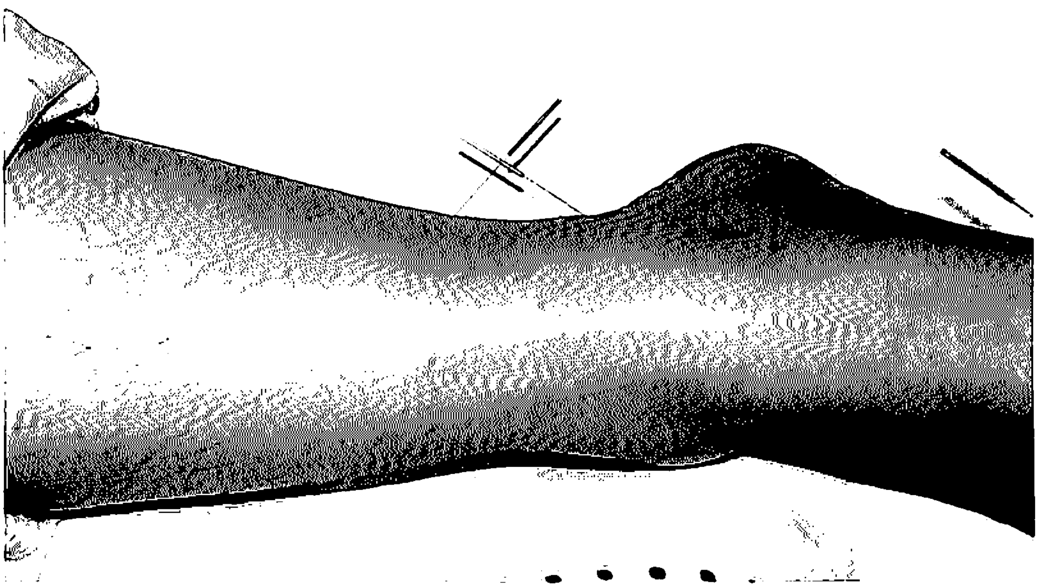
INA-jarlibro

Naturkuracado 2000

Sa-am - la korea akupunkturo



INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

MZ-Verlag - MZ-eldonejo

Naturkuracado 2000

La jarlibro de INA (Internacia Naturkuraca Asocio)

INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

Naturkuracado 2000

La jarlibro de INA (Internacia Naturkuraca Asocio)

INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

MZ-Verlag

1a eldono en julio 2000
© kopirajto 2000: MZ-Verlag kaj INA

Eldonita pere de MZ-Verlag sub auspicio de INA

Eldonejo: MZ-Verlag Ltd., germana oficejo: Püttjerberg 17, 27383 Scheeßel, Germanio, telefono: +49 4263 94087, faksilo: +49 4263 94088
retadreso: info@mz-verlag.de, interreto: http://www.mz-verlag.de

INA: D-ro Puramo CHONG, Kwangmyong 2 dong 50-5, Kwangmyong-shi, Kyonggido, Suda Koreio
telefono: +82 2 682 3456, faksilo: +82 2 3666 7434
retadreso: puramo@hitel.net, interreto: http://www.esp-ina.com

Kompostejo: MZ-Verlag
Presejo: Libri Book on Demand, Germanio

Ĉefredaktoro: Harald SCHICKE
Redaktoro: D-ro Puramo CHONG
Kontrollegado: SONG Ĝong-ok

ISBN: 3-89240-112-8

Naturkuracado estas la oficiala organo de INA. Ĝi aperas unufoje jare.

Enhavo

Salutvorto de la prezidanto de INA 10

Bonvenon al INA 11

Kiel kuloj venkas malsanojn 12

Herbokuracado en Eŭropo 15

La Filozofio de nia Kompanio 15

Sovaĝa Ajlo 17

Cisto 22

„Dreiblatt" - Trifolio, la reĝino de natura kalio 25

Aktivigita Fenugreko 26

Granulaĵo de Karota Kukurbo 29

Mara Ramno B12 30

Salikornia Jodopulvoro - natura jodofonto 33

Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo 34

Vitamino E Hordeoleo 36

Sa-am Akupunkturo 38

Nova mirakla tekniko de korea akupunkturo 38

Tiel Sa-am malsamas al normala akupunkturo 40

Magnet-resonanc-terapio 46

Enkonduko 46

Klasifiko. 46

Eifkmaniero 47

Aplikado 49

Terapi-indikoj: 50

Perspektivo 51

Literaturo 52

Pluaj informoj: 52

Saniga rajdado 53

Yumeiho 56

Sperto de uzo de la metodo de gasomalŝarĝa vidigo por takso de efektiveco de korektado de funkcia stato de la homo 56

Sukceno - ornamaĵo kaj medikamento 63

La oro de la Balta Maro 63

Studvojaĝo al Bharato 66

Vivanta medicina tradicio en Hindio 66

Recepto: Legomaĵo kun nudeloj 70

"Ĝab-ĉe" por ses personoj 70

Ĝermoj kaj ŝosoj en la nutrado 72
Kondiĉoj por la ĝermigado 73
Tiel vi preparas ĝermojn kaj ŝosojn 73
Interesaj libroj 75
La laboro de INA en 1999 77
La estraro de INA 81
Ĉu vi deziras kunlabori en la INA-estraro? 82
Kiel kunlabori en INA? 83
Kotizo de INA en la jaro 2000 84
Membrolisto 86
Argentino 86
Aŭstrio 86
Aŭstralio 86
Belgio 86
Bolivio 86
Brazilo 87
Bulgario 87
Ĉeĥio 88

Ĉinio 88
Danio 89
Estonio 89
Finnlando 89
Germanio 89
Hispanio 91
Hungario 91
Irano 92
Irlando 92
Italio 92
Izraelo 93
Japanio 93
Jugoslavio 93
Koreio. 94
Kroatio 94
Litovio. 94
Malto 94
Nerderlando 95

Nepalo 95
Niĝerio 95
Pollando 96
Rusio 96
Slovakio 97
Srilanko 97
Svedio 97
Tunizio 98
Ukraino 98
Usono 98
Venezuelo 98
Vjetnamio 98
Zairio 99

Salutvorto de la prezidanto de INA

D-ro Puramo CHONG
Suda Koreio

Malmulte vi perdas, se vi perdas monon
Multe vi perdas, se vi perdas prestiĝon
Ĉion vi perdas, se vi perdas sanon.

Tio ĉi estas vaste konata korea proverbo rilate al la graveco pri sano. La proverbo diras, ke sen sano nia vivo estus nenio. Oni eĉ ne povus kompari la valoron de sano kun tio de oro, mono, aŭ io ajn valoregaj en nia mondo. Do ĉiaj agoj por gardi nian sanon, preventi malsanon estas valoraj kaj alte taksendaj. INA estas la faka organizo en esperantujo, kiu pritraktas la problemon de sano. Kvankam nian organizon gvidas profesiaj fakuloj, do naturkuracistoj, tamen en ĝi partoprenas amatoraj, ordinaraj homoj, ĉar la sano sendube estas problemo de ĉiuj homoj.

Mi ĝojas, ke nia organo, Naturkuracado, finfine aperis danke al klopodoj de nia kolego, Harald SCHICKE, vicprezidanto de INA. Mi kredas, ke nia organo donos al vi, legantoj, multe da utilaj informoj pri la sano. Fakte ni vivas en la epoko, en kiu modernaj scienco, teknikoj kaj medicino pleje disvolviĝis. Sed ankoraŭ ne malaperis abundaj malsanoj en nia mondo kaj tio signifas, ke ne koincidas unu kun la alia la disvolviĝo de medicino kaj forigo de homaj malsanoj; La ĉefan kialon ni povus analizi, ke ankoraŭ ne ŝanĝiĝis la vivomaniero de homoj mem.

Vi legos en nia organo kiel kune kaj harmonie vivi, ni homoj, estante unu parto de nia universo kaj naturo. Mi esperas, ke nia organo ja fariĝos utila helpilo, kiu donas al vi bonajn konsilojn pri la sana vivo, pri la vivo- kaj pensmaniero.

Bonvenon al INA

INA, Internacia Naturkuraca Asocio, estas la organizo, kies celo estas interligi la fakulojn kaj interesulojn pri la naturkuracado kaj alternativa medicino en la mondo. INA fondiĝis en la jaro 1986 kaj havas nun ĉirkaŭ 160 gemembrojn en 42 nacioj, La membroj estas fakuloj aŭ simpatiuloj aŭ interesatoj pri la alternativa medicino kaj naturkuraca medicino, ekz. akupunkturo, akupresuro, dietistiko, homeopatio, jogo, kiropraktiko, masaĝo, orienta (inkl. Ĉina kaj Hinda) medicino, radiestezio, vegetarismo ktp. ktp.

INA ne kontraŭstaras, nek ekskluzivas la modernan, kutiman medicinon, sed prefere favoras al kunekzistado. Ni tamen certigas, ke la principo de nia natura kaj alternativa kuracmetodo estas tute alia ol tiu de moderna medicino, nome, homoj devas plene dependi ne de kemiaj medicinaĵoj, sed de la naturo por kuraci siajn malsanojn, ĉar la homo estas unu parto de la naturo. Naturkuracistoj do kredas, ke obei al la leĝo de la naturo kaj helpi al la natura forto en la homa korpo estas la ŝlosilo por kuraci la homan malsanon.

INA. emas interŝanĝi diversajn informojn pri la ekzistantaj naturaj kaj alternativaj kuracmetodoj en la mondo, vekante la atentojn pri la natura kuracado ĉe mondaj modernuloj.

Ni eldonas la jarlibron NATURKURACADO, la organo de nia asocio, per kiu ni klopodas disvastigi, prezenti kaj interŝanĝi diversajn naturajn kaj alternativajn kuracmetodojn en la mondo. INA, kaj ankaŭ havas ĝeneralan jarkunsidon, internacian semiarion kaj kurson pri la naturkuracaj metodoj. Ni ankaŭ eldonas fakajn librojn, broŝurojn pri nia temo orginale verkitajn aŭ tradukitajn, kaj ankaŭ kolektas samtemajn literaturaĵojn en la mondo.

Kiel kuloj venkas malsanojn

Harald SCHICKE
Germanio

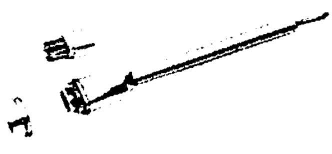
Kutime homoj ege malŝatas kulojn. Ili malagrable pikas kaj multaj eĉ transdonas malsanojn. Malario estas tia ekzemplo. Ĝi ankoraŭ nun estas unu el la plej mortigaj malsanoj.

La germana meĥanikisto Carl BAUNSCHEIDT (prononcu: Karl Baŭnŝajt; li vivis 1809-1873) suferis pro reŭmatismo en la mano. Iam li sidis en sia ĝardeno kun sia ŝvelinta mano, kiam alflugis kuloj kaj pikis tiun manon.

Baldaŭ la mano malŝvelis kaj la doloro malaperis! Li provis klarigi al si la efikon: unue estas piko kaj due la insekto sekreciis iun substancon. La kombino el ambaŭ evidente kaŭzis lian malsuferigon kaj resaniĝon de la mano.

Jam antaŭe li inventis diversajn aparatojn. Tial li ne nur pensis, sed decidis krei artefaritan kulon.

Fariĝis aparateto en formo de bastoneto en kies finaĵo troviĝis 33 pingloj. Ĝi troviĝis en ingo kun risorto. La ingon oni metas sur la haŭton, tiras la bastoneton kaj liberigas ĝin. Tiel ĝi, per la forto de la risorto, truetigas la surfacon de la haŭto, sen ke aperas sango.



Jen li havis la pikilon, kiun li nomis kulo.

Mankis la substanco, evidente venena, de la kulo. Li multe eksperimentis por inventi oleon kun la dezirata incita efiko.

Post la pikado de la haŭto li ŝmiris tiun oleon sur la pikitan arealon - kaj bonege sukcesis kontraŭ eĉ multaj malsanoj!

La haŭto post la pikado ruĝiĝas. Tiun efikon la oleo multe fortigas. La paciento sentas varmon, kiu povas konserviĝi dum tuta semajno. En la haŭto ofte ekestas aknoj eligantaj puson.

Post la reboniĝo de la haŭto oni povas refoje apliki la metodon. Oni daŭrigas ĝin tiel longe ĝis ne plu estas pusado.

Tamen ekzistas ankaŭ korpopartoj, kie ne aperas puso, sed kie efikas nur la varmo. La reago dependas de la malsano kaj de la loko de la aplikado. Kie troviĝas multaj limfduktoj, tie kutime aperas puso. Ĝi ne estas kromefiko nedezirata - ĝi estas la efiko: la veneno tie troviĝanta en la korpo malaperas en formo de tiu puso kaj tiel la malsano pliboniĝas.

Tiu metodo estis tiel sensacie sukcesa, ke baldaŭ poste centmiloj da homoj kaj kuracistoj entuziasme uzis la kulon de Baunscheidt. Li eldonis revuon kun la titolo „Die Mücke" (la kulo). La entuziasmaj aplikantoj nomis la aparaton „Lebenswecker" (revivigilo), ĉar ĝi helpis je tiom da malsanoj, ankaŭ koratakoj.

La aparato nun nomiĝas „Baunscheidtiergerät" (prononcu: baŭnŝajtirgeret) kaj ekzistas en multaj diversaj formoj, sed la principo restas tute sama kiel antaŭ 150 jaroj.

Aperis libroj en kiuj oni mencias tre multajn malsanojn kuraceblajn per la baŭnŝajtilo.

Mi volas doni nur unu ekzemplon: verŝajne ne ekzistas pli bona metodo por sanigi la tonsilojn ol la baŭnŝajtismo.

Kiam mi studis naturkuracadon antaŭ 23 jaroj mi multe suferadis jam de pli ol dek jaroj pro multfoja tonsilito. Kompreneble medicinistoj ofte konsilis forigi ilin. Sed bonŝance mi ne kuraĝis! Konatiĝinte kun la baŭnŝajtismo mi aplikigis al mi la metodon. Unufoja apliko jam kaŭzis plenan sukceson!

Dum la pasintaj 21 jaroj mi multmilfoje aplikis tiun bonegan metodon, kiu estas nek doloriga por la paciento nek iel ajn danĝera, sed tute malmulte kostas kaj bonege helpas je multaj malsanoj, precipe je tonsilito. Tie mi konstatis eĉ ne unu malsukceson.

Ne mirige ke Baunscheidt enspezis milionojn per kuloj!

Li neniam detaligis la veran konsiston de sia oleo, sed nuntempe uzataj oleoj havas almenaŭ similan efikon kiel la originalo.

Medicinistoj plendas ke ĝi estas „ĉarlatanaĵo", sed naturkuracisto scias pri la grandiozaj efikoj de tiu metodo, kiu kompreneble, kiel ĉiu ajn alia same, ankaŭ havas sian limon.

Certe la baŭnŝajtismo povus refoje entuziasmigi homojn precipe en malriĉaj landoj (ankaŭ la popolo en Germanio tiutempe estis tre malriĉa). Ĝi estas facile uzebla, malaltkosta, sed ege efika.

Herbokuracado en Eŭropo

La ĉefa temo de nia Jarlibro Naturkuracado 1999 okupiĝas precipe pri plantoj delonge ne plu uzataj sed des pli valoraj. La germana firmao *Dr. Pandalis Naturprodukte* disponigis al ni tiujn tekstojn kaj fotojn. Bonvolu atenti ke la kopirajto por la teksto kaj fotoj estas ĉe la firmao *Dr. Pandalis Naturprodukte*!

La Filozofio de nia Kompanio

La ununura filozofio de nia kompanio estas esplori pri naturaj plantoj. Do, niaj naturaj produktoj estas ekskluzive produktitaj de la plantoj eŭrop-devenaj aŭ kultivitaj dum jarcentoj en tiu ĉi lando. Tiuj medicinaj herboj kaj legomoj estas ofte forgesitaj.

Ni kredas profunde ke tiuj plantoj devas esti ne nur altkvalitaj, sed ankaŭ ligitaj al la reenmeta kontrola sistemo de la homa korpo dum almenaŭ 10 generacioj por esti konsiderataj de tiu sistemo biologie kaj cibernetike akcepteblaj. Nur post tio oni povas garantii terapeŭtikan gajnon sen ia nedezirata flankefiko.

Estas tre grave por kompanio agi laŭ prudenta filozofio kaj senti sin respondeca pri la sanstato de siaj klientoj pro tio ke nuntempe per kelkaj ekzotikaj plantoj kaj fruktoj oni inundas la eŭropan merkaton. La tendenco al multekostaj kaj kulinaraj manĝaĵoj kontribuas al la afero. Do, haŭtaj problemoj kaj eĉ pli gravaj malsanoj ofte videblas post la konsumo de tiuj ekzotikaj produktoj. Profesiuloj ofte nomas tiujn reakciojn 'manĝaĵ-netoleremoj'; t.e. ke la reenmeta kontrola sistemo de centreŭropano ne konas kaj ne toleras ekzotikajn manĝaĵproduktojn. Aldone, hindo ne povas drinki alkoholon kaj aziano ne povas trinki bovinolakton. Ambaŭ tiuj trinkaĵoj por la popoloj de tiu ĉi lando - se oni uzas limigitan kvanton - estas frandaj.

Do niaj esploroj koncentriĝas nur al la naturaj plantoj kaj niaj naturaj produktoj estas ekskluzive ekstraktitaj de tiaj plantoj. Wilhelm Busch diras jene:

Homo povas atendi multajn varojn
de brasiko kaj frukto sia-ĝardenaj.
Kiuj donas al tiu manĝaĵo honorojn
tiuj restos longvivaj kaj sanaj.

Nuntempe ni kunlaboras kun la jenaj personoj:

Naturkuracistoj:
Herr Kreuznacht, Münster; Herr Bach, Telgte and Herr Müller, Heide

Medicinistoj:
Dr. Nowak, Bad Iburg; Dr. Winterhoff, Münster and Dr. Brockamp, Arnsberg

Universitataj profesoroj:
Prof. Robenek, Münster; Prof. Kiesewetter, Berlin; Prof. Wagner, München; Prof. Harz, Bremen, Prof. Wonneberger, Osnabrück; Prof. Jacob, Tübingen and Prof. Heymann, Osnabrück

Servo de Spertuloj pri Naturaj Plantoj

Sanrilataj problemoj ofte starigas demandojn respondeblajn nur de spertuloj. Vi ĉiam fidante turnis vin al ni. Do ni estas dankemaj al vi.

Ni povas trovi renomajn biologojn, nutrad-spertulojn, kuracistojn kaj nemedicinajn praktikantojn kapablajn respondi amplekse al viaj demandoj. Nia servo de spertuloj pri naturaj plantoj ofertas respondojn al ĉiu interesulo pri sana vivo.

Bonvolu demandi skribe. Ni tuj respondos al viaj demandoj. Telefoni al niaj spertuloj ankaŭ eblas. Ĉiuvendrede inter la 3-a p.t.m. kaj 6-a p.t.m. niaj spertuloj respondas al vi. Uzu jenan telefonnumeron:

La telefonnumero de la servo: +49 5426 3792

Ni atendas viajn demandojn.

P.S.: Kial eble vi demandas pri la naturaj plantoj? Ni kredas ke planto devas ligiĝi al la reenmeta kontrola sistemo de la homa korpo por esti konsiderata de tiu sistemo biologie akceptebla. Nur naturaj plantoj estas tiaj. Do niaj esploroj koncentriĝas nur pri naturaj plantoj kiel vi povas vidi en la listo de niaj preparaĵoj.

Sovaĝa Ajlo

La Planto

Allium ursinum, nomata 'sovaĝa ajlo' centreŭrope, kreskas sur humida kaj malseka sojlo de la ombraj falfoliaj arbaroj kaj herbejoj de Eŭropo kaj Azio. Tiu bulba planto havas nur mallongan vegetperiodon. La kresko de la bulbo komenciĝas februare ĝis marte kaj antaŭ la fino de junio la 20 ĝis 50 cm altaj plantoj finas siajn jarciklojn; tio signifas ke iliaj semoj estas maturaj kaj la lancetformaj folioj elĉerpiĝas.

La nomo de 'sovaĝa ajlo' originas el la Teŭtonoj. Oni kredis ke la forteco kaj fekundeco de la urso estas enkarniĝinta en certaj plantoj. Manĝante tiujn plantojn oni esperis fortiĝi kiel ursoj. Aparte post la vintra manko, freŝaj sovaĝajlaj folioj estis respektataj por purigo kaj fortigo de la korpo.

La biokemio de sovaĝa ajlo

La spektro de la konstituaĵoj en la sovaĝa ajlo respondecas por la 'ursa forto'. Do la folioj rikoltitaj el specialaj biotopoj enhavas la plej altan kvanton da sulfur-kombinaĵoj, magnezio, mangano kaj adenozino inter la plantaj histoj ĝis nun mezuritaj. Ili ankaŭ enhavas altan kvanton da fero, mineralo plej grava por la homkorpo.

Kelkaj sulfursubstancoj ekzemlpe glutationo, cisteino kaj cistein-s-oksido estas aŭtentikaj, t.e. 'naturaj'. Kombinaĵoj produktitaj per la vundiĝo de la planto aŭ ties folioj aŭ per la influo de certaj enzimoj ne estas aŭtentikaj. Tiuj tiel nomataj sulfen-acidoj de la sovaĝa ajlo havas kontraŭmikroban kaj kontraŭfungan efikojn.

La graveco de sovaĝa ajlo

Stimulado de la sangocirkulado

Pro ties multajn kaj kurace gravajn konstituaĵojn, sovaĝa ajlo havas vastan spektron da aktivadoj. Kunlabore kun la Universitato de Homburg/Saar oni povis montri ke la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio multe intensigas sangocirkuladon kaj plibonigas fluecon de la sango. Malsanoj kiel la atakoj de kapturno aŭ oreltinito notinde foriras. Stimula vaskularizo kaŭzas pli rapidan transporton de la metabolaj produktoj. Tio ludas gravan rolon ekzemple dum la reŭmataj malsanoj.

Kuraco kaj prevento de la arteriosklerozo

Aldone, sovaĝa ajlo havas pruvitan gravecon pri la kuraco kaj prevento de la koraj cirkulaj malsanoj. Laŭ la ĝisnunaj scioj, la ĉefa kialo por arteriosklerozo - la plej frekventa kaj plej grava malsano de la arterioj - estas akumulado de la oksiditaj kolesteroloj en la makrofagoj de la aterosklerozaj angiomuroj. Studoj de la Instituto pri Arteriosklerozaj Esploroj ĉe la Universitato de Münster montris ke la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio kapablas protekti kolesterolon kontraŭ oksidiĝo (ankaŭ vidu mara ramno B12). Aldone la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio aktivigas la makrofagojn foriri de la angiomuroj, preven-

tas arteiosklerozajn lezojn kaj do profilakte agas kontraŭ koratako kaj brustangino.

Kor-protekto

Kvankam la absorbmekanismo de la adenozino estas ankoraŭ ne komprenata, la tipaj efikoj de la adenozino post la uzo de sovaĝa ajlo estas bone pruvitaj. Ili estas plibonigi la malsanojn de la kora ritmo, malhelpi tromocit-agregon kaj stimuli kor-funkcion.

Digest-stimulado

Post la uzo de la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio, antaŭ ol ĉio, oni vidas normaliĝon de la digestado. Ties kialo estas pliformiĝo de la galacidoj kaj digestenzimoj kaj ankaŭ harmonio de la intesta flaŭro (vidu sube).

Aktiva kontraŭ intestaj fungoj kaj bakterioj

La sulfursubstanco de la sovaĝa ajlo ludas gravan rolon por la intesta flaŭro. Tiuj substancoj purigas inteston de la bakterioj kaj fungoj. Ŝanĝiĝo de la manĝkutimoj aŭ ofta uzo de antibiotikoj kaŭzas disbiozon (t.e. nebalanciita intesta flaŭro) kion renormaligas la sulfurkombinaĵoj en sovaĝa ajlo. Do, D-ro Nowak (Bad Iburg) kaj D-ro Winterhoff (Münster) eltrovis ke post la uzo de la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio la fung-ĝermoj de Candida detruiĝas ambaŭ en la laberatorio kaj en la homa korpo.

Efikeco por forigi sentoksigajn malutilajn substancojn

Aldone, la sulfurkombinaĵoj estas tre utilaj por sentoksigo de la korpo. En la 'Schloß Warnsdorf' kliniko oni montris sur malsanoj alfrontintaj mediajn malpuraĝojn ke la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio sukcese sentoksigas la korpon. La sulfuro ligas al gras-solveblaj malutilaj substancoj kaj aliformigas ilin al formo forigebla de la renoj. Sovaĝa ajlo malpliigas koncentrecon de la pezmetaloj kiel rapidarĝento kaj kadmio 50-pocente. Nun la influo de sovaĝa ajlo al pliaj mediaj toksinoj (lignokonserviloj, tapiŝgluo, pesticidoj k.t.p.) estas esplorata.

Ĝenerala stimulo de la imunsistemo

Ankaŭ la stimulo de la imunsistemo per la granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio estas tre grava. Tio estas observita en izolaj makrofagoj (Prof. Robenek, Münster). La imunstimulaj efikoj de sovaĝa ajlo kune kun ties cirkuladstimulaj efikoj igas ĝin aparte taŭga por la baza terapio dum multaj imunproblemoj.

Sanaj haŭto kaj haroj

Sovaĝa ajlo efikas pozitive sur haŭtiritaĵoj, ekz. makuloj, kaj subtenas sanan kreskon de la haroj kaj ungoj. Ree la sulfurkombinaĵoj respondecas por tiuj efikoj ĉar keratino, la baza substanco de la haroj kaj ungoj kaj kolageno de la haŭto enhavas grandan kvanton da sulfurkonstituaĵoj.

La agad-mekanismo de la aliaj konstituaĵoj de sovaĝa ajlo (fero, mangano kaj magnezio) klariĝas aliloke kie ni priskribas apartajn produktojn.

Sovaĝa ajlo kaj la odoro

Uzinte sovaĝan ajlon nek malbona spiro nek korpodoro estiĝas malgraŭ tio ke sovaĝa ajlo enhavas pli da sulfurkombinaĵoj ol ajlo. La kialoj estas jenaj:

granda kvanto da klorofilo aŭ eĉ pli probable: la alligo de sulfursubstancoj al specialaj proteinoj (laŭ la raporto de Regiona Esplora Komitato, Münster). De la planto al la produkto

Ĉar sovaĝa ajlo posedas mallongan vegetperiodon, ĝi uzeblas freŝe nur dum kelkaj semajnoj de la jaro. Por utili tiun medicine gravan planton sendepende de la sezono, ni ofertas sovaĝan ajlon en la formoj de granulaĵo aŭ kapsuloj de ties freŝfolioj. Nur unu folio de ĉiu planto preniĝas printempe en Alpoj por konservi la specion. Rozberaj ŝeloj enhavantaj grandan kvanton da vitamino C kaj do posedantaj antioksidan efikon estas aldonataj por konservi la efikajn substancojn longatempe.

Kial sovaĝa ajlo entute?

Sovaĝa ajlo estas natura planto uzata en Eŭropo dum jarcentoj kiel manĝaĵo kaj kuracilo. De generacio al generacio la korpo de centreŭropano alkutimiĝis al sovaĝa ajlo kiel tiu de aziano al ajlo. Evidente tio klarigas la fakton ke centreŭropanoj ofte montras alergion al ajlo. Do en tiu ĉi lando: uzu sovaĝan ajlon!

La natura sovaĝa ajlo ankoraŭ havas avantaĝojn super ajlo kaj aliaj medicinaj plantoj. Sovaĝa ajlo ofertas pli vastan terapeŭtikan spektron ĉar ties kvanto de efikaj substancoj estas pli ol ekz. tio en Gingko biloba (subtenas sangocirkulo en la cerbo) kaj eĉ tio en Echinacea (stimulas imunsistemon). Flankefikoj de sovaĝa ajlo ne estas konataj ĝis nun.

Kuriozaĵoj

Kelkfoje estas raportite ke 'flankefiko' de sovaĝa ajlo estas kresko de fortaj frizaj haroj. Laŭ la eksperimentoj de nemedicina praktikanto, H.D. Bach, la uzo de sovaĝa ajlo eĉ revenigas buklecon de suferanto pri hormona harperdo.

Dozo

Granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio: 0,5 - 1 tekulereto ĉiutage; Kapsuloj de sovaĝajla freŝfolio : 3 - 6 kapsuloj ĉiutago. Pli alta dozo estas rekomendita de enterozooj. Karakterizaĵoj

Samtempa uzo de seleno estas evitenda.

Nia preparaĵoj:

- Kapsuloj de sovaĝajla freŝfolio PZN: 6172417
- Granulaĵo de sovaĝajla freŝfolio PZN: 4926148
- Kapsuloj de sovaĝajlo-fero PZN: 4926131
- Kapsuloj de sovaĝajlo-magnezio PZN: 4926125
- Kapsuloj de sovaĝajlo-mangano PZN: 7271179

Ankaŭ disponeblaj en apotekoj

Cisto

La planto

Cisto (Cistus incanus ssp. tauricus), ankaŭ nomata grizhara Cistrozo estas aroma arbusto kreskanta ĝis 1 m. Ties folioj estas oval-lancet-formaj kaj ties floroj estas rozaj. Laŭ la nunaj scioj, la planto kreskas nur sur la magnezioriĉa sojlo de la duoninsulo Chalkidiki. Kiel konstituaĵo de esencoj, cisto estas konata al la Ĝermana cirklo dum pli ol 15 jarcentoj.

Ni povas spuri la tradician aplikon de cisto antaŭe ĝis la 4-a jarcento antaŭ Kristo. Pasinte la mekanike akirita rezino estis eksportata al Egiptio kaj Sudano kie ĝi estis uzata por preventi bakteriajn kaj fungajn infektojn. Ekde tiam cisto estas uzata ankaŭ kiel bongusta teo. La plej malnova kaj plej ofta aplikvojo de cisto estas akva ekstrakto. La vergoj kaj folioj de la cisto estas boligataj en akvo por 5 min. kaj la gajnita ekstrakto aplikeblas al lokaj bakteriaj infektoj. Gravedulinoj povas ankaŭ uzi la ekstrakton por korplavado kaj eĉ kompresoj kun pasto de cisto surmeteblas sur malfermaj vundoj por preventi infekton.

La biokemio de cisto

La terapeŭtika avantaĝo de la planto estas ties polifenoloj kiuj longatempe estas uzataj kiel baktericidaĵoj en farmacio. Fenolaj kombinaĵoj, konataj antaŭe kiel vitamino P, havas vitaminsimilan karakteron kaj fortigas fizikan konstitucion. Lastatempaj sciencaj rezultoj konfirmis ke fenoloj ekz., multe malpliigas la riskon de intesta kancero.

La graveco de cisto

Haŭtmalsanoj

Hodiaŭ cisto estas ankaŭ uzata - kiel antikvaj tempoj - pro ties ĝermocida influo al bakterioj, fungoj kaj virusoj. Male al la pasinto, la efikeco de cisto estas konfirmita per modernaj esplormetodoj. Unue, la baktericida efiko de cisto sur akneo estis sukcese esplorita en la laboratorio. Poste en la Dermatologia Kliniko de Bad Rothenfelde la likvaĵo de cisto estis aplikata al malsanuloj. Bonegaj rezultoj gajneblas ĉe malsanuloj suferantaj pro akneo kaj ankaŭ pro kelkaj aliaj haŭtmalsanoj.

Mukozaj malsanoj

Ĉe la Universitato de Saarland cisto estis sukcese aplikata al malsanuloj suferantaj pro tonsilito kaj aliaj infektoj de la buŝo kaj gorĝo. Post 3 tagoj da kuracado, la doloro signife malpliiĝis kaj eĉ malaperis kaj inflamo mildiĝis. Cisto ankaŭ preventas karion kaj periodontozon. Aldone la ekstrakto de cisto sukcese aplikeblas al incitoj de la mukozo generorgana kaj ankaŭ al hemoroido. Nuntempe aŭstraj sciencistoj esploras pri tiuj efikoj de cisto. Kvankam la rezultoj ankoraŭ ne haveblas, praktikantoj jam raportis pri konsiderindaj terapeŭtikaj sukcesoj de cisto.

Karakterizaĵoj

Post rikolto, cisto sekiĝas en la ombro per freŝa mara aero. La tradicia preparado de cisto estas la plej efika. Unue plenmano da herboj (proks. 10 g) estas boligata en 100-200 ml da akvo por 5 min., poste malvarmiĝas kaj pa-

sas tra kribrilo por forigi herbpecojn. La likvaĵo konserveblas en la fridujo por 2 tagoj. Kiel bongusta teo, cisto uzeblas simile al nigra teo.

Internaj aplikoj

tonsilito, inflamo de la buŝo kaj gorĝo periodontozo, gingivito (gingivinflamo), karioprofilakto protekto de la epitelio de la digestaparato

Dozo

gargari 3 - 5 fojojn ĉiutage tralavi 3 - 5 fojojn ĉiutage trinki kiel bongustan teon kelkfoje ĉiutage

Ekstera apliko

hemoroido, dekubita ulcero, bakteriaj incitoj de la generorgana mukozo akneo vindotuka raŝo, vundodesinfektado, intertrigo

Dozo

1 - 3 koksobanoj ĉiutage, diluita 1:10 lavado kun malmola spongo atentemaj lavadoj (aersekigaj)

Menciindaĵoj

Kiel bongusta teo, ekstraktu la herbojn nur 5 min. por eviti malaktiviĝon de la intestoj kaj konstipon. La likvaĵo postlasas malhelajn makulojn sur la vestaĵoj kaj objektoj. Nia preparaĵo:

Herba cista teo PZN: 6992474 - ankaŭ disponebla en apotekoj

„Dreiblatt" - Trifolio, la reĝino de natura kalio

La planto

„Dreiblatt" disvastiĝis en la tuta Eŭropo. La planto kun ĝiaj tripartaj folioj multiĝas rapide per subgrunda kresko. En nia parto de la mondo, „Dreiblatt" estis longtempe apreciata kiel saniga legomo. Dum la pasintaj jardekoj oni forgesis ĝin. Niaj studoj malkovris ties ekstreme altan kvanton da kalio, al kio ties saniga efiko estas atribuebla. Kun Aegopodium potassa ni malkovris speciale kalio-riĉa subspecio de la „Dreiblatt" familio.

Kiu bezonas granulaĵon de kalio „Dreiblatt"?

Perturbita intesta flaŭro, dietoj aŭ kalio-malriĉaj malpezaj dietoj, premoj, laksi-giluzo, diareo kaj vomado povas kaŭzi kaliodeficiton. Kalioperdo dum ŝvitado kaŭzata de forta korpa aktivado, ekzemple elteniva trejnado, kaŭzas rapidan laciĝon de muskoloj. Natura kalioprovizaĵo evitas malmultaktivadon de la intestoj kaj do, konstipon. Aldone, kalio forigas pli-ol-bezonan likvaĵon de la histo.

La efiko de granulaĵo de kalio „Dreiblatt"

Kalio ludas gravan rolon pri akvobalanco en la korpo. La homa korpo enhavas proksimume 70% da akvo. Ties plej granda parto lokiĝas en la ĉeloj kaj estas la medio de la metabolaj procesoj. Kiam oni aĝiĝas, la akvo de la korpo malpliiĝas nature. Multaj reakcioj en la ĉeloj malrapidiĝas; grasoj kaj aliaj kombinaĵoj precipitiĝas. Videblaj sekvaĵoj estas ekzemple aĝaj makuloj. Se sufiĉa kalio ekzistas en la korpo, la akvoprovizo en la ĉeloj estos sufiĉa ankaŭ, kaj do, la ĉeloj enordiĝos kaj vivos pli longe. Aldone, kalio aktivigas kelkajn enzimojn kaj subtenas gravajn metabolajn funkciojn en la ĉeloj.

Samtempe, kalio respondecas pri la forigo de deponita troa hista likvaĵo inter la ĉeloj. Ene de tiu mekanismo la korpo ankaŭ sekrecias forĵetproduktojn - ĝi purigas sin el interne. Tiele plia kalioprovizo malpliigas la ŝarĝon sur kardio-vaskula sistemo.

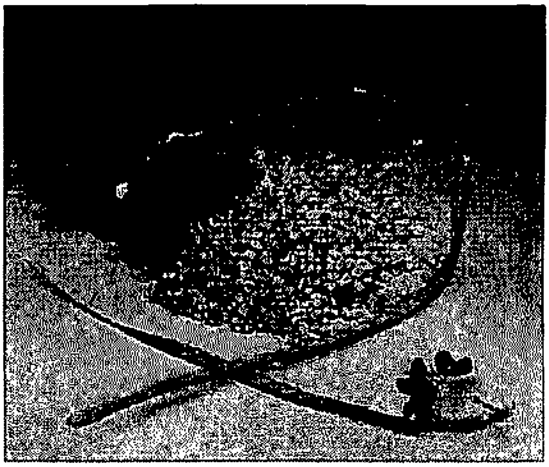
Krome, niaj esploroj montris ke „Dreiblatt“ protektas kontraŭ nekontrolita ĉel-kresko. La abundaj karotenoidoj kaj specialaj proteinoj (lektinoj) en la planto kontribuas al la protektanta efiko sur ĉeloj.

Ni rekomendas: Uzu unu tekulereton (proksimume 6 g) da Granulaĵo de Kalio „Dreiblatt" kiel ĉiutaga kromprovizo en glaso da akvo, natura jogurto aŭ legoma suko. Tio reprezentas ĉirkaŭ 300 mg da bindita kalcio de planta origino kiu mem egalas al unu kilogramo da premboligita terpomo. Aldone, tio provizas 15% da ĉiutaga bezono de karotinoidoj.

Granulaĵo de Kalio „Dreiblatt“ PZN: 0064431 - disponebla ankaŭ en apotekoj

Aktivigita Fenugreko

La planto



Fenugreko (Trigonella foenum graecum) estas papilionforma floro radikanta firme en la grundo kaj kreskanta ĝis 50 cm. Florante junie kaj julie la planto havas trifolio-similajn foliojn kaj flavblankajn florojn. La semohavaj guŝoj estas unikaj por la planto nomita pro tiuj guŝoj similaj al 'kaprokorno'. Fenugreko devenas de Mezopotamio kaj

kultiviĝas de la Mediteraneo ĝis la centra Azio. En Germanio oni trovas tiun sovaĝe kreskantan planton en la havena parto de urbetoj.

Fenugreko estas antikva medicina planto jam uzata en la hipokrata medicino. En la antikva Grekio filozofoj kaj iliaj studentoj manĝis fenugreksemojn rostitajn en hordeoleo por helpi sian koncentradon. Pro tio oni nomas ĝin de tempo al tempo 'filozofan fenugrekon'. Eĉ nun en Hindio kaj arabaj ŝtatoj, oni respektas fenugrekon kiel manĝaĵon. La semoj estas konstituaĵoj de kareopulvoro kaj ofte esenca spico por panopasto.

La biokemio de fenugreko

Laŭ la lastatempaj analizoj fenugreko ĉefe enhavas karbonhidratojn inkluzive dietajn kaj mukajn fibrojn kaj ankaŭ proteinojn kaj grasojn. Fenugreko distingiĝas per sia alta kvanto de kupro. Aliaj gravaj kaj efikaj konstituaĵoj estas diversaj enzimoj, esencaj aminoacidoj, vitaminoj C kaj E, betakaroteno, proteaz-inhibiciantoj, mineraloj, saponinoj, taninoj, flavonoidoj kaj ankaŭ eterealaj oleoj.

La graveco de fenugreko

Plej bona oksigenprovizo

Lastatempaj esploroj montris ke la valoraj proteinaj kombinaĵoj en la fenugreko kaj ankaŭ alta kvanto de kupro stimulas fer-uzon kaj rezulte formadon de ruĝaj sangokorpetoj. Do pli bona oksigen- kaj nutraĵprovizo por la ĉeloj estiĝas. Tiu efiko, al kiu strebas altrangaj sportistoj per forta trejnado, estas esenca por maksimuma viveco, plejbona defenda forto kaj konstanta ĉelrenoviĝo.

Vejn- kaj reŭmatmalsanoj

Aldone fenugreko posedas protektajn efikojn kontraŭ edemo. Edemoj estas t.n. 'ritmfariloj' por vejnmalsanoj, speciale por varikaj vejnoj kaj hemoroidoj. Spertuloj supozas ke la saponinoj kaj kumarinoj en la planto igos fenugrekon venonta vejnokuracilo. La saponinoj stabiligas la vejnojn, kaj ankaŭ dum ilia

ĉeesto la kortizono sintetata en la korpo disiĝas pli malrapide. Do la sanga kortizononivelo plialtiĝas kaj protektas la artikojn sen ia flankefiko. Do fenugreko posedas ankaŭ inflam-inhibican efikon sur reŭmataj malsanoj.

Reguliga efiko sur la metabolo

Saponinoj ludas gravan rolon rilate al kardiovaskulaj malsanoj pro ilia potenca reguliga efiko sur kolesterolo. Aldone, la saponinoj pliigas la ellason de galacidoj kiuj ligas al kolesterolo kaj stimulas ties sekrecion. La saponinoj ankaŭ posedas - kune kun la proteazinhibicianto - imunostimulan kaj antidiabetan efikojn (malpliigi sukernivelon sangan). Sento de sateco dum ĉia dieto estas kaŭzata per la alta kvanto de mukaj kaj dietaj fibroj en la fenugreko.

De la planto ĝis la produkto

La aktivigita fenugreko estas ekstrakto el la plantosemoj. Tamen la fenugreko devas aktiviĝi kun la helpo de natura hordeoleo por gajni sian tutan terapeŭtikan efikon kiel estis kutime en la antikva grekio. La vitamino E-riĉa hordeoleo fortigas la membranojn de la ruĝaj sangokorpetoj kaj stabiligas ilin kontraŭ la atako de liberaj radikaloj.

Karakterizaĵoj

Ambaŭ la semoj de la fenugreko kaj la aldonita hordeoleo venas de kontrolita organika farmado. Centreŭrope ambaŭ plantoj estas longatempe konataj al la homa korpo kaj do tolereblaj. Flankefikoj de aktivigita fenugreko ne estas konataj.

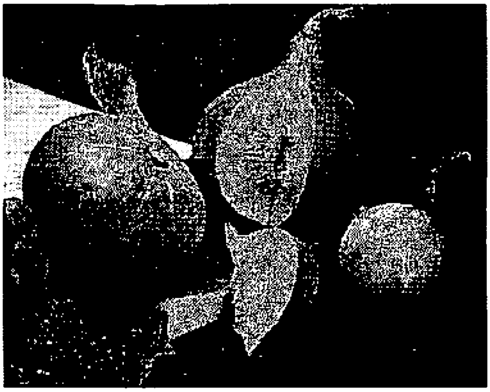
Dozo

Interne: 3 x 1 - 2 kapsuloj kun sufiĉe da likvaĵo
Ekstere: malfermu plurajn kapsulojn kaj uzu por varma kompreso Nia preparaĵo:

Kapsuloj de aktivigita fenugreko PZN: 6889061 - ankaŭ disponebla en apotekoj

Granulaĵo de Karota Kukurbo

La planto



Karota kukurbo estas deveninta -kiel aliaj kukurboj- de la kolombia regiono. Ekde antaŭ 20 generacioj ĝi kultiviĝas en Eŭropo. La koncentriteco de karoteno en la kukurbo estas kvinope ĝis dudekope pli alta ol tio de la plej bona karoto.

La biokemio de karota kukurbo

Inter karotenoj, la prekursuroj de la vitamino A de la haŭto kaj kreskado, aparte menciindas beta-karoteno kaj luteino. Rimarkindas la protektanta mekanismo de la kukurbo kiu retenas ties konstituaĵojn eĉ dum la konservado.

La graveco de karota kukurbo

Haŭtprotekto

Karotenoj estas prekursuroj de vitamino A, ankaŭ nomata la vitamino de kreskado kaj haŭto. El la lastatempaj sciencaj esploroj rezultis ke intensa sunradio difektas p53, gravan protektantan faktoron por la haŭto. La pliiĝantaj ultraviolaj radioj sur nia haŭto nemalhavebligos disvolvon de novaj

haŭtprotektaj produktaĵoj. Grava paŝo tiurilate estas karota kukurbo-preparaĵo kiu servas kiel enkorpa ultraviol-protektilo .

Antioksidanto

La antioksida efiko de beta-karoteno ludas gravan rolon dum la katabolo de la agresemaj oksigenradikaloj produktataj per ultraviolaj radioj. Per samtempa stimulado de la imunsistemo la karotenoj havas kontraŭkarcinoma efikon (t.e. patogenezo de la kancero malhelpiĝas). Eĉ la LDL-kolesterolo protektiĝas kontraŭ oksidiĝo kaj do la risko de la kardiovaskulaj malsanoj malpliiĝas.

Vidaparato

Vitamino A ludas gravan rolon por la ĝusta funkcio de la vidaparato. Tradicie oni diras ke kruda karoto donas 'pli bonan vidkapablon'. Manko de vitamino A kaŭzas noktblindecon.

Dozo

ĉ. 1 tekulereto ĉiutage Nia preparaĵo:

Granulaĵo de karota kukurbo PZN: 8537567 - ankaŭ disponebla en apotekoj

Mara Ramno B12

Eltrovo

Ĝis nun oni kredis laŭ la nutrad-fiziologio ke la plantoj ne enhavas grandan kvanton da vitamino B12. La opinio ke la plej bona proviz-fonto de vitamino

B12 por la homo estas best-devenantaj manĝaĵoj, t.e. lakto, hepato kaj viando, kiuj enhavas sufiĉan kvanton da vitamino B12 devas ŝanĝiĝi.

Per la simbiozo inter la mara ramno kaj la aktinomicet-organismo, granda kvanto da vitamino B12 estas produktata en la semoj de la mara ramno. Oni sciis antaŭe pri la ekzisto de tiaj koncentritecoj da vitamino B12 nur en la hepato.

La planto

Mara ramno (Hippophae rhamnoides) apartenas al la planto-familio de olea saliko kaj la mezgranda arbusto havas salikecajn foliojn. Aŭtune ĝi estas karakterizata per siaj helaj oranĝruĝaj beroj kiuj estas iomete ovalformaj. Marbenkoj estas la naturaj lokoj por mara ramno.

La biokemio de la semoj de mara ramno

Krom vitamino B12, en la semoj de la simbionetika mara ramno troviĝas ĉiuj B-grupaj vitaminoj kiel B1, B2, niacino, B6, pantotenata acido, biotino kaj folata acido. Aldone, mara ramno estas ter riĉa je vitaminoj C kaj A, kaj karotenoj, prekursoroj de vitaminoj A kaj E.

La graveco de vitamino B12

Perturboj en sangoformado

Vitamino B12 - t.n. kobalamino -estas grava vitamino por la homa korpo. Manko de vitamino B12 kaŭzas seriozan difekton en la formado de la sangokorpetoj, t.e. ruĝaj kaj blankaj sangokorpetoj kaj ankaŭ mukozaj ĉeloj de la alimenta aparato ne estas produktiĝebla laŭbezone de la korpo. El tio rezultas anemio, imunsistemaj difektoj kaj stomak- kaj intestomalsanoj. Aldone vitamino B12 ludas gravan aktivan rolon dum lipid-metabolo. Kronika defici-

to de kobalamino kaŭzas damaĝon al grasaj mjelinaj membranoj de la nervoj (persistaj damaĝoj de la nervoj eblas).

Prevento de arteriosklerozo kaj trombozaj procesoj

Lastatempaj esploroj montris ke vitamino B12 posedas preventefikon sur arteriosklerozaj kaj trombozaj procesoj ĉar ĝi malaltigas la homocisteino-nivelon. Homocisteino estas sendependa riskfaktoro por arteriosklerozo ĉar ĝi detruas la angiomurojn. Altaj homocisteino-niveloj malpliiĝas per la konsumo de vitaminoj B12 kaj B6 kaj ankaŭ folata acido. Do ambaŭ vitaminoj preventas arteriosklerozon. Virinoj konsumantaj kontraŭgravedecan pilolon bezonas pli da kobalamino ĉar ovoladinhibiciiloj malpliigas la kvanton de vitamino B12 en la sero. Eĉ suferantoj de certaj stomak- aŭ intestomalsanoj kaj pankreatito bezonas pluan kvanton da kobalamino.

Manĝaĵsuplemento por certaj endanĝeraj grupoj

Kapsuloj de mara ramno B12 estas manĝaĵsuplementoj kaj rekomendataj por jenaj endanĝeraj grupoj kiuj suferas de kobalaminomanko:

- striktaj vegetaranoj (praktikantoj de vegetalismo)
- malsanuloj je stomak- aŭ intestomalsanoj
- malsanuloj je pankreatito
- malsanuloj kuracataj per antibiotikoj
- malsanuloj kun ŝanĝiĝinta intesta flaŭro
- virinoj konsumantaj la pilolon (kontraŭgravediĝan)

Agrabla flankefiko

Laŭ la esploroj de naturkuracisto H.-D. Bach (Telgte) sur kelkaj tro pezaj personoj, estis montrate ke mara ramno B12 havas pezmalpliigan efikon. La efiko pliigeblas per samtempa uzo de la kapsuloj de sovaĝajla freŝfolio. Ĉiuj raportis ŝanĝiĝo de la apetito, t.e. malplia deziro al dolĉaĵoj, nikotino kaj kafeino. Tio klarigeblas per la fakto ke post lipostaza terapio de malsato, liberaj grasacidoj en la sango kreas malsatsenton. La observoj de H.-D. Bach estas

ankaŭ konfirmitaj per internaj kaj eksteraj esploroj (Dr. Nowak, Bad Iburg). Nedezirataj flankefikoj de mara ramno B12 kaj eĉ riskoj ne estas konataj.

Dozo

3 - 6 kapsuloj / ĉ. 1 tekulereto da granulaĵo ĉiutage kun sufiĉe da likvaĵo. Nia preparaĵo:

Kapsuloj de mara ramno B12 PZN: 7271185
Granulaĵoj de mara ramno B12 PZN: 8666833

Ankaŭ disponebla en apotekoj

Salikornia Jodopulvoro - natura jodofonto

La plantofamilio Salikornio konsistas el kelkaj subspecioj. Inter ili, Salicornia iodata estas la plej riĉa je jodo. Ĝi kreskas en la salaj marĉejoj de Eŭropo, speciale proksime al la marbordo, apude al la unu el la plej grandaj jodofontoj, la maro. Tiel ĝi estas konata kaj apreciata kiel legomo kaj pro tio nomata mara asparago.

Centreŭropo kaj speciale Germanio, estas regiono deficita je jodo. La grundo kaj la akvo estas malriĉaj je jodo pro intensa uzado. Do, plantoj rikoltataj tie enhavas tiom etan kvanton da jodo kiom ne provizas la bezonon al tiu elemento per la manĝaĵoj. Nur maraj fiŝoj enhavas grandan jodokvanton. Pro tio la Germana Societo pri Nutrado rekomendas aldonon de jodizita salo al la manĝaĵoj. Tamen la efikeco de artefarite jodizita salo estas en dubo. Jodaj

preparaĵoj el algoj estas fremdaj al la organismo. La organismo eble reakcios kontraŭ ili alergie. Salikornia Jodopulvoro estas endemia planto kaj jodofonto al kiu la organismo de centreŭropano alkutimiĝis dum jarcentoj kiel legomo. Tio garantias bonan toleron kaj plejbonan utiligon de plantnutraĵoj.

Kiu bezonas Salikornia Jodopulvoro?

Jododeficito povas kaŭzi hiperfunkcio aŭ hipofunkcio de la tiroidglando. Simptomoj de jododeficito povas esti , ekzemple, laciĝo malgraŭ sufiĉa dormado, evidenta sentemo al malvarmo, sendormeco, subita ŝvitado, konstanta sento de malsato kaj samtempe pezeco aŭ malpezeco, letargio, senkiala agresemo, iritebleco aŭ nervozeco. La tiroidglando bezonas jodon por funkcii bone. Nur se la metabolo ĝuste funkcias, oni plene kapablas mense kaj korpe. La jodobezono ĝenerale pliiĝas dum gravedeco kaj mamnutrado.

Ingredienco: La kombino de Salikornia JodoPulvoro kaj sovaĝaj avenoj vastigas la spektron de nutraĵoj por inkluzivi gravan elementon, zinkon. Samtempe zinko subtenas absorbon kaj utiligon de jodo en la organismo.

Ni rekomendas: Uzu unu tekulereton (3g) da pulvoro ĉiutage kiel aldona nutraĵo. Vi povas uzi ĝin kiel herba salo por gustigi supojn kaj salatojn. Ne uzu Salikornian Jodo-Pulvoron samtempe kun brasik- aŭ mustardhavaj manĝaĵoj: iliaj glukozinolatoj kapablas plimalfaciligi jodutiligon. Laŭpete ni sendas receptojn al vi .

Salikornia Jodo-Pulvoro PZN: 8869631 - disponebla ankaŭ en apotekoj

Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo

- por varmaj pakoj kaj banoj

La plantoj

Trigonelo (Trigonella foenum graecum L.) estas papilionforma planto havanta flavblankajn florojn julie kaj junie. Karakterizaj estas la longaj fleksitaj guŝoj kiuj enhavas la semojn. Kompare, **nigra mustardo** (Brassica nigra L.) havas malhele flavajn florojn. Komencante aŭguste oni povas rikolti la proksimume 2 cm longajn maldikajn guŝojn, kiuj enhavas la nigrajn semojn pro kiuj la plantoj nomiĝis tiel. Malpli rimarkinda estas rosmareno (Rosmarinus officinalis L.), ligna, branĉiĝinta, ĉiam verda planto. Ĝi havas pinglajn foliojn kaj helviolblue koloratajn florojn.

Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo

Nigra mustardo enhavas oleojn kiuj estas uzataj kiel mildaj iritantoj. Por liberigi siajn aktivajn ingrediencojn, Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo devas miksiĝi en proksimume 40°C varma akvo. La transporto de aktivaj ingredientoj en la histon kaj la transporto de forĵetproduktoj ekster la korpon estas subtenataj kaj intencigitaj per la naturaj saponinoj de Trigonelo. Rosmareno estas jam delonge tradicie uzata por artralgio. Dum la 14-a jarcento ĝi uziĝis por plibonigi artralgion de reĝino Isabella de Hungario. Kombininte bone provitajn receptojn kaj novajn eltrovojn, kataplasmo evoluis kiu fortigas la funkciojn de la haŭto kaj aldone posedas profundan purigan efikon. La Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo stimulas la naturan internan varmon, kiu preventas muskolan streĉitecon; aplikite sur doloranta streĉita regiono de muskolo, ĝi forigas streĉitecon. Movo refaciliĝas. Muskola streĉiteco ne nur efikas sur loka regiono, sed ankaŭ disvastiĝas. Do Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo sur la kolo evitas ne nur muskolan streĉitecon sed ankaŭ kapdoloron. La plej bone formulita herba kataplasmo stimulas konektivan histon ĉirkaŭ aplikregiono, pliigas la koncentritecon de defendaj antikorpoj kaj pelas forĵetproduktoj for de la korpo. La akumulo de forĵetproduktoj povas malhelpi liberecon de movo. Tiaj metabolaj ekskreciproduktoj povas amasiĝi en la konektiva histo pro la difektita ekskrecio aŭ pro la malĝusta vivmaniero kaj maldeca nutrado. La profunde atinganta efiko de la kataplasmo ne nur stimulas la haŭton kaj la muskolojn sed ankaŭ ties stimulaj pulsoj disvastiĝas en la pli profundaj partoj de la korpo. Speciale dum la malseka kaj malvarma sezono, pako sur la brusto donas malstreĉitigan efikon sur la muskoloj kaj

revenigas liberecon de la spirado. Dum la sezono de tusoj kaj ternoj kaj daŭre malvarmaj piedoj, kompleta bano aŭ piedbano estas preventa kaj kvietiga. Post laciga tago, kompleta bano kun Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo estas malstreĉiga kaj refreŝiga.

Aplikado

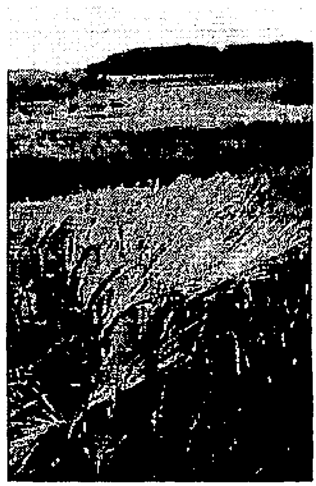
Miksu la pulvoron de Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo kun akvo ĝis kreo de pasto kaj uzu ĝin por varma kataplasmo, aŭ por kompleta aŭ spong-bano.

Notu: La Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo devas ne esti uzata sur malfermaj vundoj aŭ sur varikaj vejnoj.

Kataplasmo de Trigonelo-Mustardo PZN: 0042435 - disponebla ankaŭ en apotekoj

Vitamino E Hordeoleo

La biokemio de vitamino E



Vitamino E estas ekskluzive sintezata en la plantoj. Natura vitamino E konsistas el ĝis 8 diversaj kombinaĵoj nomataj tokoferolon kaj tokotrienolon. La potencoj de tiuj kombinaĵoj malsamas. Natura d-alfa-tokotrienolo efikas kvindekoble pli forte ol d-alfa-tokoferolo. La Germana Societo pri Nutrado rekomendas ĉiutagan dozon de 12 mg.

La graveco de vitamino E

Protekto kontraŭ oksidiĝo

La plej grava rolo de vitamino E estas protekti nesaturitajn grasacidojn de nia organismo kontraŭ oksidiĝo. Se la ĉelmembranojn damaĝos oksidiĝo, ili ne kapablos plenumi siajn biologiajn funkciojn. Do la maljuniĝa proceso de la ĉeloj akceliĝos. Vitamino E kapablas ripari ĉelojn damaĝitajn de la ultraviola radio dum somero. LDL (malaltdenseca lipoproteino)-kolesterolo ankaŭ protektiĝos kontraŭ oksidiĝo kaj do la risko de korvaskulaj malsanoj malpliiĝos.

Aldone dum la deficito de vitamino E la ĉeloj degeneros kaj ruĝaj sangkorpetoj mortos pli frue. Reŭmataj plendoj mildiĝas per vitamino E hordeoleo.

Mediaj influoj

Vitamino E estas rekomendita kiel ĉiutaga manĝaĵsuplemento se iu elmetiĝas al mediaj polucioj kaj sintezas pluajn damaĝantajn substancojn (ekz. fumantoj). Estas longtempe konate ke vitamino E plibonigas aktivadon de spermoj.

Karakterizaĵoj

La etgrajna kruda hordeo uzata por nia preparaĵo enhavas multe da ĉiuj efikaj kombinaĵoj de vitamino E. Aparte estas alta la kvanto de D-alfa-tokotrienolo.Montreblas per multaj esploroj ke la natura vitamino E estas pli efika ol la sintezita. Kontraste al la aliaj antaŭe konataj preparaĵoj de vitamino E, nia granulaĵo de vitamino E hordeoleo estas 100% natura.

Dozo

La Germana Societo pri Nutrado rekomendas ĉiutagan dozon de 12 mg da vitamino E, kiu estas 1 tekulereto (proks. 3 g) da granulaĵo de vitamino E hordeoleo.

Nia preparaĵo:
Granulaĵo de vitamino E hordeoleo PZN: 7271191 - ankaŭ disponebla en apotekoj

Sa-am Akupunkturo

Nova mirakla tekniko de korea akupunkturo

D-ro Puramo CHONG
Suda Koreio

Sa-am akupunkturo estas korea unika akupunktura tekniko, kies teorio malsamas ol tio de ĉina klasika akupunkturo. La teorion inventis korea bonzo, nomata Sa-am, kiu vivis en la posta periodo de Yi-dinastio, la antikva nacio de nuna Koreio.

Ĉiuj sicas, ke la nuna akupunkturo devenis de antikva Ĉinio, tial ne estus malprave diri, ke nuna akupunkturo signifas ĉinan akupunkutron. Do kiel entute malsamas la ĉina akunpunkturo kaj tio de Sa-am? Antaŭ ol tion klarigi, mi diru, ke Sa-am akupunkturo estas unu el diversaj akupunkturaj teknikoj, en kiu oni uzas nadlojn kaj akupunktojn por kuraci malsanojn, sed la nadlo-speco kaj preskriboj de akupunktoj de Sa-am estas malsama ol tio de ordinara akupunkturo, ĉar la baza teorio por selekti akupunktojn baziĝas sur malsama teorio.

Plej grava faktoro de normala akupunkturo (ĉina) kuŝas en la scio pri la loko kaj efiko de ĉiuj akupunktoj en la korpo. Krom lernado kaj komprenado pri bazaj diversaj akupunkturaj teorioj, oni devas elspezi plejmulte da tempo kaj energio por simpla parkerigado de tiuj akupunktoj; kie ĝi lokiĝas, kiel ĝi efikas ktp. Ĝenerale en oficiala lernejo (aŭ en universitato) studentoj devas pasigi unu aŭ du plenajn jarojn luktante kun tiu simpla kaj teda enmemorado. La tragedio de akupunkturo-lernantoj ne finiĝas, kvankam ili sukcese trapasas tiun malfacilan stadion, ĉar ilin ankoraŭ atendas la sekva ŝtupo, ke ili devas ankoraŭ parkere memori abundegajn akupunkturajn preskribojn de senfine multegaj malsanoj. Tamen la parkerigado de tiuj preskriboj ĉi-foje ne estus tiom blinde malfacila kaj teda ol antaŭo, ĉar estas kelkaj principoj por selekti akupunktojn por fari preskribojn de malsanoj.

La principo de selektado de akupunktoj por la preskriboj de specifaj malsanoj ĝenerale dividiĝas en tri metodoj:

1. Selekti proksimajn punktojn

Oni selektas la akupunktojn, kiuj lokiĝas proksime aŭ apude de malsana loko. Ekzemple, por la malsano de okuloj, oni selektas akupunktojn Jingming (B1), Zanshu (B2), kiuj situas en proksima loko de okuloj, kaj por la malsano de kapdoloro Fengchi (G20), Fengfu (Du16), situantaj en kapo.

2. Selekti malproksimajn punktojn

Oni elektas la akupunktojn, kiuj lokiĝas malproksime de malsana loko. Ekzistas fama frazo en akupunktura klasiko:

„Selektu malsuprajn akupunktojn por supra malsano, suprajn akupunktojn por malsupraj malsanoj."

Do ekzemple oni selektas akupunkton, Hegu (LI4) por la malsno de vizaĵo, Xingjian (Liv 2) por ruĝaj okuloj ktp.

3. Selekti la akupunktojn laŭ la simptomoj

Oni selektas korespondajn akupunktojn laŭ la simptomoj. Do ekzemple oni elektas Dazhui (Du14) kaj Quchi (LI11) por kuraci febron, akupunktojn Shuigou (Du26) kaj Yongquan (K1) por urĝa senkonsciiĝo.

Sed ja jam ekkonscius homoj, ke la parkerigado de tiuj akupunkturaj preskriboj de multegaj homaj malsanoj mem estas grandega laboro por lernantoj, kvankam ĝi havas kelkajn principojn, supre menciitajn.

Do nature ekaperis tiel nomata, fama *kuir-libra akupunkturado*. Saĝaj homoj komencis trovi facilan manieron por akupunkturado, rezignante senfinan enmemoradon pri tiom da parkerendaĵoj, kaj akupunkturas same kiel novedzino, kiu ne multe Spertas kuiri, kuiras manĝaĵojn kun la konsulto de kuir-libroj. Ortodoksaj akupunkturistoj mokas kaj malalte taksas tiujn rapidvojistojn (kiuj

emas ĉiam iri rapidan vojon), tamen ankorau estas fakto, ke tiu kuir-libra akupunkturado aliflanke multe kontribuis la mondskalan disvastigon de akupunkturo, ĉar tiamaniere eĉ infanoj povus praktiki la akupunkturon, kvankam klare restus dubo, kiom efike ĝi funkcios tia ĉarlataneca akupunkturado.

Tiel Sa-am malsamas al normala akupunkturo

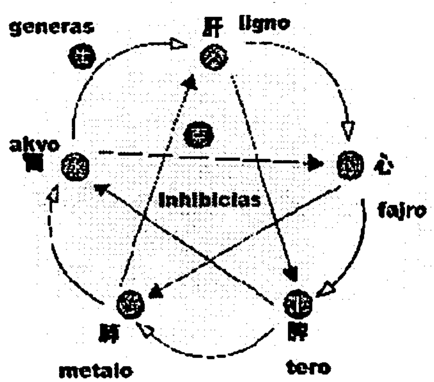
Se oni intencas lerni Sa-am akupunkturon, ili bonŝance estas liberigata el tiu damna parkera ellernado de ĉiuj nomoj, lokoj kaj simtomaj indikoj de kelkcentoj da akupunktoj, ĉar Sa-am akupunkturistoj uzas entute nur 60 akupunktojn sur la korpo. Krome oni eĉ ne devas parkere memori la kuracajn indikojn de tiuj punktoj, sufiĉas nur memori ĝiajn ekzaktajn lokojn, ĉar en Sa-am la kuracaj indikoj de ĉiuj respektivaj punktoj ne havas signifon. La selekta principo de akupunktoj en Sa-am ne estas laŭ la kuracaj indikoj de respektivaj akupunktoj, sed laŭ la *teorio de kvin elementoj.*

La teorio de kvin elementoj estas ĉina antikva filozofia koncepto, kiu klarigas la interrilatojn de naturo per kvin naturaj elementoj: ligno, fajro,tero, metalo, akvo, kiu aplikiĝas ankaŭ en homa korpo. Ĉina tradicia medicino poste aplikis tiun ĉi teorion por ekspliki la unuecon de homa korpo kaj natura mondo, kaj fiziologan kaj patologian rilaton inter homaj internaj organoj; hepato, koro, lieno, pulmo kaj reno. Ĉi tiu artikolo tamen ne celas klarigi tiun teorion, ĉar bezonus kelke da paĝoj ankoraŭ por tion fari, do nun mi diru skize pri la gravaj faktoroj pri tiu teorio kaj kiel ĝi aplikiĝas en Sa-am akupunkturo.

Plej grava el teorio de kvin elementoj estas kompreno pri la interrilatoj de la kvin elemtoj; intergenerado kaj interinhibicio de la kvin elementoj (vidu tabelon 1).

Laŭ la intergenerada rilato, ligno generas fajron, fajro generas teron, tero generas metalon, metalo generas akvon, kaj tial la ligno fariĝas patro de fajro, dum la tero estas filo de la fajro en tiu sinergia sistemo. Kaj laŭ la interinhibi-

cia rilato, ligno inhibicias teron, tero akvon, akvo fajron, fajro metalon, metalo lignon, kaj tion oni povas nomi antagonisma sistemo.



Tabelo 1: La ekstera cirklo generas, la rektaj sagoj inhibicias

En tradicia ĉin-medicino, tiuj kvin elementoj rilatas homajn internajn organojn; 5 visceroj kaj 6 internaĵoj. La hepato rilatas al ligno, la koro al fajro, la lieno al tero, pulmo al metalo kaj reno al akvo. (Vidu tabelon 2.) Ne nur la internaj organoj, sed ankaŭ 12 akupunkturaj merdianoj kaj 60 specifaj akupunktoj ligiĝas al tiuj 5 elementoj. (Vidu tabelon 3)

Tabelo 2: Interrilato inter 5 elementoj kaj 12 apupunkturaj merdianoj

5 elementoj	Yin-merdianoj	Yang-merdianoj
Ligno	Hepato-merdiano	Galveziko-merdiano
Fajro	Koro kaj Perikardio-merdianoj	Malgranda Intesto kaj Trioblago-merdiano
Tero	Lieno-meridiano	Stomako-merdiano
Metalo	Pulmo	Granda Intesto-merdiano Akvo

Tabelo 3: Interrilato inter 5 elementoj kaj 60 Specifaj akupunktoj de 12 akupunkturaj merdianoj

Pulmo-merdiano (Metalo)	L11	L10	L9	L8	L5
Koro-merdiano (Fajro)	H9	H8	H7	H4	H3
Perikardio-merdiano (Fajro)	P9	P8	P7	P	P3
Lieno-merdiano (Tero)	SP1	SP2	SP3	SP5	SP9
Reno-merdiano (Akvo)	K1	K2	K3	K7	K10
Hepato-Merdiano (Ligno)	LIV1	LIV2	LIV3	LIV4	LIV8
Granda Inesto-merdiano (Metalo)	LI1	LI2	LI3	LI5	LI11
Malgranda intesto-merdiano (Fajro)	SI1	SI2	SI3	SI5	SI8
Trioblago-merdiano (Fajro)	TE1	TE2	TE3	TE6	TE10
Stomako-merdiano (Tero)	S45	S44	S43	S41	S36
Veziko-merdiano (Akvo)	B67	B66	B65	B60	B40
Galveziko-merdiano (Ligno)	G44	G43	G41	G38	G34

La supraj 60 akupunktoj estas ege gravaj, ĉar Sa-am akupunkturo uzas nur tiujn punktojn. Oni ne bezonas parkere memori la kuracajn indikojn de tiuj punktoj, ĉar ne gravas kuracefikoj, sed iliaj karakteroj lau 5 elementaj teorioj. Ekzemple, la punkto, H4, nomata Lingdauo, havas lau klasika akupunkturo la kuracefikojn por hipotensio, hipertensio, tonsilito, histerio, maltrankvilo, skizoprenio ktp, sed por Sa-am gravas, ke la punkto, H4 apartenas al fajro-merdiano, kaj ĝia karaktero apartenas al metalo.(konsultu kun la supraj tabloj 2,3).

Do ni vidu, kio estas principo de Sa-am por selekti akupunktojn por fari pres-kribojn de specifaj malsanoj. Unue oni devas scii, ke Sa-am ne havas pres-

kribojn por specifaj malsanoj, sed havas preskribojn por simptomoj. Ekzemple laŭ la nuna akupunkturo, oni selektas punktojn, H4 por tonsilito, Sp1 por stomakodoloro, S45 por dentodoloro kaj epilepsio ktp. Sed en Sa-am oni atentas en kiu akupunktura meridiano estas malsana, kaj al kiu merdiano la malsano rilatas, ĉu la kanala Cio estas ekscesa aŭ nesufiĉa ktp. Ekzemple, se oni havas kapdoloron, Sa-amistoj unue diagnozas en kiu parto de kapo doloras, kaj al kiu merdiano la dolora parto rilatas. Ekzemple se la doloro okazas en la dekstra flanko de kapo, ili rimarkas, ke la galveziko-merdiano rilatas al tiu parto, kaj se la doloro okazas en malantaua parto de kapo, ĝi rilatas al veziko-merdiano, kaj tiel por kuraci tiujn dolorojn oni kontrolas tiujn merdianojn. Do Sa-amistoj ne kontrolas akupunktojn por kuraci, sed la merdianojn per Sa-am receptoj por ekviliribrigi ĝian energion per tonika aŭ redukta teknikoj.

Por kontroli merdianojn oni preskribas per unu el 24 Sa-am receptoj speciale faritajn lau la 5 elementa teorio. La 24 Sa-am akupunktura receptoj (12 tonikaj, 12 reduktaj receptoj) konsistas el 60 supre menciitaj akupunktoj, kiuj ĝenerale lokiĝas ne en trunko sed en kvar membroj de korpo.

Kvankam estas iom tro faka, ni skize rigardu kiel la 24 receptoj estas farataj laŭ 5 elementa teorio. La bonzo Sa-am inventis tre unikan principon por fari recepton.

Por tonikadi iun merdianon, oni toniku ne la merdianon mem, sed ties patrinan merdianon, kaj por redukti iun merdianon, oni reduktu ne la merdianon mem, sed ĝian filan merdianon.

Do lau lia principo, ekzemple la recepto por toniki stomako-merdianon (tero), oni selektas malgrandan intesto-meridianon, la patrina merdiano (fajro) kaj ĝian fajran akupunkton (vidu tabelon 3), kaj selektas la galveziko-merdianon, la fila merdiano (ligno), kaj ĝian lignan punkton. Ĉi tie mi ne detaligas klarigojn pri receptoj, ĉar tiu ĉi artikolo ne celas profesie lernigi sed skize prezenti. Do ĉi sube mi prezentas la 24 receptojn, kiuj estis faritaj laŭ tiu Sa-am principo kaj 5 elementa teorio. (Vidu tabelon 4)

Tabelo 4: 24 Sa-am akupunkturaj Receptoj

Hepato- tonikado	toniko redukto	Liv8, K10 Liv4, L8	Hepato- reduktado	toniko redukto	Liv4, L8 Liv2, H8
Koro- tonikado	toniko redukto	H9, Liv1 H3, K10	Koro- reduktado	toniko redukto	H3, K10 H7, Sp3
Lieno- tonikado	toniko redukto	Sp2, H8 Sp1, Liv1	Lieno- reduktado	toniko redukto	Sp1, Liv1 Sp5, L8
Pulmo- tonikado	toniko redukto	L9, Sp3 L10, H8	Pulmo- reduktado	toniko redukto	L10, H8 L5, K10
Reno- tonikado	toniko redukto	K7, L8 K3, Sp3	Reno- reduktado	toniko redukto	K3, Sp3 K1, Liv1
Perkardio- tonikado	toniko redukto	P9, Liv1 P3, K10	Perkardio- reduktado	toniko redukto	P3, K10 P7, Sp3
Galveziko- tonikado	toniko redukto	G43, B66 G44, LI1	Galveziko- reduktado	toniko redukto	G44, LI1 G38, SI5
Malgranda intesto- tonikado	toniko redukto	SI3, G41 SI2, B66	Malgranda intesto- reduktado	toniko redukto	SI12, B66 SI8, S36
Stomako- tonikado	toniko redukto	S41, SI5 S43, G41	Stomako- reduktado	toniko redukto	S43, G41 S45, LI1
Granda intesto- tonikado	toniko redukto	LI11, S36 LI 5, SI 5	Granda intesto- reduktado	toniko redukto	LI 5, SI 5 LI 2, B66
Veziko- tonikado	toniko redukto	B67, LI1 B40, S36	Veziko- reduktado	toniko redukto	B40, S36 B65, G41

Trioblago-tonikado	toniko redukto	TE3, G41 TE2, B66	Trioblago-reduktado	toniko redukto	TE2, B66 TE10,S36

Ĝis nun ni skize trarigardis la koncepton de Sa-am akupunkturo, kiel ĝi malsamas ol tio de normala akupunkturo, sur kia bazo la teorio baziĝas ktp. Homa korpo havas internajn organojn kaj ties korespondajn akupunkturajn punktojn kaj merdianojn. Se la malsaniga faktoro invadas korpon, ĝi influas ankaŭ al merdianojn kaj aperas malordoj sur ekstera korpo. Kuracistoj diagnozas tiujn malordojn kaj atentas kun kiu merdiano la simptomoj havas rilaton. La ĉefa celo de Sa-am akupunkturo estas restabiligi la perditan ekvilibron de la merdiano. Fakte tiu ĉi korea akupunktura tekniko, nomata Sa-am, multe malsamas ol ĉina akupunkturo, sed ne gravas, de kiu lando la tekniko devenas, sed multe pli gravas, cu la tekniko pli bone kaj efike laboras por kuracado de malsanoj.

Magnet-resonanc-terapio

Enkonduko

Peter BARTOS
Germanio

La magnet-resonanc-terapio estas biofizika metodo por plifortigi la proprajn kuracfortojn de la korpo laŭ natura maniero. Ĝi estas vaste aplikebla kaj en la homa kaj en la besta medicinoj.

Ĉar ĝi atingas ĉiun lokon de la organismo, la magnet-resonanc-terapio plibonigas la imunsistemon kaj la regeneriĝkapablon ĉe la bazo, do ĉe la ĉeloj. Al la indikoj apartenas long- kaj mallongdaŭraj malsanoj, inter ili ekz. vundiĝoj, ostorompoj kaj inflamoj. La magnet-resonanc-terapio estas kombinebla kun aliaj terapioj kaj ĝenerale favore influas ties efikon. Nova metodo de la kontraŭdolora terapio kaj de la akupunkturo kombinas la pulsantan magnetkampon kun samfaze modulita lumo en la proksima infraruĝo kaj kun korposonaj signaloj. Oni ne apliku la magnet-resonanc-terapion ĉe personoj kun elektronikaj implantaĵoj (ekz. koramplifilo), epilepsio, en la akutperiodo de gravaj infektoj kaj (pro atentemo) ĉe gravedeco.

Regula hejma aplikado de la magnet-resonanc-terapio precipe bone taŭgas por la ĝenerala plibonigo de la korpa kaj spirita laborkapablo, por la malpliigo de stres-sekvoj, psika stabiligo kaj plibonigo de la dormo. Ili malpliigas la inklinon al akutaj kaj kronikaj malsanoj. La efikprincipo kaj la aplikado agrable perceptata faras la magnet-resonanc-terapion speciale milda kuracmetodo.

Klasifiko

La superranga termino „magnetkampa terapio“ estas uzata por aro da tute diversaj terapioj kaj tial facile kaŭzas intermiksojn. Principe oni distingu inter

la aplikado de statikaj (magnetitoj kaj artefaritaj permanentmagnetoj) kaj pulsantaj magnetkampoj. Pulsantaj magnetkampoj estas konsturitaj aŭ kiel kvazaŭstata aŭ kiel alterna kampo.

Plua distingo koncernas la divolvîojn interne de la terapio kun alternaj magnetkampoj pulsantaj. Komence oni uzis aparatojn, kiuj ebligis agordi unuopajn frekvencojn por stimuli difinitajn organojn. Fine de la 80aj jaroj oni disvolvis aparatojn, kiuj laboras kun kombinitaj frekvenckaskadoj. Ili produktas en koncentrita formo la spektron de frekvencoj provizataj de la naturo. Ĉikaze oni parolas pri magnet-resonanc-terapio: la korpon trairas, same kiel en la naturo, samtempe multnombro da frkvencoj, kiumaniere la diversaj organsistemoj estas stimulataj samtempe kaj en la ĝusta ekvilibro.

Eifkmaniero

Magnetkampoj havas i. a. altirajn, forpuŝajn, deviigantajn kaj potencialproduktantajn efikojn, per kiuj ili diversmaniere influas la fiziologion (Ludĵig 1992, p. 571-572). La organismo reagadas je la signaloj por ĝi necesaj tiukaze, se la propra frekvenco de certa ĉelo estas atingata, do en kazo de resonanco. Tiumomente energio estas transmisiebla. Per mallonga puŝado kompleksa pludonado de informoj estas iniciatata (Ĵarnke 1995, p. 18). Resume la magnet-resonanc-terapio havas signifan influon je la energiprovizo de ĉiuj organsistemoj.

Elirbazo estas la agopotencialoj kiel motoroj de ĉiuj vivprocedoj. Originalnature ilin estigas muskolmovoj aŭ nervaktivecoj. Ili manifestiĝas kiel etaj elktraj kurentoj en la korpo, kiuj iniciatas tiujn kemiajn transformprocesojn en la ĉeloj, kiuj estas necesaj por la provizado de energio. „Energion" en la fizika senco oni nomas elektran fluon, dum kiu fotonoj moviĝas per lumrapideco. Ĉeloj, al kiuj mankas energio, bezonas tiajn impulsojn, kiuj al ili ebligas denove generi sian malpliiĝintan ĉelmembranan tension. La korpopropraj frekvencoj, kiuj sentuŝe estas transmisiataj dum la magnet-resonanc-terapio, plifortigas la ĉelöpropran osciladon pere de resonanco. Tiumaniere estas subtenata la energiproduktado.

Se oni ripozigadas la korpon, tiam montriĝas la signifo de la agopontencialoj por la regeneriĝo. se mankas la stimulo pere de movado, tiam la sekvo estas krizoj de la sangocirkulado kaj perdo de substanco (Ĵarnke 1995, p. 18-19), laste menciita viedebla ĉe gambo engipsita dum certa periodo. La magnet-resonanc-terapio aktivigas la interŝanĝon de fotonoj resp. energioj same en la ripozanta korpo. La organismo ne distingas inter elektraj kurentoj kaŭzitaj de korpomovoj kaj tiuj iniciatitaj de arte produktitaj, identaj frekvencoj: la fotonkomunikado estas egala.

Centran signifon por la ĉelmetabolo krome havas la provizo de oksigeno. Sub la influo de specifa, pulsanta eletromagneta kampo kreskas la oksigena partopremo, kaj la sangofluo pliboniĝas. La tiel atingita varmradiado estas mezurebla kaj bilde montrebla per varmofotografado (Ĵarnke 1994, p. 54-58). Plibonigita oksigenprovizo - por mencii nur unu ekzemplon - stimulas la fagocitozon, do la asimilkapaciton de imunĉeloj (Stemme 1992, p. 211-212).

Jam dum la antikva epoko oni ja sciis pri la signifo de magnetaj kampoj por la funkcikapablo de vivantaj organismoj (Becker 1994, p. 32-34). Tamen decidan signifon por la moderna magnet-resonanc-terapio havas la preciza maniero, kiel la respektivaj ĉeloj reagas. Decidan signifon por la efiko - krom la momento de la resonanco - havas la kondiĉo, ke la movoformo de la magnetkampo kaj la impulsdaŭro estas ĝustaj. Kondiĉo por tio estas, ke oni konas la impulsformojn, por kiuj oni povas efike atingi la baroreceptorojn kaj la vegetativajn neŭronretojn.

Mikroosciloj en la sangujsistemo helpe de impulsoj stimulas la premreceptorojn. Inter ili la baroreceptoroj estas respondecaj por la reguligo de la sangopremo. Konektitaj al ili estas nervoj, kies propra frekvenco - same kiel ĉe multaj aliaj vegetativaj nervoj - estas ĉ. 20 Hz. La enkorpigo de koncerna impulskaskado havas efikojn ĝis la transporto kaj enzima fendado de la nutraĵoj en grasojn, proteinojn kaj karbonhidratojn (komparu Ĵarnke 1995, p. 21).

Aplikado

Modernaj magnet-resonanc-terapisistemoj estas distingeblaj en bazaj sistemoj por hejmaplikantoj kaj en plivastigitaj sistemoj por la aplikado en kuracistaj konsultejoj. Oni neniukaze bezonas elektrodojn, ĉar la magnetkampoj penetras la korpon sentuŝe. La rega aparato estas nur iomete pli granda ol telefonaparato kaj estas funkciigata per eksteraj storoj en formo de ĉipkartoj. tiumaniere la sistemoj estas plivastigeblaj.

La ĉipkartoj estas parto de modulara terapisistemo. Ili disponigas la storkapaciton por la amplekso de 0,1 Hz ĝis 855,9 MHz kaj estas kompletigeblaj per pluaj programoj. La magnet-resonanc-terapio estas rzulto de pli ol 25jara scienca bazesplorado kaj montras dinamikan evoluon. Tiel al la bazaj programoj jam sekvis pluraj programoj por unuopaj indikoj (kiel ostoporozo, vegetativa distonio, akutaj kaj kronikaj doloroj) kaj specialaj aplikiloj.

Aldoniĝis la ebleco kuraci lokajn dolorojn aŭ alterne praktiki akupunkturon pere de „kvarkomponanta" aplikado. Depende de elektita terapiseco oni metas specialan terapistangon sur la respektivan dolor- aŭ akupunkturpunkton. Ĝia vibranta kapo transmisias korpospecifajn sonsignalojn, kiuj estas samfaze ligitaj kun pulsanta elektromagneta kampo kaj samfaze modulita lumo en proksima infraruĝo. La parametroj por la kontraŭdolora terapio estas kunigitaj sur la ĉipkarto Dolores, tiuj por la akupunkturo sur la ĉipkartoj Tonizado kaj Sedado. tiu akupunkturmetodo estas precipe utila, se la aplikado de pingloj, lazero aŭ ekz. elektro ne estas indikitaj.

Ĉe la tutkorpa terapio la korpo ripozas sur area aplikilo, do sur mato, en kiu bobenoj estas konektitaj. Per ili konstruiĝas la transmisiota kampo. Grava por la ioninterŝanĝo de la ĉelo (precipe de kalcio) estas la elekto de la ĝusta intenseco, kiu komence de la terapio estas alĝustigebla ĉe la rega aparato. Malavantaĝo de pli malnovaj magnet-resonanc-terapiiloj estis la fakto, ke oni povis nur laŭsperte taksi la intensecon. tiun truon oni fermis per la disvolvo de mezurmaniero por la determino de la individua amplitudfenestr. Per amplitudfenestra monotoro oni determinas la terpi-intensecon individue plej favoran. Ĝi montras la optimumon de la induktita elektra tensio ĉe la transira limo inter likvaĵo (ekz. sango) kaj histo en la organismo (t. n. zetapotencialo).

Atingante la optimumon oni atingas enzimpliiĝon, pliaktiviĝas la makrofagoj, la pH-medio por la reakcioj plifavoriĝas.

Ĉar la individua amplitudfenestro estas fiksa valoro, oni mezuras ĝin nur unufoje. La bazaj programalĝustigoj kiel impulslongoj kaj tempodaŭro de certa programo estas specifigeblaj koncerne la intensecon.

La tutkorpa aplikado estas indikata ĉe multaj perturboj kaj prevente. Ok ĝis dek minutoj estas suficaj. La efikojn de la magnetkampo multaj pacientoj sentas kiel milda kaj agrabla vibrado aŭ pulsado. Eblaj estas ankaŭ lokaj aplikadoj kun pli granda intenseco. Magnetostango konektita al la rega aparato produktanta pulsantan elektromagnetan kampon estas kondukata laŭ la korpoparto aŭ en korpoapertojn. Tiu maniero povas okazi ankaŭ aldone al la tutkorpa aplikado.

Terapi-indikoj:

Surbaze de la ĝisnunaj midin-empiriaj raportoj kaj scienca literaturo pere de magnet-resonanc-terapio estas atendeblaj pliboniĝoj ĉe la sekvaj indikoj:

- cikatriĝo de haŭtaj vundoj, malpliigita formiĝado de keloido
- spontanea epiteliiĝado ĉe brulioj kaj trfiaj ulceroj
- trombozaj atakoj
- sangokoaguliĝo
- stomakito (reduktado de la doloroj)
- kemia terapio potendigita
- inflamaj aperaĵoj Ce vagino kaj utero
- misfunkcio de veziko kaj intesto
- imunsubpremo (fagocita potenco plialtiĝas)
- malekvilibro de la sangopremo
- migreno
- neŭralgioj
- astmo
- ureata artrito
- artikmalsanoj

- reŭmatismo
- poliartrito
- malsano de Bechterew
- homoroidoj
- flebito
- varikoj
- edemoj
- gripsimilaj infektoj
- uretrito
- fantomaj ekstremaĵdoloroj
- mjela tabeto
- pseŭdartrozoj
- distordoj kaj kontuzaĵoj
- kospina sindromo
- ostoporozo
- frakturoj
- koksartrozoj
- endormigo (agrĝpnia) ĉe frontookcipitala aplikado
- vegetativa distonio
- akutaj kaj kronikaj doloroj

La magnet-resonanc-terapio estas ofte sukcesa en kazoj ĝis tiam terapirezistaj. Tio validas kaj por la homa- kaj por la besta medicinoj. Bestkuracistoj etingis bonajn rezultojn ekz. ĉe la kuracado de ĉevaloj kaj bestoj kun perturboj de la movaparato (Ambronn/Muxeneder/Warnke 1995).

Perspektivo

Integracaj metodoj, kiuj ne direktiĝas al izolitaj simptomoj, sed sur la homon kiel kompleksan unuon, moviĝas en la kreskantan intereson de la publiko. La magnet-resonanc-terapio havas kroman avantaĝon, ke ĝi estas tre multflanke aplikebla kaj milde efikanta kaj ke oni agrable perceptas la aplikadon.

Krome kreskas la efiko de pulsantaj elektromagnetaj alternaj kampoj en la ĉiutaga vivo. La heredaj informoj de niaj ĉeloj iris egale kun la evoluoj de la

lastaj jarcentoj, precipe kun tiuj ekde la komenco de la industriiĝo. Ili daŭre rilatas al vivmaniero karakterizata de multaj korpaj aktivecoj ĉe fresa aero, senŝanĝaj naturaj nutraĵoj, ekvilibra vivstilo en la ritmo de la naturo ktp. aldoniĝas la fenomeno, ke la averaĝa intenseco de la natura magnetkampo, kiu ankaŭ havas efikon je niaj korpopropraj rezistofortoj, malplifortiĝis (Becker 1994, p. 235). Tial estas konjektende, ke la magnet-resonanc-terapio perspektive okupos firman lokon ne nur en la medicina medio, sed ankaŭ kaj unuarange en la sanprevento.

Literaturo

- Ambronn/Muxeneder/Warnke 1995: Ambronn, Gerhard, Muxeneder, Roland k. Warnke, Ulrich: Laser- und Magnetfeldtherapie in der Tiermedizin. Stuttgart (Lazera kaj magnetkampa terapio en la bestmedicino)
- Becker 1994: Becker, Robert O.: Der Funke des Lebens. München (la sparko de la vivo)
- Ludwig 1992: Ludwig, Wolfgang: Magnetfeldtherapie - ĵissenschaftlich anerkannt. En: Erfahrungsheilkunde 9 (1992), 570-575 (magnetkampa terapio - science agnoskita)
- Stemme 1992: Stemme, Otto: Physiologie der Magnetfeldbehandlung. München (fiziologio de la magnetkampa terapio)
- Warnke 1994: Warnke, Ulrich: Der Mensch und die 3. Kraft. Saarbrücken (Der archaische Zivilisationsmensch; volumo 2) (la homo kaj la 3a forto)
- Warnke 1995: (la sama): Organismus im Takt. Saarbrücken (organismo en takto)

Pluaj informoj:

Bartos Gesundheits-System, Blumenstr. 17, DE-06108 Halle,
Tel.: +49 345 2113344, fakso: +49 354 2113355, info@bartos-online.de
http://www.bartos-online.de

Saniga rajdado

Judita Rey HUDECEK
Kroatio

Dum la tuta longa homa historio, malmultaj bestoj ĝuis tiom da homa ŝato kiel ĉevalo. La ĉevalo akompanis la homon ĉe ĉiuj liaj gravaj okazaĵoj, festoj kaj laboroj, dum pacoj kaj militoj. Sennombraj estas artaj verkoj en ĉiuj kulturoj, kiuj priskribas la unuecon inter la homo kaj ĉevalo. La ĉevalo estis obeesma, fidela kaj helpema kunlaboranto kaj preskaŭ amiko...

Jes, la homo vere nenion povus riproĉi al ĝi. Tamen, nuntempe, ĝi perdis sian pozicion en la homa vivo. Homo disiĝis de ĝi. La kruela teknologia evoluo eltiris ĝin el la homa Ĉiutageco de la evoluintaj medioj. En grandaj urboj la ĉevaloj malaperis. Ili ekestis veraj, apenaŭ troveblaj raraĵoj .Tamen ŝajnas ke la nuntempo decidis revenigi la ĉevalojn al ilia perdita pozicio. Ne nur pro tio ĉar homoj ekkomprenas ĉiam pli kaj pli ke ili devas resti parto de naturo, ne ties kontraŭloj. Certe homoj neniam plu vivos kiel antaŭe; ili nek uzos ĉevalajn ĉarojn por trafiki, nek kultivos siajn kampojn per ĉevaloj, nek militos rajdante sur ĉevaldorsoj.

La nuntempa homo malkovras la ĉevalon de iu tute nova flanko - kiel valoran helpanton por resanigado. Oni ekkomprenis, ke rajdado ne estas nur agrabla sporto, malstreĉigo kaj ŝatokupo! sed ke ĝi povas esti tre bona resanigmetodo. Komence oni uzis ĉevalojn por resanigi nur homojn suferantaj de diversdevenaj kaj diversgradaj paralizoj. La logiko estis tute simpla: La malsanulojn kiuj devas ĉiutage ekzerci siajs muskolojn, faru tion surĉevale. Sidante sur ĉevalo ili instinkte uzas ĉiujn siajn korpajn kaj mensajn potencojn. Ĉar, sidi sur ĉevalo, moviĝanta, viva estaĵo estas sendube tute alie ol Ĉiutage sidi en ĉambro kaj ekzerci per iu mekanika helpilo.La ĉevalo estas forta, saĝa, viva estaĵo kies muskoloj dum ĝia irado moviĝas. La homo sidanta sur ĉevalo tion profunde sentas kaj instikte respondas harmoniigante siajn movojn je tio.

Sidante sur ĉevalo homo devas adaptiĝi al trispeca moviĝado samtempe: supren-malsupren, antaŭen-malantaŭen, dekstren-maldekstren.

La varma, mola kaj viva ĉevala korpo kaŭzas tute alian senton ol malvarma terapeŭtika helpilo. Tio estas samtempe agrabla kaj iom danĝera sento, kaj oni instinkte reagas per plena koncentriĝo. La rajdisto sentas ke la ĉevalo havas propran volon, kaj ke pro tio oni ne povas ĉiam antaŭvidi sekvajn movojn farotajn de la ĉevalo. Pro tio dum la rajdado la tuta homa korpo kaj psiko estas aktiva kaj atingas tre altan nivelon de koncentriĝo. Rajdante oni laborigas siajn potencojn maksimume, kaj per tio oni plifortigas. Tio ege gravas por suferantoj de paralizo. Sed, la rajdterapio helpas ne nur al korpaj malsanoj, ĝi donis bonajn rezultojn ankaŭ ĉe mensaj kaj psikaj malsanoj, same kiel ĉe la problemoj de socialigo. Temas memkompreneble, pri problemoj kiam penskapablo de la malsanulo ne estas tute detruita, kaj kiam oni povas al malsanulo klarigi kion oni devas fari. Mense handikapitaj homoj ofte suferas de diversaj timoj kaj problemoj pri adaptiĝo al la socio. Tio kaŭzas profundan malmemestimon ĉe la malsanulo, senton de neŭtileco, neebleco kun iu ajn interkompreniĝi, harmoniiĝi...

Kaj la jam ekzistantaj problemoj tiel ĉiam profundiĝas kaj pligrandiĝas.La rajdterapion en tiuj kazoj oni enkondukas tre tre atente kaj laŭgrade. Unue oni devas forigi la timon, alkutimigi la malsanulon esti proksime de la ĉevalo. Poste oni instruas la malsanulon mem zorgi pri la ĉevala nutrado, purigado ktp... Kaj fine venas la rajdado. Dum ĝi la malsanulo sentas kaj ĝuas sian sukceson kaj tio tre gravas por lia memestimo. Estas grava ankaŭ la sento, ke li ne nur povas bone interkompreniĝi kaj harmoniiĝi kun tiu granda, forta viva estaĵo, sed ke ĝi ankaŭ respektas lin.

Ĉe la mensaj handikapitoj kiuj povas bone moviĝi oni resanigcele praktikas ne nur rajdadon, sed ankaŭ grupajn akrobatajn ekzercojn, dum kiuj kelkaj rajdistoj sur kelkaj ĉevaloj samtempe prezentas komplikajn figurojn kaj rajdmanierojn. Ili staras, surgenuas, kuŝas... sur la kurantaj ĉevaloj. Ofte oni rajdas samtempe du ĉevalojn, aŭ pliaj rajdistoj staras sur unu ĉevalo. Por povi tion fari la rajdisto devas havi tre bonan senton unue por sia propra korpo kaj ekvilibro, kaj poste ankaŭ por la ĉevala korpo. Li devas koncentriĝi al ĉiuj eblaj movoj de la ĉevalo kaj al la movoj de la aliaj grupmembroj. Do, se

oni deziras finfari iun akrobatan grupfiguron sur ĉevalo oni devas havi superrigardon pri la kompleta situacio kaj bone kaj ĝustatempe reagi. Kaj ĉe la mense malsanaj homoj ĝuste tio mankas en la ĉiutaga vivo. Praktikante ĉi terapion la malsanuloj fakte fortigas siajn minimume ekzistantajn potencojn. Tio donas poste bonajn rezultojn en la Ĉiutaga praktika vivo.Krom tio ĉiuj rajdistoj devas mem zorgi pri siaj ĉevaloj. Dum tiu agado la malsanuloj praktike sociiĝas. Ili devas eliri el siaj fermitaj mondoj, kaj tiuj kontaktoj kun la bestoj ofte estas la unuaj en iliaj longaj vojoj al normala ĉiutageco.

La avantaĝo de tiu terapio estas ke ĝi estas tute natura kaj interesa. La malsanuloj ne sentas izolitecon disde la normala vivo ĉirkaŭ si. Ili ĝuas la vivon same kiel ordinaraj homoj por kiuj la rajdado estas ŝatokupo.

Yumeiho

Sperto de uzo de la metodo de gasomalŝarĝa vidigo por takso de efektiveco de korektado de funkcia stato de la homo

Vladimir SENJKIN, Rusio
por SAIONJI 28.10.99

Ni eksperimente aprovis kaj prezentis kiel perspektiva la metodon de gasomalŝarĝa vidigo (GMV), konata sub la titolo "efekto de Kirlian", kiu bazas sur la registrado de spuroj de kanaloj de elektrono-jonaj lavangoj de krona stadio de glitanta surfaca malŝarĝo en sistemo de elektrodoj "pinto-surfaco". La evoluanta en la streĉa impulso gasa malŝarĝo laboras kiel amplifikilo de malfortaj emisiaj procesoj fluantaj sur la surfaco de la objekto, kaj samtempe la surfaca distribuo de malŝarĝaj kanaloj dependas de topografio de elektrofiziologiaj karakterizoj de la objekto. La ricevitaj bildoj de radiado (regule - de fingroj de manoj) estas la reflektoj de la stato de la tuta organismo kaj de ĝiaj apartaj funkciaj kaj fiziologiaj sistemoj.

Kriterioj de taksado bazas sur la esploroj de P. Mandel (1986), kiu ekscipovis konduki la ligon inter specifikeco de fotoj de fingroj kaj psikofiziologia stato ĝis la nivelo de diagnoza sistemo. La evoluitaj per li diagnozaj tabeloj ligas la karakterizojn de radiado de apartaj fingroj kun stato de tiu aŭ alia organo aŭ sistemo. Konforme kun ĉi tiuj kartoj ĉiu fingro havas sian propran signifon, kiu en multo difinas ordon kaj karakteron de konduko al diagnozo.

Krom komuna "specifikeco" de ĉiu fingro la signifan rolon havas apartaj diagnozaj indikoj, kaj ankaŭ ilia interligo. Ĉiuj bildoj estas interligitaj kaj reprezentas la unuecan proceson, kaj la takso de specifikecoj de iu aparta fingro ne eblas sen spekto de bildo de radiado de ĉiuj ceteraj. La takso de specifikecoj de fenomenoj sur bildoj estas la plej grava parto de diagnoza proceso. Ekzistas detala klasifiko de ĉi tiuj fenomenoj. La Kirlianaj bildoj de fingroj de

manoj permesas konduki diagnozon minimume sur du niveloj de la organisma stato:

1) la kuranta stato de tuta energetiko de la organismo,
2) malkaŝo de diversaj patologiaj zonoj.

Ĉi tiuj niveloj nature estas interligitaj kaj difinas diversajn aspektojn de energetiko-fiziologia stato. Lige kun tio ke ne ĉiuj tipoj de kirlianogramoj povas esti interpretitaj surbaze de la kartoj de Mendel, kiuj postulas difinitan diagnozan kutimon kaj krean aliron, Korotkov K.G. proponis laŭtipecon de bildoj surbaze de sistemo de indikoj.

- **K-tipo** - klara glata lumo sen grandaj interrompoj kaj defektoj, fluetoj estas longaj, branĉozaj, situas proksime unu de la alia, ofte rekovras unu la alian, sed samtempe ilia strukturo estas klare difinita, la krono ofte konsistas el interna densa lumo kaj pli delikata eksterna stukturo, konturo de la lumado estas relative glata - defektoj estas ne fortaj, ne pli ol en unu sektoro - malpli ol 20% de la areo, la konturo de la interna ovalo estas klare difinita.
- **R-tipo** - la samo, sed kun ekzisto de defektoj de 20% ĝis 50%.
- **L-tipo** - la samo, defektoj estas pli ol 50%, sed laŭ bildo eblas klare sekvi la konturon de la interna ovalo.
- **N-tipo** - korono konsistas el apartaj disbranĉitaj fluoj lokitaj en disatnco unu de la alia, la konturo de la interna ovalo estas klare difiita; en ĉi tia tipo la defektoj estas relative raraj.
- **S-tipo** - la lumado konsistas el apartaj elĵetoj, aŭ tute forestas; la konturo de la interna ovalo ne estas difinita.
- **D-tipo** - la krono konsistas el apartaj nedisbranĉitaj fluoj, la interna ovalo estas klare difinita, diferencas per forta nivelo de la "bruo" dum komputila prilaboro de la bildoj.
- **V-tipo** - la forta lumado, proksima al K-tipo; diferenco estas en tio, ke la fluoj situas tiel proksime, ke ilia strukturo ne diferenceblas, la lumado estas en formo de kontinua homogena korono.

Ĉi tia tipologio povas esti atribuita kiel al ĉiu bildo tiel al lumadoj en apartaj sektoroj. La praktiko de esploro de la granda kvanto de pacientoj indikis, ke

al ĉiu el ĉi tiuj tipoj povas esti respondita determinita psikofiziologia stato de la organismo, kaj en la ĝenerala okazo eblas diri pri la tipo de la energetiko.

La distingitajn tipojn eblas dividi je tri ĉefaj grupoj, karakterizantaj ceteran energetikan staton de la organismo. En la unuan grupon eniras K,R,L-tipoj, en la duan - N kaj S, kaj en la trian - D kaj V.

Kirlianogramoj de la unua grupo karakterizas la homojn kun normala energetiko, stabila nerva sistemo. La energetika forto de tia homo difiniĝas per la grandeco kaj grado de kaoseco de korono, kaj ĉi tia signo ŝanĝiĝas, karakterizante ciklajn energiajn ritmojn de la organismo. Deifektoj, elaperantaj en ĉi tiuj tipoj, estas la stabila simptomo kaj reaperas kun 100% ripeteco, malgraŭ ke la tipo de la fenomeno povas ŝanĝiĝi dum mezuro en diversaj periodoj de la tempo. En ĉi tia tipo la malsanoj estas klare lokitaj, kiel regulo, per unu organo aŭ sistemo. Por la pacientoj de ĉi tia grupo estas plene aplikebla dagnozo laŭ Mandel, kio permesas observi la pason de resanigaj rimedoj: regule post la kurso de korekte elektita terapio de la responda organo aŭ sistemo, la difektoj karakterizantaj ĉi tian, ekzemple inflamigan proceson, aŭ plene malaperas aŭ transiras en malpli klaran formon.

La bildo de la dua grupo atestas pri la plena aŭ parta blokado de energio. Pro tio la diagnozo laŭ Mandel en ĉi tiuj okazoj estas neakceptebla. Tiaj statoj antraŭ ĉio estas karakterizataj per komuna malordo (malordo de komuna energio) de la organismo, elaperanta en la plej malforta loko sur la organa nivelo aŭ sur nivelo de disfunkcio de diversaj sistemoj (endokrina, vaskula k.a.). La subjektiva stato en ĉi tiuj okazoj estas diversa kaj regule inkludas ĝeneralan malsaneton, malfortecon, lacemon, malordon de sonĝo, spontane lokitan doloremon. La korektado de ĉi tiuj situacioj antaŭ ĉio enhavas komunan terapion, kondukantan al ŝanĝo de energia tipo, nome laŭ ebla ĝia transformo en la unuan grupon, kio mem pozitive rezultiĝas en la stato, permesas lokigi difektojn kaj transiri al apliko de porĉela terapio.

La tria grupo de bildoj atestas pri specifa stato de organismo. Dume ne estas klara difino, kun kiaj procesoj estas ligita ĉi tia tipo, ĉar ĝi renkontiĝas relative rare. V-tipo iam videblas dum akriĝo de malfacilaj malsanaj procesoj.

Dum uzo de la metodo de gasomalŝarĝa vidigo por diagnozo kaj takso de efektiveco de resanigaj aranĝoj ni intencis solvi kelkajn taskojn.

La unua - konstati por ni la diagnozan signifecon (informecon) de la metodo GMV uzante jam konatajn kaj bone sinrekomendintajn metodojn de korekto de funkcia stato.

La dua - elirante de la supre menciitaj principoj de diagnozo kaj de jam ekzistantaj scioj de mekanismoj kaj direkto de agoj de resanigaj teknikoj, peni trovi korelativecojn, kaj konfirmi individuan specifikecon de influo de konkreta restaŭra metodiko laŭ principo „diagnosis ex juvantibus".

La tria - difini la lokon kaj rolon de nespecifaj metodoj de restaŭro, eblan direktecon de ilia influo kaj efektivecon de uzado. Inter rimedoj kaj metodoj de la operativa mobiligo de funkciaj eblecoj kaj rezervoj de la organismo, kiuj kombinas en si efektivecon, praktikecon kaj rapidecon, kaj ankaŭ respondanta al starigitaj per ni taskoj, estis prenita vaste konata metodiko - la masaĝo laŭ metodo de M.Sajonji.

La prilaborita de M. Sajonji metodo komencis vastiĝi en nia lando de la 1991-a jaro. La proponita tekniko kombinas konatajn en tradicia medicino aliroj al profilaktiko kaj restaŭro kiel de nespecifa stabileco tiel de konkretaj patologiaj ŝanĝoj en organismo. Metodo de M. Sajonji estas la mana terapio. La ĉefa ĝia distingo de aliaj metodoj estas tio, ke ĉi tia metodo diferencas per kompleksecο de influo, kie korektado de la vertebraro estas kombinata kun masaĝo per presantaj influoj al la korpo. Depende de la simptomoj la seanco daŭras de 45 minutoj ĝis unu horo kaj pli.

La metodo havas vastajn **indikojn** kiel por komunaj sanigaj celoj, tiel por kuraco de difinitaj malsanoj:

- korekto de troa nervo-muskola kaj psika streĉo;
- relaksado de nervo-muskola aparato kaj kreo de kondiĉoj por rapida, oprimuma resanigo de la organismo;

- rapida restaŭro kaj altigo de laboremo ĉe la homoj troviĝantaj en kondiĉoj de nerespondeco de ŝarĝo al funkciaj eblecoj de la organismo;
- forigo de ekzistanta dolora sindromo;
- plialtigo de ĝenerala kaj specifa laborebleco, kiel de apartaj partoj de la korpo, tiel de la tuta organismo;
- normaligo de la nokta dormo;
- ostokondrozo kun fenomenoj de radika simtomo;
- kurbiĝo de vertebraro;
- kronikaj malordoj de sangocirkulado kaj aliaj patologiaj simptomokompleksoj.

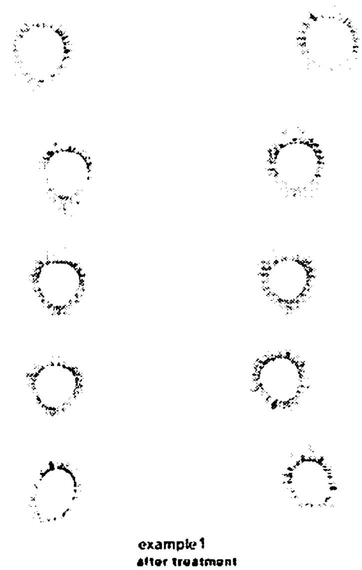
Kontraŭrekomendoj. Relativaj. Mielopatio, ostaj rompoj.

La sperto montris ke la masaĝo laŭ M. Sajonji kombinas ne nur profilaktikan, kuracan, sed ankaŭ diagnozan valoron, kio difinis ĝin por elekti kiel aldona fonto de informo en provo pritaksi la signifecon de GMV-metodo kaj trovo de eblaj korelativoj en diagnozo. Gravan rolon havis la relativa simpleco kaj atingebleco de uzo de ĉi tia resaniga tekniko, en kondiĉo de korekta plenumo de ĉiuj ĝiaj elementoj kaj etapoj de korektigado. Rezulte de esploroj evidentiĝis, ke la metodo de gasomalŝarĝa vidigo estas sufiĉe informiva por pritakso de stato de homoj ricevitaj la kurson de masaĝo laŭ metodo de M. Sajonji.

Gasomalŝarĝaj bildoj estis farataj antaŭ influo, post ĝi kaj en fino de la kurso, inkludanta regule 7-10 seancojn depende de indikoj. Necesas rimarki multesistemecon de influo de ĉi tia resaniga metodo, kio trovis reflekton en du aspektoj de fenomenoj de ricevitaj bildoj. La unua aspekto distingiĝis per videbla ŝanĝo de komuna karaktero de lumo kaj transformo de aŭreoloj en „K" aŭ „R" tipoj, pligrandigo de areo de krono meze je 30%.

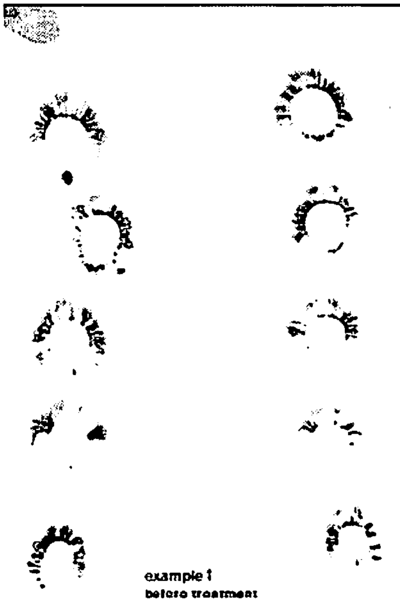
Tio signifas, ke la unua aspekto reflektis supremenciitan necesan dinamikon de ŝanĝoj de kirlianogramoj kaj delokigon en direkto de la unua grupo de tipoj de lumado (bildo 1). En 100% de okazoj estis rimarkita malapero de tiaj fenomenoj laŭ klasifiko de Mandel, kiel "presitaj ungegoj", "sola daj duobla stresa ringo", "segmenta elfalo", asimetrio de energetikaj formoj de defektoj.

La dua aspekto - ŝanĝo de bildoj, karakterizanta reagan eblecon al regenero aŭ proceson de resanigo de malordoj en konkretaj sistemoj de la organismo, kio reflektiĝis kiel apero de fluktuacioj kaj aliaj specifaj kirlianografaj fenomenoj en apartaj zonoj de surfaca korespondo.



Bildo 1

Elirante el supozo ke efekto de Kirlian laŭ difino estas specifa reflekto de funkcia stato de la organismo, eblas konkludi pri direkteca influo de masaĝo de M. Sajonji. Sekveco de ŝanĝoj de tipoj kaj karakteroj de bildoj de lumado, ŝanĝo dum tempo de specifaj fenomenoj, permesas fari konkludon pri reflekto sur kirlianogramoj de proceso de individua sanogenezo, komenciĝanta per ĉi tia resaniga tekniko.



Bildo 2

Necesas diri pri unu okazo, kie forestis tipa por pleja parto de okazoj dinamiko de ŝanĝoj de kirlianografiaj bildoj dum kelkaj seancoj de korektado (bildo 2). Ĝi estis minimume esprimita. Dum pli zorga kolekto de anamnezo kaj aldona uzo de homeopataj rimedoj ni sukcesis atingi necesan klinikan efekton.

Tiamaniere, la metodo de GMV povas esti uzata kiel metodo por diagnozo de ŝanĝoj en stato de la tuta organismo kaj de ĝiaj konkretaj sistemoj. Ĝi ankaŭ povas esti uzata por takso de efektiveco de diversaj metodoj de resanigo, direkteco de iliaj influ-

oj kaj takso de dinamiko en kuranta kaj pasinta kuraco. Laŭ karaktero de respondo de la tuta organismo kaj de ĝiaj apartaj sistemoj eblas konkludi pri respondo (korekteco) de elektita kuracmetodo por konkreta patalogia sistemokomplekso, fari perajn konkludojn pri la grado kaj pezeco de patologiaj procesoj en organismo. En ĉi tia situacio GMV-metodo povas fariĝi aldona fonto de informo. La fotografia metodo por registri la lumadon limigis niajn eblecojn de kvanta taksado kaj prilaboro de bildoj, kiun permesas fari la aparato "Korona-TV". Tamen en la unua etapo de esploroj por ni estis grava mem fakto de diagnoza kaj informeca signifo de la MGV-metodo kaj ebleco de principa ĝia uzo por takso de efektiveco de resanigaj procedurouj, resanigaj teknikoj, kurso de kuracaj aranĝoj. Ni konvinkiĝis en ĉi tio, uzante GMV ankaŭ por takso de aliaj ekzistantaj metodoj de resanigo.

Sukceno - ornamaĵo kaj medikamento

La oro de la Balta Maro

Alicja LEWANDERSKA
Pollando

Konata estas la esprimo: "La oro de Uralo ornamas, la oro de la Balta Maro kuracas". Tiu oro de balta Maro estas sukceno, estante 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 sablajn bordojn.

La sukcenon de antaŭlonge oni uzis antaŭ ĉio kiel ornamaĵon. Krom tio ĝi servis kiel efika kuracilo kaj desinfektilo.

La kuracan agadon posedas nur sukceno nepriŝlifita, levita de sur plaĝo aŭ aĉetita kiel koliero. La truoj en la sukcen-pecoj devas esti trabruligitaj rapidege por ke ne detrui en ili de la kuracpovo. La "oro de la Balta Maro" enkondukas en nian organismon minusajn jonojn kaj de tio agas regenere kaj bakteridetrue. Oni ne povas ne mencii aliajn nekutimaĵojn, kiel ekz. neŭtraligo de damaĝa influo de akv-vejna radiado al homa organismo dank'al kio ĝi povas esti uzata kiel senradiadigilo. Tiucele oni devas meti sukcenon sur porcelitan teleron surplanken sub la dormolokon, se oni suspektas ke ĝi troviĝas en la loko de tiu radiado. Ĉar sukceno ankaŭ subiĝas al la radiado necesas de tempo al tempo lavi ĝin en kuranta akvo kaj sekigi por venonta uzo.

Oraj larmoj

Kuracecon posedas ankaŭ sukcenaj gutoj. Por ilia preparo oni devas uzi 5 g de nefandita sukceno neprislifita, indiĝena, plej bone en pecetoj. Oni devas lavi ĝin skrupule en varmeta akvo kaj sekigi ĝin, poste superverŝi per 1/2 litro da alkoholo pli 95%a, plej bone en kristala karafo. Tenente en vitra botelo ili perdas kutime 40% de sia kuraceco. Tiamaniere preparitan sukcenan fluidaĵon ni demetas en malhelan kaj malvarman lokon, miksas dufoje dumtage, skuas kaj turnas la botelon. Post du semajnoj la fluidaĵo estas preta, la alkoholaĵo alprenas flavetan koloron. Por pli praktika uzado ni elverŝetas en etan malhelvitran botelon kun gutilo por dozi per ĝi. Samtempe oni devas memori pri tio ke la sukcenan fluidaĵon konservi en malhela kaj malvarmeta loko. Unufoje uzitan sukcenon oni povas uzi sekv-foje. 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. Post la dua ekspluatoado ĝi povas esti uzata nur kiel incencaĵo.

Kiam apliki ĝin?

La oraj gutoj de sukceno (laŭ Dr. M. Hajdzicki) povas kuraci la suferojn:

Migreno. Froti per kelkaj sucenaj gutoj frunton sur nivelo de la nazo (ĉirkaŭ la tridivida nervo), tempiojn, fosetojn malantaŭ la oreloj kaj pojnojn.

Kordoloro. Froti pergute maldekstran flankon de la brusto subaksele ĝis spino kaj sternumo (virinoj preterlasas mamojn) kaj ankaŭ frunton, tempiojn, fosetojn malantaŭ la oreloj kaj pojnojn.. La agadon oni faras ĉiutage, dum unu semajno vespere, dum alia dumtage.

Malvarmumoj, alta febro. Pergute froti la tutan bruston (virinoj preterlasas la mamojn), subgenue kaj plande kaj ankaŭ frunton, tempiojn, fosetojn malantaŭ la oreloj kaj pojnojn.

Muskoldoloroj, neŭrozo. Per sukcenaj gutoj froti per vato spinon de kapmalsupro ĝis sakro, 3-5 foje, ĉiutage, matene kaj vespere. Aldone oni frotas frunton, tempiojn malantaŭ la oreloj kaj pojnojn.

Tiroido. 2foje tage matene kaj vespere froti pergute la tutan kolon. Portado de kolĉeno el sukceno en multaj kazoj kuracas tiroidon kaj certe preventas kontraŭ ĝia malsaniĝo.

Psika nedisponebleco, apatio. Du sukcenajn gutojn elverŝi sur pojnon kaj froti per la alia pojno ĝis varmiĝo. Almeti la manojn al sia vizaĝo kaj teni tie dum minuto. Tio efikas je la tuta korpo.

Reguligo de la sangocirkulado, sangopremo, protektado kontraŭ infarktoj. Trinki 3-10 gutojn solvitajn en 1/2 glaso da somervarma bolita akvo ĉiutage antaŭ manĝo.

Kiel apliki tion?

La ciklo de aplikado estas la sekva:

Plenaĝuloj: unua tago 3 gutojn, dua tago 4 gutojn, tria tago 5 gutojn ktp ĝis 10 gutoj kaj sekve ĉiutage redukti po unu guto ĝis atingi 3 gutojn. Post 15 tagoj interrompi la kuracadon dum 10 tagoj kaj tiam rekomenci per tri gutoj ktp.

Infanoj: de 3-5 jaroj unu guton dumtage, 6-9 jaroj vice: 1, 2, 2, 1 gutojn dumtage kaj rekomenci, 10-14 jaroj 1, 2, 3, 3, 2, 1 gutojn tage kaj rekomenci, 15-17jaraj 1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 tage kaj rekomenci.

Ĉe uzado de sukcenaj gutoj oni devas memori ke la frotado devas okazi en lokoj freŝlavitaj. Kaze de korpa misfunkcio dum la aplikado de la gutoj, oni interrompu ĝian uzadon.

Krom la supre menciitaj aplikadoj la sukcena fluidaĵo povas servi al desinfektado de la loĝejo. Por tio oni devas disŝpruci solvaĵon el tri gutoj en unu litro da distilita aŭ bolita akvo en la loĝejo. Tiu laboro kaŭzas neniigon de bakterioj, kiuj ne toleras minusan elektran ŝargon.

Suprajn konsilojn oni devas individue konsulti kun kuracisto, ĉar la individua tolerado de la organismo al sukcenaj gutoj povas diferenci.

Studvojaĝo al Bharato

Vivanta medicina tradicio en Hindio

Hubert M. Schweizer - vicprezidanto de INA
Germanio

De la 20a de decembro ĝis la 12a de januaro 1989 mi vojaĝis tra suda Bharato (Hinda Unio) je invito de Esperanto-amiko, kiu tie estas lektoro pri moderna kaj tradicia Hinda fiziologio en Ajurveda medicina kolegio. Kvankam mia vojaĝo estis privata, mi vojaĝis precipe kun okuloj de praktikisto, vizitis Ajurvedan hospitalon kaj kelkajn klinikojn, inerparoladis kun mutal kuracistoj, precipe kun profesoroj pri tradicia hinda medicino. Mi devas konfesi, ke Bharato fascinis min, devotaj homoj en temploj, tre belaj homoj, povraj homoj - mizeraj kaj malsanaj, sed ĉiam kun amika rideto, plenaj de afableco kaj homeca digno. Jen enkondukaj informoj pri la ĉefaj sistemoj de tradicia kuracado en Bharato:

Ajurveda medicino: "Ajur" signifas vivon kaj "veda" sciencon, sekve Ajurvedo estas la scienco pri la vivo. Ajurvedo estas probable la plej malnova formulita sistemo de medicino, kiu disvastiĝis tra oriento kaj Okcidento kaj ankaŭ kontribuis al la evoluado de la ĝenerala medicina scienco. Nuntempe ĝi estas vaste praktikata en sudorienta Azio, precipe en Bharato, Bangladeŝo, Pakistano, Nepalo kaj Srilanko. Ajurvedo estas rigardata kiel laŭorigine dia kaj estas bazita sur fizika, kemia, biologia kaj spirita sciencoj. Ekzistas precize difinitaj diferencaj branĉoj, kiel videblas ĉi-sube, kaj estas du grandaj skoloj, la Kuracista Skolo kaj la Kirurga Skolo. La specialaĵoj ampleksas jenon:

1. medicino por internaj malsanoj
2. Pediatrio
3. Psikoterapio
4. Scienco pri eŭgeno kaj afrodiziigiloj

5. Toksologio
6. Geriatrio
7. Kirurgio, ĝenerala kaj speciala
8. Oftalmologio kaj Otorinolaringologio

Alia speciala kampo estas medicina astrologio!

Ajurvedo preskribas la observadon de la taga, nokta kaj sezonaj ritmoj, de etika konduto, de dieto kaj de reguligata seksumado. Ajurvedo preskribas ekzamenon kaj de la paciento kaj de la malsano. En ekzameno de la paciento la sekvaj metodoj estas aplikataj:

1. Pulsa ekzameno por determini la vivenergion
2. Urina ekzamen
3. ekzameno de la fekaĵo
4. Ekzameno de la lango
5. Okula diagnozo
6. Aŭskultumo
7. Diagnozo per tuŝa stimulado
8. Ekzameno de la korpostrukturoj

La terapioj uzas malsaton kaj soifon, korpoekzercojn kaj sunradiojn, lavadon de la paciento, terapian ŝvitadon, laksigon, terapian vomadon, flebotomian ellason de sango kaj milojn da drogoreceptoj.

Al la ajurvedaj praktitikistoj la popolo rilatas kun granda respekto, kaj vilaĝa kuracisto ne estas rigardata kiel tia ol kiel amiko, filozofo kaj gvidanto. Tradicie trejnitaj praktikistoj, kiuj povas esti aŭ ĝeneralistoj aŭ specialistoj, estis dum pluraj jaroj rekte sub gvido de fakulo, aŭ kiel asitantan aŭ kiel aŭtodidaktaj lernantoj.

Institucie trejnitaj praktikistoj estis dum kvin jaroj en kolegio post vizitado de sekundara lernejo, kaj dum pliaj tri jaroj por specialiĝo.

La Sidha medicina sistemo ŝuldas sian originon al la dravida kulturo, kiu devenas de la antaŭveda periodo. La sidha sistemo dominas en la sudaj ŝtatoj

de Bharato, en Srilanko, en Malajzio kaj en singapuro. Ĝiaj principoj havas grandan similecon kun Ajurvedo, sed kun fokuso en iatrokemio. "Sidha" signifas "sankta" kaj "saniga"!

La Unania sistemo de medicina prizorgado kaj antaŭzorgado aŭ Greka-Araba medicino estis evoluigata dum la Islama-Araba civilizado kaj estas nuntempe praktiakta en la Bharata-Pakistana subkontinento. "Unania" signifas "ionia"! La bazo konsistas el la Hipokrata teorio de la kvar humoroj, bone konata kaj en la Eŭropa jumora patologio kaj en la Antropozofia medicino. La temperamento de la kuracenda paciento formas la bazon de patiologio, diagnostiko, kaj terapio.

Paciento povas esti sangvina, laŭ dominado de la sanga humoro, li povas esti flegma, estante superdotita per flegmo, kolerika kun flava galo, de melankolia humoro kun nigra galo. La karakteroj estas determinitaj de la endokrina sistemo, malsano estas tial esprimo de misekvilibro de la humoroj; kaj drogoj estas rilatigitaj al temperamentoj - naturo respondas al naturo.

Tio similas al la "doŝoj" (doshas) en Ajurvedo. Suŝrutao (Sushruta) skribis proksimume mil jarojn antaŭ Kristo: "Tiuj homoj estas sanaj, kiuj havas la doŝojn en ekvilibro." La "doŝoj" regas la fizikajn-kemiajn kaj fiziologiajn aktivadojn en la vivanta korpo, kaj respondas al la kvar Galenaj elementoj fajro, tero, aero kaj akvo, reprezentataj per flava galo (fajro), nigra galo (tero), spirado/sangocirkulado (aero), flegmo aŭ limfo (akvo); ili havas po kvin askeptojn, kiuj respondas al la kvin elementoj de la Ĉina tradicia medicino. La riĉa Ajurveda literaturo distingas la tri klasikajn "doŝojn": pitta = varmega = fajro, vata = vento en spaco, kapha = tero/akvo-limfo, ĉio detale klasifikita! La "doŝoj" traas la tutan korpon, sed tamen situas primare en klekaj partoj de la korpo por esti en dinamika ekvilibro, tiel ke iu ajn misekvilibro de ilia relativa dominado en la korpo rezultigas malsanon kaj kadukiĝon. Bone studinte tion, mi kuraĝas aserti, ke oni povas forgesi la pseŭdosciencon de moderna biokemio kaj laboratoria medicino, kaj ke oni vidos, ke holistika (tuteca, integreca) medicino estas pli arto ol scienco.

Ree al Unanio! La baza filozofio estas, ke la korpo, konsistanta el materio kaj spirito, estas rigardata kiel tuto, ĉar harmonia vivo estas ebla nur se tie estas

propra ekvilibro inter la korpaj (fizikaj) kaj spiritaj funkcioj. "Sano estas stato de kompleta korpa, spirita kaj socia bonfarto", diris al mi pastro en templo. Ankaŭ Unania diagnozado estas praktikata je ekzameno de la pulso, plpado, je perkutado, termometro, urina kaj fekaĵa ekzamenoj. Indikojn donas la lango, la okuloj kaj la dentoj. La receptoj ekas per la surskribo "Hoĵas Shafi" = Dio estas la Kuracanto! La farmakopeo konsistas el riĉa sortimento da naturaj drogoj, precipe herbaj, sed ankaŭ el la animala, minerala kaj mara regnoj! Ekzistas ankaŭ du kategorioj de Unaniaj praktikistoj: tiuj akademie kvalifikitaj de agnoskitaj institutoj kaj tiuj havantaj longan praktikan spertadon en familia tradicio. La studado daŭras kvar ĝis kvin jarojn!

"Spirita kuracado" neniam estis praktikata en Bharato kiel profesio, sed ĉiu tie scias, ke Dia potenco havas rektajn kanalojn por tia kuracado. La koro devas nur esti plena de amo, de malegoista devoteco, en pureco. Dia energio ne povas esti uzata por iu ajn materia avantaĝo aŭ kun iu ajn ero de egoismo. Se iu ajn profito estas atendata, la energia provizado estas ĉesigata. Sed ĉiu individuo havas la rajton kaj la povon konekti sin kun la senfina fonto de integreco, de la kuracanta sankta Sinjoro!

Tiel la tradicio vivas apud la moderno - tio estas bezono en tiea mondo! Moderna kaj tradicia medicinoj kunestas, ne kontraŭagas - paciento profitas!

Recepto: Legomaĵo kun nudeloj

"Ĝab-ĉe" por ses personoj

SONG Jeong-ok
Suda Koreio

La aŭtorino preparas Ĝab-ĉe en kuirkurso

Materialoj

- dangmjon (speciala korea nudelo, kies faruno venas de dolĉa terpomo) 300 g
- bovoviando 200 g
- 7 fungoj
- 2 ŝenoprazoj
- karoto 100 g
- cepo 100 g
- 2 ovoj
- oleo (sunflora, maiza, ...)
- salo
- sezamo

Saŭco

- sojsaŭco 6 kuleroj
- pecetigita ŝenoprazo 2 kuleroj
- sukero 1 kulero
- pecetigita ajlo 1 kulero
- sezamfaruno iomete
- sezamoleo

Recepto

1. En bolantan akvon metu nudelojn dum 5 minutoj. Prenu nudelojn kaj per malvarma akvo malvarmigu ilin. Metu ilin en kribrilon por forigi akvon. Tranĉu ilin je taŭga longeco.

2. Viandon kaj funkgojn tranĉu kiel alumetojn, miksu kun du kuleroj da saŭco. Fritu en oleo.

3. Cepon kaj karoton tranĉu kiel alumetojn. Fritu en oleo. aldonu iomete da salo.

4. En grandan paton metu 2 kulerojn da oleo. Kiam oleo varmiĝis aldonu nudelojn kaj fritu. Aldonu preparitajn legomojn, viandon, fungojn. Kun saŭco kirlu en varmega pato.

5. Apartigu flavan kaj blankan ovojn. Fritu plate en la pato kun iomete da salo. Tranĉu fajne kiel fadenon.

6. Fine ornamu per rostita sezamo kaj ovaĵoj.

Freŝaj kaj variaj manĝaĵoj estas la bazo por homa sano. Tial ni petas vin sendi al la redaktoro de Naturkuracado viajn receptojn por publikigo, plej bone kun foto(j).

Ĝermoj kaj ŝosoj en la nutrado

Harald Schicke, naturkuracisto
Germanio

Legendo

Jam de jarmiloj oni uzas la nutran potencon de ĝermoj kaj ŝosoj. Laŭ malnova legendo ĉinaj maristoj malkovris ilian nutran kaj sanigan valoron kiam ili drivis sur la maro. ĉiuj manĝaĵoj jam estis foruzitaj. Nur restis sojsemoj, kiujn ili transportis. Tiuj semoj jam ekĝermis pro la humideco en la ŝipo. En sia malespero ili gustumis la ĝermojn kaj trovis ilin bongustaj. Rapide revenis ilia forto.

Tiel ili ektrovis la sanigan efikon de ĝermoj kaj ŝosoj!

La semoj enhavas ĉion necesan por krei novan vivon. Tiuj substancoj estas protektataj en la semo. Nur kiam la semo renkontas taŭgan cirkonstancon ĝi ekĝermas.

Dum tiu ĝermado la enhavo de la semo daŭre ŝanĝiĝas. La kompleksaj karbonhidratoj fariĝas amelo kaj sukero bone sorbeblaj de la korpo. Same okazas al proteino, kiu fariĝas aminoacidoj kaj graso fariĝanta grasaj acidoj tre valoraj por la nutrado.

Samtempe multe kreskas la enhavo je vitaminoj, kiujn la metabolo de la naskiĝanta nova planto produktas. La semo estas riĉa je multaj mineraloj kaj oligoelementoj, kiuj estas esence necesa parto de la homa nutrado.

Oni povas facile ĝermigi multajn diversajn semojn: legumenojn, grenojn, fabojn, pizojn kaj aliajn semojn.

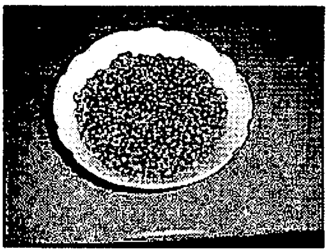
Plej facile ĝermeblas la mungofabo, kiun oni ĝuste por tiu celo bredis. Tial ĝi estas ideala por komencantoj. Estas tre multaj eblecoj por uzi ĝermojn. Eblas manĝi ilin krudajn aŭ mallonge kuiritajn, en salatoj, en supoj ktp.

Kondiĉoj por la ĝermigado

La kondiĉoj estas facile haveblaj en la plej multaj kuirejoj:

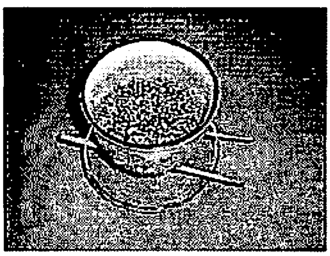
1. Ili ne submetiĝu al rekta sunlumo. Ili bezonas nerektan aŭ eĉ mallumon.
2. Necesas sufiĉe multe da akvo, sed ili ne estu malsekaj.
3. La taŭga temperaturo estas inter 18 kaj 22° C.
4. La semoj bezonas sufiĉe da oksigeno.

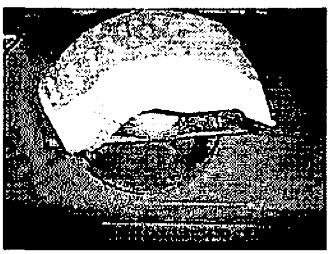
Tiel vi preparas ĝermojn kaj ŝosojn



Unue

Lavu la semojn, metu ilin en pelvon kun sufiĉe da akvo kaj lasu ilin trempiĝi dum 4-12 horoj depende de la speco. Kelkaj semoj tre multe ŝvelas dum la trempado. Tial necesas proksimume 4-5 tasoj da akvo je unu taso da semoj.

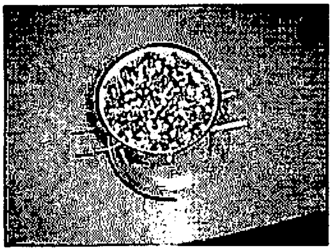




Due

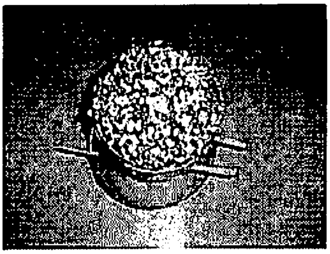
Elverŝu la akvon al alia ujo. Ne forĵetu ĝin! Ĝi estas tre valora, ĉar ĝi enhavas multe da vitaminoj, mineraloj, oligoelementoj kaj enzimojn. Vi povas uzi ĝin por kuirado aŭ akvumi florojn per ĝi.

Lavu la semojn per varmeta akvo kaj metu ilin al ĝermujo. Aldonu akvon kaj atentu, ke la akvo povas eliri el la ĝermujo. Kovru la ĝermujon per tuko.



Trie

Depende de la speco de semoj vi ĝermigu ilin dum 2 ĝis 5 tagoj. Dum tiu tempo vi akvumu ilin 2- ĝis 4foje tage. Atentu, ke la akvo povas forlasi la ĝermujon.



Kvare

Post 2-5 tagoj la ĝermoj kaj ŝosoj estas pretaj por uzado. Dum la tuta tempo vi gustumetu ilin por konstati kiel ŝanĝiĝas la gusto. Tiel vi spertiĝas. Antaŭ la manĝo vi denove lavu la ĝermojn kaj ŝosojn.

Precipe en sezono, dum kiu ne troviĝas multaj freŝaj legomoj la ĝermoj kaj ŝosoj estas valorega nutraĵo.

Bonan apetiton!

La semojn por tiuj fotoj de la aŭtoro ĝermigis s-ino SONG Jeong-ok.

Interesaj libroj

Prezentas Harald SCHICKE
Germanio

Sanon! - Kuracu vin mem per naturaj metodoj

D-ro Jaime SCOLNIK: Sanon! - Kuracu vin mem per naturaj metodoj, MZ-Verlag, ISBN 3-89240-087-3, 318 paĝoj, 13 ilustraĵoj, 25,46. **Membroj de INA pagintaj sian aktualan kotizon ĝuas 10%an rabaton je rekta mendo e INA.**

Pro la forpaso de nia membro kaj fama naturkuracisto argentina D-ro Jaime SCOLNIK ni en la ĉijara jarlibro de INA prezentas al vi lian verkon „Sanon! - Kuracu vin mem per naturaj metodoj".

D-ro Scolnik jam antaŭe publikigis artikolojn en nia organo Naturkuracado. Lia ampleksa 318-paĝa estas la resumo de pli okdekjara vivo, kies centro estis la naturkuracado.

La libro dividiĝas je tri partoj:

En la unua li prezentas la faktorojn de la sano. Fakte, sano estas la rezulto de taŭga vivstilo. Ĝi kutime ne estas sorto kiel malsanuloj ofte pensas kaj plej ofte ne dependas de la fakto, ĉu iu estas riĉa aŭ ne. Se la vivkondiĉoj provizas kun puraj akvo kaj nutraĵo la bazo de sana vivo jam ekzistas krom se hereda malsano difektas ĝin.

Ni lernas kiel vivi sanaj evitante erarojn je nutrado, malbona pensado kaj konduto. La aŭtoro estis katoliko. Tion oni sentas je kalkaj konsiloj rilate la seksan vivon, kiujn mi ne donus al miaj pacientoj. Laŭ mia koncepto liaj konsiloj tiurilataj povas eĉ malsanigi. Sed tion la leganto mem decidu.

La dua parto estas la plej ampleksa. En ĝi la aŭtoro priparolas la malsanojn de la homo kaj konsilas kiel kuraci ilin. Tiu parto estas laŭ mia scio tute unika

en Esperantujo! Ĝi helpas konstati pri kia malsano temas kaj kiel kuraci aŭ preventi ĝin.

La tria parto informas pri metodoj de naturkuracado kaj kiel apliki ilin. Kompreneble tia parto neniam povas esti kompleta, ĉar en la mondo estas tre multaj diversaj kuracmetodoj. Ĉiu kuracisto povas konsili nur pri tiuj metodoj, kiujn li aŭ ŝi konas kaj regas. D-ro Scolnik tute prave elektis tiujn metodojn, kiujn ĉiu en sia hejmo aŭ vojaĝante povas mem apliki.

resume: tiu libro estas tre valora konsillibro, kiun ĉiu familio havu en sia libroŝranko por la espereble malofta kazo de malsaniĝo!

Vi povas mendi la libron ĉe via libroservo aŭ rekte de la eldonejo MZ-Verlag, Püttjerberg 17, DE-27383 Scheeßel,
telefono: +49 4263 94087, faksilo: +49 4263 94088, rete: infomz-verlag.de

Membroj de INA, pagintaj sian aktualan kotizon, ĝuas 10%an rabaton!

Sana per ĝustaj manĝaĵoj

D-ro M. O. BRUKER: Sana per ĝustaj maĝaĵoj. Esperanto-Centro Paderborn, ISBN 3-922570-70-4. Aĉetu ĝin ĉe via libroservo!

Tiu aŭtoro estas tre fama en Germanio. Pli ol 80jara, tiu naturkuracisto estas simile sperta kiel d-ro Scolnik. D-ro Bruker verkis tre multajn librojn por kontesti al malveraĵoj (neplenumitaj promesoj) de la moderna medicino. Dum kelkaj jardekoj li gvidis grandan naturkuracan malsanulejon, kie li sukcese aplikis la metodojn pri kiuj li ankaŭ verkis. Tiu libro estas tre taŭga kompletigo al la libro de d-ro Scolnik. Ĝi traktas multajn temojn per kiuj la moderna medicino timigas la homojn.

La laboro de INA en 1999

La jaro 1999 signifas grandan antaŭenpaŝon por INA. La estraro preparis laborplanon kiu evoluigos nian dormintan asocion. Konstatinte ke estas grandega bezono je scioj pri naturkuracado INA komencis efektivigi la laborplanon.

Dum prelego de Harald Schicke pri Sa-am en kongreso de germanaj naturkuracistoj. En la unua vico sidas nia vicprezidanto, naturkuracisto Hubertus Schweizer

La plej ambicia plano sendube estas la organizo de kursoj pri diversaj naturkuracaj metodoj en diversaj landoj laŭ bezono kaj deziro de niaj membroj, sed ankaŭ por la eksteresperantista interesularo.

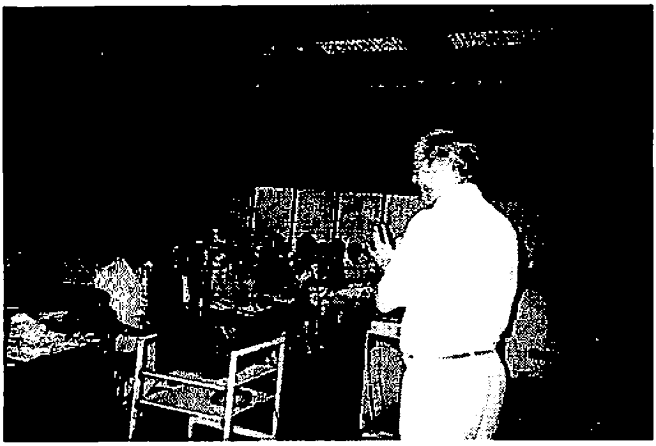
La unuan tian kurson pri Sa-am ofertas nia prezidanto, D-ro Puramo Chong, en sia kliniko en Seoulo. Kutime la instruado okazas al grupo de proksimume dek personoj. Fine de 1999 okazis la unua kurso.

Nia prezidanto informis nin per sia kuriero pri la laboroj faritaj dum 1998.

Tre aktivaj estis la Yumeiho-fako de INA reprezentata de la vicprezidentoj Saionji Masayuki (la fondinto de la Yumeiho-terapio) kaj Hubertus Schweitzer. S-ro Saionji Masayuki faris tre sukcesajn prelegvojaĝojn kaj kursojn en Rusio kaj Usono. S-ro Schweitzer okazigis kursojn en Germanio kaj prelegis dum kelkaj kongresoj de germanaj naturkuracistoj pri Yumeiho.

Vicprezidanto Harald Schicke prelegis kaj verkis artikolojn pri Sa-am por diskonigi tiun terapion en Germanio. Li gvidis la tre sukcesan INA-kunvenon dum UK en Berlino, en kiu partoprenis proksimume cent personoj.

Nia sekretariino Judita Rey Hudecek prelegis pri saniga rajdado (vidu la artikolon sur paĝo 53).



Harald Schicke prezentas la ideon de INA dum la INA-kunsido en la Berlina UK. Pli ol 100 personoj partoprenis.

Dum kaj post la INA-kunsido dum la UK en Berlino al INA aliĝis multaj homoj. Tio denove montris la gravecon de nia laboro kaj estas instigo strebi al pli grandaj sukcesoj. Laŭ sia profilo INA povus fariĝi la plej granda fakasocio kunlaboranta kun UEA.

MZ-Verlag decidis eldoni siajn naturkuracajn verkojn (en la germana lingvo) sub la aŭspicio de INA. Krome ĝi ĉiujare eldonas *Naturkuracado*-n, kiu ŝanĝis sian formon al jarlibro, kiu nun regule aperos komence de ĉiu jaro.

La partoprenantoj de la INA-kunsido dum UK en Berlino atente aŭskultas

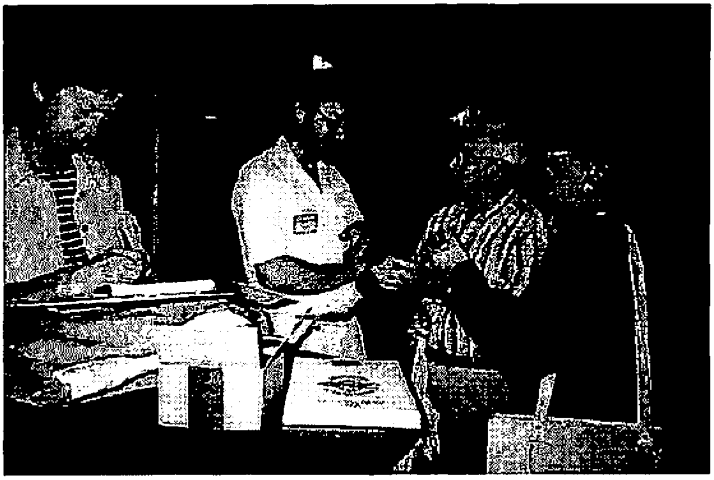
INA ankaŭ aktivas en interreto. Krom la jam pli longe ekzistantaj paĝoj de INA en Esperanto je http://www.esp-ina.com aperis en 1999 informpaĝoj en la germana lingvo (http://www.mz-verlag.de - tie vi trovas sur ĉiu paĝo la indikojn al informoj pri INA kaj pri Esperanto).

La estraro fiksis novan kotiztabelon, kiun vi trovas sur la paĝo 84. La moderaj koti-

zoj ebligas al ĉiu interesulo aliĝi al INA kaj profiti la multajn servojn de INA. Eĉ eblas enspezi respektive redukti la kotizon per via laboro por INA!

La interretopaĝaro de INA en interreto

Por efektivigi niajn multajn planojn ni bezonas la helpon de multaj: tiu laboro estas interesa kaj eĉ tre utila por la propra sano! Do, ankaŭ vi kunhelpu!



Viglaj diskutado kaj intereso estis post la prelegoj dum la INA-kunsido

Niaj prezidanto, Dr-o Puramo Chong, kaj vicprezidanto Harald Schicke en interparolo kun D-ro Rüdiger Sachs dum UK en Berlino.

La estraro de INA

Prezidanto: D-ro Puramo Chong

Kwangmyong 2 dong 50-5, Kwangmyong-shi, Kyonggido, Koreio
tel: +82 2 682 3456 - fakso: +82 2 3666 7434
retpoŝte: puramo@hitel.net (privata)
interrete: http://www.puramo.co.kr
INA interrete: http://www.esp-ina.com

Vicprezidanto: Kees Ruig

De Ruighoek, Groesbeekseweg 52 6581 BJ Malden, Nederlando
tel: +31 24 3580320 - fakso: +31 24 3790506

Vicprezidanto: Hubert Schweitzer

Haus Abu Sina, Pillnitzer Landstr 25, 01326 Dresden, Germanio
tel: +49 7771 4753 - fakso: +49 7771 3531

Vicprezidanto: Masayuki Saionji

C.P.O.Box 405, Tokio, Japanio
tel: +81 338371310 - fakso: +81 338333490
retpoŝte: yumeiho@majic.ne.jp

Vicprezidanto: Harald Schicke

Püttjerberg 17, D-27383 Hetzwege, Germanio
tel: +49 4263 94087 - fakso: +49 4263 94088
retpoŝte: Harald.Schicke@t-online.de
interrete: http://www.mz-verlag.de

Sekretariino: Judita Rey Hudecek

32 DIVIZIJE 45, YU-41020, Zagreb, Kroatio
tel & fakso: +385 1 E 522 012

Ĉu vi deziras kunlabori en la INA-estraro?

Ni daŭre serĉas aktivajn homojn, kiuj ŝatus vigle kunlabori en nia estraro. Laŭeble estraranoj estu naturkuracistoj aŭ similprofesianoj. Se vi ne havas tian profesion, vi povas helpi la estraron kiel komisiito.

Interesuloj ne hezitu anonci sin kun propono pri kiuj taskoj ili prefere ŝatus labori. La gamo de necesaj laboroj estas tre vasta:

- Administrado
- Kaso
- Redaktado de nia organo
- Membrovarbado
- Konsilado pri saneco
- Okazigo de kursoj kaj seminarioj
- ktp.

Kiel kunlabori en INA?

INA havas gravajn planojn. Por efektivigi ilin ni bezonas vin! Jen la listo de farendaĵoj, el kiuj vi bonvolu elekti por vi taŭgan laboron:

- INA deziras fondi landajn sekciojn. Fariĝu vi vialanda peranto, fondu landan sekcion kaj konkuru kun aliaj landaj sekcioj pri la nombro de membroj, pri la landa laboro ktp. INA disponigas al vi gvidilon kiel fondi landan sekcion.
- Kolektu kaj traduku interesajn artikolojn pri naturkuracado vialanda. Ni kolektos la materialon en la INA-arkivo kaj publikigos la plej interesajn artikolojn.
- Informu aliajn pri la ekzisto kaj laboro de INA.
- Establu interretopaĝojn en via nacia lingvo. Vi povas uzi por tiu celo la materialon publikigatan de INA.
- Sendu al ni viajn proponojn kiel plibonigi la laboron de INA.

Kotizo de INA en la jaro 2000

La estraro fiksis la membrokotizon por la jaro 2000 en eŭroj. Tio estas konvena por ĉiuj membroj de UEA, ĉar UEA ankaŭ prezentas la prezojn en tiu valuto.

La kotizo validas por la kalendara jaro. Ĝi ebligas al ĉiuj membroj profiti de la multaj avantaĝoj ofertataj de INA:

- jarlibro aperanta ĉiujare antaŭ la Universala Kongreso de Esperanto. Membroj ĉeestantaj la kunsidon de INA dum UK ricevas ĝin surloke. Ĝi ampleksas ĉiujare pli ol 60 paĝojn kun valoraj artikoloj pri naturkuracado.
- tri kurieroj de INA kun aktualaj informoj, rekte el la plumo de la prezidanto de INA, per retpoŝto (aldonpago por normalpoŝta liverado)
- ĉu vi suferas pro malsano? Kiel membro de INA vi povas senkoste peti konsilojn retpoŝte!
- profitu rabatojn je
- libroj el la eldonejo MZ-Verlag (10%)
- partopreno en seminarioj kaj kursoj de INA
- persona kaj individua konsilado pri sano kun diagnozo aŭ terapio

Vi povas enspezi per INA

- se vi kontribuas al nia organo per almenaŭ unu artikolo akceptita de la ĉefredaktoro vi reduktas vian kotizon por la venonta jaro je 25%!
- se vi kiel naturkuracisto persone kaj individue konsilas, esploras kaj kuracas dum la kunvenoj de INA (kun aprobo de la estraro) vi ricevas honorarion
- se vi ofertas kursojn aŭ seminariojn kun aprobo de la estraro de INA, vi ricevas honorarion

La kotizo por la jaro 2000 estas nur 20 eŭroj por membroj el la landoj kategorio A de UEA kaj nur 10 eŭroj por B-landanoj. Tiuj malaltaj kotizoj ebligas al ĉiuj interesuloj membriĝi en INA kaj profiti de la multaj supre menciitaj

avantaĝoj! La kotizoj altiĝas je 5 eŭroj, se vi deziras normalpoŝtan liveradon de la kuriero.

Ni kore invitas bonfartulojn, kiuj volas kontribui al la disvastigo de naturkuraca scio en la mondo, libervole altigi sian kotizon. Se naturkuracado iam helpis vin konservi a reakiri vian sanon, tia aldonpago certe multe helpos al aliaj homoj, kiuj ankoraŭ ne scias pri naturkuracado!

Bonvolu ĝiri vian kotizon al la konto de INA ena-oj ĉe UEA.

Membrolisto

Argentino

Adan HRYNKIEWICZ (viro) 5.12.1931
Adreso: San Carlos 1755,1676 Santos Lugares (B.A.).
Profesio: Univesitata funkciulo
Kariero: Transformista psikologio

Alfredo Eduardo LARA (viro) 21.3.1947
Adreso: Str. 436 - N-ro 3473 urbo 1676 Santas Lugares
Profesio: vendisto por naturmanĝaĵo

Aŭstrio

Emil Vikal (viro)
Adreso: Gorgengasse 26/1/2, A-1190 Wien

Aŭstralio

Sandhya Limaye (virino)
Adreso: 12 Brunswick Sir. Walkerville. SA. 5081
Profesio: Studentino pri medicino
Kariero: Membro de la sud-Aŭstralia Esperanto-Societo. Prezidantino de la Universitata Esperanto-klubo ĉe la Universitato de Adelajdo. Esperantistino ekde 1991-a jaro.

Zbigniew Wybraniec (viro) 4.4.1952
Adreso: 2/98 North East Rd, Walkerville SA. 5081
Profesio: Ministo, esploristo
Kariero: Laboras de 1969. Esperantistiĝis en 1974.

Belgio

Marĉand Hugo (viro) 19.3.1937
Adreso: Guldensporenlann 6 Bos 11, B-8400 Oostende
Profesio: Pensiulo
Kariero: Instruisto (elementa instruado)

Raymonde KUMS (virino) 15.9.50
Adreso: Pycklestraat 79, BE-2018 Antverpeno
Profesio: tradukistino, sanigistino

Bolivio

Alfred PETROV (viro)
Adreso: Colonia Okinawa #1,Cassila 582 Santa Cruz
Profesio: naturadistokaj ekologiisto

Brazilo

Antonio Goncalves Sena (viro) 22.10.1962
Adreso: Av. Alvarenga Peixoto, 496 - B. Amazonas, Contagem - Minas Gerais.
Profesio: Psikologo
Kariero: Laboras kun malstreĉo,hipnoto,terapio de pasintaj vivoj, ktp.

Claŭdio Rodrigues Pistilli (viro) 7.1.1957
Adreso: Rua Quinzinho de Barros, 356, BR-18020-180 SOROCABA-SP
Profesio: Kemiisto
Kariero: Kemiisto en fabriko.Ankaŭ okupiĝas pri komputado(kiel temppasigilo distrado) por traduki spiritismajn verkojn kaj disvastigi Esperanton, simpatias pri naturmetodoj, homeopatio, magnetizita akvo k. a.

Manoel Blaz GARCIA (viro) 23.09.1928
Adreso: Avenida Sao Paŭlo,1494, BR-18013-003 SOROCABA-SP.
Profesio: Emerita oficisto
Kariero: Ŝtat-oficisto,nuntempe emerita. Amatoro pri Homeopatia Terapeŭtiko. Verkis 2-3 eseojn rilate homeopation kaj la doktrinojn de Hahnemann.

Paulo Cardoso (viro)
Adreso: Quadra 35 Conjunto B Casa 15 S/Central, 72405-350 GAMA
retpoŝto: paca@esperanto.org.br

Bulgario

Dimo Nerov Dimov (viro) 12.9.1933
Adreso: Jk „Levski" bl. Jagoda B - 31, 7200 Razgrad.
Profesio: Kemiisto
Kariero: Dum konscia vivo ĉiam interesiĝas pri popolaj kuracmetodoj, receptoj, drogoj k. A. kaj strebis al bona vivo kaj aktiva longjareco.

Ivan Iliev Cernaev (viro) 26.5.1912
Adreso: Sliven 8800 Ulisa , Asenoriska 9 1 321.
Profesio: Eksa advokato (juristo)
Kariero: Oficisto

Ivan Necev (viro) 17.4.1929
Adreso: 7174 - Borovo, ul. Car Simeon 9, obl. RZ.
Profesio: instruisto
Kariero: Havas intereson pri naturmaniera vivo; vegetarismo, jogo, uzo de drog-herboj k.s.

Ivan Petrov (viro) 5.7.1940
Adreso: 5300 Gabrovo, bul, Mogilev

35, ap 10.
Profesio: Maŝin-inĝeniero diplomita
Kariero: 22 jarojn laboras en Domo de tekniko - Gabrovo kiel organiza laboristo

Nikola T. Donev (viro, d-ro) 25.8.1914
Adreso: 1113 Sofio, str. "Anri Barbjus" 22, bl. 131
Profesio: Kuracisto
Kariero: Kuracisto de internaj malsanoj; scienca laboristo, esploristo-eksperimentanto de novaj medikamentoj

Peco Najdenov Vlahov (viro) 24.2.1946
Adreso: 5500 Lovec , Lenin-XXV-31.
Profesio: helpanta kuracisto
Kariero: Interesiĝas pri natura vivmaniero, akupresuro, masaĝo, jogo, radiestezio, spiritevoluo de la homo.

Ĉeĥio

Jaroslav NETOLICKY (viro)
Adreso: Fucikova 1657/1 CS 25601 Benesov u Prahy

Khun Zdenek (viro)
Adreso: Sladkovskeho 103 508 01 Horice v Podkrk

Pavel Vanout (viro) Adreso: Borovskeho bl. 518/134 434 10 Most
Vaclav Stiburek (viro) Adreso: J. Franka 1731 CS 256 01 Benesovuv u Prahy

Karel Vitasek (viro) 15.11.1937 Adreso: Bariny 722, 74266 Stramberk. Profesio: laboristo Kariero: vegetarano, jogo

Ĉinio

Cui Zhiqin (viro)
Adreso: Meizhou Lu 34, Ŝanĝai
Profesio: Farmaciisto
Kariero: Nun esploras kaj preparas la sanigan teon (infuzaĵon kun teo) Sub la kunlaboro de farmacia fabriko

Yu Rui-Feng (viro)
Adreso: Ĉina-Japan Friendŝip Hospital, Beijing
Profesio: Kuracisto

Ŝen Ĉen-Ru (viro)
Adreso: Esperanto-Asocio, Akademia Sinica 52, Sanlihe, 100864 Beijing
Profesio: Ĉefredaktoro de Espantogazeto, Tutmondaj Sciencoj kaj Teknikoj
Kariero: Vicprezidanto de Sciencista Kaj Teknikista Esp-Asocio

Gu Jian-hua (virino)
Adreso: 20 Yangming-lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan, Nanĉang 330006
Profesio: Profesoro
Kariero: Verkis Ĉina-Esp-Angla-Franca Ĉinmedicinan Terminaron

Danio

Per Hagemann (viro) 4.9.1959
Adreso: Horserodved 18, DK-2100 Kopenhageno
Profesio: Ekonomiisto komerca
Kariero: Ne laborulo

Tave Bak (virino) 21.12.1935
Adreso: Sekellet 12, DK-6000 Kolding
Profesio: Psikologo
Kariero: Laboris en malsanulejoj kaj en lerneja sistemo. Lernis kiseziologion kaj iom praktikas jogon.

Estonio

Ede-Mall PUSKAR (virino) 6.7.1938
Adreso: Oismae Tee 138-60, EE-13511 TALLINN
Profesio: kuracistino (pri internaj malsanoj)
Kariero: interesiĝas pri naturkurac-metodoj, nur iomete uzis en la profesia laboro memlernante la librojn pri akupunkturo k. s.

Eevi LOBJAK
Adreso: P/K-52, SU-203170 HAAPSALU
Profesio: Konstruaĝo-inĝeniero
Kariero: Kolektas kurac-herbojn, interesiĝas pri jogo, vegetariismo, punktomasaĝo.

Finnlando

Laŭniainen ANJA (virino) 15.2.1935
Adreso: Kevamaentie 6, 20780 KAARINA
Profesio: Flegistino
Kariero: Laboras en sekcio de internaj malsanoj

Oiva Paananen
Adreso: 33880 Saaksjarvi

Pekka LEHTINEN (viro) 10.3.1937
Adreso: Haavikontie 12, SF-33800 TAMPERE
Profesio: Komercisto
Kariero: Amatoro (diletanto) je la temo „kuracado naturmetoda".

Germanio

Annegret SCHNIZER (virino) 4.12.1967

Adreso: Victor-kretz-Str.5, D-7614 Gengenbach.
Profesio: Medicina-teknika-asistantino
Kariero: Kuracmetodojn: REIKI, Vertebrarterapio laŭ Dorn, studantino pri naturkuracado

Detlef MEIER (viro) 12.6.1958
Adreso: Hauffstr. 15, D-63071 Offenbach.
Profesio: Programisto ĉe la Germana Meteologia Servo
Kariero: Ano de la amikaro de Bruno Groning, temas pri spirita saniĝado.
Interreto: http://bruno-groening.org/esperanto/

Hubert M. SCHWEIZER (viro) 26.8.1943
Adreso: Haŭptstr. 26, D-7768 Stockach.
Profesio: Naturkuracisto ekde 1973 en propra praktikejo
Kariero: Specialigita en filozofio kaj pedagogio. Praktikas kaj lekcias homeopation, akupunkturon, kiropraktikon, psikoterapion (fake diplomita), germana sekretario de „World Federation of Healing".

Harald SCHICKE (viro) 22.3.1953
Adreso: Puttjenbeng 17, D-27383, Hetzwege.
Profesio: Naturmetoda Kuracisto
Kariero: Naturkuracisto ekde 1978, verkis multajn fakajn titolojn, diversajn librojn, eldonisto ekde 1983 de „Manlibro por naturkuracistoj" (en germana lingvo), faris centojn da prelegoj kaj kursoj pri naturkuracado, foje ankaŭ en Esperanto, verkis libron en esperanto: „La korpo de la homo".
Retpoŝto: info@mz-verlag.de
Interreto: http://www.mz-verlag.de

Jens MERKER (viro)
Adreso: Baŭtzener Str. 12, 03046 Cottbus.

Werner Schulz (viro) 23.4.1947
Adreso: PF 139, Marnitz 2851,Germanio
Profesio: Meteorologo,nun ĉefo de meteorologia stacio
Kariero: libertempa-okupiĝo: pri akupunktura kuracado (precipe pri elektro-akupunkturo)

Karlo-Ernesto SALZMANN (viro), 15.2.1936
Adreso: Am Wernerswingert 2, DE-76829 Landau
Profesio: ekssocialterapiisto, pensiulo
Kariero: sociallaboristo, post 12 jaroj psikoterapiisto. 48jara: 1a apopleksio (septembre 1984). En januaro 1999: 5a apopleksio, ataksio.

Elke KERN-KÜHNEL (virino), 27.2.1942
Adreso: St. Nikolaus-Str. 60, DE-78315 Radolfzell
Profesio: Flegistino
Kariero: akompanas mortantojn

Brigitte **RAABE** (virino), 2.10.1937
Adreso: Hofelweg 3, DE-14469 Potsdam

Hispanio

Ana Ma MOLERA (virino) 14.7.1949
Adreso: Palaŭ 17 Esperanto-biblioteko „Ramon Molera P.", 08180 MOIA (Barcelona), Hispanio
Profesio: dommastrino

Diego Hernandez S?ĉez (viro) 1.4.1918
Adreso: Str. Portallet No 12. - 43737 Gratallops - Tarragona
Profesio: Naturopata doktoro (Emerita)
Kariero: Doktoro en „Universidad Medico Naturalista Hispano Americana" Miami,Florida, Usono.

Hungario

Anna Maria DEMETER (virino) 31.5.1950
Adreso: H -1165 Budapest, Margit u.14 II. 3
Profesio: Afergvidanto pri internaciaj rilatoj ĉe kooperativa asocio
Kariero: Havas diplomojn ekonomista kaj lingvista,lastatempe serioze interesiĝas pri naturaj kuracmetodoj. Nun estrarano de la Budapeŝta Asocio de Naturaj Kuracistoj.

Eva FARKAS-TATAR (virino) 23.9.1924
Adreso: Budapest, Doh?y u. 36 H-1077
Profesio: Emerita arta redaktoro
Kariero: Esperantisto ekde 1962, instruis E-n laŭ la ĉemetodo dum 20 jaroj. Interesiĝas pri kuracado sen kemiaĵoj, kaj havas kelkajn bonajn proprajn spertojn pri plando-masaĝo.

Judit NEHEZ (virino, D-rino) 10.12.1955
Adreso: H-8500 Papa, Pf.250 Profesio: Kuracisto Kariero: Ekde 1989-a jaro okupiĝas pri orientaj metodoj membro de UMEA

Katalin BALOĜ
Adreso: Mester u. 34 fsz 2, Budapest IX H 1095

Kriŝna Kumar Bhatia (viro) 21.6.1933
Adreso: Kondor Bela U. 2-4-1. Dunaŭjvaros. H-2400.
Profesio: Natrukuracisto kaj ĵrnalisto,

Akupunkturisto, masaĝisto
Kariero: Hinda masaĝo kaj vegetarismo ekde infaneco. Ek de septembro 91 studis Diinan masaĝon. Ekde 1991 profesie kuracas pere de Naturkuracmetodoj. Speciale por la malsanoj de nemature naskitaj infanoj, Sclerozis Multiplex malsanoj,spino-problemoj, Parkinson ktp.

TAMAS Andrassy (viro)
Adreso: Jaszbereny pf. 5, H-5101

Irano

Hogatollah Hemmati SEREŜT (viro) 23.1.1961
Adreso: Iran Dolatabad Gruhe 3 Bloke 2 No 10. TEHRAN - 18-566.
Profesio: Specialisto en natura-kuracado (vegetarano)
Kariero: Dum dek jaroj laboris kiel specialisto kaj per naturmaniero helpas malsanulojn. Nun esploradas pri akupunkturo.

Irlando

Christopher FETTES (viro)
Adreso: St.Columbia's College, Dublin 16

Sean O. RIAIN (viro, D-ro) 5.11.1955
Adreso: An Roinn Gnothai Eaĉtraĉa, Baile Atha Cliath 2.
Profesio: Diplomato
Kariero: Diplomo en kuraca masaĝo 1990, Diplomo en Aromotereapio 1990

Italio

Ildo CONTI
Adreso: Via Nogaro 4, 14100 Asti.

Graziano Ricagno (viro) 27.9.1936
Adreso: Via Parma 83, I-46030 Pietole
Profesio: Infan-neŭrologo, kuracisto
Kariero: Antaŭe instruis ĉe universitato; dum 8 jaroj laboris kiel neŭologo por infanoj

Paolo CERRETINI (viro)
Adreso: Via San Giusto n.14
Profesio: Kuracisto

D-ro Roberto TRESOLDI (viro)
Adreso: Via Antonio da Recanate, 4, 20124 Milano, tel. ++39 2 6696933, fakso: ++39 2 6697031
Profesio: Okupiĝas pri naturkuracado (ĉefe energi-disdonado, kun diplomo de AIFEP en Italio, kiu korespondas al Heilpraktiker en Germanio)

Izraelo

Josifa RABINO (virino) 27.10.1926
Adreso: 24,WINGATE AVE - 33 5 33 HAIFA.
Profesio: Flegistino(estinta) - Dietiko pezgardanta
Kariero: 18 jarojn preleganto pri dieto ĉe pezgardantoj (malpezigi kaj gardi pezon ĉe korpulentuloj per dieto saniga)

Miĉele GREGORY (virino) 5.11.1951
Adreso: Box 155, HAIFA 31001. Profesio: Artisto
Kariero: Religia volontulo ĉe la Bahaa Mond-Centro.

Japanio

Natsuko TAKAHASI (virino)
Adreso: 1-33 Ĉudenĉo Komatsuŝima-ŝi
Profesio: Studentino pri Resanigado

Masayuki Otsuki (Saionji) (viro) 8.11.1943
Adreso: Aoto-daigo-danĉi 418, Aoto 3-9-1, Katsuŝika-ku,Tokyo
Profesio; Masaĝisto
Kariero: Studis en la komerca fakultato de la Universitato Meji kaj poste eniris en la japanan fingro-preman lernejon.

Joel BROZOVSKY (viro) 27.9.1952
Adreso: Oomoto, Kameoka-si, Kyoto-hu, Japanio 621
Profesio: redaktisto (Esperanta)
Kariero: Universitata diplomo je matematiko, laboris en biblioteko, aviadila fabriko, kaj domrekonstruado antaŭ ol profesiiĝo kiel esperantisto. Amatore lernis diversajn metodojn de masaĝo, kaj klopodas per naturaj rimedoj resti sana.

Jugoslavio

PRAJZ Anton (viro) 18.3.1930
Adreso: ul. "27 Juli" 16. 71240 HADZICI
Profesio: Emerito-eksmuntisto de centralhejtaj instalaĵoj
Kariero: Esperantisto ekde 1957, okupiĝas pri jogo kaj multaj aliaj aferoj orientdevenaj

Terezija Kapista (virino)
Adreso: Studentska 39/23, YU-11070 Novi Beograd

Koreio

Puramo ĈONG (viro, D-ro) 14.7.1952
Adreso: Kwangmyong 2 dong 50-5, Kwangmyong-ŝi, Kyongki-do
Profesio: Orientmedicina Kuracisto
Kariero: Diplomiĝis en ses jara universitato pri Orienta medicino,magistriĝis en 1983 doktoriĝis en 1990 pri interna medicino.

Yu Hanĉeol (viro) 3.11.1960
Adreso: 505-6 Kajong-dong, So-ku, Inĉon-ŝi, (c/o Kyunĝee Kliniko)
Profesio: Orientmedicina Kuracisto
Kariero: Finis Universitaton Taejon pri Orienta Medicino.

Kroatio

Judita Rej HUDECEK (virino) Adreso: 32 Divizije 45 YU-41020 Zagreb
Profesio: Laboras en Internacia Kultura Centro

Litovio

Alfredas MARUSKA (viro) 22.1.1954
Adreso: P. K. 50, Lit - 5250 Dasvalys
Profesio: Kuracisto - neŭrologo
Kariero: Ekde 1989 laboras private, aranĝas kursojn de M. Saionji metodo

Bajoras Vidas (viro) 11.2.1957
Adreso: 3043, Kaŭnas-43, ?aŭres Prospektas 89-9
Profesio: elektromekanikisto
Kariero: nun laboras en uzino

Vaclovas KALVAITIS (viro) 1.9.1942
Adreso: Vilniaŭs 18A-4, 3000 Kaŭnas
Profesio: Kuracisto, kirurgo-urologo
Kariero: En 1966 finis Litovan Medicinan Instituton en Kaŭnas. Post finiĝo de instituto laboris en hospitalo de kaŭnas, kiel kirurgo-urologo. Nun laboras laŭ permesilo en urba malsanulejo, kiel privata kuracisto-urologo.

A. KAMARAUSKAS (viro), 11.2.1932
Adreso: Geniu 18-3, LT-2041 Vilnius
Profesio: fiziterapiisto
Kariero: kuracisto ekde 1971

Malto

Carmel MALLIA (viro, d-ro) 9.11.1929
Adreso: 89 Triq is-Santwarjv, Zabbar
Profesio: Sanitara inspektoro

Kariero: Verkisto, poeto, doktoro pri naturkuracado

David ATTARD (viro)
Adreso: „Savannah Ville" Triq IL-FUĤAR, Paola

Nerderlando

Franklin van ZOEST (viro) 17.4.1945
Adreso: Pofako 399, NL - 3740 AJ Baar.no
Profesio: Instruisto en baza lernejo
Kariero: vegetarano

Janny NIKOLOV-HOITSMA (virino) 21.4.1920 Adreso: PR.W.Alexander-park 583, NL-3905 C.T. Veenendaal
Profesio: Pensiulino
Kariero: Dum 34 jaroj laboris en granda malsanulejo kiel estrino de la kuirejo.

Kees RUIG (viro) 23.11.1943
Adreso: Groesbeekseweg 53, 6581 BJ Malden
Profesio: Afereca gvidanto de internacia komerco
Kariero: En sporta trejnado kaj akompanado(ĵudo) sekvis anatomian kaj masaĝan kurson. Lernis Ŝiatson en Japanio kaj sekvis kursojn pri jogo, hidroterapio, tajĉiĉuano, refleksologio, hiphoterapio.

Mincka BUYS (virino) 5.5.1950
Adreso: Talma straat 36,1182 EN Amstelveen
Profesio: Magnetikisto kaj piedrefleksisto
Kariero: 2 jara sperto post la eduko. Ankoraŭ serĉas egalpenson inter la maldekstra kaj dekstra cerboduono-pensado

MULLER (viro), 12.10.1946
Adreso: Hugo de Grootstr. 18, NL-2518 ED Den Haag
Kariero: lum-punkturo

Nepalo

Gamvir Man Sresta
Adreso: kdp pkn 4033 CA-2/518, Katumandu-3 11/682

Niĝerio

Godwin Solar I-Oboh (viro, prof-ro, d-ro) 4.12.1955
Adreso: Esperanto-Hospitalo,Universitato de EKpoma Esperanta sekcio

Ileh Ekpoma, bendel
Profesio: Esperanta Kuracisto
Kariero: B.A.Amaskomunikoj, Doktoro pri filozofio. Medicina kuracisto

Pollando

Jerzy WROBLEWSKI (viro) 17.1.1950 Adreso: 21-305 Suĉowola. Profesio: Direktoro de brandfarejo Kariero; Ŝatas alkoholajn trinkaĵojn kun kuraĉerboj, kolektas ĝiajn receptojn.

Joaĉim WERDIN (viro) 2.6.1963
Adreso: Pionierow 6 A 9, 47-220 Kedzierzyn-Kozle
Profesio: Esperantisto (evoluigo de la movado en Azio)
Kariero: En 1983 finis kemian teknikumon kaj ricevis maturecatestilon. En 1985 kaj 1986 laboris en scienca instituto pri organika kemio.

Slawomir RUSZKIEWICZ (viro) 29.1.1960
Adreso: Str.Kossaka 19/6, 67-100 Nowa Sol
Profesio: elektristo

Stasinska Krystina (virino) 17.5.1932
Adreso: PL 60.363 Poznan, Grodziska Str.17/5
Profesio: Pentristino

Tekla Romanowska (virino) 28.8.1937
Adreso: P-70-426 Szerozin
Profesio: Flegistino

WZGARDA Barbara (virino) 27.11.1953
Adreso: Ul Debowa 536/15, 40-107 KATOWICE
Profesio: flegistino
Kariero: Ŝatas legi pri naturkuracado, krome interesiĝas pri akupunkturo, kuracaj masaĝoj ktp.

Zyta A. Dluska
Adreso: RZESZOW ul.Rejtana 43/4
Profesio: Naturkuracisto

Zbigniew CZUPKALLO (viro) 11.7.1941
Adreso: skr. Poczt. 21, PL 20-954 Lublin 2
Profesio: Poŝtisto
Kariero: Aliĝis al Universala Esperanto-Asocio en 1972

Rusio

Anatolo GONCAROV (viro)
Adreso: ul. Scukina 3/5 - 32, Moskva.

Andreo JULIN (viro) 12.5.1964
Adreso: SU - 690105, Vladivostok -105, a/ja 1201
Profesio: Inĝeniero - konstruisto
Kariero: Esperantisto, amatoro pri fizika kulturo

Kitajev Sergej (viro) 8.6.1976
Adreso: P.K.17309, Krasnojarsk 97,

660097.
Profesio: Studento de muzika lernejo

Jaroslav OSTAPUK (viro)
Adreso: P. O. Box 27 Postamt, SU-220050, Minsk.

Sergej ANIKEJEV (viro) 28.8.1955
Adreso: 690109 Vladivostok Str. Nejbuta 22-36
Profesio: Tradukisto de japana lingvo
Kariero: post 1977 ĝis 1981 instruisto de japana lingvo ĉe la univ. 1981-1984, plentempa klasgvidanto „Esperanto" en Vladivostok 1984 - ĝisnun plentempa laboro en la loka doganejo.

Valex Bujak (viro) 18.3.1956
Adreso: Box 27, Postamt, Minsk, IU-220050
Profesio: Instruisto de orientaj luktartoj (kempo) kaj kuracisto per Ĉina Ĉigong-o
Kariero: En 1987 ricevis majstran gradon 4-a dan de Sekai-no kempo. En 1990 fariĝis vicprezidanto de Akademio de Orienta filozofio „Sekai".

Vjaceslav Cekomasov (viro)
Adreso: kv.Postseva 2-11 u. Vahru?vo USSR 349339

Slovakio

Vladimir DURINA (viro)
Adreso: Meziriczi 31 391 31 Drazice

Zavodsky Miroslav (viro) 25.3.1924
Adreso: Csl. Brigady 67, 010 04 Zilina - Zabodie
Profesio: Laboranto
Kariero: jogo, religia filozofio, vegetarano

Dusan KAFKA (viro) 24.3.1943
Adreso: Karpatska 1, 040 01 Kosice
Profesio: Inĝeniero de teknika fiziko
Kariero: De 1980 esplora laboristo - nuklea magneta analizo.Instruisto de fiziko, teknik-universitato Kosice, departamento de fiziko.

Srilanko

Ronald C. PERIES (viro)
Adreso: 4 Sri Vijaya, Colombo 6

Svedio

Boo Mee KIM-LINDBLOM (virino), 17.8.1941
Adreso: Stenbockens gata 102, S-13662 Haninge
Profesio: instruisto

Tunizio

Abderrazak Tabka (viro) 6.10.1948
Adreso: Rue Soudan No 72 bis, M'SAKEN (4070)
Profesio: Sanitara flegisto kaj teknikisto de farmacio
Kariero: Studis farmacion, preventan medicinon, naturmetodon de kuracado

Ukraino

Vadim Cajkin (viro) 29.1.1973
Adreso: 326520, p. k. 124, Cjurupinsk-1
Profesio: Studento

Usono

Karl NELL (viro)
Adreso: 2123 East Ave. Apt. J Rochester, NY 14610.

Roan Orloff STONE (virino) 30.7.1906
Adreso: Rt.1, Box 46C, Hallsville, Texas 756.
Profesio: emerita

John T. DALE Jr. (Viro)
Adreso: P. O. Box 9182, Mclean, VA

R. C. MARBLE (viro)
Adreso: 309 North Sixth Street Lompoc, CA 93436 - 6225.

Victor MUNSON (viro)
Adreso: 110-7th St. Flo RAMONA, CA 92065

Karlo DONOGHUE (viro)
Adreso: 1106 Archie Carroll Rd., Boone, NC 28607

Venezuelo

David G. VALECILLOS (viro) 5.4.1951
Adreso: Calle 79 No 3C-72, Maracaibo - 4002.
Profesio: Instruisto - Tradukisto
Kariero: Vivas dediĉante sin al la instruado de Esperanto kaj al la arto.

Vjetnamio

Nguyen Dinh Long (Viro) 15.6.1930
Adreso: 50-6-9, Nguyen Dinh Ĉieŭ strato, p. 3, Phu Nhuan Distrikto, Ho Ĉi Minh-urbo.
Profesio: Komercisto
Kariero: UEA-delegito, TEVA-landa reprezentanto

Dinh van Van
Adreso: 912 Han Giang Q6 Hoĉiming

City.
Profesio: Kuracisto
Kariero: Verkis la libron, Maljunologio

Lai Thi Hai Ly (virino)
Adreso: 104 Dobloko de Prokurora Instituto Ngoc Khanh, Giang Vo, Hanoi
Profesio: Studentino pri franca lingvo

Zairio

Nsimba Mfumu Ndongala (viro)
Adreso: B. P. 1323 Kinŝasa I

Bonvenon al INA

INA, Internacia Naturkuraca Asocio, estas la organizo, kies celo estas interligi la fakulojn kaj interesulojn pri la naturkuracado kaj alternativa medicino en la mondo. INA fondiĝis en la jaro 1986 kaj havas nun ĉirkaŭ 160 gemembrojn en 42 nacioj, La membroj estas fakuloj aŭ simpatiuloj aŭ interesatoj pri la alternativa medicino kaj naturkuraca medicino, ekz. akupunkturo, akupresuro, dietistiko, homeopatio, jogo, kiropraktiko, masaĝo, orienta (inkl. Ĉina kaj Hinda) medicino, radiestezio, vegetarismo ktp. ktp.

INA ne kontraŭstaras, nek ekskluzivas la modernan, kutiman medicinon, sed prefere favoras al kunekzistado. Ni tamen certigas, ke la principo de nia natura kaj alternativa kuracmetodo estas tute alia ol tiu de moderna medicino, nome, homoj devas plene dependi ne de kemiaj medicinaĵoj, sed de la naturo por kuraci siajn malsanojn, ĉar la homo estas unu parto de la naturo. Naturkuracistoj do kredas, ke obei al la leĝo de la naturo kaj helpi al la natura forto en la homa korpo estas la ŝlosilo por kuraci la homan malsanon.

INA. emas interŝanĝi diversajn informojn pri la ekzistantaj naturaj kaj alternativaj kuracmetodoj en la mondo, vekante la atentojn pri la natura kuracado ĉe mondaj modernuloj.

Ni eldonas la jarlibron NATURKURACADO, la organo de nia asocio, per kiu ni klopodas disvastigi, prezenti kaj interŝanĝi diversajn naturajn kaj alternativajn kuracmetodojn en la mondo. INA, kaj ankaŭ havas ĝeneralan jarkunsidon, internacian semiarion kaj kurson pri la naturkuracaj metodoj. Ni ankaŭ eldonas fakajn librojn, broŝurojn pri nia temo orginale verkitajn aŭ tradukitajn, kaj ankaŭ kolektas samtemajn literaturaĵojn en la mondo.

INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

ISBN 3-89240-112-8