

Naturkuracado en la mondo



Renkontiĝo inter oriento kaj okcidento. La fama korea kuracisto pri tradicia korea medicino D-ro Pura-mo Chong kontrolas, ĉu la germana studanto, naturmetoda kuracisto Harald Schicke, diagnozas bone – per korea diagnozo, kiun tiu lernas en Koreio en la kliniko de la majstro. Legu pli sur paĝo 13.

- **Diabeto – la nova epidemio en industriaj landoj. La medicino estas senhelpa, sed naturkuracado efikas.** Legu pli sur paĝo 4
- **Abeloj, abelaj produktoj kaj iliaj kuracaj ecoj.** Legu pli sur paĝo 15
- **Helpu al via sano – fariĝu membro de INA.** Legu pli sur paĝo 52

Enhavo

Naturkuracado en la mondo.....	1
Estimataj legantoj, karaj membroj de INA!.....	2
Karaj legantoj, karaj samideanoj!....	3
Kuracefika tizano por diabetuloj....	4
Selakto – natura kosmetiko por interne kaj ekstere.....	6
Morinda citrifolia reĝino de plantoj.....	8
La Spenglersan-koloidoj.....	10
Revolucio kontraŭ la ĉina akupunkturo.....	13
Abeloj kaj abelaj produktoj.....	15
Kio estas sano kaj malsano?.....	19
La perelektroliza dializo.....	21
Obei la naturon estas la vojo al sano.....	23
La fenomeno Bruno Gröning.....	24
Ĉina antikva doktrino por teni la sanon.....	28
Sanprotektado dum la jaro.....	30
Sanprotektado de maljunuloj.....	33
Ĉin-medicina memkuracado.....	34
Ĉu vi scias, ke.....	35
Kiun rolon ludas teo en sanprotektado?.....	36
Pli kaj malpli.....	37
Pri buŝa higieno.....	38
Bateti la tutan korpon.....	39
Kiel maljunuloj tenu junecon de sia cerbo?.....	40
Per Aiola-fastado kuraci ostartrozon	41
„Aaah“ - Pri akvo.....	42
O-ringa testo por kompleksia distingo.....	44
Biero kaj beleco.....	47
Bolivia Tradicia Medicino	48
Internacia Naturkuraca Asocio ...	50
Aliĝilo.....	52

Estimataj legantoj, karaj membroj de INA!

Harald Schicke, Germanio
Vicprezidanto de INA kaj ĉefredaktoro

Internacia Naturkuraca Asocio vi-
gle vivas. Pri tio ni volas konvinki vin
per tiu ĉi eldono de nia revuo, kiun
ĉiu kongresano ricevas senkoste en
sia kongresa dokumentujo (kaj
kompreneble ĉiu membro al sia
hejma adresoj).

Ni deziras konvinki vin pri la avan-
taĝoj esti membro de INA.

Ni ofte forgesas, kiuj estas la plej
gravaj aferoj en nia vivo. Certe, dum
la ĉiutaga vivo ni pensas ke mono
plej gravas, ĉar ĝi estas bezonata
ĉiutage, sed plej ofte mankas al ni.

Mono ofte estas tre utila, ekzemple
por partopreni UKon. Ĝi ne nur eblig-
as al ni aĉeti kion ni deziras. Ĝi le-
vas nian reputacion en la opinio de
aliaj homoj.

Kiam la mono abundas, ankaŭ la
geamiko ne mankas. Ĉu ili estas
veraj geamikoj oni rimarkas nur,
kiam la mono subite mankas. Veraj
amikoj restas kaj helpas, la aliaj ma-
laperas.

Eble tri aferoj estas la plej gravaj:

- amikeco
- amo

aĉeti, eĉ se la medicino tion ofte tru-
das. La medicino mirige helpas,
kiam ni akcidentis. Oni devas admiri
kaj danki la homojn, kiuj helpas nin
en tia kazo.

Sed la medicino erarigas nin pri la
ĝusta vojo. Altkosta riparo estas la
malbona vojo! Multe da mono kuti-
me ne necesas por sana vivo. Ĝi eĉ
ne helpas.

Kion ni bezonas estas veraj geami-
koj. Tiujn vi facile trovas en INA, kie
organiziĝis multaj homoj kun tre si-
milaj intereso. El propraj spertoj ili
jam tre bone scias, ke oni ne povas
aĉeti amikecon.

Ankaŭ amon vi trovas ĉe INA – eble
ne tiun, kiun vi deziras, sed ĉiu bona
naturkuracacisto amas siajn pacien-
tojn. Tio estas la nepra antaŭkon-
diĉo por sukcesa kuracado!

Ni ne povas promesi al vi la eternan
vicon. Nia vivodaŭro estas ja limigita
bedaŭrinde, sed ni povas oferti al vi
pli bonan vivon dum via vivodaŭro.

En la germana ni diras: ne donacu
pli da jaroj, sed al la jaroj pli da vivo!

Tio estas la tasko de INA!

Partoprenu en nia asocio kaj donu
al viaj jaroj pli da vivo! Aliĝilon vi tro-
vas sur la mal-antaŭa paĝo.

Kun la plej bonaj deziroj por via
sano!

Harald Schicke, ĉefredaktoro kaj
vicprezidanto de INA

- sano

Pri sano oni
diras en la
germana
lingvo: Sano
ne estas ĉio,
sed sen
sano ĉio es-
tas nenio.

Sanon oni
ne povas



Germana naturkuracisto Harald Schicke uzas korean Saam-
diagnozon

Karaj legantoj, karaj samideanoj!

D-ro Puramo CHONG, Koreio
Prezidanto de INA

Ni vivas en diversaj mondpartoj kun malsamaj kulturoj kaj lingvoj. Ni tamen havas saman opinion, ke la plej grava en nia vivo estas la sano. Vivi longe kaj sane estis kaj estas la revo de ĉiuj homoj: ĉu antikvaj, ĉu nuntempaj, ĉu eŭropaj, ĉu aziaj, ĉu de aliaj kontinentoj. Tra la tuta historio la homoj senĉese estis serĉantaj je rimedoj por realigi tiun revon.

Dum la lastaj jardekoj, samtempe kun la progreso de la moderna scienco kaj teknologio, draste progresis ankaŭ la medicino. Malgraŭ tio ĝi ne venkis la problemon de homaj malsanoj. Spite al la progreso en la industrio kaj scienco, pli multe da diversaj malsanoj ekaperis en la homa socio. La moderna medicino atingis nun la klaran limon en la kuracado. Ĝi devas serĉi aliajn vojojn, ĉar sole per kemiaj medicinaĵoj la homaj malsanoj ne estas plene kuraceblaj.

Kio estas la eraro de la moderna medicino el la vidpunkto de naturkuracisto? Ĝi forgesis kuraci homojn, sed anstataŭe kuracas malsanojn. Ĝi studas malsanojn, donas al ili nomon kaj opinias, ke ĉiuj malsanoj kun la sama nomo estas samaj kaj bezonas saman kuracadon.

Jen la eraro! Ĉiu homo ja scias el propra sperto, ke ĉiu homo estas alia: ni havas alian aspekton, alian altecon, alian dikecon, alian temperamenton, aliajn orelojn kaj aliajn irisojn. Ni enamiĝas ne al ĉiuj homoj, sed al unu. Ni ne ĉagreniĝas pro ĉio, sed ĉiu pro io alia. Tial niaj malsanoj, eĉ se la medicino donas al ĝi la saman nomon, neniam estas la samaj.

Ĉiu homo malsaniĝas laŭ sia propra maniero, ĉar ĉiu homo estas alia. Eĉ se du homoj malsaniĝas pro la samaj mikroboj, la kaŭzo povas esti tute alia, ĉar ĉiu el ni havas tute unikajn ecojn, kiujn la naturkuracado

nomas kompleksio. Tio jam estas pruvita tute praktike de la vivo mem: kiel povus esti, ke dum epidemio multaj malsaniĝas, sed aliaj ne, multaj mortas, sed aliaj ne? Se la homoj ne estus diversaj, se ne ĉiu havus apartan kompleksion, ĉiuj devus morti dum epidemio, ĉar la mikroboj devus esti por ĉiuj same infektaj kaj danĝeraj. Se estus tiel, nek homoj nek bestoj ekzistus plu. Ĉiu el inter ni estas unika kaj havas sian propran kompleksion.

La esenca diferenco inter medicino kaj naturkuracado do estas ke la medicino kuracas malsanojn, sed la naturkuracado kuracas malsanajn homojn.

Nia asocio INA (Internacia Naturkuraca Asocio), fondita jam en la jaro 1986, celas studi kaj praktiki naturkuracadon akumulitan dum jarmiloj pere de la prudento kaj saĝo de homoj en la mondo. Por atingi tiun celon, ni utiligas Esperanton kiel la ĉefan komunikilon inter ni.

Nia asocio estas gvidata ĉefe de fakuloj, tamen ni ne limigas la membrecon per ili. Ĉiuj sanorientitaj homoj estas bonvenaj kunlabori kun ni en la kampo de naturkuracado.

Mi invitas vin viziti nian retpaĝon, www.esp-ina.com. Tie vi povas informiĝi pri la agado de nia asocio kaj trovos diversajn artikolojn pri sano. Ni bonvenigas tie viajn demandojn kaj kontribuojn rilate al nia temo; interŝanĝi sciojn kaj informojn pri naturkuracado estas la ĉefa celo de nia asocio.

Mi invitas vin partopreni en nia fakunsido, okazonta tradicie enkadre de la Universala Kongreso. Vi aŭdos tie interesajn prelegojn pri metodoj de naturkuracado. Niaj fakuloj respondos al viaj demandoj kaj vi povas interŝanĝi opiniojn kun aliaj partoprenantoj.



Tiun numeron de nia presorgano en pli granda kaj dika ol kutima formato, ni eldonis speciale okaze de la Pekina UEA-Kongreso. Ni esperas, ke vi trovos en ĝi tuj praktikeblajn utilajn informojn por via sano.

Specialan dankon mi esprimas al sinjoro Harald Schicke, la ĉefredaktoro kaj vicprezidanto de nia asocio pro lia daŭra fortostreĉa laboro, sen kies ŝvito kaj klopodo ne imageblas tiu ĉi bela revuo. Sinjoro Wang Xigeng, unu el aliaj vicprezidantoj, ankaŭ sukcese plenumis sian taskon: li trovis taŭgan presejon en Ĉinio por nia revuo, bonorde presis ĝin kaj transportis al la kongreso. ♦

INA estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

Eldonejo: MZ-Verlag Ltd.
Schoolbrink 12, 27383 Scheeßel,
Germanio. Rete: info@mz-verlag.de www.mz-verlag.de

Ĉefredaktoro: Harald Schicke
Redaktoro: Waldemar Ebel

Adreso de INA:
D-ro Puramo Chong
Kwangmyong-2dong 50-5
Kwangmyong-shi
Kyonggi-do – 423-012, Koreio

Adreso por korespondado:
Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadreso:

ina-asocio@web.de
www.esp-ina.com

Kuracefika tizano por diabetuloj

D-ro Imre FERENCZY
umea@hello.hu

„En herbo kaj en arbo estas la medikamento” – diras la malnova proverbo, kaj ĝi estas ĝusta eldiro. La homo povis trovi sian unuan medikamenton en la vegetaĵoj. La historio de la uzado de kuracplantoj estas tre malnova. Jam la prahomo ekkonis la kuracefikajn herbojn, plantojn, dum li serĉis sian nutraĵon. Dum la gustado de la herboj oni rimarkis ĝiajn efikojn, kiel ekzemple mildiĝis la tusado. Oni trovis herbojn, kiuj kaŭzis profundan, ripozigan dormon.



Fazeolo

Dum la jarmiloj la kono de kuracherboj ĉiam kreskis, la generacioj transdonis la spertojn unu al alia. Jam hodiaŭ ekzistas kelkmil, en la mondo vaste konataj kuracherboj, parte kiel oficialaj medikamentoj, parte farmaciaj bazmaterialoj.

Estas bedaŭrinde, ke en Hungario multaj homoj, familioj konas nur kelkajn kuracherbojn, el ili ofte nur la kamomilan teon. La kaŭzo estas, ke ne ekzistas vasta propagando rilate al la kuractoj.

Por ĝui ĝenerale la teojn oni devas atenti je tri vidpunktoj: 1) akvo, 2) teokruĉo, 3) pretigado de la teo.

Al 1). Sen bona akvo oni ne povas pretigi bonan teon. Jam la ĉinoj konstatis tion, ili estas la majstroj de la teotrinkado. Oni grupigis la akvojn

je tri partoj: a) montara fontoakvo, kiu trafluas rokojn; b) ebenaĵa fontoakvo; c) ceteraj akvoj.



Mirtelo

En Hungario la normala akvodukta akvo bone taŭgas por pretigi teon, se ĝi estas mola kaj ne enhavas kloron. Se ni uzas duonmolan akvon, tiam ni devas ĝin boligi 1 minuto. Malmola kaj klorenhava akvo tute ne estas taŭga por pretigi teon. En la vendejoj riceveblaj mineralaj akvoj sen karbonata acido same estas taŭgaj por teo.



Betulo

Diabeto



En la tiel nomataj industriaj landoj diabeto fariĝas kvazau epidemio. Ekz. en Germanio oni taksas la nombron de diabetuloj je 10% de la popolo. Kaj ili fariĝas pli kaj pli. Precipe la trodikiĝo de la homoj kaj la mankanta movado estas la kaŭzoj de tiu malbona evoluo.

La medicino ne konas taŭgan kuracilon. Oni injektas insulinon kaj tiel helpas al la homoj. Tamen: tiu kuracado kaŭzas, ke la malsanulo neniam povas saniĝi. Diabetulo do dependas dum sia tuta vivo de altkostaj medikamentoj kaj gravaj limigoj.

Oni atentu, ke ne en ĉiuj landoj oni uzas la mezurunuon milimolo, kiu estas preferata de la Monda Asocio pri Sano. Tio povas kaŭzi problemon!

La pretigo de teo estas ege grava. Ekzistas tri faktoroj, kiujn oni devas priatenti. La kvanto de teo. Oni devas la teon ne kuiri, sed nur boligi. La kvalito de teo: ĝia koloro, aromo kajodoro. Ĝenerale la kvanto de la teo estas 4 ĝis 8 gramoj por duonlitro da akvo.

La kuracherbojn oni kvalifikas laŭ malsangrupoj kaj poste el tiuj grupoj elektas la koncernan por prevento kaj por kuracado, ekzemple ĉe la gripo.

D-ro CUI Zhigin skribis en sia artikolo en nia Medicina internacia Revuo en la jaro 1992 detale pri la teoterapio. Poste li raportis pri la rezultoj en la oftalmologio.

D-ro Fritz GEIGER en sia libro „Kuractoj” (la libro aperis germanlingve unue en la jaro 1986 en Germanio, poste ankaŭ en aliaj landoj) jam informas pri teoreceptoj por diabetuloj. Sed li proponas nepre konsulti kuraciston antaŭ ol komenci la uzadon de la koncerna teo. Jen ekzemple kelkaj receptoj por diabetuloj:

Ŝelo de fazeolo (latine: Phaseoli fructus sine semine)
Folio de mirtelo (Myrtilli fol.)
Radiko de leontodo. (Taraxaci radix)
Herbo de Leontodo (Taraxaci herba)
De ĉiu speco po 25 gramoj

Ŝelo de fazeolo
Herbo de urtiko (Urticae herba)
Folio de betulo (Betulae fol.)
Folio de mirtelo
De ĉiu speco po 25 gramoj

Ŝelo de fazeolo
Herbo de alkemilo (Alchemillae herba)
Folio de mirtelo
De ĉiu speco po 25 gramoj

La pretigo de la teo: miksu la komponentojn kaj donu kuleran kvanton por 0,3 litroj da akvo. Poste kuiru dum kvin minutoj, filtru kaj trinku antaŭ ĉiu manĝo unu tason da varma teo.

En la montaro Bükk (Hungario) ekde jarcentoj oni konas teomiksaĵon, kiu konsistas el mildaj herboj, kaj tiu teo estas bonefika je ĉiuj malsanoj, precipe por la diabeto. Jam en la mezepoko oni donis teon al herbon plantantaj virinoj, por ke la homoj suferantaj je diabeto povu atingi sanan maljunaĝon, evitu amputadon de ekstremitoj, malboniĝon de la vidkapablo. Krome ili evitu evoluon de eventuala blindeco, kaj en la tuta vivo la homoj povu manĝi, kio al ili bongustas. Kaj fine ili povu gardi sian plenan laborkapablon kaj ilia malbonfarto foriri.



Leontodo

La recepto postrestis por nuntempo en unu familio. Oĉjo Gyuri (Georgo) la herbon planta viro heredis ĝin de sia Onjo Bori. En tiu ĉi familio nepo heredas de geavoj la scion pri la herbo. Post la ŝanĝo de la reĝimo en Hungario Oĉjo Gyuri volonte helpis al siaj geamikoj, inter ili al kelkaj diabetuloj per la teo de Onjo Bori, por kiuj ŝi mem kolektis la herbojn. Rezulte la pacientoj resaniĝis tiel, ke disflugis la famo pri la teo, kaj oni petis ĝin pli kaj pli. La teomiksaĵo jam estas patentita en Hungario.

Por atingi la kvalifikon oni fondis *Societon de la Diamantoj de Ku-*



Oĉjo Georgo

racplanta Majstro. En la Societo iu ajn povas akiri tiun ĉi forgesitan benon de la hungara popola kulturo. La ĉefa celo de la Societo estas, ke la patentita kuracteo iĝu kuracefika medikamento. Sekve ĝi estu komuna trezoro. La teomiksaĵo ne ekzistas en komerco, sed la Societo ricevis de la Ŝtata Popolsanitaria kaj Higiena Instituto la permeson por elprovi kaj disdoni ĝin al la pacientoj. Nuntempe ĝi estas nutraĵkompletigilo.

La dozado

Superplenigitan teokuleron da miksaĵo oni superverŝu per taso da 99° C-akvo. (La akvo jam ne bolu). Tiu ĉi estas unu porcio. Ni atendu 20 minutojn kaj poste filtru. Oni devas trinki la teon tuj post la manĝo. Ne nion aldoni al la teo! Oni devas trinki ĉiam freŝan teon. Oni ne trinku antaŭe aŭ poste kafon, nek alian teon, nek aldonu al la teo-miksaĵo alispecan herbon aŭ kuracplanton.

I-a nivelo: (se la sangosukera nivelo estas ne pli ol 8 milimoloj) ĉiun duan tagon tagmeze unu porcion.

II-a nivelo: (ĝis 12 milimoloj) tagmeze unu porcion

III-a nivelo: (super 12 milimoloj) tage kaj vespere po unu porcio

IV-a nivelo: (se la sangosukera nivelo estas proksime de 20 milimoloj) matene, tagmeze kaj vespere po unu porcio.

Se oni ne atentigas la suprajn konsilojn kaj dozadon, tiam pliboniĝo en la sanstato ne sekvos. Estas grave, ke la teoterapio povas okazi subkuracista kontrolo. Pere de la teotrinkado la pacientoj povas redukti la dozon de sia kutima medikamento.

La teo konsistas el kvar komponentoj, la baza estas la herbo de urtiko. Oni atentigas, ke la teotrinkanto havu paciencon! Oni bezonas minimume 3-4 monatojn ĝis la rezulto aperas. La teo instigas malrapidan, sed konstantan pliboniĝon. Jen la efikoj: la sensentiĝo de la ekstremitoj mildiĝas, kaj la doloro ĉesas. Malaltiĝas la nivelo sangosukero (oni povas kontroli per mezurado). Jam okazis, ke la paciento ne plu uzis insulinon, kaj ofte la diabetuloj ne plu bezonis tablojdon. La farto kaj la psika stato grave pliboniĝis. Stabiliĝis la sukera nivelo en la sango. En okazo de komplikaĵoj ne malboniĝas la sanstato. Kiam ankoraŭ ne ekzistas organaj difektiĝoj, komplikaĵoj ne aperas kaj sekvas la resaniĝo. Ekzemple ĉe ulcero de kruro en komenca stadio, post duonjaro ĉe 2-3-foja teotrinkado dum la tago, la procezo haltas kaj la ulceriĝo ĉesas. Oni rimarkis en pluraj kazoj la ĉeson de la malboniĝo de vidkapablo. Puriĝas la vitreo. Tion kontrolis oftalmologoj. Pri kromefikoj oni ne povas raporti, ĉar ne trovis ĝin dum kaj post la teotrinkado.

La teo estas sentiva je ŝanĝo de la proporcioj kaj tiukaze ĝi ne funkcias. Grava estas la sekigo, eĉ la kolektado, en kiu loko kaj en kiu tagparto ĝi okazas.

Unu determina kaj centra grupo de hungaraj kuracistoj okupiĝas tre serioze pri la efiko de la teo. Ĉe ili en la klinika praktiko pluraj pacientoj sukcesis forlasi insulinon, kaj nur per la teo okazas la stabiligo de la sangosukera nivelo. Ilia faka publikaĵo – al ĝi ili donas siajn nomojn – aperos ankoraŭ aŭtune en scienca revuo en Hungario. Sed jam en Usono antaŭ nelonge hungara efkuracisto prelegis pri la teo en kadro de konferenco. Ĝis nun 5 mil

homoj gustumis la teon, kaj nun ĉ. 1500 personoj trinkas regule ĝin. D-ro Kristoforo Bánsághy esploris 175 personojn, diabetulojn de unu tipa grupo entute 51, kaj en la dua tipo 122 pacientojn. Ĉe la pacientoj aperis signifike la malaltiĝo de la kolesterola kaj triglicerida nivelo. La hemoglobino A1C ĉe la unua tipo malaltiĝis de 7,9 je 6,6 kaj ĉe la dua tipo malaltiĝis de 7,2 je 6,6.



La Societo jam pretigas sian hejmpaĝon en pluraj lingvoj, inter ili ankaŭ en Esperanto. Krome oni planas disvastigi kaj eksporti la teon en plurajn Eŭropajn landojn. Por realigi la planon la Societo estas preta eksporti la teon por la interesuloj en diversaj landoj. En Hungario la teo estas nutraĵkompletigilo. Kiu aliĝas al la Societo, rajtas ricevi la teon. Oni sendas la teon ankaŭ per poŝto. La prezo de la teo (50 gramoj) estas 10 eŭroj plus sendkosto eksterlanden.

La adreso de la Societo:

Füvészmester Gyémántjai Egyesület
HU - 1075 BUDAPEST
Király u. 11.
www.diaherba.com 

Selakto – natura kosmetiko por interne kaj ekstere

Martin ÖSTERLE, Aŭstrio
molke@molke-doren.at

Beleco interne kaj ekstere

Selakto estas natura kosmetiko por interne kaj ekstere. Valoraj vitaminoj plej unue el la B-grupo kaj mineralaĵoj (ekz. kalcio, kalio, jodo) zorgas pri sana haŭto, belaj haroj kaj firmaj ungoj. Precipe laktozo - la lakta sukero, entenata en la selakto, vivtenas la intestan flaŭron kaj zorgas pri bona digesto, dank' al kio estas eliminataj ankaŭ nedizirataj produktoj de metabolo. La superflua akvo el la histo estas forigata, ĉar la selakto estas malriĉa je natrio kaj riĉa je kalio. Ĉe okazo foje elprovu haŭt-flegon per selakta bano, eble ankaŭ kun la celo de ekzem- kaj pruritmil-digo.

Selakto en senskoriiga kaj fasta kuracadoj

Selakto taŭgas eksterordinare bone por senskoriiga kaj fasta kuracadoj (ankaŭ por diabetuloj). Dum tiuj oni devas trinki po unu glaso da selakto en ĉiu horo (pro tago ĉirkaŭ tri litroj). Pri malmolaj maĝaĵoj oni povas tute rezigni aŭ uzi nur fruktojn, krudajn aŭ stufitajn legomojn kaj ankaŭ ties buljonon. Tia senskoriiga kuracado daŭru 10-15 tagojn. Restado en la lito neniukaze estas necesa, ĉar la selakto entenas la bezonatajn vivgravajn substancojn. Ĉe sana korpo eĉ ne estas nepre kuracista observado. Al la senskoriiga kuracprocezo kontribuas ankaŭ ĉiutagaj movo- kaj spirekzercoj en freŝa aero, same kiel sangocirkuladon-stimulaj terapioj: saŭno, masaĝo de piedrefleksaj zonoj, Kneipp-aj aplikadoj k. a. Tia kuracado esence purigas la korpon de ĉiuj metabolaj skorioj; la korpopezo normaligas, kaj oni akiras novan vivo-forton.

Kiu ne havas tempon aŭ eblecon por tiaspeca senskoriiga kuracado, tiu povas instali efikdone unu selakto-fastan tagon pro semajno. En ĉi tagoj oni vivas nur de selakto. Kiu sekvas tiujn tagojn konsekvence, tiu ankaŭ povas esperi je grava sukceso.



Selakto...

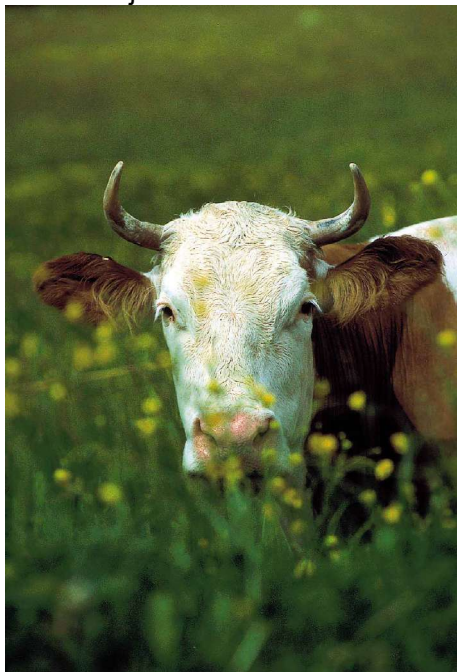
- instigas hepato-funkciojn
- trankvilige influas la nervan sistemon
- senakvigas la korpon kaj plibonigas la renfunkciadon
- malaltigas la sangopremon kaj kolesterolon-nivelon
- optimumigas la kalcian rezerveojn de la korpo
- senacidigas kaj purigas la bazan histon
- instigas la bazajn metabolajn funkciojn
- instigas la digestadon kaj plibonigas la intestan flaŭron
- reduktas inflamajn procezojn de la haŭto, de la mukozoj, stomak- kaj intestulceron
- senskoriigas la korpon
- reduktas troan korpan pezon

Kiel efikas selakto en la korpo?

El tio videblas, ke la selakto estas bonega dieta nutraĵo ĉe troa korpa pezo, edemoj, troa acideco en la stomako aŭ ĉe hepat- kaj galvezika perturboj, ĉe kronikaj konstipo aŭ dispepsio, ĉe ĉiaspecaj rensuferoj, ĉe perturboj de la korfunkcio kaj sangocirkulado, ĉe kolesterolinozo, ĉe hauta kaj digestodukta inflamo kaj ankaŭ ĉe ĉiuj doloroj de la reŭmato-artrita sistemo.

Kio estas selakto?

Selakto estas valora „kromprodukto“ ĉe la fromaĝfarado. Por ricevi fromaĝon oni igas lakton kazeiĝi helpe de labenzimo kaj acidigaj bakterioj. Ĉe tiu procezo la firma parto de la lakto - la kazeo, konsistanta plejparte el laktoalbumino - kazeino kaj laktograsso, estas disigata de la selakta likvaĵo.



La bovinoj, kiuj produktas la lakton, estas dum granda parto de la jaro sur naturaj paŝtejoj anstataŭ en stalo

La selakto estas riĉa je multaj mineralaĵoj precipe je kalio, kalcio, fosforo, sed ankaŭ je laktosukero kaj multaj vitaminoj. Preskaŭ libera de graso kaj laktoalbumino, la selakto enhavas vivogravajn kaj altvalorajn proteinojn, plej unue albuminon. Albumino, kiu estas korpopropra proteino, reduktas apetiton kaj stimulas bonhumoron. La lakta sukero havas tiun avantaĝon super la glukozo, kiu ĉeestas en nia moderna nutraĵo ĉie, ke ĝi ne blokas reduktion de grasacidoj. Esploroj montris, ke el ĉiuj ĝis nun konataj albuminoj tiu de selakto posedas la plej altan biologian valoron.

Kroniko

Jam en la antikva tempo ekzistis selaktaj kuracejoj. Ankaŭ la naturkuracisto Hippokrates (4-a jarcento antaŭ Kristo) uzis vigligan efikon de



Aŭstra natura herbejo en la montaro sur kiu kutime paŝtas bovinoj. En la foto vi vidas multajn leontodojn.

la selakto aparte ĉe kuracado de artrito kaj hepatmalsanoj. En la Romia imperio oni uzis selakton post „manĝorgioj“ kaj ĉe konstipoj.

La belaj romianinoj uzis tiun naturprodukon interne kaj ekstere por havi haŭton kvazaŭ el „lakto kaj mielo“. En la mezepoko Paracelsus (1493-1541) estis konata kiel entuziasmita preskribanto de selakto.

Kiam en la 18-a jarcento pli kaj pli progresis la ripozkuraca sfero, oni uzis selakton plej unue tie. Imperiestroj, reĝoj, verkistoj, filozofoj kaj ĉiuj, kiuj havis altan opinion pri si, uzis ĝin por kuraci la bonstat-malsanon artriton, por mildigi intestodolorojn. Ili banis sin en selakto por havi belan sanan haŭton. Al la eminentaj selakto-kuracejoj en Eŭropo apertenas Interlaken, Vevey aŭ Ischgl.

Bedaŭrinde kun la evoluo de la moderna medicino la selakto, kune kun multaj aliaj delonge aprobitaj kuracrimedoj, trafis en forgeson. Ĝi estis rigardata nur kiel kromprodukto ĉe la fromaĝproduktado kaj degradita je la nivelo de nutraĵo por bestoj. Nur ĉe la sojlo de la tria jarmilo tiu naturprodukta talento validas kiel „sekreta recepto“ ĉe sportistoj, adeptoj de bonfarto- kaj korpokulturo, magriĝemuloj kaj sano-konsciaj homoj.

Je kio oni atentu ĉe aĉeto de selakto.

Freŝa selakto ne estas longe konservebla: jam du horojn post la pro-

duktado ĝi komencas malboniĝi. Tial oni povas aĉeti selaktajn produktojn nur en pasteŭrisita formo kaj sekaj preparaĵoj. La plej multo de vitaminoj, mineralaĵoj kaj la albumino en ĝi tamen konserviĝas.

Selakto ne ĉiam estas egalvalora. Same kiel ĉe aliaj naturaj manĝaĵoj oni atentu pri tio, ke la lakto, el kiu oni produktas selakton, devu el trafik- kaj industriomankaj regionoj. El la vendataj selaktoj precipe menciinda estas tiu, kiu estas ricevita el la lakto de sen-insilaĵa nutrado.

En la lastaj jaroj ekestis selakto-trinkaĵa haŭso. En supermerkatoj onburi trovas riĉan sortimenton da trin-kaĵoj, kiuj enhavas diversajn gust igaĵojn en formo de koncentritaj fruktsukoj, precipe multe da sukero kaj selakton. Tiuj produktoj havas agrablan guston, sed ofte ne donas la deziratan efikon, ĉar entenas selakton nur en tre malgranda kvanto.

Informoj

<http://www.molke-doren.at/index.htm>

Molkeverwertung Doren,
Huban 67
Doren, Aŭstrio

Telefono: +43(0)5516/2091
Fakso: +43(0)5516/29023



Morinda citrifolia reĝino de plantoj

Ágnes Bognár, Hungario

Plantoapoteko

En Polinezio estas noni, la nekulturate kreskanta planto ek de jarcentoj unu el la plej ofte uzataj kaj la plej alte pritaksataj kaj aprecataj plantoj. Ĝia frukto estas vera hejmapoteko, pro tio nomas la tiea loĝantaro la arbuston Morinda citrifolia, "Reĝino de plantoj".

La reĝino de plantoj

La frukton de tiu ĉi planto, kiu kreskas en tropikaj landoj, uzas la homoj jam 2000 jarojn por sanigo de multaj malsanoj. En Afriko oni aplikas ĝin kiel laksigilo, ĝenerala skorioforigilo, en Hindio ĝi estas uzata precipe kiel vitaligilo, libidofortigilo, en Aŭstralio estas ĝi la plej grava sanigilo de malsanoj: astmo, alergia, malvarmumo, en Centra Ameriko ĝi estas rekomendita por sanigi inflamaĵojn, kapdolorojn, reŭmojn kaj tumorojn.

La noniarbusto apartenas al la daŭrafoliaj plantoj kaj en ĉiu monato de la jaro produktas fruktojn, tiel oni povas ilin 12-14-foje en la jaro rikolti.

Morinda citrifolia estas aktive esplorata

En la okcidentaj landoj vekiĝis la atento al noni unue je la komenco de la 90-aj jaroj, kiam post konsumo de nonisuko perpleksiĝaj saniĝoj kaptis la atenton de la loĝantaro. Dum la esploroj estas en ĝi ĝis nun pli ol 100 bioaktivaj efikaj komponantoj identigitaj, inter ili estas multaj vitaminoj, aminoacidoj, enzimoj, alkaloidoj, flavonoidoj, spurelementoj, mineraloj, plurfoje malsaturitaj gras-acidoj. La imunperfekta kaj ĉelo-regeneriga efikoj de nonifrukto

dankeblas al la komuna aktiveco de la supre nomitaj komponantoj.

Efikaj komponantoj kaj efikoj

Antrakinono, prokseronino, polisaĥaridoj, aminosukeroj kaj vitaminoj estas laŭ opinio de esploristoj la plej gravaj efikaj komponantoj de la nonifrukto. Sed nepre oni menciuj la duaefikajn komponantojn: - skopoletino, alizarino, damnakantalo - kiuj per siaj tonigilaj kaj skorioforigilaj efikoj subtenas la disvolviĝon de ĉiuj efikprocedoj.



Morinda citrifolia - fotita de Harald Schicke en Havajo

- Noni subtenas la normalan ĉelofunkcion kaj regeneriĝon: tio estas la efiko de aminoacidoj, vitaminoj, mineraloj, terpenoj kaj prokseronino.
- Noni aktivigas metabolon de la ĉeloj: ĉi tie efikas precipe enzimoj, aminoacidoj, malsaturitaj gras-acidoj, vitaminoj kaj mineraloj, sed ankaŭ la alkaloido: prokseronino efikas, ĉar dume ĝi transformiĝas al kseronino, ĝi fa-

ciligas al la nutrosubstancoj penetri en la ĉelojn.

- Senmikrobigo: danke al kumario, antrakinono kaj skopoletino.
- Subtenas la funkcion de imunsistemo: hodiaŭ scias esploristoj pri tio ĉi plej multe:
 1. polisaĥaridoj kaj aminosukeroj provokas aspecifikan imunreakcion, tio estas: ili ekfunkciigas la produktiĝon de gama-interfero, interleŭkinoj, T-limfocitoj kaj makrofagoj, kaj pro tio la ekkonon kaj forigon de patogenaj mikroboj, virusoj, parazitaj.
 2. flavonoidoj estas potencaj ligiloj de liberaj radikaloj.
 3. Skopoletino efikigas produkton de nitrogena-monoksido, kiu baras plimultiĝon de entrudantoj. Vitaminoj, spurelementoj kaj enzimoj kontribuas al la sumefiko.
- Noni estas kontraŭinflama ilo: En la inflamreduktigo partoprenas precipe beta-sisterolo, terpenoj,

malsaturitaj gras-acidoj, enzimoj kaj el la alkaloidoj la prokseronino. Ili reduktas la produktiĝon de prostaglandinoj, kiuj respondecas je la estiĝo de inflamoj, kaj ili defendas kontraŭ liberaj radikaloj.

- Noni reduktas alergiajn simptomojn: per sia granda flavonoidenhavo ĝi malhelpas la liberiĝon de histamino, kiu ekfunkciigas alergiajn reagon, ĝi baras sur

mukmembranoj la edemestiĝon. (nazkataron, asfiksion).

- Noni subtenas la cirkuladon, reduktas la sangopremon/tension: skopoletino plivastigas vaskulojn, flavonoidoj baras permeablon de vaskulmembranoj, tio estas: estiĝon de edemo, kaj kun malsaturitaj gras-acidoj, vitaminoj kaj oligolementoj ili defendas kontraŭ aterosklerozo.
- Noni plibonigas laborkapablon kaj animstaton: kseronino helpas ligiĝon al ĉeloj de la humoron bonigantan serotoninon. Per tio ĝi kontribuas al ekvilibra dormado kaj harmonia animstato.
- Noni malhelpas reproduktiĝon de tumorĉeloj: damnakantal baras efikon de tumorgenoj kaj helpas rapidan malkombiniĝon kaj forigon de fuŝaj ĉeloj

La laste menciitan funkcion subtenas ankaŭ la gama-interferono, tumornekroza faktoro (TNF) kaj interleukinoj, kiujn la imunsistemo produktas en pli granda kvanto. Tio ne diras, ke noni memstare povas ne niigi ekzistantajn tumorojn, kancerajn, karcinomojn, skirojn kaj mikso-matozojn, sed ĝi povas kontribui al pliboniĝo de sanstato.

- Noni stimulas digeston: danke al efiko de antrakinoj.

Kiam estas proponata noni-konsumo?

Noni estas en niaj tagoj en multaj landoj uzata en kapsulformo, pulvorformo kaj en formo de fluidaĵo, por gardi sanon kaj kompletigi kuracadon de malsanoj. Plej efikus memkompreneble la freŝa frukto, sed homoj, kiuj vivas ne en unu el la tropikaj landoj, devas kontentiĝi kun la produkto el ĝi. Estas multaj diskutoj pri la efiko de la unuaj produktaĵoj. Multaj homoj insistas pri la plej bona efiko de la fluidaĵo, aliuloj emfazas la stabilecon de la liofilizita pulvoro en kapsuloj. Prijuĝi, kiu pravas, estas ege malfacile, ĉar ni ne povas fari konfirmitajn mezurojn. Ni devas kalkuli ankau je militiroj kontraŭ la findindeco, fare de la medikamentkoncernoj. Pro tio restas nur, konsumi unu el la produktoj kaj kredi al siaj propraj spertoj.

Estas certe, ke la nonikonsumantoj estas multe pli energiaj, aktivaj kaj rezistopovaj, ili pli rapide saniĝas el malsanoj. Lau la fakliteraturo kaj esploroj rekomendindas nonikonsumado en sekvaj kazoj:

- Fortigo, roborigo, vitaliteckreskiĝo.
- Senforteco, deprimado, dormembarasoj.
- Reaperaj infektiĝoj, inflamoj (ekzemple spirvojaj, pelvetaj, dermito, artrito).
- Problemoj de la imunsistemo (alergiaj procezoj, precipaj autoimunaj malsanoj).
- Alta tensio, aterosklerozo.
- Precipaj metabolmalsanoj, ekz. diabeto.
- Kompletiga kuracado de tumoraj malsanoj: por ke mildigi akcesorajn efikojn de klinikaj kuracadoj, por ke plibonigi dispozicion, aktivigi defendopotencon de propra organismo.

D-ro B.E.

Tradukis el la hungara lingvo: Agnes Bognar, instruistino de lingvoj ♦



Paracelsus-Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493-1541) – la plej fama germana naturkuracisto.

Kvankam li mem studis medicinon, li skuis poste per siaj ideoj la medicinon kaj estis malŝatata en la medicinistaj rondoj – tamen aŭ ĝuste pro tio li estis ege sukcesa en la kuracado.



Morinda citrifolia

estis longe malpermesita en la Eŭropa Komunumo (EU) pro laŭdira zorgo pri la sano de la eŭropanoj. Nun oni denove rajtas importi ĝin kiel simplan frukton sen iu ajn indiko pri ĝia efiko.

Similan sorton havas ekz. **Stevia** rebaudiana Bertoni, kiun uzas la duona homaro kiel (preskaŭ) senkalorian dolĉigilon. Ĝi estas nek malpermesita nek permesita. Tio donas ekz. en Germanio tre malfacilan situacion, ĉar ĉi tie estas ĝenerale ĉio malpermesita, kio ne estas per leĝo permesita. En tiu kazo la afero verŝajne havas tute simplan kaŭzon: oni ne volas protekti la sanon de la homoj, sed la ekonomian bonfarton de la eŭropa sukerindustrio.

Tute similan, sed iomete pli bonan sorton havas la fame konata **ginsengo** (Panax ginseng C. A. Meyer).

Ĝi estas permesita, sed nur kiel medikamento. Tio signifas: oni ne rajtas importi ĝin sen multjara ŝtata registriĝo altkosta.

Nuntempe en EU la plej malsana paciento estas la naturkuracado, kiun oni jam dum 25 jaroj malhelpas – ne por la bonfarto de la pacientoj, sed por la bonfarto de la grandaj multnaciaj medikamentaj firmaoj.

Ni havas tre longan kulturon de naturkuracado en Eŭropo, sed ni bedaŭrinde ankaŭ inventis la tiel nomatan modernan kaj sciencan medicinon, kiu mortigas kaj detruas la naturkuracajn kulturon kaj sperton, ĉar oni akceptas nenion alian ol „sciencan“ pruvon. La miljaraj spertoj valoras neniom plu.

Tial en Germanio ankaŭ ne ekzistas eĉ nur unu universitato por studi naturkuracadon.

La plej fama germana naturkuracisto vivis antaŭ 500 jaroj: Paracelso (Paracelsus-Theophrast Bombast von Hohenheim).

La Spenglersan-koloidoj

La svisa kuracisto Carl SPENGLER – fondinto de la Spenglersan-imunterapio

Dietmar Pusch, Germanio



Antaŭ 66 jaroj mortis la fama svisa kuracisto D-ro Carl Spengler. La rezulto de liaj multjaraj esploradoj estis medikamentoj, per kiuj li fondis tute novan terapion, la Spenglersan-imunterapio. Ĝi ebligas precipe la kuracadon de malsanoj kun tiel nomataj „nekonataj kauzoj“. Ofte kaŝas sin en ili tuberkulotoksozoj aŭ sifilisaj-toksaj heredaj malfortaĵoj trans generacioj. Nuntempe la Spenglersan-koloidoj – nomataj mikrobiologiaj imunmoduliloj – estas pli aktualaj ol iam. La gamo de indikoj estas eksterordinare larĝa: pro la fakto, ke multaj malsanoj baziĝas je miksitaj infektoj, perturboj de la imuna sistemo, alergioj kaj aŭtoimunaj malsanoj, rezultas granda kuraca indikaro por la Spenglersan-koloidoj.

Carl Spengler naskiĝis en la jaro 1860 kiel filo de D-ro Alexander Spengler. Post sia doktoriĝo li laboris en la kliniko de sia patro en Davos (Svisio). Dum tiu tempo li publikigis kelkajn artikolojn pri tuberkulozo. Robert KOCH pro tio ekatentis lin kaj faris lin sia kunlaboranto en sia instituto en Berlino. Tie li laboris i. a. kun la Nobel-premiitoj VON BEHRING kaj KITASATO.

Dum sia laborado kun Robert Koch je ties tuberkulino Spengler konstatis la signifon de la miksitaj infektoj. En 1895 Robert Koch transdonis al Carl Spengler sian „originalan tuberkulinon“ por ampleksaj bakteriologi-

aj esploradoj. Spengler daŭrigis tion en Davos aldone al sia kuracista praktikado.

Ekkono de la miksitaj infektoj

Spengler serĉis novajn vojojn por la kuracado de tuberkulozo. La de li produktitaj IK-medikamentoj (IK = imunkorpeto) estis la bazo de liaj grandaj kuracaj sukcesoj. Li konstatis, ke la IK-medikamentoj efikis malforte en densa dozo, sed tre forte efikis en maldensigita dozo. Komence oni uzis tiujn medikamentojn per subhaŭta injekto, poste sur la haŭto. En la jaro 1904 „Deutsche Medizinische Wochenschrift“ (Germana Medicina Semajna gazeto) publikigis artikolon pri tio. En 1911 aperis liaj „Tuberkulose- und Syphilis-Arbeiten“ (Esploroj pri tuberkulozo kaj sifiliso). Poste aperis artikoloj pri liaj esploroj pri kancero.

La ĉefa merito de Spengler certe estas, ke li kiel unu el la unuaj esploristoj ĝuste ekkonis la signifon de la miksitaj infektoj, kiuj malfaciligis la kuracadon de tuberkulozo kaj montris ties signifon por la tuta organismo kiel „maskita tuberkulozo“.

Aktiva kaj pasiva imunizadoj kombinitaj

Pro tiu ekkono li havis dum la pluevoluigado de sia koloida terapio la genian ideon, fari samtempe kun la aktiva imunizado pasivan, kiu povis helpi ankaŭ se la aktiva pro la malfortigita defendopovo de la organismo devis malsukcesi.

Tiu kun granda sukceso rimedo por la kuracado de tuberkulozo poste nomiĝis „Spenglersan Koloido T“.

Kio estas tuberkulozo?



La tulerkulozo ekzistas tutmonde. Laŭ taksoj de la Monda Organizo pri Sano triono de ĉiuj homoj estas infektitaj je tuberkulozo. Ĉiujare ok milionoj da homoj ekmalsanas je tuberkulozo. Tiu malsano, kaŭzita de *Mycobacterium tuberculosis*, mortigas pli da homoj ol ĉiu ajn alia infekta malsano: ĉiujare 2-3 milionojn da homoj.

Tuberkulozo ne estas tre kontaĝa. La kondiĉo por ĝia ekzisto estas malriĉeco, mizeraj vivkondiĉoj, malsato. Bone nutritaj, sanaj homoj malofte infektiĝas. Se ili tamen infektiĝas, ili facile venkas la malsanon. Sed la bakterioj povas persisti en la korpo sen kaŭzi tuberkulozon. La toksinoj de la bakterio kaŭzas aliajn simptomojn, kiujn oni malfacile kuracas. Tio estas maskita tuberkulozo. Por kuraci tiujn simptomojn necesas forigi la kauzon, kiu estas la tuberkulotoksinoj. La simptomojn oni nomas tuberkulotoksozo. La

Spenglersan Koloido T servas por kuraci tiun tuberkulotoksozon

Pro la eksterordinare bonaj spertoj kun la Koloido T Spengler evoluigis iom post iom diversajn pluajn miksitajn koloidojn, kiuj kuracas vastan gamon de infektaj malsanoj. Kiel bona la ideo de Spengler estis, montras la sukcesoj je malsanoj, kiuj antaŭe ne estis kuraceblaj. En ĉiuj kazoj oni antaŭe batalis kontraŭ simptomoj, kiuj malaperis dum mallonga tempo, sed la vera (maskita) kaŭzo persistis.

„Spengler Cup“-fondaĵo

Carl Spengler estis ne nur esploristo kaj medicinisto de unua rango. Ankaŭ kiel sportisto li imponis. Je Kristnasko 1923 li fondis „Spengler Cup“-fondaĵon (sporta premio) por rekunigi la malamikiĝintajn naciojn post la unua mondmilito per sportaj kontaktoj. En 1996 okazis la 70a konkuro pri tiu ŝatata premio pri glahokeo.

Mallonge antaŭ sia morto en la jaro 1937 Carl Spengler transdonis al

sia kunlaboranto kaj posta fondinto de la firmao Meckel Paul A. MECKEL la solan rajton produkti kaj vendi ĉiujn siajn medikamentojn kaj sian tutan sciencon heredaĵon. Tiuj originalaĵoj troviĝas nun ĉe la firmao Meckel-Spenglersan GmbH en Bühl (Germanio), kiu estas la laŭleĝa posteulo de la firmao Meckel.

Kio estas la Spenglersan-koloidoj?

Konsisto

La Spenglersan-koloidoj estas mikrobiologiaj imunmoduliloj. Ili konsistas el antigenoj kaj antitoksinoj de diversaj bakterioj kaj estas potencitaj je D9.

Efikoj

Pro la antigenoj la korpo estas incitata por produkti antikorpetojn. Tio egalas al aktiva imunizado. La aldonon de antitoksinoj oni povas taksi pasiva imunizado.

Indikoj

La gamo de indikoj por la Spenglersan koloidoj estas eksterordinare vasta. Tio estas pro la fakto, ke multaj malsanoj baziĝas sur miksitaj infektoj, perturboj de la korpa defendosistemo, alergioj aŭ aŭtoimunaj malsanoj.

La Spenglersan koloida terapio ebligas la kuracadon kun tiel nomataj „nekonataj kaŭzoj“. Ofte kaŝas sin en tio tuberkulotoksozoj aŭ sifilisajtoksaj heredaj malfortoj, kiuj jam daŭras dum kelkaj generacioj.

Maniero de la aplikado

Oni aplikas la Spenglersan-koloidojn sur la haŭto. Tio signifas: la paciento mem (!) forte enfrotas la gutojn per la malantaŭa dikaĵo de la dikfingro en delikatan haŭton. Tio povas esti la alkorpa flankoj de la kubutoj, de la femuroj aŭ la ventra haŭto. Ĉe beboj oni enfrotas la gutojn per la suba braketo de la suĉinfano en la ventran haŭton.

Ĉar la Spenglersan-koloidoj estas rimedoj por enfroti en la haŭton, ili ne ĝenas la stomakon, kio estas

precipe grava por stomaksentemaj kaj maljunaj pacientoj. Ankaŭ en la porinfana kliniko tio estas tre valora, ĉar infanoj malfacile glutas medikamentojn kaj timas injektojn. Anstataŭe ili ĝojas mem enfroti la gutojn, ĉar tio ne doloras.

La diversaj Spenglersan-koloidoj

Nuntempe ekzistas la Spenglersan-koloidoj A, E, G, K, M Om, R kaj T. En la posta indikaro la koloidoj estas mallonge priskribataj. Tiu superigardo prezentas nur malgrandan elekton el inter la grandega elekto de la kurac- kaj kombinebloj.

Spenglersan Koloido A

Spenglersan Koloido A estas bonega rimedo por malaltigi tro altan sangopremon (hipertensio). Tiu koloido plibonigas la distribuadon de la sango en la mikrocirkulado (malgrandaj sangotubetoj) kaj al pli bona fluideco de la sango. Pro malaltigo de la periferia flurezisto okazas redukto de la sistema sangopremo. Pro la rebonigo de la malbona mikrocirkulado eblas eviti damaĝon al la koro.

Spenglersan Koloido A estas indikita krome je arteriosklerozo kaj simptomoj de alta aĝo.

Spenglersan Koloido E

Spenglersan Koloidon E oni uzas kiel senspecifan sentoksigilon precipe je heredaj toksikozoj.

Spenglersan Koloido G



Spenglersan Koloido G estas unu el la plej gravaj medikamentoj de la Spenglersan koloidoj. Ĝi havas tre vastan indikaron kaj estas uzata

precipe je malvarmumoj kaj ĉiuj infektaj malsanoj. Ĝi estas bonega rimedo por eviti infektiĝon. Aliaj uzeblecoj estas inflamoj de la buŝa haŭto, insektaj pikoj, inflamoj de la meza orelo, ekzemoj, Herpes-malsanoj, virinaj malsanoj, vundoj kaj bruliĝoj kaj kronikaj inflamoj de la intesto (Morbus Crohn). Spenglersan Koloido G ne manku en via hejma aŭ vojaĝa apoteko.

Spenglersan Koloido K

Spengler mem nomis Spenglersan Koloidon K „senskoriigilo de la sango“. La kuracado per tiu koloido forigas toksinojn kaj skoriojn el la korpo. Tial oni uzas Spenglersan Koloido K je preskaŭ ĉiuj kuracadoj per Spenglersan Koloidoj. Ĝi estas precipe sukcesa je alergiaz malsanoj kiel polenoalergio kaj bronka astmo. Spenglersan Koloido K plibonigas la venan sangocirkuladon. Ĝi estas indikita ankaŭ je kolikoj (fortaj subitaj doloroj) kaj hepataj malsanoj.

Spenglersan Koloido M

Spenglersan Koloidon M oni uzas nur por la kuracado de simptomoj, kiuj povas okazi post malaro.

Spenglersan Koloido Om

Spenglersan Koloido Om estas uzata je karcinomoj kaj antaŭkarcinomoj – kiam estas doloroj ofte kune kun Spenglersan Koloido K. Bone ĝi efikas je la kuracado de alergioj kontraŭ nutraĵoj, precipe je alergio kontraŭ lakta proteino.

Spenglersan Koloido R

Spenglersan Koloido R estas indikita je ĉiuj reŭmatismaj malsanoj, je nervodoloroj, iskiatalgio kaj malsanemo je urinacido (ekz. podagro). Precipe bonaj estas la sukcesoj je reŭmatismaj doloroj komune kun Spenglersan Koloido T, se ili baziĝas sur tuberkulotoksozo.

Spenglersan Koloido T

Spenglersan Koloido T estas tre signifika. Krom la malferma tuberkulozo multaj malsanoj kun tiel nomata „nekonata kaŭzo“ havas tuberkulozan bazon sen ke oni povas trovi tuberkulajn bakteriojn. Tial oni uzas

Spenglersan Koloido T je ĉiuj precipe kronikaj malsanoj, kiuj rezistas je la kuracado kaj kies kaŭzo ofte estas tuberkulotoksikozo. Pro tio ĝi ankaŭ estas indikita je ĉiuj alergiaj malsanoj, sen apetiteco, kronikaj doloroj, epilepsio kaj haŭtmalsanoj. La plej multaj homoj malsaniĝas nerimarkeble dum la infanaĝo je tuberkulozo. Suĉinfanoj kaj infanetoj pro tio ofte krias. Kelkaj enfrotaĵoj de Spenglersan Koloido T plej ofte bonigas tion post mallonga tempo.

Bibliografio (en la germana)

RILLING S.: Vom Tuberkulinum zum Immunotherapeutikum. Die Spenglersan Therapie. Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 1991.

Kongresa dokumento

Partoprenantoj de la Pekina UK trovas en sia dokumentujo broŝuron pri la Spenglersan-koloidoj.

Interreto

www.spenglersan.de en la germana, angla, franca, itala, korea kaj Esperanto. ♦

La movado **havis** SEMAJNON
... ĝi kostis 208 eŭrojn
... ĝi aperis unu semajnon

La movado **havas** MONATON
... ĝi kostas nur 44 eŭrojn*
... ĝi aperadas jam 25 jarojn

La movado **havos** MONATON
... dum la movado abonas ĝin
... MONATO bezonas pli da movado

VI ESTAS LA MOVADO
... Vi bezonas MONATON
... MONATO bezonas Vin

MONATO, internacia magazino sendependa pri politiko, moderna vivo, scienco, kulturo kaj multe pli.

Petu provnumeron de MONATO,
Frankrijklei 140, 2000 Antwerpen, Belgio,
aŭ prefere de monato@fel.esperanto.be



*En difinitaj landoj la prezo povas esti alia. Petu informojn de monato@fel.esperanto.be

Meckel-Spenglersan GmbH - Herzlich Willkommen



Die Spenglersan® Kolloide

Mikrobiologische Immunmodulatoren zur
aktiven und passiven Immunisierung

Original nach Dr. med. Carl Spengler

"Jede Therapie greift tief in das Immunsystem
ein. Darum ist keine Therapie erfolgreich ohne
Beistand des Immunsystems."

Prof. Dr. Dr. h. c. Hans Freiherr von Kress
Ordinarius für innere Medizin der Freien Universität Berlin (1960)

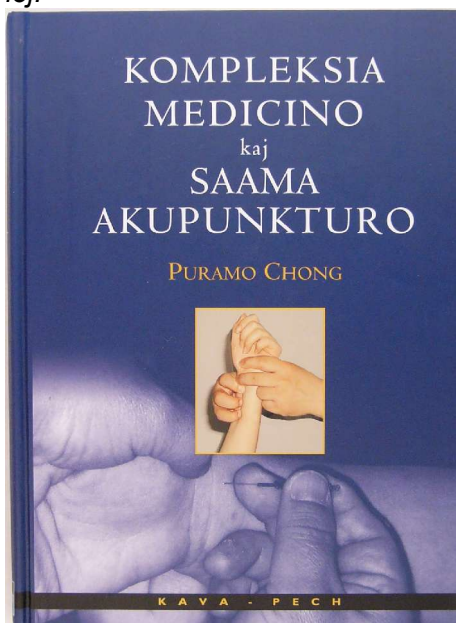
© 2004 Meckel-Spenglersan GmbH

La informoj estas legeblaj en kvin lingvoj. Simple klaku la flagon.

Revolucio kontraŭ la ĉina akupunkturo

Recenzo pri la libro „Kompleksia medicino kaj Saama akupunkturo“ de D-ro Puramo Chong, Koreio, de Harald SCHICKE, Germanio

Puramo CHONG: Kompleksia medicino kaj Saama akupunkturo. Tradukis Choe Taesok el la korea lingvo. Eldonis KAVA-PECH, Ĉeĥio, 2003. 267 paĝoj, 87 bildoj, 16 tabeloj.



„Sed esence la vera valoro de medicino, kiu kuracas malsanulojn, ne kuŝas en la origino, sed en praktika efiko de kuracado. Mi kredas, ke ĉi tiu libro estas revolucio kontraŭ ĉinaj medicino kaj akupunkturo kaj la revolucio komenciĝas kviete per ĉi tiu libro.“

Tiel skribas D-ro Chong en la antaŭparolo de sia libro. „Revolucio“ estas vorto kun granda signifo, kiun oni nuntempe ofte misuzas, ekz. en varbado aŭ politiko. Tamen, legante la didaktike tre bone verkitan libron, oni facile komprenas, ke tiu libro prezentas scion, kiu skuas la ĉinan akupunkturaron kaj la okcidentan medicinaron ĝis la fundamentoj.

La okcidenta medicino kuracas ne malsanulojn, sed malsanojn. Ne la paciento estas en la fokuso, sed la malsano. Tiel okcidentmedicinaj kuracistoj multe klopodas por ekscii la

nomon de la malsano, sed dediĉas malmulte da tempo kaj atento al la paciento.

La ĉina akupunkturo evoluis dum jarmiloj. Ne mirige, ke dum tiom da tempo oni inventis tre multajn preskribojn kaj regulojn. Tiel la akupunkturo fariĝis unu el la plej malfacilaj sciencoj.

Sur dekdu meridianoj troviĝas pli ol 350 akupunkturaj punktoj. Krome ekzistas pliaj 300 punktoj aliloke. Ĉiu el ili havas ofte dekojn da indikoj. Por sukcese apliki tion oni devas parkeri tre multajn regulojn kaj preskribojn.

Kiu homo povus tion lerni dum mallonga tempo?

Puramo Chong studis tradicion azian medicinaron. Al tio apartenas ankaŭ akupunkturo. Kaj li raportas en sia libro pri la terura peno parkeri tiom da punktoj kaj preskriboj por la ekzamenoj. Honeste li raportas ankaŭ pri siaj malsukcesoj en tio, kion li lernis dum sia studado. Malgraŭ ĉiu peno la akupunkturo ne ĉiam tiel bone funkciis kiel li kaj liaj pacientoj ekspektis.

Saama akupunkturo

Per tiaj eraroj li fine renkontis la Saaman - korean - akupunkturaron, kiu metis turnopunkton en lia vivo.

La korea Sa-am akupunkturo uzas nur sesdek punktojn - la transportajn punktojn - kiujn citas ĉiuj ĉinaj klasikaj verkoj kiel la plej gravajn. Ne necesas lerni indikojn de la punktoj, ĉar ili ne havas tiajn. Ne necesas lerni la por okcidentanoj preskaŭ ne lerneblan pulsodiagnozon, kiu postulas la komprenon de 28 pulsoj. Sufiĉas tri impresoj.

Por okcidentanoj akupunkturo estas nur unu inter multaj kuracmetodoj. Sed akupunkturo estas parto de mondkoncepto, koncepto pri la naturo kaj ankaŭ pri la homa vivo - ĝi estas filozofio. Ni ĉiuj scias, ke homoj naskiĝas kaj mortas. Same al ni ĉiu estaĵo kaj la tuta mondo estiĝas kaj malaperas.

Ni spertas tion ĉiutage: tago kaj nokto, bono kaj malbono, veko kaj dormo, viro kaj virino. Tiun sperton la azia medicino fiksas en Jino (tero, virino) kaj Jango (ĉielo, viro). Ili ne povas ekzisti unu sen la alia kaj ne niu estas nur bona aŭ malbona.

Tiun estiĝon kaj malestiĝon simbolas la kvin elementoj, al kiuj estas asignitaj homaj organoj, kiujn oni ne devas kompreni tro organece kaj tro okcidentscience. Temas pli multe pri principo. Kiam oni legas en la libro, ke la hepato estas granda, tio ne signifas, ke oni trovas pli grandan hepaton ol en alia homo. Sed ĝi pli multe influas la reston de la korpo ol alia organo. Tiel ni lernas, kion la okcidenta medicino ne komprenas: ĉio dependas de la alia kaj nia vivo kaj sano dependas de la "grandeco" (forto) de niaj organoj, kiu estas jam denaske fiksita.

Tio do estas sorto, sed ni povas influ tiun sorton per nia konduto (nutrado, sociemo ktp.).

La 5-elementa teorio klarigas al ni la mondon

Ligno generas fajron (ligno povas bruli), per la fajro ligno fariĝas cindro (tero), kiu generas metalon. Metal altiras akvon kaj tiel povas kreski ligno. Tio estas la reciprokgenera rilato, sed same ekzistas reciprokdetrua rilato:

Se ligno kreskas el tero, ĝi detruas ĝin. Tero detruas akvon, ĉar ĝi sorbas ĝin. Akvo estingas la fajron. Tion ni ĉiuj tre bone scias. Fajro fandas metalon, kiu povas detrui (kiel hakilo) lignon.

Tio estas eterna cirkulado. La morto ne estas io malbona, sed necesa, por produkti ion novan. Tio simbolas ĉion, kion ni konas: la naturo, la homa vivo, la kvar sezonoj. Kvan-

kam ŝajnas ke la arboj mortas aŭtune, ili reviviĝas printempe. Niaj gepatroj mortas, sed niaj gefiloj kreskas.

Nia okcidenta medicino vane provas batali kontraŭ la morto. Jes, ni okcidentanoj nun vivas pli longe ol niaj antaŭuloj, sed tion ni ne dankas al la medicino, sed al higieno kaj riĉeco. La okcidenta medicino, kiu deziras konservi pli longe la vivon, ofte forgesas, ke la vivo estu vivinda. La okcidenta medicino ofte kaŭzas pli da doloro kaj malbonfarto ol la origina malsano.

Puramo Chong donas al ni la klarigon jam en la unua ĉapitro kun la titolo "Neceso de nova medicina paradigmo". La okcidenta medicino malĝuste vidas la mondon. Tro ofte ĝi vidas la simptomon kiel malsanon: "Kiom ajn multe da malliberejoj konstruiĝas, krimoj ne malkreskas." Oni do punas la simptomon (la krimon), sed ne okupiĝas pri la kaŭzoj. Ĝuste tial la malliberejoj en la "moderna" mondo senhalte kreskas. Laŭ informo de la prestiĝa germana magazino "Der Spiegel" en Usono estas malliberigita jam ĉiu 142a civitano. Tio estas rekordo en la "libera" mondo.

Se ni do volas pli efike preventi malsanojn (al kiuj sendube ankaŭ multaj krimoj apartenas), ni devas pli diference vidi la mondon kaj la homojn.

La kompleksio gravas

Kiam homo naskiĝas ĝi ricevis la heredajn informojn de la gepatroj. Tio estas fiksita dum la tuta vivo. Tion oni nomas kompleksio kaj tiel ni renkontas la titolon de la libro. Tiu kompleksio destinas nian vivon kaj ĝi donas la eblecon multilate malsani i. Sed ĉu ni vere malsaniĝos dependas plej ofte de nia propra konduto. Nia kompleksio ne nepre estas nia sorto. Alikaze kuracado ne eblas. Nur malmultaj homoj suferas tian sorton, ke ili nepre estas malsanaj.

Ankaŭ la okcidenta medicino scias, ke ĉiu homo heredas la ecojn de la gepatroj, sed ĝi ne uzas tiun scion por taŭga kuracado.

En la okcidenta medicino oni faras "sciencajn" provojn, ekz. oni donas al cent malsanuloj la saman medikamenton kaj al cent aliaj iun placebon (senefikan medikamenton). Jam tio metas la demandon, ĉu oni rajtas tiel fari. Se oni estas konvinkita, ke unu medikamento estas helpa, ĉu oni rajtas doni senefikan al malsanuloj? Poste oni konstatas ekz. ke la medikamento helpis al 50%. Kial ĝi ne efikis al la aliaj 50%?

La klarigon vi facile trovos en la libro de Puramo Chong. Ĉiu homo havas sian propran kompleksion. Li aŭ ŝi do estas individuo kaj tiun oni devas konsideri por sukcesa individua kuracado.

La unua devo estas konstati la kompleksion de la paciento. Nur poste oni okupiĝas pri la malsano de la paciento. Ties okcidentmedicina nomo ne gravas, ĉar oni ne okupiĝas pri malsanoj, sed pri malsanuloj. Tio estas gravega diferenco, kiun ni devas alte taksi! Ni ne estas "hepatito", sed ni estas homoj kun simptomoj de hepatito.

Se homo malsaniĝas, ni devas ne kuraci malsanon kun iu ajn nomo. Ni unue devas konstati lian kompleksion, do la heredajn trajtojn ne plu ŝanĝeblajn. Tiuj homoj tamen ne nepre devas malsani pro sia kompleksio. Se iu malsaniĝas pro sia kolerema temperamento, ni devas direkti la troan energion aliloken. Homo kun tro da kolero havas mankon aliloke. Se eblas egaligi tion, ni povas kuraci tiun homon.

La korea kompleksia medicino baziĝas sur profunda sperto pri la naturo kaj la homa vivo. Ĝi diferencigis de la ĉina antaŭ pli ol 400 jaroj per Sa-am, kiu estis korea bonzo (monaĥo), pluevoluiĝis pere de LEE Jema (antaŭ pli ol cent jaroj) kaj aliaj koreaj kuracistoj.

En sia libro Puramo Chong pledas por pli da kompreno flanke de okcidentaj medicinistoj, kiuj estas ofte tro arogantaj por sen antaŭjuĝo juĝi pri la orienta medicino. Fakte en Germanio oni jam multe aplikas akupunkturaron, sed tion oni faras sen kompreno de la filozofio, meĥanike kaj ofte fuŝe.

Puramo Chong estas akupunktura kuracisto jam en la dua generacio. Li havas tre grandan klinikon, en kiu li kun kunlaborantoj prizorgas pli ol cent pacientojn tage; tre sukcese. Mi havis la ŝancon kelkfoje esti ĉe li. Kelkfoje mi vidis "miraklojn", kiuj ne okazus en mia kliniko.

La libro komenciĝas per la kvar kompleksioj de LEE Jema. Tio estas iom malfacile digestebla por la leganto, ĉar enestas tro da kontraŭdiroj - kiel Jino kaj Jango. Poste, pri la ok kompleksioj, ĉio heliĝas, ĉar oni komprenas ke la kvar kompleksioj diferencas laŭ Jino kaj Jango kaj fariĝas ok. Ĝenerale la libro estas didakte tre bone farita - ankaŭ okcidentulo povas kompreni ĝin.

La libro estas jam per la unua okulumo tre bele farita kaj la enhavo estas sendube tute unika en Esperantujo kaj en la mondo. Tiu ĉi libro estis origine verkita en la korea (ankoraŭ neaperinta en la korea lingvo), poste tradukita en Esperanton, kiu nun servas kiel pontlingvo al multaj aliaj tradukoj.

D-ro Puramo Chong antaŭ nelonge fariĝis profesoro de Kingspark-Universitato en Virgino, Usono. Tio esperigas ke li multe faros por konatigi la kompleksian medicinon tra la mondo.

Li skribas:

"Kiu dubas, venu kaj rigardu kaj mem spertu!"

Ni sekvu lian inviton, unue legu tiun bele faritan libron de la konata eldonejo KAVA-PECH en Ĉeĥio, lernu kaj praktiku tiun korean akupunkturaron. Legi la libron, almenaŭ parte, estas tre rekomendinde ne nur por fakuloj, sed ankaŭ por malsanuloj.

Por mi, germana naturkuracisto, estas tre interese, ke ĉie ajn en la mondo, naturkuracado estas simila. Tio dependas de la naturo.

Sed ĝis nun neniu pli konvinke klariĝis al mi la naturon ol Puramo Chong en sia libro. Ĉiu, kiu legos ĝin eĉ nur parte, profitos per ĝi! Tiel komenciĝas tute kviete la revolucio...

Abeloj kaj abelaj produktoj

Rosa Ebel, Germanio

Nuntempe oni ĉiam pli ofte legas pri kreskantaj kostoj de klinika kuracado, kiuj altigas la kotizojn por la asekurasocioj ĝis apenaŭ mezurebla grado. Oni legas pri kronikaj malsanoj, kontraŭ kiuj la tradicia medicino estas senpova, pri kromefikoj kaj missukcesoj de kemiaj preparaĵoj. Tial tute ne hazarde ĉiam pli multaj homoj serĉas naturajn metodojn, per kies helpo oni povas refortigi la korpon, konservi ĝin sana kaj ĉe bezono ankaŭ kuraci. Unu el tiuj metodoj estas uzado de abelaj produktoj.



Abelo kun polenoj ĉe la malantaŭa kruro

En preskaŭ ĉiuj kulturoj de la homa civilizacio mielo, la plej konata abela produkto, validis kiel grava nutraĵo kaj parte ankaŭ kiel kuracilo. Sed abeloj produktas ne nur mielon. Por ili mem la ceteraj produktoj estas eĉ pli gravaj.

- La ĉefa nutraĵo de la abeloj – krom la nektaro – estas **florpolenoj**, kiujn ili kolektas de floroj kaj portas en abelujon. En vaksoĉeloj tiuj florpolenoj estas fermentataj, rezulte de tio estiĝas tiel nomata **abelpano**.
- Por protekti la abelujon kontraŭ vento kaj bakterioj la abeloj kolektas **propolison**, per kiu ili fermas ĉiujn fendojn.
- Kontraŭ malamikoj la abeloj havas propran rimedon: **abelvenenon**. Ĝi estas mortiga por multaj

malamikoj de abeloj, tamen al la homo ĝi povas helpi.

- Por konstruado de ĉelartabuloj la abeloj produktas **abelvakson**.
- Por nutri la abelreĝinon ili preparas specialan nutraĵon tiel nomatan **gelee royale**.

Ĉiuj tiuj abelproduktoj estas bezonataj ne nur por la abeloj, sed ili bone efikas ankaŭ je homoj, pri kio vi konvinkiĝos legante la sekvantajn ĉapitrojn.

Mielo, ĝiaj konsistigaj substancoj kaj iliaj efiko

Unutipa manĝaĵo de la homo, kiu nuntempe ne estas rara, kaŭzas misfunkciojn en la organismo pro manko de diversaj mineralaĵoj, vitaminoj, proteino kaj karbonaj hidroksoj. En la mielo oni konstatis jam pli ol 180 de tiuj naturaj substancoj, dank' al kiuj ĝi estas vera „vigligaĵo“ inter la ceteraj manĝaĵoj. Tial indas la rigardo en la „internon“ de la mielo. Jen estas eta ekzemplo pri ĝia konsisto kaj pri la efiko de ĝiaj substancoj.

Sukero. La mielo enhavas ĝis 75% da fruktoza kaj glukosa sukero kaj plurajn aliajn sukerspecoj, ekz. maltozon, sakarozon kaj similajn.

Akvo. Ĝi atingas en diversaj miel-specoj de 15% - 20% de la enhavo.

Mineralaj kaj spurelementoj. Cl, K, Ca, Cu, Mg, Mn, Na, P, Si, S, silika acido – estas konsistigaj mineralaĵoj de la mielo. El spurelementoj en menciinda kvanto ĉeestas Cr, Fe, J, Mn. Manko de tiuj elementoj kaŭzas gravajn malakordiĝojn en la funkcio de la organismo.



Abelo suĉanta nektaron

Vitaminaj. La mielo enhavas vitaminojn de grupo B: B1 (tiamino), B2 (riboflavino) kaj B6 (pirodoksino). Tiuj tri vitaminoj ludas esencan rolon ĉe multaj metabolaj procesoj. La C-vitamo (askorbina acido) estas en la mielo nur en tre malgranda kvanto. Kontraŭe al la aliaj abelaj produktoj la mielo ne enhavas oleosolveblajn vitaminojn A, D, E kaj K.

Enzimoj. Enzimoj (fermentoj) estas substancoj, kiuj transformas sukerajn de komplikaj formoj je sukeroj de pli simplaj formoj – tiujn la organismo povas facile utiligi. Enzimoj do kaŭzas la multecon de sukerspecoj en la mielo.

Inhibinoj. Ilia efiko similas al tiu de antibiotikoj: ili ĝenas la kreskadon de bakterioj kaj de aliaj mikroorganismoj. El la jam konataj inhibinoj estas menciindaj flavonoidoj.

Aminoacidoj. Aminoacidoj de 14 specoj, inter ili ĝis 85 % da proline, zorgas en la organismo pri la reproduktado de proteino kaj de ruĝaj sango-globetoj.

Acidoj. Multaj organikaj acidoj troviĝas en la mielo. Ili stimulas apetiton kaj digestadon.



Naŭ diversaj mieloj

Poleno. Depende de la nektarkolekta regiono kaj diverseco de floroj, la poleno nombras en la mielo de kelkaj ĝis plurcent specoj. Ĝi troviĝas nur en flordevenaj mieloj, sed ne en la arbaraj. Ankaŭ ĝi stimulas la digestadon.

Aromaj substancoj. Ili devenas de eteraj plantaj oleoj, havas ties aromon kaj guston kaj respondecas pri la aroma kaj gusta riĉeco de diversaj mielspecoj.

Mielo - diversaj specoj, iliaj gusto kaj efiko

Mieldeveno. La abeloj kolektas la nektaron de floroj kaj transformas ĝin en sia korpo al mielo. Ĉiu speco de floroj posedas sian propran aromon kaj specifan konsiston de la nektaro. Pro tio ekzistas ankaŭ multaj specoj de mielo, kiuj havas malsamajn guston, aromon kaj koloron: de blanke-hela ĝis brune-malhela. Por la kuraca celo decidan rolon ludas la floroj, de kiuj devenas la mielo. Negranda elekto el la plej konataj en Eŭropo mieloj, iliaj ecoj kaj kuracefikoj estas prezentata sube.

Akacia (aŭ robinia) mielo estas helflava, diafana kaj likva. Ĝi gustas tre agrable, milde kaj havas la teneran aromon de akaciaj floroj. Precipe infanoj ŝatas ĝin.



Akacio - Robinia pseudoacacia

Efiko: La akacia mielo agas pozitive ĉe tusado, malvarmumo, digestaj problemoj kaj pirozo. Ĝi estas uzbla ankaŭ por sango-purigo.

Eŭkalipta mielo estas malhela kun agrable forta gusto. Ĝi enhavas la eterajn oleojn de eŭkalipto.

Efiko: Eŭkalipta mielo bonefikas ĉe infektoj de la spirtuboj, ĉe ekflamo de urintuboj kaj estas rekomendinda

ĉe inhalado. En Hispanio eŭkalipta mielo jam delonge estas uzata kiel kuracrimedo ĉe helmintozo, speciale ĉe infanoj.



Eŭkalipto - Eucalytus globulus

Konifer-arbaj mieloj devenas de abioj kaj piceoj, estas malhelkoloraj kaj havas fortan spican guston.



Ina floro de lariko - Larix decidua

Efiko: Tiuj mieloj estas precipe bonefikaj ĉe malvarmumaj malsanoj kaj ĉe bronkito.

Lavenda mielo, same kiel la floroj de lavendo, estas freŝe kaj delikate odora kun iom amar-dolĉa aromo. Ĝi havas helan kaj klaran koloron.



Lavando - Lavandula angustifolia

Efiko: Ĝi havas ne nur delikatan guston sur pano, sed efikas mildige ĉe kramfoj kaj doloroj, ĉe sendormeco, vundoj, insektaj pikoj, helpas ĉe malvarmumaj kaj infektaj malsanoj.

Leontoda mielo gustas precipe bone, havas belan flavan koloron, kiu similas al tiu de leontodo.



Leontodo - Taraxacum officinale

Efiko: Ĉe hepataj kaj galvezikaj doloroj. Ĝi purigas la sangon kaj aktivigas la digestadon.

Tilia mielo estas konata kaj ŝatata pro sia hela koloro kaj iom specifa gusto, kiu memorigas menton. Tiu mielo kunigis en si la bonefikan kaj trankviligan forton de la tilio mem.



Floro de la somera tilio

Tilia platyphyllos

Efiko: La mielo enhavas multajn sanstimulajn substancojn, kiuj efikas je la korpo kaj la spirito malstreĝe kaj forigas streson.

Frukt-flora mielo: Tiu helflava mielo estas agrable milda kaj tre bongusta. Ĝi estas riĉa je vitaminoj kaj mineralaĵoj, ĉar konsistas el nektaroj de diversaj fruktofloroj.

Efiko: Precipe al tiuj homoj, kies vitamina kaj minerala sorbado estas

disakordita, estas rekomendinde manĝi ĝin, ĉar ĝi favorigas la utiligon de tiuj substancoj el la nutraĵo.



Floro de pomarbo - Malus domestica

Kolza mielo apartenas al la mildaj kaj tial ŝatataj mielspecoj. Ĝi estas preskaŭ blanka kaj firma, ĉar kristaliĝas tre rapide.



Kolzo - Brassica napus

Efiko: Ĝi influas agrable ĉe trostreĉiĝo, nervumado kaj streso.

Rosmareno mielo havas tre karakteran guston, aromriĉan odoron kaj tipan mielan koloron – la flavan. Tiu mielspeco estas produktata en la regionoj de Mediteraneo.



Rosmareno - Rosmarinus officinalis

Efiko: La naturmedicino konsilas uzi rosmarenan mielon ĉe stomak-intestaj suferoj, ĉe hepat- kaj galomalsanoj kaj ĉe nervaj perturboj.

Poleno

Florpoleno kiel kompletiga aŭ fortiga nutraĵo travivas en la lastaj jaroj grandan haŭson. Eminentaj sportistoj informas pri unika revigliga forto de florpoleno. Alergiuloj venkas siajn alergiojn. Granda nombro de preskaŭ nekredeblaj sukcesoj en diversaj sferoj igas nin atenti kaj miri pri tio. Kio estas tiu florpoleno? Kiel ĝi efikas? Kial ĝi kapablas atingi tian fortan influon je la homa organismo?

La moderna manĝosistemo konsistas plejparte el plurfoje prilaboritaj manĝproduktoj, kiuj cele de konserveblo, de bongustigo kaj de simpla preparado estas senŝeligataj, rafinataj, varmigataj kaj entenas konservigajn substancojn. Ĉe tiaspecaj prilaboroj perdiĝas gravaj elementoj de la manĝaĵoj, ekz. enzimoj, vitaminoj, mineralaĵoj kaj granda nombro de mikroelementoj, kiuj estas bezonataj por la normala funkciado de la korpo. La sekvoj de tiuj elementomankoj ofte aperas post pluraj jaroj; sed tiam estas jam apenaŭ rekonebla, kiuj specifaj elementoj siatempe mankis en la manĝaĵo. Se tamen la korpo denove ricevos la koncernajn spurelementojn, ekz. en polena formo, oni venas al mirindaj rezultoj; ofte eĉ malsanoj konataj kiel nekuraceblaj povas esti plene kuracitaj.

La poleno estas kombinaĵo el pli ol cent konataj kaj multaj dume nekonataj ingrediencoj, kies komuna influo estas preskaŭ ĉionpova. Ili ĉeestas en tia biologia ekvilibro, kiu estas konata en neniuj alia manĝproduktoj. Florpoleno entenas ĉiujn vivogravajn vitaminojn, enzimojn, steroidojn, aminoacidojn, mineralaĵojn, aŭksinojn kaj aliajn spurelementojn, kiujn la scienco parte eĉ tute ne konas. Estas evidente, ke helpe de florpolenoj oni povas atingi frapajn sukcesojn ĉe plej diversaj malsanoj kaj ĉe ĉiuj formoj de reduktita laborkapablo.

Ĉiu vegetala vivo ekestas el tiaj mikroskope malgrandaj poleneroj. Ĉio, kio ekzistas en la vegetala mondo sekve devas ĉeesti en iu ajna formo en la generaj ĉeloj - en la poleno. En ĝi estas koncentrita en tre malgranda volumeno la tuta vegetala vivo. El tio logike sekvas, ke ankaŭ ĉiuj rekonstruaj substancoj por la vivanta organismo devas esti entenataj en ĝi.



Diligenta abelo kun jam multe kolektia poleno alflugas novan floron

La mirakla influo de la florpoleno je la homa organismo estis konata ĉe naturpopoloj jam en antikvaj tempoj. La vikingoj prenis por siaj longaj ŝipvojaĝoj florpolenon trempitan en mielo, ĉar en tiu formo ĝi estas tre longe konservebla. La ĉinoj jam de longa tempo pretigis unu specon de kuko, en kiu tavoloj da polenoj kaj mielo estis knedataj kaj poste sekigataj en la suno. Tiuj kukoj estis longe konserveblaj; la homoj manĝis ilin en la tempo de malriĉa rikolto kaj malsato. En kelkaj lokoj de la Filipinaj insuloj oni ankaŭ hodiaŭ per tukoj „elfiŝas“ florpolvon de la surfaco de lagoj, purigas ĝin kaj uzas kiel manĝaĵon.

En Eŭropo oni remalkovris la florpolenojn nur meze de la 20-a jarcento. Dank' al la invento de polenrikolto, kiu deigas la polenbuletojn de sur la abelfemuretoj, oni kapablas nun kolekti polenojn de la plej pura konsisto kaj en pli granda kvanto. Vaste lanĉitaj eksperimentoj en Svedio, Francio, Aŭstrio, Britio kaj Rusio en kvindekaj jaroj de la 20-a jarcento montris tre gravajn rezultojn. En la sepdekaj jaroj la supersportistoj ankaŭ malkovris por si la florpolenojn kiel unikan refortigan rimedon.

Tamen la florpolenoj staras dume ĉe la komenco de sia prospero. Pluraj esploristoj antaŭdiras por ili ti-

ajn signifon kaj disvastigon, kiuj superos multe pli tiujn de la mielo.

Abelpano

La abeloj portas la freŝe kolektitajn polenajn buletojn senpere en vaksĉelojn. En la momento de la enmetado en ĉelon la poleno havas la samajn ecojn kiel la gajnita per polenrikoltito. Tamen en la vaksĉelaro sub influo de la substancoj, kiujn aldonas la abeloj, ĝi transformiĝas je abelpano. Tio okazas dank' al la mikroorganismoj, alta humido kaj temperaturo en la abelujo (+33° ĝis +35°C) kaj al la maniero de konservado en la ĉeloj. Tiuj aliformigaj procezoj estas instigitaj jam en polenglobetoj sur la kruretoj de kolektantaj abeloj. La poleno malfermiĝas. Tio signifas, ke la kvanto da la vitamino K, da simplaj sukterspecoj kaj da laktata acido plialtiĝas. La firma polenŝelo estas ruinigata kaj ĝia enhavo fariĝas digestebla kaj asimilebla. Same kiel la mielo la abelpano estas tuj sorbata de la organismo kontraste al la ne malfermita florpoleno, kiun la organismo povas utiligi maksimume je 20%. Tio signifas, ke la abelpano grave efikas jam en malgranda kvanto.

Abelpanon oni gajnas per speciala pinĉileto el unuopaj vaksĉeloj en pena manlaboro, tial ĝi apartenas ne nur al la plej valoraj nutraĵoj, sed ankaŭ al la plej multekostaj abelproduktoj.

Propolis

Propolis estas rezinhava substanco, kiu protektas la arbajn kaj arbushtajn burĝonojn de la media influo kaj de sekiĝo. La abeloj kolektas propolison kaj uzas ĝin kvazaŭ cementon, per kies helpo ili fermas truojn kaj fendojn en la abelujo. Ili uzas propolison ankaŭ por desinfekti la vaksĉelojn, en kiujn estas kolekta mielo, poleno, kaj en kiujn la abelreĝino metas ovojn. La abeloj uzas ĝin ankaŭ por enbalzamigo de malmikoj, mortigitajn interne de la abelujo kaj kies forigo estas neebla pro ĝia grandeco, ekzemple limako k.a.

La konsisto de propolis, same kiel tiu de florpoleno, estas ekstreme komplika. Propolis enhavas ĉirkaŭ 30% da diversspecaj vaksoj, 55% da rezinoj kaj balzamoj, 10% da eteraj oleoj kaj 5% da florpolenoj. Krome ĝi entenas en malgrandaj kvantoj tutan aron de ne kutimaj substancoj, kaj oni plu konstante malkovras en ĝi novajn komponentojn. La kuracistoj, kiuj laboras per mielproduktoj, konsideras la uzon de propolis kiel gravan progreson en la medicino. Jam Hippokrates (460-377 a. K.) preskribis propolison por kuraco de internaj kaj eksteraj ulceroj. Hodiaŭ oni sukcesplene uzas propolison en diversaj apiterapiaj klinikoj (apiterapio = kuracado per abelaj produktoj) plej unue kiel rimedon kontraŭ ĉiaspecaj virusoj, radiadaj malsanoj kaj eĉ kontraŭ kancero. Propolis unguento bonege efikas kontraŭ ĉiaspecaj haŭtmalsanoj kaj ulceroj, la vundoj pli rapide resaniĝas kaj la inflamprogreso estas ĉenata. Ankaŭ por masaĝoj la propolisaj unguentoj kiel ekz. *madal Propolis* montris sin de tre bona flanko. Propolisaj preparaĵoj estas tre vaste uzataj precipe en la rusa kaj orienteŭropa medicino. Malrapide ili trovas uzadon ankaŭ en la okcidento.

Abelveneno

Por multaj malamikoj de abeloj ilia veneno estas mortiga; en pli granda kvanto ĝi estas danĝera ankaŭ por la homo. En malgranda kvanto la abelveneno tamen estas efika rimedo kontraŭ reŭmato, iskiatiko, multobla sklerozo, malvarmumoj, gripo, ktp. Iuj abelbredistoj ĉiuprintempe igas sin piki de 10 ĝis 12 abeloj kaj asertas, ke dank' al tio ili estas „injektitaj“ kontraŭ malvarmumo por la tuta jaro. Esploroj montris, ke abelbredistoj estas en multe pli malgranda grado inklina al reŭmataj malsanoj ol ceteraj homoj. Preparaĵoj el abelveneno (ungventoj, ampoloj) estas agnoskitaj de la klasika medicino kaj estas permesitaj medikamentoj.

Oni konsideru, ke 3-5% de homoj reagis alergie je la abelveneno. Antaŭ ol uzi abelvenenan injekton aŭ abelpikon oni konsultu kuraciston pri eblaj alergiakromefikoj.

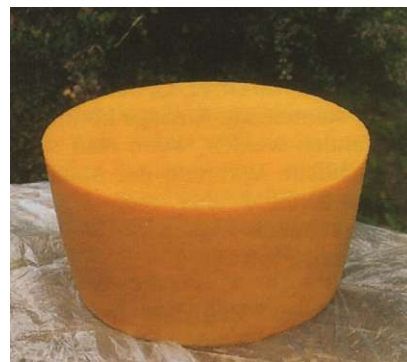


Gajnado de mielo

Vakso

Ankaŭ la vakson, el kiu la abeloj konstruas sian ĉelaron, ili produktas mem. Abelvakso havas specifajn ecojn, kiujn la artefarita vakso ne posedas; tial la abelvakso fariĝis dezirata krudmaterialo por multaj bezonoj. Tre ofte oni uzas vakson por la produktado de kosmetikaj varoj kiel ekz. haŭtkremaĵoj kaj lipfarboj. Ĝi protektas la haŭton kontraŭ sunradioj, malvarmo kaj ceteraj mediaj influoj, faras ĝin mola kaj elasta.

Vakso posedas ankaŭ antisepsajn kaj inflamĝenajn ecojn. Ĝi akcelas resanigon de cikatroj kaj vundokrustoj. Estante miksitaj kun kruda propolis aŭ ties ekstrakto ĝi efikas precipe bone.



Abela vakso, elfandita el multaj vakstabuloj

En naturkuracado vakso estas multflanke uzata kiel interne ĉe diversaj inflamoj (pura aŭ en kombino kun aliaj abelproduktoj) tiel ekstere por varmaj bandaĝoj, plastoj, protektaj kremaĵoj por la manoj, lipoj, mamciĉoj, kubutoj kaj simile.

La kandeloj el abelvakso havas tre delikatan aromon, estas riceveblaj en plej diversaj formoj kaj tial estas ŝatataj donacoj.

Vidu ankaŭ la paĝon 35. ♦

Kio estas sano kaj malsano?

L. KAZANCEV, Rusio

Iu ajn el ni respondos al ĉi demando tiel: sano estas la stato, kiam la homo ne havas dolorojn. Kaj tio estas la vero. En la sana organismo ĉiuj organoj kaj sistemoj funkcias harmonie, kaj ni ne sentas ilin. Tiun ekvilibron malharmonigas agresiva influo de la ĉirkaŭa medio: malfavora vetero, diversaj radiadoj, malsanigaj bakterioj kaj virusoj, venenigaj substancoj el la aero, akvo kaj nutraĵoj, diversaj kuraciloj, vaste uzataj en la medicino (antibiotikaĵoj, hormonaĵoj k. a.), kolorigaĵoj kaj konservigaĵoj por nutraĵoj kaj multo alia. Nia organismo kontraŭstaras tiun-ĉi preskaŭ senĉesan agresprocezon. Dum ĝiaj defendaj fortoj estas sufiĉe potencaj, ni ne sentas tiun-ĉi batalon, sed kiam ili malfortiĝas, la organismo malsaniĝas.



D-ro Samuel Hahnemann, la fondinto de la homeopatio

Tamen oni rimarkis, ke multaj niaj malsanetoj ekaperinte pasas post iom da tempo memstare, antaŭ ol ni komencas kuraci ilin. Tio signifas, ke vivanta organismo posedas kapablon kuraci sin mem. Ju pli alta estas la kapablo de la organismo al memkuracado, des pli forta ĝi estas, kaj la homo sentas sin sana, li bone

vidas, aŭdas, palpsentas, flarsentas kaj cerbumas, kaj li ne havas dolorojn. Sed iam estiĝas situacio, kiam malbona sanstato ne pasas mem.

Tio signifas, ke al organismo mankas fortoj por sanigi sin. Tiam la homo bezonas medicinan helpon. Kuracisto, antaŭ ol preskribi kuracadon, devas diagnozi la staton de la malsaniĝinta persono surbaze de ŝanĝoj en liaj organoj kaj histoj. La kuracisto ekzamenas malsanan personon, uzante ĉiujn atingojn de la medicina scienco. Malkovrinte la kialojn de la malbona stato kaj diagnozinte ĝin, la kuracisto – unubran? – a specialisto – kuracas nur “sian organon” aŭ “sian diagnozon”, konsiderante per tio, ke li “kuracas la malsanon”. Sed simila vidpunkto estas nekorekta kaj supraĵa. La malsanecaj ŝanĝoj en organoj kaj histoj estas rezulto de iu malsano kaj ĝia postsekvo. Ilia kuracado ne efikos. Kutime simila terapio kondukas al daŭra malsano, ĝia progresigo. Profundiĝinte en la organismon, la malsano kontaĝas ne nur unu organon, ne nur unu sistemon, sed la tutan organismon. La malsano povas elmontri-ĝi sur iu ajn nivelo: fizika, emocia, energetika, psika aŭ mensa. Se iu persono havas dolorojn en la stomako, li reagis al tio emocie, kaj, se la stomako doloras daŭre, tiam suferas ankaŭ lia psiko.

Ni konsideras, ke malsano estas malfortiĝinta kapablo de la organismo al memkuracado sekve de rompado de la mekanismoj, provizantaj tiun ĉi kapablon. Estas konate, ke dum la plej forta epidemio kun tre alta procentaĵo de malsaniĝo, ekzistas grupo da homoj, kiuj eĉ ĉe proksima kontakto kun infektaĵo ne malsaniĝas. Kaj se ili tamen malsaniĝas, do ili suferas negrave kaj nelonge kaj rapide saniĝas. Similaj personoj estas tre sanaj. Ankaŭ estas ko-

nate, ke 100% da plenkreskuloj estas infektitaj je ftisiaj bakterioj, sed vere malsaniĝas je tuberkulozo relative malmultnombra kvanto da homoj.

Ni ankaŭ rimarkigas, ke klinikaj simptomoj dependas ne nur de malsanigaj faktoroj, influantaj la organismon, sed ankaŭ de la individuaj specifecoj de la organismo mem. Tio signifas, ke diversaj homoj, trafintaj je la influo de la sama faktoro, povas diverse reagi al malsanecaj reakcioj.

Nia opinio jenas: la korekta vojo en kuracado estas kuracado ne de unu aparta malsano, de unu aparta organo aŭ “diagnozo”, sed kuracado de la malsana persono, direktita al refunkciigo de rompita mekanismoj, provizantaj kapablon de la organismo al memkuracado. Tiam aperas demando: kiel korekte kuraci malsanan personon?

Kiel korekte kuraci malsanan personon?

Se la kutimaj, konataj metodoj de terapio kaj medikamentoj povas kuraci nur postsekvojn de la malsano, do per kio tiam endas kuraci la malsaniĝintan personon, por ke tiu kuracado sekvu la principon “kuraci malsanulon, sed ne apartan malsanon”?

Pri tio la unuan fojon enpensiĝis la germana doktoro pri medicino Samuel Hahnemann, praktikinta en Germanio kaj Francio pli ol 200 jarojn antaŭe. Leginte en unu el sciencaj verkoj pri tio, ke la kinino kuracas febron kaj samtempe, se engluti ĝin en sufiĉe granda kvanto, ĝi mem elvokas en organismo certan iugradan febron. Tiun-ĉi influon de kinino S. Hahnemann spertis je si mem. Kaj ĝi, efektive, provokis simptomojn, similajn al febro. Dum kelkaj jaroj (de 1790 ĝis 1796) S. Hahnemann eksperimentis per diversaj kuraciloj je si mem kaj je siaj parencoj, studante reciproke agon inter medikamento kaj malsano. Kaj en la jaro 1796 li publikigis la unuan fojon la rezultojn de siaj eksperimentoj. La novan metodon de kuracado li nomis homeopatio, kunmetinte el du grekaj vortoj – homoios

(simila) kaj pathos (malsano) – kaj enkondukis novan principon de kuracado: “Por kuraci malsanon necesas preskribi en tre malgranda kvanto medikamenton, kapablan provoki similajn kun la malsano simptomojn (artefaritan malsanon), se tiun ĉi medikamenton doni al sana persono en konsiderinde grandaj kvantoj”.

La medikamentoj, preparitaj laŭ la rekomendoj de doktoro S. Hahnemann, estas multfoje aprobitaj, ilia efiko estas prognozata. Kuracisto-homeopato antaŭe scias la evoluon de la kuracprocezo.

Homeopatiaj kuraciloj

Substancoj de plantara, minerala kaj animala deveno estas la bazo por preparado de homeopatiaj kuraciloj. Ili estas produktataj en formo de pulvoro, gutoj, tablojdoj, sed la plej uzata formo estas granuloj (globetoj) el lakta sukero, saturigitaj per solvaĵo de tiu aŭ alia kuracilo.

La preparado de ajna homeopatia kuracilo estas komplika kaj laborampleksa procezo kaj konsistas el longa vico de sinsekvaj solvadoj. Ĉiu ricevita solvaĵo estas forte skuata, rezulte de kio la informo de la kuracilo estas transdonata al la solvanta likvaĵo. Tiu procezo estas nomata “potenciigado”, sekve la ricevita kuraca solvaĵo – “potenco”.



Tiuj ne estas la erupcioj de junulino, sed de 53-jara viro, kiuj estas tre longdaŭraj.

Kion kuracas homeopatio?

Ofte oni demandas min, kiujn malsanojn kuracas homeopatio? Kiel jam estas dirite supre, la homeopatio estas terapia metodo, kiu kuracas ne apartan organon aŭ malsanon, sed la malsanan personon entute. Pro tio la listo de diagnozoj estus tro longa. Ĉiu persono povas turni sin al kuracisto-homeopato pro sia ajna malsano, kaj rezulte li (ŝi) ricevos pli bonan sanstaton aŭ eĉ resaniĝon. Eĉ se li (ŝi) havas “buke don da malsanetoj”, kuracigaj homeopatiaĵoj efikos al la tuta “buke don”.

El la listo de malsanoj, kies kuracado estas ebla per homeopatio, estas forigendaj veneraj, psikaj, ftiziaj (tuberkulaj) malsanoj en akutaj formoj kaj fruaj periodoj de onkologiaj malsanoj.

Sube estas prezentita nur unu el multaj sukcesaj okazoj el la praktiko de d-ro L. Kazancev.

Haŭtaj erupcioj ĉe junulino

La pacientino A., 19-jara, suferas pro erupcioj de sia infanaĝo. Ŝi konstante uzas hormonajn kuracilojn. La lastan tempon (pli ol unu jaron) ŝiaj erupcioj komencis disvastiĝi laŭ

la tuta korpo. Ili estas akompanataj de fortaj jukoj, kiuj pliiĝas pro varmo kaj post perakva lavado. La pacientino A. tute ne povas uzi sapon. Al ŝi estas donita unu dozo de homeopatia kuracilo kaj fiksita la dato de la sekva veno post unu monato.

Konsultiĝo post du semajnoj: ŝi venis kun la plendo, ke 3-4 tagojn post la unua konsultiĝo la erupcioj fariĝis pli akutaj kaj kovriĝis per krustoj, el sub kiuj fluas abundaj sekrecioj (“preskaŭ pusol”). La pacientino estis furioza kaj deklaris, ke “homeopatiaj kuraciloj ĉion nur difektis”. Mi (L. K.) konsideris la situacion pozitivajn kaj klarigis al la junulino, ke pro ŝia antaŭa longdaŭra kaj persista kuracado per ŝmiraĵoj la akutiĝo ne ĉesos ioman tempon. Apliki hormonajn ŝmiraĵojn mi malkonsilis kategorie, se ŝi intencas daŭrigi homeopatian kuracadon. Alikaze, ŝi devos humile kontentiĝi pri tio, kio estas.

Pasis ankoraŭ du semajnoj. La pacientino konstatis, ke unu semajnon antaŭe la akutiĝo komencis rapide malaperi, kaj antaŭ tri tagoj el sub la krustoj aperis glata kaj pura haŭto. Dum kontrolo evidentiĝis, ke la tuta haŭto estas pura kaj sen erupcioj. ♦

La homeopatia potenco



Estas tri kutimaj potencoj, dekaj (1:10; D-potenco), centaj (1:100; C-potenco) kaj kvindek milaj (1:50000; LM-potenco). Tio signifas, ke oni metas unu guton da materialo (ekzemple kafo) al 10, 100 aŭ 50.000 gutoj da akvo. Poste oni skuas la materialon dekfoje. Laŭ la teorio de la homeopatio oni tiamaniere – reduktante la materian kvanton pliiĝas la informon de la solvaĵo. Tial oni parolas pri potenco.

La potencojn oni nomas D1 (1:10), D2 (2:10) ktp.

Ekde la potenco D23 oni ne plu trovas molekulon de la uzita materialo, sed devas esti informo, ĉar fakte la homeopatio havas multajn sukcesojn, eĉ ĉe bestoj.

La perelektroliza dializo

Hans-Peter Bartos, Germanio

La jonoj decidas pri la sanstato

Ni vivas en tempo, en kiu la kaŭzo por granda parto de la sanproblemoj estas toksaj ŝarĝoj. Pro tio terapioj, kiuj milde kaj intense kontribuas al la senvenenigo, fariĝas daŭre pli gravaj por la preventado kaj kuracado de malsanoj.



Komence, dume kaj fine de la banado

Grava kondiĉo por la optimuma senvenenigo de la korpo estas ekvilibra provizo, dispartigo kaj aktiveco de negative ŝarĝitaj jonoj. Sed niaj hodiaŭaj nutraĵoj (eĉ freŝaj fruktoj kaj legomoj) estas jam tiomgrade oksiditaj, do fizike pozitive ŝarĝitaj, ke per ili la bezono je vitalaĵoj estas apenaŭ kovrebla, des malpli ili helpas al ni egaligi optimuman korpomedion.

Necesas novaj alirmetodoj por reekvilibrigi la ŝarĝostaton de la korpo kaj tiumaniere kapabligi ĝin al senvenenigo.

Nova dimensio de la sentoksigo

La daŭra sentoksigo estas grava kondiĉo ĉe la komenco de ĉiu sukcesa terapio. La sinpuriga mekanismo de la plej multaj homoj niateme estas troŝarĝata pro kreskanta koncentriĝo de mediaj venenoj kaj la forte disvastigita troacidiĝo de la korpo.

Fakte la plej multaj akiritaj malsanoj rezultas el tiaj bazaj ŝarĝoj. Intensa kaj bone eltenebla senveneniga me-

todo pro tio estas pli grava ol iam antaŭe.

Por tiu celo oni evoluigis senvenenigan perelektrolizan piedbanon, kiu plifaciligas al la korpo la forigon de la acidoj kaj venenoj ŝarĝantaj la korpon, kaj la organoj senŝarĝiĝas kaj refortiĝas. Ofte jam unusola aplikado spontanee plibonigas la simptomojn kaj preskaŭ ĉiam kaŭzas agrablan senton, kiel raportas multaj pacientoj.

La intensan efikon kaŭzas la jonigo de la salenhava piedbana akvo, ĉar ĝi lanĉas jonfluon en la korpolikvaĵoj. Ĝi rezultigas, ke ŝarĝantaj substancoj jam ene de la korpo perdas parton de sia venena kaj ŝarĝanta efiko. Toksaĵoj tiumaniere „malakriĝas“ kaj pli intense elkorpiĝas, tiel ke ili ne devas trapasi la hepaton.

La maniero reduktas la eblecon de la korpointerna translokigo de la toksaĵoj. Tio havas gravan signifon por milda senvenenigo. Laŭ Szent-Györgyi tiu jonfluo estas la baza kondiĉo por la korpointerna jontransporto kaj tiumaniere grava parto de la interĉela komunikado kaj de la neŭtraligo de liberaj radikaloj kaj de radikaligaj pezaj metaloj kaj toksaĵoj.

La elektro-dializo pro tio estas tre sukcesa, ĉar ĝi estas kaj tre rapide efika kaj bone tolerebla. Pro tio ĝi estas aplikebla por homoj de ĉiu aĝo kaj eĉ por etinfanoj.

Krom tra hepato kaj renoj la korpo povas eligi toksaĵojn ankaŭ per spirado kaj tra la haŭto. La haŭtregiono plej taŭga por tiu celo estas la poroj de la piedplandoj. Samtempe la hepato, reno kaj pulmoj fortiĝas kaj povas subteni tiun okazaĵon. Nedezirataj kromefikoj kiel troŝarĝo de la hepato, kiuj kutime ĉe kemiaj aŭ

biologiaj sentoksigaj metodoj estas apenaŭ eviteblaj, tiel reduktiĝas je minimumo.

La paciento metas siajn piedojn en basenon da varma akvo kun iomete da salo, en kiu speciala konvertilo, kiu estas trafluata de nealterna kurento, jonigas la akvon.

Krome la paciento dum la aplikado povas mem observi la progreson de la terapio. Dum la piedbano la akvo intense koloriĝas pro la reago de la elkorpiĝitaj substancoj en la elektro-lizo. Malhelaj verda kaj bruna koloro, limfaj proteineroj, lipidoj kaj kotaĵoj signas fortan ŝarĝon. Post sukcesa terapio la elkorpiĝitaj substancoj signife reduktiĝas.

Plenkreskuloj aplikas la elektro-dializon 5- ĝis 10-foje po 30 minutoj, infanoj 3- ĝis 5-foje po 15 ĝis 20 minutoj. Ĉe kronikaj malsanoj eventuale necesas pli da aplikoj.

Terapisukcesoj

Pacientoj kun perturboj troviĝantaj en la humerala periodo (kontraŭe al la ĉela periodo, kiu estas akompanata de ŝanĝoj de la ĉelsubstanco) havas la plej rektan rezulton de la elektro-dializo kiel ekz.:

- digestaj perturboj kiel lakso, obstipacio, nervoza intesto
- haŭtproblemoj kiel jukado, neŭrodermito, psorazio, malfacile resaniĝantaj vundoj
- atakitaj mukhaŭtoj kaj ŝarĝita dentokarno
- tro alta aŭ tro malalta sangopremo
- alergioj
- malforta imunsistemo
- malfortiĝantaj spirataj kapabloj kiel malbona koncentriĝo aŭ malbona memorkapablo
- kronika laceco kaj malbona laborkapablo
- depresioj kaj malbonhumoro
- dormproblemoj
- „pezaj gamboj“ sindromo de maltrankvilaj gamboj
- edemoj kaj limfŝtopiĝo

- troa korpopezo kaj celulito
- menstruaj perturboj kaj premenstrua sindromo (PMS)
- kap- kaj aliaj doloroj rezultantaj el metabola troŝarĝo

La elektro-dializo ankaŭ subtenas la efikon de aliaj naturkuracaj metodoj. Pro tio ĝi estas krome aplikebla ĉe malsanoj akompanataj kun ĉeldamaĝoj kiel ulceroj, hepatcirozo, lamiĝoj k.a.

Klinikaj kaj terapiaj studoj

Multaj klinikaj kaj terapiaj ekzamenoj kaj laboratorioj mezurrezultoj dokumentas la efikon de la elektro-dializo. La egaligan efikon oni montris per la jenaj metodoj:

- ekzamenado de la meridianoj per mezurado de la elektra rezisto de la histo
- malhelkampa mikroskopado
- mezurado de pezmetaltaj jonoj, mezurado de la ĉelatkapablo laŭ la ditiozona metodo

La elektro-dializo estas pure fizika ĉelatmetodo kun spontanea efiko je la paciento. La paciento povas dum la aplikado observi kaj senti la progreson de la korpopurigo. Ĉar la elektrolizo kolorigas la elkorpigatajn materialojn, dum la piedbano la akvo kutime akiras intensan brunan aŭ malhelverdan koloron (ofte kun ŝaŭmo sur la akvosurfaco).

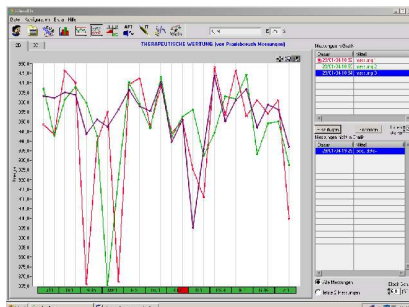
La koncentriĝon de pezaj metaloj oni povas mezuri per traktado de la kolororigita akvo (elektrolito) per normita pezmetala testo (en ppm).

Kontrolo de la efiko de la elektro-dializo per testo je pezaj metaloj kaj per mezurado de la historezisto

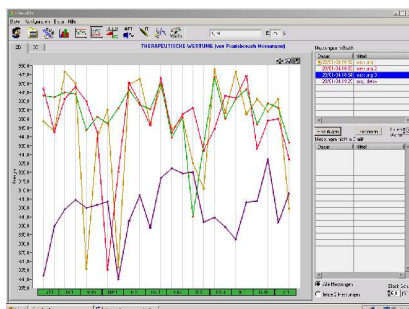
Ĉe pluraj testpersonoj oni mezuris la historeziston senpere antaŭ kaj post la 30-minuta elektro-dializa piedbano:



mezuro post 30-minuta elektro-dializo



La mezurrezultoj (3 bazaj mezuroj) montras fortan hiperenergion kaj blokadon en la vezika meridiano.



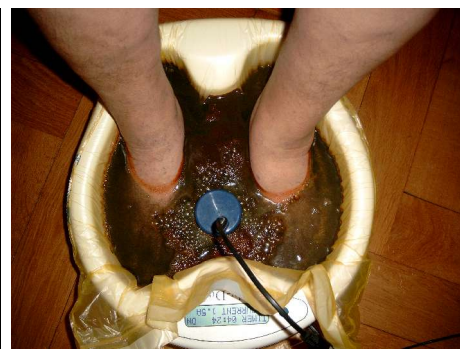
Post 30-minuta aplikado la hiper-energio kaj la blokados estis malaperintaj (violkolora linio).

La efiko de la elektro-dializo

La elektro-dializo aktivigas multajn bazajn korpofunkciojn kaj donas impulson por ekvilibrigi la memreguladon de la korpo. La aktivigo de la jonfluoj kaŭzas i.a. tiujn reagojn:



pura akvo je la komenco de la kuracado...



... fariĝas preskaŭ nigra je la fino de la kuracado

- La acidozo reduktiĝas.
- Toksaĵoj pli facile elkorpiĝas kaj parte jam en la korpo ne?trali?as.
- Liberaj radikaloj pli efike „malakriĝas“.
- Ekestas malpli da liberaj radikaloj.
- La korpokvajo aktiviĝas kaj pli efike funkcias kiel transportilo kaj purigilo.
- Malpliĝas la stokado de sedimentoj en la sangoj.
- La sangofluo daŭre pliboniĝas.

Sekve de tiuj reagoj

- plifortiĝas la organaktiveco,
- ekvilibriĝas la metabolo,
- pliboniĝas la humoro,
- la dormo kaj la dormkvalito,
- la laborkapablo kaj
- la ĝenerala bazo por saniĝo kaj regeneriĝo.

Pluaj informoj (ankaŭ pri aplikeblecoj) ĉe:

Dipl.-Ing. Hans-Peter Bartos
Blumenstr. 17
DE – 06108 Halle
tel. +49 345 2113344
fakso +49 345 2113355
www.bartos.info
peter@bartos.info ♦

"Ĉiuj medicinaĵoj prenataj de ni estas venenoj, kiuj reduktas la energion de malsanuloj. La kuraca entuzi-

Obei la naturon estas la vojo al sano

Puramo CHONG, Koreio

asmo de kuracistoj male nur domaĝas al homoj. La kuracistoj akcelas la iron al la tombejo, kvankam la naturo povus resanigi la homojn".

Tio estas eldiro de Alonzoe Clark, profesoro kaj doktoro de la Novjorka medicina fakultato en Usono. Estas paradokso, ke ni aŭdas tian ŝokan opinion ne de naturkuracisto, sed de fakulo, kiu studas kaj praktikas modernan medicinon. Alia kuracisto, Patrick Pietroni el la hospitalo en St. Maria en Londono, diras: "La kancerkuraca metodo de nunaj kuracistoj similas je tio, kiam oni mortigas muŝon sur fenestrovitro per martelo. Oni sukcesas mortigi la muŝon, sed kio okazas al la fenestro?" Per tiu metaforo li akcentas, ke rilate kuracadon oni devas atenti kaj sekvi la providencon de la naturo.



Varia manĝo estas bongusta, sed multaj homoj evitas la laboron. (En la bildo: la fama korea Gimĉi, fermentintaj brasiko kaj kukumo kun multaj spicoj).

La nuna medicina sistemo estas fokusita kaj strebas prokrasti la morton de homoj, sed neglektas konservon kaj plibonigon de ilia sano. Tio ĉi tamen estas eraro ne nur de la medicina sistemo, sed ankaŭ de la moderna medicino mem. Oni, ekzemple, intencas plilongigi la vivon de kanceruloj per radioterapio aŭ per kontraŭkanceraj medicinaĵoj, la vivon de diabetuloj per insulin-injektoj, la vivon de kormalsanuloj per transplantado de alies koro. Malsanoj de plenkreskuloj tamen ne estas kuraceblaj sole per tiaj modernaj

metodoj. Drogoj kaj operacioj ne povas esti solaj rimedoj por venki malsanojn. Ekzemple, oni ne povas kuraci pulmo-kanceron per drogoj, sed la nefumado povas iugrade redukti la kvanton de tiuj malsaniĝoj.

La moderna medicino potence traktas mikrobajn malsanojn, sed estas preskaŭ senpova kontraŭ plenkreskulaj malsanoj, ĉar tiuj malsanoj okazas ne pro mikroboj, sed pro la metamorfozo de la homa korpo mem. Ekzemple, kancera tumor estas malamiko de homoj, sed fakte ĝi estas parto de nia korpo. Arteriosklerozo estas kaŭzata de kolesterolaj sedimentoj en la interno de sangotuboj, tial oni ne povas elbalai ilin kvazaŭ rubon, ĉar malsame al mikroboj ili ne estas eksteraj objektoj apartigeblaj de nia korpo. Diabeto ankaŭ estas unu el malfacilaj malsanoj, sed oni ne povas kuraci ĝin per mortigo de mikroboj, ĉar ĝi estas metabola malsano kaj aperas kiel rezulto de malkordiĝo en la nutromedio.

La malsanoj de plenkreskuloj estas preventeblaj per ĝusta manĝado kaj ĝusta vivmaniero. Ili ne estas kontroleblaj fare de nuna medicina teknologio, tion pruvas la ekzemplo de la Rusia vilaĝo Punja, kiu estas mondkonata pro multaj longevivuloj. En ĝi apenaŭ estas kormalsanoj kaj kanceraj. Ties loĝantoj preventas tiujn malsanojn, nutrante sin per bonaj naturaj manĝaĵoj, kiuj estas malsamaj ol tiuj en Usono aŭ Eŭropo. Sed tion komprenas nek la kuracistoj, nek la malsanuloj. Oni miskredas, ke la moderna medicino, kiu estas ĉiopova pri mikrobaj malsa-

noj, baldaŭ sukcesos venki ankaŭ malsanojn de la matura korpo.

Renoma naturkuracisto kaj esperantisto d-ro Jaime Scolnik klarigas simple la kialon de malsaniĝoj. Laŭ li oni ekmalsanas pro la neglekto de la naturaj leĝoj, kiuj postulas sanan kaj virtan vivon. Modernaj homoj apartiĝas pli kaj pli de la naturo, kaj tiu punas ilin per malsanoj. Por forigi tiujn, oni do devas reveni al saĝaj reguloj de la naturo. Scolnik prave avertas nin, ke homoj ne povos solvi la problemon de la sano nur per fondo de novaj hospitaloj, same, kiel oni ne solvos la problemon de la krimo per konstruado de novaj malliberejoj.



Varia manĝo helpas al sana vivo

La sano ne estas aĉetebla ĉe la farmaciistoj aŭ kuracistoj. Ĝi fakte estas rekompenco pro la sana kaj virta vivo. Drogoj ne povas resanigi homon, kaj operacioj ne faros el malsana organo alian, sanan. Por personoj, kiuj ne bone komprenas tiun ĉi simplan, sed gravan aferon, sendube, estas multe pli facile engluti drogon, kiu forigos por momento la doloron.

La sano dependas de nia vivmaniero: kiel ni vivas, tia estas nia sano aŭ malsano, ĉar sano kaj vivmaniero estas la samaj nocioj. Kiu ne akceptas tiun simplan principon, tiu ne evitos frue aŭ malfrue tristan rezulton. ♦

„La mikrobo estas nenio – gravas la tereno“

Fama eldiro de D-ro Louis PASTEUR, Francio

La fenomeno Bruno Gröning

Amikaro Bruno Gröning, Germanio

Sur la spuroj de la germana „miraklosaniganto“

Silentante la multaj miloj da homoj staras kaj rigardas supren al la balkono de la granda bieno, gluas ĉe la lipoj de la viro, kiu por multaj el ili estiĝis la lasta espero. La „miraklodoktoro“, kiel ili lin nomas, trankvile rigardas en la homamason kaj parolas sen patoso. Subite malsupre eksonas krio. „Mi denove povas vidi!“ Ĉiuj turniĝas, rigardas nekredante al la vokanto. Konsternite li rigardas siajn manojn, poste la homojn ĉirkaŭ si, kaj ĉiam denove li krias: „Mi denove povas vidi, mi denove povas vidi!“ Kaj nun okazas scenoj, kiel ili ankoraŭ neniam ekzistis en nia tempo. Malsanuloj leviĝas de siaj branĉkardoj, lamuloj forĵetas siajn lambastonojn kaj povas iri. Dankokrioj ĉiam denove anoncas saniĝojn. Mallonge poste la amaso kantas, multaj kun larmoj en la okuloj kaj kun tremanta voĉo: „Granda Dio, ni laŭdas vin.“

La amaso da mizeruloj

Tiel finiĝas la unua parto de la triparta kina dokumentarfilmo „La fenomeno Bruno Gröning – Sur la spuroj de la 'Miraklosaniganto'“, kiu ekde oktobro 2003 sukcese ludas en germanlingvaj kinejoj. Bruno Gröning (1906-1959) estis unu el la plej famaj personoj de la germana postmilita historio. En 1949 ĉiutage amasiĝis miloj kaj dekmiloj da homoj al liaj agolokoj. Amaso da mizeruloj kaj suferantoj ekmoviĝas. Bataj de la milito, senesperigitaj de la kuracistoj, tiuj homoj havis ankoraŭ nur unu deziron: iĝi sana, libera de mizero kaj doloro. Bruno Gröning helpu al ili.

Liaj vortoj estis: „Ne ekzistas nesa-nigeblo – Dio estas la plej potenca kuracisto!“ Kaj okazis, kio ne estis kredebla – sennombraj malsanuloj resaniĝis: Lamuloj povis iri, blinduloj denove povis vidi.

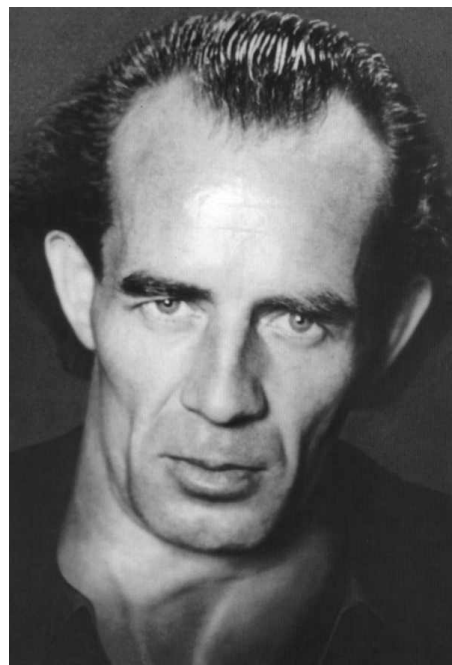
Ĉarpentisto el Dancigo

Kiam en majo 1906 Bruno Gröning naskiĝis en Dancigo, neniu supozis, kiajn nekutimajn kapablojn li portis en si. Sed jam kiel infano li sentis la nebrideblan deziregon por helpi. En gazeta intervjuo li parolis pri tiu tempo:

„Strange estis, ke jam tiam altiris min ĉiam denove malsanoj kaj suferantaj homoj. Estis stranga tirforto, kiu gvidis min al ili. Estis strange, ke tiuj malsanaj homoj sentis sin pli bone dum mia ĉeesto. Kaj pli ol unufoje mi devis aŭdi: 'Restu ĉi tie, mia knabo, vi forgesigas miajn dolorojn.' (...) Estis la sento, kiu ankaŭ dum la unua mondmilito ĉiam denove irigis min al la vunditoj en la soldathospitaloj de Dancigo. Baldaŭ mi estis ĉie konata gasto.“

Li lernis la ĉarpentistan metion kaj frue edziĝis. Dum la ekonomie malfacilaj tempoj inter la du mondmilitoj li faris plej diversajn laborojn. Pri tio li skribis en sia biografio:

„Ĉiujn el tiuj laboroj mi faris kun intereso, kaj mi precipe deziris fari staĝon, dum kiu mi povis studi la scion kaj kapablon de la homoj en ĉiuj vivsituaĵoj kaj ĉiuj poltavoloj kaj ekscii, kiel la homoj gvidis sian vivon.“



Bruno Gröning

Mi vizitis ne nur la plej malriĉajn el la malriĉuloj, sed ankaŭ la plej riĉajn el la riĉuloj por ekscii, kiel ili vivas.“

El tiu tempo ekzistas diversaj raportoj de homoj, kiuj jam tiam spertis aŭ observis saniĝojn de Bruno Gröning.

Tirita al la publiko

Post la 2a mondmilito li venis kiel forpelito el sia hejmmregiono al okcidenta Germanio, kie li kreis novan vivobazon en la heslanda Dillenburg. Sed jam baldaŭ ankaŭ tie li daŭrigis sian strangan agadon. Trankvile li vagadis tra la lando, estis transdonita de domo al domo, ĉiam tien, kie oni bezonis lian helpon. Ankaŭ el tiu tempo ekzistas raportoj pri saniĝoj.

Tiumaniere li venis en marto 1949 al Herford al la familio de la inĝe-



Bruno Gröning en Herford sur la balkono de la domo Wilhelmsplatz n-ro 7

niero Helmut Hülsmann. La filo de la familio suferis de progressa muskolodistrofio kaj jam dum certa tempo estis ligita al la lito. Pluraj kuracistoj kaj profesoroj ne povis helpi al la knabo. Post Bruno Gröning okupigis pri li, li denove povis iri, kuri kaj supreniĝi sur ŝtuparoj. La patro estis entuziasmigita kaj petis al Bruno Gröning resti kaj sin dediĉi al la malsanuloj en Herford. Bruno Gröning akceptis tiun proponon kaj ĉie Hülsmann rakontis pri la saniĝo de sia filo. Ene de malmultaj tagoj estiĝis amasiĝo de homoj, kiu ne malpliigis dum pluraj monatoj kaj estigis grandegan sensaciaĵon por la amaskomunikiloj. Okazis nekredeblaj saniĝoj. Tra ĉiuj popoltavoloj ekestis forta diskuto. Kiel eblis io tia? Ĉu Bruno Gröning vere estis mirakla aganto aŭ ĉu li estis nur ĉarlatano?

„La miraklo de Herford“

En 1949 d-ro fil. A. Kaul publikigis en broŝuro pri la okazaĵoj ĉirkaŭ Gröning. Jen elтираĵo:



Saniĝinto en Herford

„Milope la malsanuloj kaj kadukuloj venas en la malgrandan vestfalian urbeton, kiu kaŝas ene de siaj muroj la miraklodoktoron. Per aŭtobusoj, kamionoj, personaŭtoj, per la fervojo kaj piede, per ĉevalaj ĉaroj kaj bicikloj, sur tirĉaretoj, en veturseĝoj kaj en ambulanĉoj – tage kaj nokte la homamasoj venas al Herford al Wilhelmsplatz, kiun superas la protestanta preĝejo, al la domo n-ro 7, en kiu Bruno Gröning trovis hejmon ĉe la gepatroj de infano sanigita de li.



Saniĝinto en Herford antaŭ hospitalo

La homa mizero, kiu evidentiĝas ĉi tie, estas skuiga kaj senlima. En la ĉirkaŭaj ĝardenoj kaj en la parko sidas la malsanuloj, staras la kuŝseĝoj, la brankardoj, dumtage kaj dumnokte la alvenintoj atendas saniĝon. En la nokto al la 17a de junio 1949 la polico volis enbarakigi ĉirkaŭ 50 patrinojn kun iliaj malgrandaj infanoj; sed alparolado ne helpis, ili ne cedis kaj ne foriĝis de sia loko, kaj ankaŭ la ekpluvo ne movigis la homojn al foriro.

Ili alvenis ĉi tien el ĉiuj regionoj de Germanio, la senesperuloj kaj la ŝarĝitoj, la junuloj kaj la maljunuloj, virinoj, knabinoj, infanoj, el ĉiuj sociaj pozicioj kaj tavoloj, usonanoj, angloj, belgoj, svisoj, svedoj, hungaroj, poloj, jes eĉ ciganoj, kiuj post la okazinta saniĝo de muta cigana infano amase alvenis ĉi tie. Lamuloj, blinduloj, surduloj, komunumo de mizero kaj kadukeco. Povraj homoj, ĉu ili sidas en luksa aŭto aŭ pene moviĝas per siaj lambastonoj. Senesperuloj kaj esperantoj, laculoj kaj turmentitoj, cent- kaj milope estas nur la sola deziro: trovi saniĝon! Ili ĉiuj ne demandas, ĉu tio, kio okazas ĉi tie, posedas la permesoregistraron de oficejo, publika instanco aŭ de ministerio, ĉu la scienco estas por aŭ kontraŭ tio, ĉu tiu, kiu sanigu ilin, estas mesio aŭ skriboklerulo, ili volas saniĝi de sia homa turmento, ili volas denove iĝi agoĝojaj homoj, ili volas resaniĝi.

Inter ĉi tiu homa mizero kaj la estiĝinta kverelo pri Bruno Gröning fen-diĝas abismo de homa neperfekto. Anoncas sin la dubantoj, la skeptikuloj, la sensaciemoj, la konkurantoj, la enviuloj, la babilaroj, la fanfaronuloj, la orgojluloj kaj la agorantuloj. Ili ĉiuj kredas devi diri ion pri tio, reprezentante la justecon kaj la leĝon, protekti la publikan ordon kaj sekurecon. Rigarde al tiu mizero kaj al la skuiga lingvo de tiu bildo ili pli bone silentu kaj vidu kaj senvoĉe deturniĝu. Se homo, kiu dum 20 jaroj kuŝis paralize en seĝo, vivanta kadavro, subite leviĝas kaj per nesekuraj paŝoj iras sian vojon, tiam estas okazinta io eksterordinara, kiu kuŝas trans ĉio ĉiutaga. Por li kaj por ni okazis miraklo, kiun oni ne povas kompreni, eĉ se oni dissekcas pri tio kun multe da prudento kaj apogas sin sur tio, ke per tio ankoraŭ ne estas farita scienca pruvo, ke Gröning sanigis verajn malsanojn – kaj ne imagitajn.



Petoj por saniĝo en Herford

Ĉu la sepdekjara sinjorino Klimphove el Ennigerloh i. W. Ostenfelderstr. 123, kiu estis sep jarojn paraliza, estis 'imagite' aŭ 'vere' malsana, tion decidu la kuracistoj, kiuj ĝis nun sensukcese kuracis ŝin. La fakto, kiun mi atestas, ke la 16an de junio 1949 ĉirkaŭ la 14a horo la maljuna sinjorino post plenaj sep jaroj sen helpo de alia leviĝis de sia seĝo kaj libere movis siajn brakojn, por mi apartenas al tiuj 'mirakloj', kiuj kuŝas trans la malvastaj ekkonoj de la homa intelekto, al kiu ni ne povas kalkulante aŭ prikalulante alproksimiĝi.“

Traberhof

En la sekvaj monatoj ĉie, kie Gröning aperis, prezentis sin la sama bildo: Ene de plej mallonga tempo amasiĝis centoj kaj miloj da homoj kaj ĉie okazis saniĝoj. Atestantoj ankoraŭ hodiaŭ havas larmojn en la

okuloj, kiam ili raportas pri la tiamaj okazaĵoj.



30000 homoj atendas Bruno Gröning en Traberhof

La kulmino de tiu amasa alveno estis la ĉevalbieno Traberhof ĉe Rosenheim. Tie kolektiĝis en la malfrua somero de 1949 ĉiutage ĝis 30 000 homoj kaj la neklarigebla okazis en tia kvanto, kiel ĝis tiam tio ŝajnis esti neimagebla. D-ro Kurt Trampler priskribis la cirkonstancojn en sia libro „La granda returno“:



Ĝis 30000 homoj ĉe la ĉevalbieno Traberhof apud Rosenheim proksime de Munkeno en septembro 1949. Ĉi tie okazis grandaj amasaj kaj tele-saniĝoj

„La kunveno de Gröning kun la sen-nombraj miloj da helposerĉantoj antaŭ Traberhof ĉe Rosenheim estis evento de drameca forto: La returno de la epokoj, ĉe kiu ni staras hodiaŭ, evidentiĝis per simbola klareco. La suferantoj, forlasitoj, batitoj de la sorto, kiuj kun la lasta espero je konsolo kaj saniĝo alamasigis, ili ĉiuj estis la akuzantoj kontraŭ la epoko de la materiismo, pri ties mortiga malsukceso ili donis en sia amara mizero nekontesteban ateston. Batita pro la milito per mil vundoj, forpelitaj el la hejmmregiono, forlasitaj en senespero kaj mizero ili venis al Gröning. Eble ne tiom multaj el ili konsciiĝis pri tio, ke per tio ili

elpaŝis el - en la vera signifo de la vorto - malsava tempo kaj transpaŝis la sojlon de nova, kiu estas de la firma kredo, ke ĉio viva formas harmonian, organon unuecon kaj estas nedisigeble ligita al Dio. Sed en ĉiuj el tiuj homoj vivis sendube la supozo, ke ili fuĝis el la malvarma, senkora Diomalproksimeco de la materiismo kaj kun la alvoko al la saniganto samtempe donis sian sorton al la kompata boneco de Dio.

La apokalipsaj bildoj de la grandaj mezepokaj majstroj ŝajnas realiĝi, se oni akceptis en si la hororon, kiu gvidis la homojn ĉi tien. Kiaj ajn nekuraceblaj malsanoj kaj vundoj, anima detruo kaj obtuza vivotimo timante kaŝiĝis en la domoj de la nepartoprenanta scivolo - ĉi tie tio estis senkompatate, neeviteble videbla. Virinoj kaj infanoj kun palaj, elĉerp-itaj vizaĝoj, en kiuj brulis turmentitaj okuloj, kiuj mallernis eĉ la ploradon; amputitoj kaj paralizuloj, kiuj ne plu kapablis fari propran movon; homoj, kiuj estis skuitaj de hororaj nervokonvulsioj, ĉe

kiuj estis ŝaŭmo antaŭ la mistiri?intaj vizaĝoj, aliaj, kiuj sub senfina plorado konvulsiis - tiel ili alvenis, tiel ili estis alportitaj ĉi tien: miloj kaj miloj sen fino.

Kia vivo- kaj agoforto, kia feliĉo kaj espero iam ajn estis en ili, tio kuŝis distretite malantaŭ la dorndrato de la kaptitejoj, tio estis enterigita sub la ruinoj de detruitaj domoj, tio restis en la perdita hejmmregiono.

Dum ĉi tiuj tagoj kaj semajnoj mi trovis neniun, kiu ne plej profunde estis tuŝita kaj emociita de ĉi tiu abundego da sufero kaj mizero, kiun neniu iam povus imagi tiel terura. Kiu

tie eĉ povis enrigardi en la sennombrajn petoleterojn, en kiuj plendis pri sia sufero ĉiuj el tiuj, kiuj pro malsanaj aŭ pro ekonomiaj kaŭzoj tute ne havis la eblecon por ekkomenci veturon al Gröning, al tiu klariĝas, ke la homoj, kiuj tie kapo apud kapo atendis multajn tagojn sian lastan esperon, estis nur la reprezentantoj de senfina amaso da malsanuloj, invalidoj kaj senesperuloj, kiu estas ĉie, kie milito kaj ŝtata postuleco, malamo kaj malfido movis la sortojn de la popoloj. (...)

Tiuj homoj, kiuj tie atendis Bruno Gröning, ne plu apartenis al la facile kredantaj homoj kaj al la entuziasmigebluloj. Ili estis plejparte spirite elĉerpitaj, skeptikaj, apatiaj, sed tre akreaŭda por ĉio maljusta, por ĉiu frazo, konvinkeblaj ankoraŭ nur per la helpeca ago.

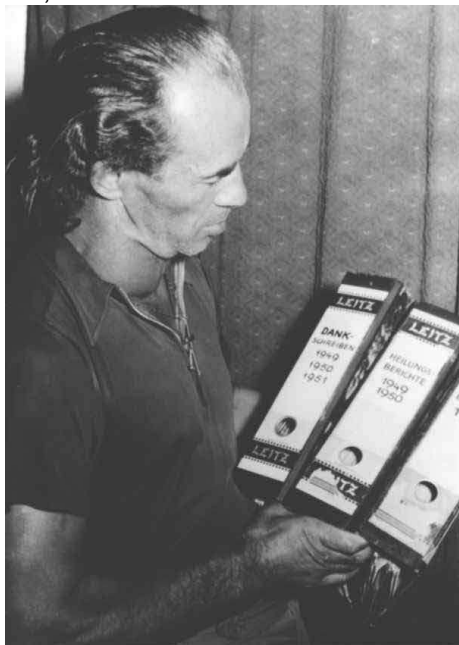


La rulseĝo ne plu estas bezonata

Estis la tagoj kaj noktoj antaŭ la granda saniĝo la 9an de septembro - je tiu tempo Gröning mem estis survoje en norda Germanio -, kiam inter la atendantoj okazis la unuaj telesaniĝoj. Sub la fenomenaj impresoj de tiaj okazaĵoj malrapide okazis en la rondo de la malsanuloj ŝanĝiĝo: Antaŭ iliaj okuloj estis aginta forto, por kiu ne plu ekzistis homa klarigo, kaj tiu forto donis helpon, kie neniu homo povis helpi. Kiuj vidis tion, ne estis kleruloj, kiuj volas sekci kaj akordigi tian 'miraklon' kun siaj libroj. Ili ne estis io alia ol helpobezonantaj homoj, kiuj nenie plu trovis homan helpon. Homoj, kiu trapaŝis ĉiujn fazojn de la sufero

kaj ekzameno. Kaj pro tio nun, en ĉi tiu momento, ili estis maturaj ekkoni en la saniĝo, kiun ili ricevis, la manon de Dio, sperti la Dian forton, kiu donis al ili signon, kiu eliris ilin el la tuta rigida mekanismo de la materisma tempo. Ili, la plej povraj el la povrujoj, en ĉi tiu horo estis riĉaj, ĉar ili spertis en siaj koroj ŝanĝiĝon, kiu por multaj sanaj riĉuloj restas neatingebla dum la tuta vivo.

Denove la malhelo de la nokto kuŝis super la miloj da atendantoj. Kaj tiam okazis, ke unuopaj komencis formi la eble longe ne plu diritajn vortojn, ke ĉiam pli komencis paroli la preĝon, ĝis ĉiuj kunparolis: 'Patro nia, kiu estas en la ĉielo...'



Bruno Gröning ordeme kolektis sukcesraportojn

Kaj tiam solene kaj serioze eksonis la TEDEUMO.

En tiu kortuŝa horo eble okazis eĉ pli granda miraklo ol la saniĝo de la paralizaj membroj kaj disskuitaj nervoj:

Homoj trovis la vojon al Dio.

Kiam en la sekva posttagmezo Bruno Gröning staris antaŭ la helposerĉantoj, li trovis ilin kiel apenaŭ iam antaŭe interne purigitaj, pretaj por akcepti la saniĝon. Preskaŭ unu horon li staris silentante, akceptante kaj prilaborante en si ilian suferon, antaŭ la preĝanta amaso. Kiam li poste diris la liberigajn vortojn de Dio, la Patro kaj kuracisto de ĉiuj homoj, ja realiĝis vere bibliaj scenoj.



La leĝo pri la naturkuracistoj el la jaro 1939

Tiu ĉi leĝo alparolita en la artikolo ankoraŭ ekzistas. Ĝi fiksas, ke en Germanio rajtas kuraci nur medicinistoj kaj naturkuracistoj.

Al ĉuj aliaj tio estas malpermesata, eĉ se ili ne postulas monon.

Malsanuloj leviĝis de siaj brankardoj, lamuloj forĵetis siajn lambastonojn kaj povis iri, blinda infano iĝis vidanta. Ĉiam denove dankovokoj anoncis novajn saniĝojn, el kiuj ja nur parto povis esti ekstere videbla. Eĉ du monatojn poste kaj certe dum ankoraŭ longa tempo ĉiam denove dissciigis saniĝoj, kiuj okazis aŭ komenciĝis en ĉi tiuj tagoj."

Malpermeso pri sanigo kaj la procesoj

Jam la 3an de majo 1949 en Herford Bruno Gröning ricevis la unuan fojon malpermeson pri sanigo. Tio persekutis lin ĝis lia vivofino. La bazo estis la tiel nomata leĝo pri la naturkuracistoj el la jaro 1939. Bruno Gröning ne estis kuracisto, nek naturkuracisto, sed pere de li okazis saniĝoj, do necesis malpermesi lian agon. Dum sia tuta posta vivo ĝis januaro 1959 li batalis kontraŭ tiu malpermeso. Li sentis siajn kapablojn kiel donacoj de Dio kaj ĉiam denove atentigis pri tio, ke Dio estas la plej potenca kuracisto, ke fine estas Li, kiu efikis la saniĝojn. Bruno Gröning sentis siajn kapablojn kiel devon. Li simple devis helpi. Li ne povis retiriĝi en la privatan vivon kaj agi kvaŝaŭ neniam io okazis. Li sentis kiel sian taskon helpi al la homoj, kaj por tio li batalis.

Estis instigitaj pluraj procesoj pro ago kontraŭ la leĝo pri la naturkuracistoj, la lasta komenciĝis en marto 1955 per la akuza dokumento kaj ĉesis en februaro 1959 per la finigo

de la proceso, ĉar intertempe, la 26an de januaro 1959, Bruno Gröning mortis en Parizo. Fina verdikto neniam estis elparolita.

Nekredebila

La okazaĵoj ĉirkaŭ Bruno Gröning jam estis nekredeblaj kaj ne percepteblaj per la intelekto, sed tio, kio okazis post lia korpa morto estas eĉ pli nekredebila. Kvankam Bruno Gröning ne plu estis surtere, lia forto plu efikis, saniĝoj plu okazis kaj okazas ĝis hodiaŭ. Okazis ĝuste tio, kion li diris jam en 1952:

„Ĉiuj homoj devas morti, ankaŭ mi. La korpon oni enterigos, sed mi ne estos malviva. Kiu vokos min, por tiu mi ĉeestos, kaj mi plu helpos. Sed tiam ĉiu spertos la helpon kaj saniĝon el si mem.“

Intertempe Amikaro Bruno Gröning ampleksas tutmonde ĉirkaŭ 60 000 amikojn, inter ili pli ol 6 000 kuracistoj, naturkuracistoj kaj personoj el aliaj kuracaj kaj terapiaj profesioj. Ili kolektiĝis en la Medicin-Scienca Fakgrupo MWF kaj kontrolas, komentas kaj dokumentigas la saniĝojn. Ĉefkuracistoj, universitataj profesoroj kaj internaciaj korifeoj okupiĝas pri la „fenomeno Gröning“.



La tombo de Bruno Gröning en Dillenburg

La vorto de Bruno Gröning realiĝis:

„Ĝi ne estas haltigebla. En la tuta mondo okazu la saniĝo!“

Informoj pri Bruno Gröning

www.bruno-groening.org/esperanto

Ĉina antikva doktrino por teni la sanon

Shen Chengru kaj Wang Juchun, Ĉinio

Aperis en „LA DOMO“ Jarcento 21

n-ro 36 oktobro 2002



Ekde praa tempo la homaro havas manieron por teni la sanon. Kun la progreso de la historio formiĝis originalaj sano-tenaj doktrinoj kun propraj sistemoj. Malsamaj nacioj havas malsamajn sano-tenajn kulturojn, kiuj devas interflui kaj kune progresi por akceli la kontinuigeblan disvolvon de la homa socio.

Ekde siaj prauloj FUXI kaj XUAN-YUAN HUANGDI, Ĉinio jam kreis kuracajn rimedojn de ŝtonpunkturo. Ŝtonpunkturo estas unu el la sanigaj kaj sano-tenaj enhavoj de la ĉina tradicia medicino. Poste la ŝtonpunkturo evoluis kiel akupunkturo, mokso, medikamento, kondukada masaĝo kaj tiel plu. Oni metis pumikon trovitan antaŭnelonge en Sibiro al homa korpo, tio kaŭzis ultraruĝan varmigan leviĝon de temperaturo de la homa korpo.

Se oni frotas homan korpon per tiu pumiko, tio povas esti granda kvanton da supersonaj impulsoj. Tiuj impulsoj helpas dragi ĝingluon, plibonigi mikrocirkuladon, mildigi febron, senigi venenon kaj forigi superfluan grason. Ŝtonpunkturo same kiel akupunkturo, mokso, medikamento kaj masaĝo estas unu el la kvin kuracaj rimedoj de la antikva Ĉinio. (Ĝi havas 16 manierojn: eks-citado, premado, rulado, frotado, gratado, pikado, frapado, skrapado, tordo, turniĝado, skuado, eltirado, mezvarmigo, malvarmigo, aŭskultado kaj kaptado).

Kiel ajn riĉa estas la enhavo de la ĉina tradicia medicino kaj kiel diversaj ĝiaj rimedoj kaj manieroj poste, la baza argumentado de ĝia preventado kaj kuracado de malsano estas nenio alia ol la kosma koncepto kaj tuteca koncepto en la libro YIJING - jino kaj jango kaj „la ĉielo kaj la

homo estas unu tuto“, tial ĉina sano-tena kulturo estas heredata de la ĉina tradicia kulturo kaj komplete ligo kun la kosma tempo kaj spaca koncepto.

Ĝuste kiel la libro HUANGDI NEIJING diras: „Homo nas-kiĝis dank’ al QI en la ĉielo kaj tero kaj formiĝis laŭ la leĝo de la kvar sezonoj.“ Kaj „La ĉielo nutras homon per kvin QI-oj kaj la tero nutras homon per kvin WEI-oj“.

Tio montras, ke la naturo formas homon kaj nutras homon per kvin QI-oj kaj kvin WEI-oj, por ke la homaro kontinuu generacion post generaco. Ĝuste pro tio, ke la homoj vivas en la ĉielo kaj tero kaj ne povas ekzisti sin apartigante de la ĉielo kaj la tero, tial ĉiuj ŝanĝoj en la ĉielo kaj la tero, en la naturo, certe influas la homan korpon. Se homo scias science preni la nutraĵon, nature li povas longe vivi kaj ĉiam teni la junecon.



La ĉina tradicia medicino estas konsistiga parto de la scienco studanta homan korpon, plej antikveca kaj plej progresinta, reprezentanta nian landon kaj eĉ la homaron, ĉar la ĉefa argumento de ĝia preventado kaj kuracado de malsano estas ĝingluo kaj punktoj de la homa korpo, nome la malfermita kompleksa ĝinganta sistemo. Dume ĝingluo kaj punktoj kompakte ligo al la kosmo kaj senĉese interŝanĝas mate-

rialon, energion kaj informon kun la universo por protekti la vivoforton de homo. En kuracado, ĉina tradicia kuracisto donas malsaman recepton laŭ malsama sezono kaj monato, elektas malsaman punkton laŭ malsama horo de la tago por malsama malsanulo; dum en ĉiu jaro estas 365 tagoj, kiuj koincidas kun 365 punktoj de homa korpo. Ĉio ĉi tio konformis, ke la doktrino de ĉinaj prudentaj prauloj konformas al la objektiva vero.

La kerno de la teorioj elmetitaj de la libro HUANGDI NEIJING antaŭ miloj da jaroj kuŝas en la teorio de ĝingluo kaj fenomeno de organoj.

Kio estas ĝingluo?

Ĝingluo servas cirkuligi sangon kaj QI, funkciigi jino kaj jango akordigi virtualecon kaj enton, respondi al natura leĝo, decidi vivon kaj morton, trakti malsanon, tial ĝi ne povas esti ne-cirkulata.



La simbolo de jino kaj jango

El tio ni povas vidi, ke la sistemo ĝingluo, eltrovita kaj resumita de ĉinaj antikvuloj, aludas la reguligan, kontrolan kaj transportan sistemon de la homa korpo. Tiu sistemo estas nek angia sistemo, nek nerva sistemo, sed sistemo de virtualaj materialoj, mezurita de neniu altklasa instrumento de okcidenta medicino kaj okupita avantaĝe per la tempa eco. Tial preskaŭ ĉiuj ĉinaj tradiciaj sano-tenaj rimedoj prenas la cirkuligon de ĝingluo kiel la ĉefan enhavon. Tiuj rimedoj evidente povas prokrastigi maljuniĝon, kuraci kaj preventi malsanon.

Tio montras, ke la funkcio de ĝingluo ne nur rilatas al protekto de normala viva aktivado, sed ankaŭ kompakte rilatas al maturiĝo kaj



Qigong-ekzerco

evoluo de homo, nome la tuteca profunda tempa procezo. La rega centro de la senforma virtuala regula retosistemo de homa korpo nomiĝas MINGMEN. La centro unuflanke preventas troan konsumadon de materio, energio kaj informo, aliflanke transformas la materion, energion, kaj informon en ordon kaj strukturon de la homa vivo.

kaj estas produkto de la reciprokaj rilatoj inter la homa korpo kaj la ekstera medio; dum la signifo de tiuj reciprokaj rilatoj kuŝas en realigo kaj kontinuiĝo de la viva procezo de homo.

La enkorpiĝo de ĝingluo estas QI. Sen QI ne estas ĝingluo. QI estas virtualaĵo, en kiu la tempa atributo



Qigong-ekzercoj en Germanio nuntempe estas tre modaj

El la supre menciitaĵoj ni povas vidi: ĝingluo funkcias por reguligi maturiĝon kaj evoluon de homa korpo

okupas avantaĝon kaj ĝi diferencas de ento, en kiu la spaca atributo okupas avantaĝon. La tempa enha-

vo estas kontinua kaj nevidebla, tial ĝi estas akirebla nur en spertado kaj introspektado. Tio ja estas la kialo, ke la ĉina pensado akcentas introspektadon kaj spertadon. Ĝuste en la procezo de introspektado kaj spertado ĉinaj praaĵoj erudiciuloj trovis QI. Tiu QI estas materia ekzisto en speciala formo, ĝi apenaŭ sin montras en statika spaco; sed kiam ĝi moviĝas, ĝi eniras en tempan kategorion, sekve estigas biokemian procezon.

Ĝiaj ekzisto, karaktero kaj valoro evidente manifestiĝas. Ni nomas QI virtualaĵo. Estas neniu kanalo kaj neniu alia hista strukturo konkreta povas normaligi kaj kateni ĝin, tio ja estas la kialo, ke ni ne trovas konkretan ĝingluo, tamen ĝi fakte ekzistas. Per abstrakta virtuala ekzisto de QI kaj la maniero de introspektado kaj spertado ĝi montris kaj konfirmis sian ekziston. Tial ni diras, ke QI estas fajna virtuala materio protektanta la normalan funkcion de la homa korpo kaj la movforto ellasita de ĝi.

Qigong

Frue en la praa antikveco, niaj prauloj jam komencis la praktikadon kuraci malsanon kaj sanigi korpon per QIGONG. La tiel nomata QIGONG ja estas tio, kio celas revivigi, veki aŭ pliiĝi la vivoforton de QI en la homa korpo per reguligo de spiro, meditado kaj similaj, kunage kun ekzercaj movoj por cirkuligi ĝingluo, akordigi QI kaj sangon, kuraci malsanon, fari sanprotektion, kaj tiel longigi la vivon.

Estas videble, ke la mekanismo de QIGONG estas interligita kun la doktrino de ĝingluo. Ili ambaŭ faris elstarajn kontribuojn por la senĉesa generado kaj prospero de la ĉina nacio. Hodiaŭ ni profunde disvolvas esploron pri la doktrino de ĝingluo kaj la manieroj de QIGONG, ĝuste por pluapaŝe koni la esencon de la antikva sanotena maniero de Ĉinio, altigi la naturan longvivigan koncepton „la ĉielo kaj la homo estas en unu tuto“, kaj persisti en ekzercado, por akceli la sanon korpan kaj mensan kaj krei la feliĉan vivon.



Sanprotektado dum la jaro

El Popola Cinio (1998, Vol 3, 7, 9, 11)



Sanprotektado en printempo

Laŭ la ĉin-medicina teorio la homoj konkordas al la ĉielo. En printempo ĉio en la mondo revigliĝas, la pozitiva faktoro jang en la homa korpo komencas disvolviĝi, kaj la vitala energio kaj sango cirkulas en ĝi pli vigle. Tial en printempo oni devas konkordi al la natura leĝo en la ĉiutaga vivo, manĝado, humoro k.a. Oni devas observi tiun leĝon, por ke la rilato inter homoj kaj klimato estu en ekvilibro cele al efika sanprotektado.

En printempo oni sentas sin laca, dormema kaj malvigla. Vintre pro ekscito de malvarmo malpliĝas la sango cirkulanta en la haŭtaj kapilaroj kaj pliĝas la sango cirkulanta en la cerbo kaj visceroj, sed printempe pro leviĝo de la temperaturo dilatigigas la haŭtaj poroj, kien cirkulas pli multe da sango, dum la oksigeno liverita al la cerbo kompare malpliĝas, kaj sekve de tio aperas la supermenciitaj fenomenoj. Por likvidi ilin unue oni devas frue enlitiĝi kaj frue ellitiĝi kaj havi ankaŭ sieston.

Due, oni devas ventoli la ĉambron por teni sufiĉe da oksigeno en ĝi, ĉar malpliĝo de oksigeno kaj pliĝo de karbona dioksido kaj aliaj malutilaj gasoj faras la homojn dormemaj.

Trie, oni devas fari pli da sportoj. Sed dum sportado oni devas movi sin malrapide kaj milde. Tiam estas rekomendinda promenado ekstere en lozaj vestoj, kiu tre helpas al utiligo de oksigeno kaj al digestado. Oni devas promenadi kviete, senzorge, kaj dum promenado oni povas froti siajn manojn, ritme spirante, knedi la nukon, bruston kaj ventron, frapi la talion, dorson kaj eĉ la tutan korpon. Oni povas prome-

nadi rapide aŭ malrapide, longe aŭ mallonge laŭ sia sanstato, sed neniel estu tro laca. Oni devas promeni konstante por akiri deziratan efikon.

En printempo la pozitiva faktoro jang kreskas, dum la negativa faktoro jin kaj malvarmo ankoraŭ ne cedis sian lokon, tiam la frua demeto de vatitaj vestoj estas malutila al la sano kaj povas kaŭzi gripo, trakeiton, pulmiton, epidemian encefaliton, morbilon, parotiditon k.a. La ĉina sanprotektata teorio avertas, ke oni ne devas frue demeti vatitajn vestojn, sed devas porti vestojn laŭ ŝanĝiĝo de la vetero.

Koncerne la dieton, printempe oni devas manĝi pli da nutroriĉaj, facile digesteblaj kaj apetitvekaj manĝaĵoj, kaj ne trotonikajn kaj troakrajn manĝaĵojn. Estas tre utile, ke oni konvene uzas vinagron en preparado de pladoj.

Fakuloj de ĉina sanprotektata teorio opinias, ke la homaj visceroj havas konkordan rilaton kun la kvar sezonoj de la jaro kaj printempo konkordas al la hepato, tial en printempo oni devas doni grandan atenton al hepatprotektado.

La funkcio de la hepato ĉefe kuŝas en reguligo de la cirkulado de sango kaj vitala energio. Se la hepato funkcias malbone, do perturbiĝas la cirkulado de sango kaj vitala energio en la tuta korpo, kio kaŭzas hipertension, amenoreon, perturbiĝon de la funkcio de galdukto kaj digesto kaj aliajn malsanojn, tial bone protekti la hepaton tre utilas al la cirkulado de sango kaj vitala energio. Pere de normaligo de la hepata funkcio reguligi la cirkuladon de sango kaj vitala energio estas unu el la gravaj rimedoj por kuraci mul-

tajn malsanojn laŭ la teorio de la ĉina medicino.

Printempo ja estas tempo, kiam oni estas facile atakita de diversaj epidemiaj malsanoj. Printempe revigliĝas ĉiuj kreskaĵoj, inkl. de mikroboj kaj virusoj. Pro malboniĝo de la homa sanstato, malordiĝo de la ĉiutaga vivo oni estas facile atakita de epidemia encefalito, morbilo, parotidito, akuta oftalmito kaj aliaj infektaj malsanoj.

Printempe pro sekeco oni facile suferas de gorgaj malsanoj. Por preventi la malsanojn, oni devas manĝi pli da rafanoj, bambuaj ŝoso kaj fruktoj. Kaj plie oni devas ofte ventoli la ĉambron, ŝanĝi vestojn kaj litkovrilojn, malofte viziti publikajn lokojn, gargari sin per milda salakvo kaj manĝi ajlojn. Atakite de parotidito, oni devas ripozi en la lito, trinki pli da akvo, preni manĝaĵojn facile digesteblajn, ne manĝi oleozajn kaj akrajn manĝaĵojn nek preni acidajn manĝaĵojn, kiuj ekscitas la parotidojn kaj pligravigas la malsanon.

Sanprotekto en somero

En la sunbrila, varma somero tre viglas la vitala energio jang kaj konkure el ĝi la homa korpo, dum la vitala energio jin, kaŝiganta interne de ĝi, estas ne sufiĉa. Pro manko de la vitala energio en la visceroj, la homa digestado malfortiĝas. Tial por malpliigi varmon interne de la korpo oni devas preni manĝaĵojn, utilajn al la lieno, stomako kaj produktado de la vitala energio. Por kvietigi soifon kaj rezisti kontraŭ sunfrapo oni devas manĝi akvomeilon, supon kun kuiritaj fazeoloj kaj kaĉon el rizo kaj lotussemoj.

Somere oni devas preni ĉefe vegetalajn manĝaĵojn, sed malpli da viando, alie kaŭziĝos mukaĵo, kiu malutilas al la ĝingluo-vojoj, cirkulado de la sango kaj vitala energio, kaj eĉ kaŭziĝos cerbaj kaj kardiovaskulaj malsanoj. Somere oni devas trinki pli da akvo, tamen oni ne devas trinki tro rapide, nek tro multe, nek tro da malvarma trinkaĵo, kiu povas ne nur maldensigi la stomakan sukon, sed ankaŭ malhelpi digestadon kaj mallevi rezistopovon kontraŭ la malsanoj, kaj granda kvanto da mal-

varma trinkaĵo povas malpliigi sangon en la membranoj de la digestaj kanaloj, kaŭzi akutan gastroenteriton, disenterion k.a. Fakte en la medio de alta temperaturo varma trinkaĵo estas utila al ŝvitado, disiĝo de varmo en la visceroj kaj post trinkado oni sentas sin komforte. Kvankam malvarmaj trinkaĵoj, precipe la glaciigitaj, povas forporti kvanton da varmo en la korpo, tamen la abrupta ŝanĝiĝo de varmo tre facile kaŭzas perturbon de ekvilibro en la korpo kaj malpli ŝvitigas. Kvankam oni sentas sin komforte, tamen la varmo disiĝas ne multe.

Somere la tago estas longa kaj nokto mallonga. Pro matena malvarmeto iuj ellitiĝas malfrue. Laŭ ĉin-medicina teorio, somere oni devas enlitiĝi kaj ellitiĝi frue konforme al la natura ŝanĝiĝo "La suno leviĝas frue". Se matene oni eldomiĝas frue kaj faras malrapidan kuradon, gimnastikon k. a., tio estas tre utila al la homa sano.

Klasikaj medicinaj libroj de Ĉinio konigas, ke somere oni ne devas longe resti sub ombroriĉaj arboj nek sur balkono kaj en dormo oni ne devas lasi malvarman aeron longe blovi el klimatizilo, por ke ĝi ne enpenetriĝu en la homan korpon, ĉar dum ripozo en la malvarmeta loko, kvankam la temperaturo de la haŭto malleviĝas, tamen la natura temperaturo restas senŝanĝa, kaj pro manko de ŝvito la interna varmo ne povas disiĝi, tial oni ofte sentas kapturon, lacon, malfortecon de la membroj k.a. Kaj pro tio oni facile suferas de malvarmumo, vomado, lakso kaj eĉ apopleksio.

Laŭ la teorio pri sanprotektado, la ĉinaj medicinistoj opinias, ke la interna varmo havas striktan rilaton kun la funkcio de la homa koro. Pri tio respondecas ne nur la koro, sed ankaŭ la cerba kortekso kaj eĉ la centraj nervaj sistemoj en la tuto. Tial tre grava estas protektado de la homa koro en somero.

Oni devas agi laŭ la natura leĝo en somero por sin teni en konstanta bonhumoro. Se oni estas en konstanta malĝojo kaj depresio, do kaŭziĝas perturbo de la sanga cirkulado kaj eĉ kormalsano. La koro regas internan varmon ŝvitigan. En

varma somero oni facile ŝvitas kaj laciĝas. Longa restado en varma loko aŭ sub la suno povas kaŭzi sunfrapon. Tio malutilas ankaŭ al la funkcio de la koro, tial atakite de sunfrapo, oni suferas ankaŭ de subita brustangoro kaj sveno. Tiuj, kiuj suferas de hipertensio, kormalsano aŭ aterosklerozo, devas doni pli grandan atenton al prevento de sunfrapo.

En la fino de somero kaj komenco de aŭtuno la klimato estas humida. Ankaŭ humideco estas patogena faktoro. La homa lieno inklinas al sekeco, kaj se la patogena faktoro atakas la lienon, tio malhelpas ne nur la lienan funkcion, sed ankaŭ la apetiton kaj kaŭzas dispepsion, abdomenan ŝveliĝon, lakson kaj lacon kaj kun la tempopaso okazas muskola reduktiĝo, depresio k.a. Por eviti tiajn simptomojn oni devas sin deteni de ĉagreno kaj kolero, regule aranĝi la ĉiutagan vivon, trinki teon kaj ofte preni kaĉon.

Somero estas sezono, en kiu ofte okazas infektaj intestaj malsanoj. Tiam oni devas doni grandan atenton al prevento de bakteria disenterio kaj por preventi la malsanon oni devas manĝi pli da ajloj kaj malpli da malvarmaj manĝaĵoj.

Sanprotekto en aŭtuno

En frua aŭtuno la somera varmo ankoraŭ ne cedas al ĝi kaj oni daŭre sentas netolereblan varmon, pro tio la ĉinoj nomas tian varmon "aŭtuna tigo". En meza aŭtuno la klimato estas agraba kaj en profunda aŭtuno pro ventado kaj pluvado oni sentas malvarmon.

Aŭtune la aero estas seka. Tage varmas kaj nokte malvarmas. Tiam oni estas facile atakita de akuta seka gripo.

Ĝiaj suferantoj estas turmentataj ne nur de la simptomoj de ordinara malvarmumo, sed ankaŭ de malsekiga sekeco de la gorĝo, naztruoj kaj lipoj, tusado, febro, kapdoloro ktp. La malsano similas al infektiĝo en la supra spira kanalo kaj akuta bronkito.

Laŭ la ĉin-medicina teorio oni opinias, ke aŭtune sekaj kaj varmaj patogenaj faktoroj sin trudas en la homajn pulmojn kaj kaŭzas malsanon. Komence, la malsano estas ne grava. Se oni kuracas ĝin frue, do la malsanuloj facile resaniĝos. Neĝustatempa kaj neĝusta kuracado ofte gravigas la malsanon. Sekve de tio, la patogenaj faktoroj sin trudas en intestojn kaj kaŭzas intestinalan gripon kaj mallakson. Se la malsano pligraviĝas, ĝi do atakas la hepaton kaj renojn kaj kaŭzas gravan febron, konvulsion, hemoragion kaj aliajn.

La ĉin-medicinaj kuracistoj dividas la sekan gripon en la varmetan kaj malvarmetan. Ili opinias, ke en profunda aŭtuno estas malvarmete kaj blovas malvarma vento, oni facile suferas de malvarmeta gripo, pli milda ol tiu en frosta vintro. En la suna tago oni facile suferas de varmeta gripo, pli grava ol tiu en malfrua printempo, tial la malsano strikte rilatas al ŝanĝiĝo de la klimato.

Por preventi la varmetan kaj malvarmetan gripojn oni devas fari la jenon:

Aŭtune la vitala energio jang en la naturo tendencas al moderiĝo kaj tiam oni devas en- kaj ellitiĝi frue por retiri la vitalan energion jin kaj eltiri la vitalan energion jang. Samtempe oni devas reguligi la humidecon en la ĉambro. La homoj, kies haŭto estas seka kaj kruda, devas malofte sin bani, sed ofte ŝmiri sin per glicerino kaj aliaj haŭtoprotektaj kremoj.

En aŭtuno oni devas sufiĉe atenti pri sia nutrado, ĉar en somero oni multe trinkas kaj malmulte manĝas. Aŭtune abundas legomoj kaj fruktoj. Tiam, se oni manĝas pli da ili, tio tre utilas por forigi la sekecon de la okuloj, naztruoj kaj gorĝo, krudecon de la haŭto, mallakson kaj aliajn malsanojn. Tiuj, kiuj suferas de la stomaka kaj liena debileco, devas preni la manĝaĵojn kuiritajn anstataŭ krudaj kaj malvarmaj. Oni povas kuiri pirojn kaj manĝi la piran supon. Tio estas tre utila por kuraci sekan gripon kaj sekan tusadon.

Aŭtune oni devas atenti la diversecon de nutraĵoj kaj preni pli da aci-

daj manĝaĵoj kaj malpli da akraj kaj oleozaj por humidigi la pulmojn. Tiam oni povas preni pli da bovlakto, sojfaba lakto, karotoj, tomatoj, piroj, persimonoj, blankaj orelfungoj k.a. kaj malpli da akraj, frititaj kaj rostitaj manĝaĵoj, kiuj kaŭzas pirozon, lipan kaj gorĝan sekecon kaj afton.

En frua aŭtuno oni devas toleri malvarmon kaj eĉ en profunda aŭtuno oni ne devas sin vesti tro dike. Kvankam en aŭtuno la temperaturo iom post iom malleviĝas, preferindas porti kompare maldikajn vestojn por levi la rezistpovon kontraŭ malvarmo. Se oni tion faras, do en malvarma vintro oni povas efike rezisti kontraŭ malvarmo. Kompreneble, tio devas esti konforma al ŝanĝiĝo de la klimato, kondiĉe ke oni ne malvarmumiĝos.

Ja estas vere, ke la plej taŭga rimedo kontraŭ malsanoj estas fizika ekzercado. Aŭtune, en la hela tago oni povas fari montogrimpadon, kuraĉadon, naĝon ktp, kio estas utila al la sano de la pulmoj, pligrandigo de la rezistpovo de la organismo kontraŭ seka gripo.

Sanprotekto en vintro

Vintre oni tre facile suferas de iuj oftaj malsanoj. Kial?

La san-protekta teorio de la ĉina medicino montras, ke vintre ĉio sin kaŝas kaj ankaŭ la vitala energio jin en la homa korpo tendencas al vigliĝo, dum la vitala energio jang malvigliĝas kaj pro tio oni estas facile atakita de multaj malsanoj. Oni devas obei la naturajn leĝojn kaj doni grandan atenton al protekto de jin, ĉar vintro koncernas la renojn, kiuj havas striktan rilaton kun la homaj kresko, generado, fortikiĝo kaj seniliĝo, tial protekto de la vitala energio en la renoj estas bazo de la sano kaj prokrasto de la senileco.

Por toniki la renojn oni devas atenti antaŭ ĉio la regulojn de siaj ĉiutaga vivo, trinkado, manĝado, ripozo kaj laboro.

Por tio la manĝaĵoj ne devas esti tre salaj, ĉar salo malutilas al la renoj. Tiam por modere sin toniki oni po-

vas manĝi bestajn hepatojn kaj renojn, polpon, sepion, angilon, holo-turion, sezamsemojn, arakidsemojn, juglandojn, sojfabojn k.a.



juglandoj

Vintre oni devas esti vestitaj dike, ĝustatempe pliigi aŭ malpliigi vestojn laŭ ŝanĝiĝo de la vetero kaj precipe teni la piedojn en varmo. Ĉar la piedkavoj estas malproksimaj de la koro, al ili cirkulas malpli da sango, kaj plie, la tavolo de graso en la piedplatoj estas maldika, pro tio por ili estas malfacile konservi varmon, kaj ili estas facile atakataj de malvarmo.

Se la piedplatoj suferas de malvarmo, tio do malutilas al la tuta korpo kaj kaŭzas malvarmumiĝon, doloron en la talio, gamboj kaj ventro kaj eĉ dismenoreon. Tial oni devas varme vesti la piedojn, ofte movi ilin kaj ne longe stari senmove eksterdome. Antaŭ la enlitiĝo oni devas bani siajn piedojn en varmeta akvo kaj forte froti ilin, kio utilas al la sangcirkulado, konservo de varmo, mallaciĝo, dormado kaj rezisto kontraŭ malvarmo.

Oni devas teni sian loĝejon en taŭgaj temperaturo kaj malsekeco, kun aero freŝa kaj oksigeno sufiĉa. Oni devas frue enlitiĝi kaj malfrue ellitiĝi. La ĉiutaga vivo devas esti en ordo.

Necesas preni taŭgajn paŝojn por preventi oftajn malsanojn vintre.

En frosta vintro la haŭto tre facile suferas de malvarmo kaj pro tio malglatiĝas sangcirkulado, kio facile kaŭzas frostabsceson. Por preventi frostabsceson oni devas aktive partopreni sportojn por fortikiĝo, glata sangcirkulado kaj leviĝo de la rezistpovo kontraŭ malvarmo kaj malsanoj. Vintre oni ne devas porti tre mallarĝajn ŝuojn.

Atakite de frosto, la manoj kaj piedoj ne devas esti varmigitaj tuj apud fajro nek banitaj en varma akvo. Estas popoldiro: efike kuraci somere la malsanojn okazintajn vintre. Por kuraci frostabsceson oni povas some-re pisti ajlon, varmigi la pistaĵon sub la suno kaj per ĝi ŝmiri la korpoparton de frostabsceso, tio preventas la recidivon de frostabsceso.

Vintre la malvarma klimato malfortigas la funkciojn de la supra spirkanalo, kaj sekve de tio patogenaj faktoroj, virusoj kaj bakterioj kaŝitaj en la spirkanaloj do atakas la organismon kaj kaŭzas infektiĝon al la supra spirkanalo kaj recidivon de trakeito. Por preventi trakeiton oni devas fari konvenajn sportojn kaj lavi la vizaĝon per malvarma akvo cele levi la rezistpovon kontraŭ malvarmo kaj krome, ankaŭ multe sin sunumi, spiri freŝan aeron, preni malpli da akraj manĝaĵoj, sed pli da nutroriĉaj legomoj kaj fruktoj, kiel rafano, tomato, piro kaj oranĝo.

Vintre gripo furiozas. Tio estas ĉefa kaŭzo de trakeito kaj graviĝo de iuj malsanoj. Preventi gripon ja estas grave. Jen simpla, tamen efika metodo: fermi la pordon kaj fenestrojn antaŭ enlitiĝo, vaporigi vinagron en poto, por ke la vaporigita vinagro saturu la aeron de la ĉambro. La kvanto de la vaporigita vinagro estas 6-12 ml por ĉiu kubmetro. Faru tion unufoje ĉiutage, po unu horo. Tion faru 3-5 fojojn kontinue.

Vintre la mezaĝuloj kaj maljunuloj devas fari ĉion eblan por preventi cerb- kaj kardiovaskulajn malsanojn. Ili devas doni grandan atenton al evito de malvarmo kaj konservo de varmo, ĝustatempe pliigi kaj malpliigi vestojn, porti malstriktan veston por ke la sango facile cirkuladu, racie reguligi ĉiutagan vivon, ne preni tro da oleozaj kaj dolĉaj manĝaĵoj, preni nutroriĉajn kaj delikatajn manĝaĵojn, ne fumi, nek multe drinki, nek tro laciĝi. Ili estu ĉiam kvietaj kaj bonhumoraj, ne koleru, nek malpacienca, nek mornu. Kaj necesas por ili ankaŭ atenti ŝanĝiĝon de sia malsano, regule viziti kuraciston kaj preni konvenajn medikamentojn por eviti graviĝon de la malsano. ♦

Sanprotektado de maljunuloj

El Popola Cinio (1998, Vol 5)



Pro maljuniĝo la organoj de la homoj iom post iom debiliĝas kaj ilia energio malvigliĝas, sekve de tio, la maljunuloj estas facile atakitaj de malsanoj, tial bonfarto kaj longviveco estas ilia komuna deziro. La ĉin-medicinaj fakuloj resumis la sanprotektajn metodojn de la maljunuloj en tri partojn.

Unue, la maljunuloj devas multe atenti influon de la ŝanĝiĝo de la klimato kaj ekstera medio sur la homa sano. Oni devas observi la regulojn pri ĉiutagaj vivo, laboro, ripozo, en-kaj ellitiĝo kaj preni manĝaĵojn en difinitaj horoj, por ke la biologia horloĝo bone funkcii kaj senileco malfruiĝu.



Maljunuloj multiĝas precipe en la okcidenta mondo. Tial la kosto por kuracado altiĝas. Sanprotektado helpas.

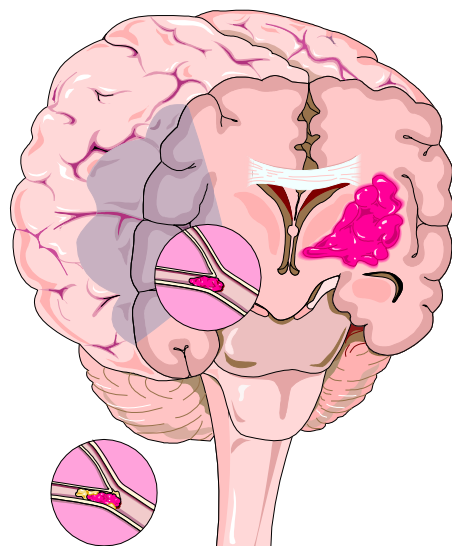
Due, la maljunuloj devas doni sufiĉan atenton al la korpo kaj spirito por esti kaj sanaj kaj viglaj. Laŭ la ĉin-medicina teorio oni devas unue protekti la vitalan energion de la sto-

mako, ĉar la sanaj lieno kaj stomako garantias transportadon de la nutro al diversaj organoj por doni fiziologian funkcion kaj teni la homan sanon. Por reguligi la vitalan energion de la stomako oni devas doni sufiĉan atenton al la sanprotektado per manĝaĵoj kaj medikamentoj. Oni devas ankaŭ racie uzi sian cerbon, por ke ĝi ne laciĝu, kaj krome, oni devas fari la spiritan aktivadon harmonia kaj liberigi sin el ĉia malbona humoro.

Kaj trie, oni devas reguligi la visceran funkcion kaj glatigi la ĝinglŭo-vojojn (vojoj por cirkuligi la vitalan energion). Tio estas grava al la homa vivo kaj ankaŭ al la homa sano. Surbaze de la teorio de jin kaj jang oni devas doni la bezonatajn al la korpo, forigi la superfluaĵojn por ĝi kaj glatigi la vojojn por facila irado de la vitala energio kaj likvido de la patogenaj faktoroj.

Pro maljuniĝo oni facile suferas de morno, malglata cirkulado de la vitala energio kaj sango, malkompakto de la ostoj. Pro tio oni estas facile atakita de apopleksio, artika malsano, aŭtismo k.a. Tial, kontraŭ ili oni devas preni konvenajn rimedojn kiel eble plej frue.

Apopleksio ofte okazas ĉe maljunuloj. Por ĝin preventi kaj kuraci oni devas deteni sin de ĉia malbona humoro, teni sangpremon sur modera nivelo, fari sportojn konvenajn por la sano kaj eviti grasiĝon. La manĝaĵoj devas esti hipograsaj, hipokaloriaj kaj hiposalaj, konsistantaj el bonkvalitaj proteinoj, vitaminoj, celulozoj kaj mikroelementoj. Oni devas ĝustatempe kuraci koronarian kor-malsanon, diabeton, pulmiton, malbonan funkcion de la renoj kaj hepato, renan kaj galan ŝtonetojn, inflammon de la urina sistemo ktp.



La plej ofta apopleksio estas la „blanka“ (90%), pro tro malmulte da sangumado. Ofte ĝi estas kaŭzita de sciencaj medikamentoj. La resto estas pro tro alta sangopremo. Multajn apopleksiojn kaŭzas do la „moderna“ medicino mem.

Artikaj malsanoj kaŭziĝas de degenero de la artikoj pro maljuniĝo. Por preventi kaj kuraci la lumba-vertebrajn malsanojn oni antaŭ ĉio devas atenti sian dieton kaj eviti korpulentecon. La lumboj ne estu atakataj de malvarmo. Oni ne devas teni sin en unu sama pozo longtempe. Oni devas ofte ekzerci siajn lumbojn kaj fari memmasaĝon tiamaniere: sidi rekte, malligi la zonon, froti la manojn ĝis varmiĝo, meti ilin ĉe la talion kaj froti ĝin de supre malsupren ĝis varmiĝo. Por eviti ĉian genuan lezon kaj laciĝon oni ne devas fari longan promenadon, nek longan laŭŝtuparan iradon nek drastan sporton. Por pligi stabilecon de la genuoj oni povas levi la krurojn, kuŝante surdorse, fleksi kaj malfleksi la genuojn. Oni povas ankaŭ mem masaĝi la genuojn: per la palpa flanko de la fingroj froti la du flankojn de la pateloj kaj per la manplatoj vertikale premi la patelojn. Oni faru tion 60 fojojn ĉiuminute, ne tro forte. Ĉiu ekzerco daŭras 3-5 minutojn.

Ankaŭ la malbona humoro estas malutila al la homa sano. Pro tio la maljunuloj devas eviti ĉian spiritan eksciton, spici sian vivon per muziko, fiŝhokado ktp kaj partopreni konvenajn sociajn aktivadojn. Krom tio, ili devas ankaŭ bone uzi sian cerbon, por ke ĝi laboru vigle. Tio estas utila al la sano fizika kaj spirita de la maljunuloj. ♦

Ĉin-medicina memkuracado

El Popola Ĉinio (1999, Vol 1)



La ĉina medicino enhavas abundon da efikaj medikamentaj kaj aliaj kuracmetodoj. La medikamentaj konsistas el popolaj receptoj kaj kuracaj manĝaĵoj, facile fareblaj. Aliaj kuracmetodoj konsistas el masaĝo, fomento k.a., sendoloraj kaj facile fareblaj. Se vi taŭge aplikas ilin, ili estas efikaj por kuraci gravajn malsanojn. De la januara numero sub tiu ĉi rubriko aperos en *El Popola Ĉinio* artikoloj pri ĉin-medicinaj terapioj kontraŭ oftaj kaj malfacile kuraceblaj malsanoj. Tiuj kuracmetodoj estas facilaj, efikaj, malmulte pagiĝaj kaj tempoŝparaj. Kaj plie, ili povas esti farataj de la malsanuloj mem.

MEMKURACO DE GRIPO

Gripo estas inflamo en la supra spirkanalo kaŭzita de viruso aŭ bakterio. Ĝi atakas homojn en ĉiuj sezonoj, precipe en vintro kaj printempo. Laŭ la ĉin-medicina teorio estas du tipoj de gripoj, t. e. varmumo kaj malvarmumo.



Blanka pipro estas la maturaj semoj el „Nigra pipro“ (*Piper nigrum*), kiujn oni senŝeligis. Ĝi estas la plej milda pipro. Krome estas verda pipro, kiun oni gajnas el la malmaturaj fruktoj, nigra pipro el la ankoraŭ verdaj fruktoj sekigitaj kaj ruĝa, ne ŝelita pipro.

Simptomoj: Tiuj de malvarmumo estas febro, neŝvitado, malŝato de malvarmo, doloro de la kapo kaj korpo, nazŝtopo kaj facila ellaso de

muko. Tiuj de varmumo estas febro, malŝato de vento, kapdoloro kaj sento de kapŝvelo, ŝvelo kaj doloro de la gorĝo, konstanta sento de soifado kaj facila ŝvitado.

I. Kuracado per popolaj receptoj

1. Preparu bovlon da varmaj vermiĉeloj kaj miksu ilin kun konvena kvanto da blanka pipro kaj ŝenopraza haketaĵo. Manĝu ilin kaj post tio tuj kuŝiĝu sub dikan litkovrilon. Vi resaniĝos post riĉa ŝvitado de malvarmumo.
2. Preparu 500 g da rafano, 500 g da sukerkano, 10 g da lonicero, 5 g da bambuaj folioj kaj konvenan kvanton da sukero. Tranĉu rafanon kaj sukerkanon en pecojn kaj metu ilin en fajencan poton. Enpotigu ankaŭ loniceron kaj bambuajn foliojn. Verŝu akvon en la poton. Kuiru ilin kune. Metu sukeron en la kuiritan trinkaĵon kaj trinku ĝin plurfoje ĉiu-

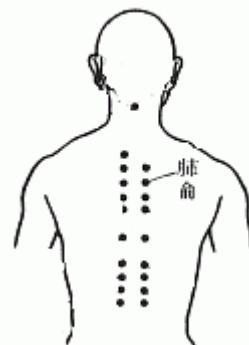


Ŝenoprazo estas kvazaŭ milda ajlo kaj havas similajn ecojn.

tage. Tio estas efika por kuraci varmumon.

II. Kuracado per aliaj metodoj

Masaĝo:



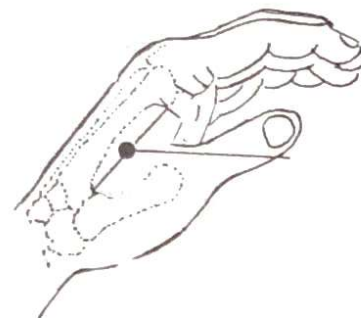
La punkto fejšu

1. Sidu aŭ kuŝu surventre kaj premknedu la akupunkturajn punktojn fejšu per la du dikfingroj 1-3 minutojn, ŝmiru viajn manplatojn per iom da sezamoleo kaj per ili frotu la spinon kaj talion de supre malsupren ĝis varmiĝo.



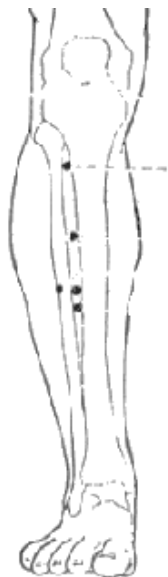
La punkto fengĉi

2. Premknedu la akupunkturajn punktojn fengĉi 1-3 minutojn.
3. Premu viajn ŝultrojn kaj brakojn per viaj mandorsoj 3-5 minutojn.
4. Frotu vian fronton kaj premu la akupunkturajn punktojn jingŝjang po 3-5 minutojn.



La punkto hegu

5. Premknedu la akupunkturajn punktojn hegu kaj zusanli po unu minuton.

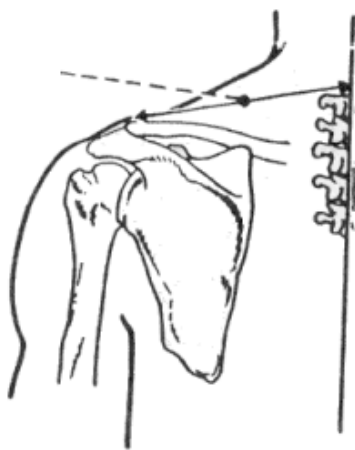


La punkto zusanli

Krom la supre menciitaj metodoj povas fari ankaŭ la jenon kiel aldonon:

Por kuraci malvarmumon

1. Kaptu kaj knedu muskolojn de la kvar membroj po 3-5 fojojn.

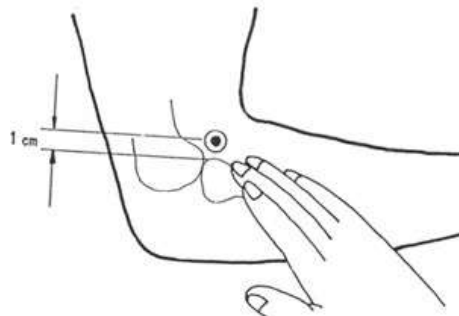


La punkto ĝjanĝing ĉe la ŝultro

2. Per viaj du manoj forte kaptu la muskolojn ĉe la akupunkturpunkto ĝjanĝing 5-10-foje.

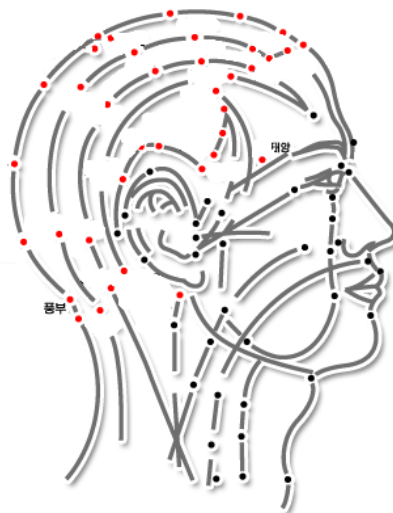
Por kuraci varmumon

1. Prem-knedu la akupunkturajn punktojn fengfu, tajjang kaj ĉjuĉi po unu minuton.



Ĉjuĉi estas ĉe la kubuto

2. Ŝmiru la dorson per alkoholaĵo kaj frotu ĝin 1-3 minutojn ĉe grava febro.



Tajjang estas apud la okulo, fengfu ĉe la kolo (rigardu la koreajn literojn).

3. Kaptu la akupunkturajn punktojn ĝjanĝing kaj modere tiru ĝin supren. ♦

Ĉu vi scias, ke...

- 80% da plantoj kultivataj kaj uzataj de la homo estas polenataj de abeloj?
- unu kilogramo da mielo estas produkto de vivagado de 350 ĝis 400 abeloj?
- por kolekti unu kilogramon da mielo unu abelo devus 7 fojojn ĉirkaŭflugi la teron?
- unu abelfamilio produktas en unu jaro maksimume 350-500 g da vakso?
- por gajni 1 g da poleno abelo devas kolekti eĉ de plej ampleksaj polenspecoj minimume 14.000 grajnoj?
- la mielkolektantaj someraj abeloj mortas pro la laboro jam en la aĝo de ses semajnoj?
- abela familio konsistas el 20.000 ĝis 60.000 abeloj?
- abelreĝno povas vivi ĝis kvin jaroj?
- abelreĝino metas en majo kaj junio ĉe konvenaj veteraj kaj mielrikoltaj kondiĉoj pro tago ĝis 3.000 abelovojn, kies komuna pezo estas duoble pli granda ol tiu de la reĝino mem?
- el la fekundigitaj abeloj naskiĝas inaj abeloj, el la nefekundigitaj virabeloj?
- el ĉiu fekundigita abelovo povas naskiĝi abelreĝino?
- abelreĝino estas fekundigata unu fojon en la vivo de ĝis 40 virabeloj dum flugo?
- virabeloj post la sekskuniĝo kun abelregxino tuj falas morte sur la teron?
- la virabeloj havas vivorajton nur en printempo kaj somero; somerfine laborabeloj ĉesas nutri „la virojn“, forpelas ilin el la abelujo, kaj tiuj devas morti pro malsato? ♦

KAVA-PECH

Kongresa kaj Kleriga Entrepeno de Petro Chrdle

Anglická 878, CZ-252 29 Dobřichovice (Prago)

<http://www.kava-pech.cz>, rete: info@kava-pech.cz

Turismaj servoj por grupoj kaj individuoj:

- fakaj aranĝoj (kongresoj, seminarioj, vizitoj de produktoj)
- aranĝoj de nuptoceremonioj kaj festenoj en historiaj ejoj
- kulturaj kaj sportaj aranĝoj, diversspecaj festenoj
- perado de tranoktoj en Prago kaj aliaj lokoj en Ĉeĥio

Tre bona rilato inter kvalito kaj prezo!



Kiun rolon ludas teo en sanprotektado?

de BAO JIAN, *El Popola Ĉinio* (1999, Vol 7)



Antikva libro notis, ke foje por kuracado de malsanuloj, Shennong gustumis drogherbojn kaj svenis sub terbo pro toksigo. Akvo venis en lian buŝon de sur tefolioj, kaj dank' al tio li estis savita. Jen la homoj trovis la sentoksigan funkcion de teo.

En la medicina libro "Nove reviziita Bencao" verkita en Tang-dinastio (618-907) oni legas: "Teo estas dolĉeta kaj maldolĉeta, iom malvarmiga, tute senvenena. Ĝi estas efika por kuraci fistulon kaj ulceron, utila al urinado, digestado kaj mildigo de mukaĵo, sensoifigo kaj sendormigo. Ĝenerale, oni plukas tefoliojn en printempo."

Moderna medicino montras, ke teo enhavas multajn elementojn, kiaj kafeino, teino, kokaino, fenolo, vitamino C, kalcio, fosforo, fero kaj aliaj mineralaj elementoj.

La ĉinoj tre ŝatas teon kaj multaj el ili trinkas ĝin ĉiutage. Laŭ sia sanstato oni trinkas en malsamaj manieroj teon de malsamaj specoj.

La plej bona teo estas infuzita per fontakvo de 70-80°C, ĉar vitamino C entenata en teo povas esti detruiĝinta en akvo de pli ol 70°C, kaj plie, taniĝo kaj kafeino entenataj en teo estas tre facile solveblaj en akvo de 70°C.

Estas bone, ke oni trinkas teon nove infuzitan kaj ne preferindas teon infuzitan en la pasinta tago. Pro malsameco de produktoj, specoj, plukaj tempoj kaj prilaboraj metodoj, teo havas malsamajn nutrajn elementojn. Estas preferinde somere trinki verdan teon (t. e. teo nefer-

mentinta, ĉar oni antisepsas ĝin per alta temperaturo, tial ĝi konservas la verdan koloron), vintre trinki brunan teon (t.e. plene fermentinta teo), printempe kaj aŭtune trinki jasmenan teon.

Estas tre utile ofte trinki teon varmetan kaj ne tro fortan, kaj trinki ĝin en konvenaj horoj. Tetrinkado post manĝo utilas al digestado. Tetrinkado en tagmezo estas vigliga. Ne trinku ĝin antaŭ manĝo nek antaŭ enlitiĝo, ĉar tetrinkado antaŭ manĝo estas malkvietiga kaj tiu antaŭ enlitiĝo malhelpas endormiĝon. Teo estas utila por sensoifigo, sed malutila por kunenglutado de medikamento. Ĉar teino entenata en teo povas eksciti la centran nervan sistemon kaj kortekson kaj estas vigliga por la cerbo, tial neniam trinku teon kune kun medikamento kontraŭ sendormeco kaj tuso. Neniam trinku teon samtempe kun ĉinaj medikamentoj ginsengo, codonopso (Codonopsis pilosula) kaj medikamentoj kontraŭ anemio por preventi medicinaĵan sedimentiĝon, eksciton de stomako kaj intestoj, lakson kaj ventrodoloron.

Mi proponas, ke infanoj ofte trinku malfortan teon kaj gargaru sin per teakvo. Verda teo taŭgas por adoltoj. Ĉar junaj fraŭlinoj en menstruo kaj mezaĝulinoj en klimaktero ofte estas malkvietaj, tial mi proponas al ili jasmenan teon, kiu estas utila al reguligo de la hepata funkcio kaj cirkulado de la vitala energio. Bruna teo estas konvena al fizikaj laboruloj kaj malvarmumiĝintoj. Tieguanyin, teo duonfermentinta, produktita ĉefe en Fujian-provinco, estas utila al la malsanuloj suferantaj de ateroskle-

rozo, koronaria kormalsano aŭ cerba embolozo. Teo estas utila por rezisti kontraŭ radiado. La homoj, kiuj estas ofte priradiataj dum laborhoroj aŭ longatempe rigardas televidon, devas trinki teon por levi sian kapablon kontraŭ radiado.

La ĉinoj havas multajn metodojn por batali kontraŭ malsanoj kaj sin saniĝi per teo. Jen kelkaj el ili:

1. Kontraŭ malvarmumo kaj febro

Recepto: noksokerno, ŝenoprazo kaj zingibro ĉiu po 25 g kaj 15 g da teo.

Metodo: Pistu la noksokernon, ŝenoprazon kaj zingibron. Metu ilin kune kun la teo en argilan poton, aldonu 1,5 bovlojn da akvo kaj dekoktu ilin. Trinku la dekoktaĵon kaj kuŝu sub dika litkovrilo. Gardu vin de vento.

Tiu recepto estas utila al ŝvitado kaj mildigo de febro kaj efika por kuraci malvarmumon kaj kapdoloron sen ŝvito.

2. Kontraŭ lakso de bebo

Recepto: unu gramo da verda teo produktita en Yunnan

Metodo: Pulvorigu la teon. Dividu la pulvorigitan teon en 3 dozojn kaj enbuŝigu al la bebo la teon kune kun varmeta akvo aŭ lakto. Ĉiufoje po unu dozo. Ĉiu seanco daŭras 1-4 tagojn.

Tiu recepto estas utila al digesto kaj mildigo de febro kaj lakso.

3. Kontraŭ ulcero

Recepto: ajna kvanto da feĉo de infuzita teo

Metodo: Ŝmiru la feĉon en la ulceron.

Tiu recepto estas utila por mildigo de febro kaj sentoksigo kaj kuracas ulceron, mordon de hundo, brulvundon kaj furunkon. ♦

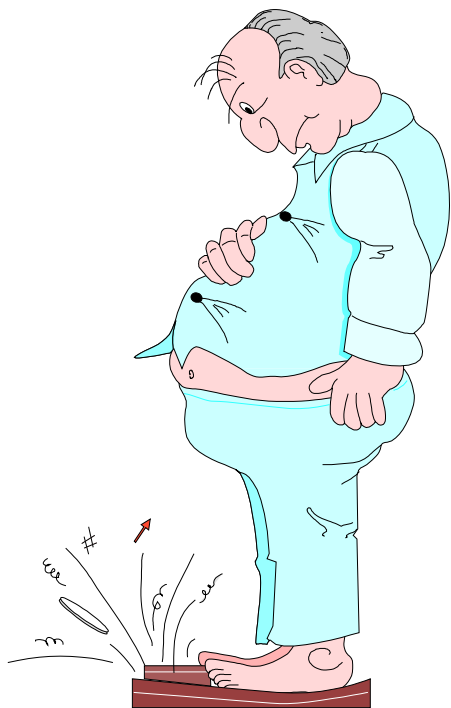
Pli kaj malpli...

de AN KANG, *El Popola Ĉinio* (1999, Vol 9)



Mi pensas, ke ĉiuj havas sian propran metodon por san-protektado. Sube mi konigos la mian, t.e. malpli da avidoj kaj pli da kontentoj, malpli da paroloj kaj pli da pripensoj, malpli da ripozoj kaj pli da laboroj, malpli da manĝoj por ĉiu fojo.

Koncerne la t. n. malpli da avidoj kaj pli da kontentoj, ĉi tie la avidoj temas pri privataj interesoj kaj volupto. Oni diras, ke kiuj multe avidas je privataj interesoj, ofte ĉagreniĝas pro siaj personaj gajnoj kaj perdoj, ĵaluzas alies sukcesojn kaj cerbumas jen pri tio jen pri alio, tiuj konstante malĝojas kaj eĉ malsanas fizike kaj anime. Oni ne devas esti voluptama. La modera seksumo estas taŭga, sed ne faru tion tro. Ni ne aprobas seksan abstinadon, ĉar tio povas kaŭzi mensan ĉagrenon kaj eĉ malsanon.



Trodikeco povas malsanigi vin!

Nun pri la t. n. malpli da paroloj kaj pli da pripensoj. Tro multe da paroloj malutilas al cirkulo de la vitala

energio kaj damaĝas la spiriton. Tro da paroloj en ekscitiĝo kondukas al koleremo, kio malutilas ne nur al la spirito sed ankaŭ al la sano. Oni devas multe pensi, kio ne kondukas al atrofio de cerbaj ĉeloj kaj protektas la maljunulojn kontraŭ demenciĝo. Estas bone, se oni pli multe pensas, legas, skribas, ludas ŝakon ktp. por teni sanon de la cerbo.

Nun pri la t. n. pli da laboroj kaj malpli da ripozoj. Ni opinias, ke la vivo dependas de movoj. Koncerne tion, la ĉinoj ofte diras: "Akvo kura, akvo pura." La ĉinoj opinias, ke tro longa kuŝado malutilas al cirkulo de la vitala energio kaj tro longa sidado malutilas al muskoloj. Sen konvena movo la vitala energio kaj sango cirkulas ne facile kaj se tio daŭras tro longe, do okazas diversaj malsanoj, tial la konvena cerba kaj fizika movado utilas al mallaciĝo kaj longa vivo. La sportoj estas precipe gravaj por la mezaĝaj kaj maljunaj homoj, kiuj ŝatas kvieton sed ne movadon, kio povas konduki al troa dikeco, kardiovaskulaj malsanoj, diabeto kaj osta malkompakteco. Estas tre grave, ke oni faras sportojn modere kaj ofte, sed ne de tempo al tempo nek draste. Oni devas preni la fizikajn sportojn kiel nepran lecionon dum la tuta vivo. En la maljuneco oni devas fari ilin konvene por malrapidigi metabolon kaj teni la vivon juna dum longa tempo.

Nu, pri la t. n. malpli da manĝoj por ĉiu fojo. Ĝenerale dirite, tro da manĝoj malutilas al lieno kaj stomako. Tro da manĝoj ŝarĝas ankaŭ la koron de maljunuloj kaj eĉ kaŭzas kardioprostracion. Tro da manĝoj facile kondukas al korpulenteco, kiu estas grava malamiko de la homa sano. Ĝi povas kaŭzi kormalsanon, hipertension, diabeton (*vidu sur la paĝo 4 de nia revuo*) k. a., tial por

longe vivi oni nepre devas deteni sin de supernutrado.



Nun oni scias, ke neniu natura manĝaĵo donas ĉiujn nutrajn elementojn al la homoj, tial racia dieto devas konsisti el plurspecaj manĝaĵoj. Por diri konkrete, oni devas preni pli da bestaĵoj por levi la kvanton kaj kvaliton de proteinoj, tamen ne tro! Prenu pli da kokaĵo kaj anasaĵo, akvoproduktaĵo kaj lakto (*vidu la artikolon pri selakto en tiu ĉi revuo ek de la paĝo 6*), sed evitu adipozon. Prenu pli da sojfabaj manĝaĵoj kaj prenu kovenan kvanton da greno kaj multspecajn manĝaĵojn por teni ekvilibron de la konsisto de la asimilitaj nutroj. Ĝiutage prenu ĉ. 500 gramojn da legomoj inkl. de fungoj, kiuj estas ne nur riĉaj je proteinoj, sed ankaŭ havas konvenan kvanton da aminoacidoj kaj multe da mikroelementoj utilaj al organisma imuneco.



En Germanio oni inventis la agadon 5foje tage manĝu fruktojn kaj legomojn, ĉar ankaŭ la germanoj manĝas tro malmulte da ili.

La supre diritaj metodoj estas cititaj el mia propra praktikado. Por pli efika sanprotektado oni devas resumi siajn proprajn spertojn por trovi metodon plej taŭgan kaj efikan. ♦

Pri buŝa higieno

de CAO WEN, *El Popola Ĉinio* (1999, Vol 11)



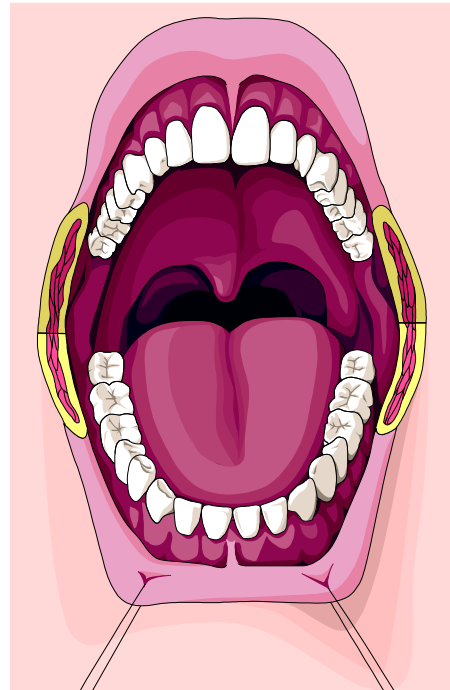
La buŝa higieno estas grava por preventi karion, periodontiton kaj aliajn dentajn malsanojn. Se la kavoj kaj sulkoj sur la dentoj estas malpuraj pro restintaj manĝaĵoj, tio facile kaŭzas karion. Konstanta broso de la dentoj estas tre utila por la denta higieno kaj homa sano, ĉar ĉe la maljunuloj la salivaj glandoj iagrade malfortiĝas kaj de tio malpliĝas ilia salivo, malfortiĝas ankaŭ la efiko de buŝa mempurigo. Sen atenta dentobrosado la restaĵoj de manĝaĵoj restas en la dentaj fendoj, kie kreskas bakterioj. Tio kondukas ne nur al stomatologiaj malsanoj, sed ankaŭ al pusa parotidito.

Dentobrosado ja estas simpla afero, tamen oni devas fari ĝin atenteme.

Oni devas brosi siajn dentojn matene post ellitiĝo kaj vespere antaŭ enlitiĝo, kaj la vespera broso estas pli grava, ĉar post la tuta tago en la dentaj fendoj kaj kavoj certe restas multe da manĝaĵaj pecetoj. Se oni ne forigas ĉi tiujn, bakterioj facile kreskas en la buŝo kaj en dormado oni ne plu maĉas, nek parolas kaj de tio malpliĝas la salivo en la buŝo, kio kaŭzas bonajn kondiĉojn por kresko de bakterioj, laktacidaj baciloj kaj streptokokoj. Ili povas fermentigi la hidrokarbidojn kaj estiĝi acidon, kiu povas solvi kalcion de la dentoj, moligi kaj kariigi la dentojn kaj eĉ kaŭzi periodontiton.

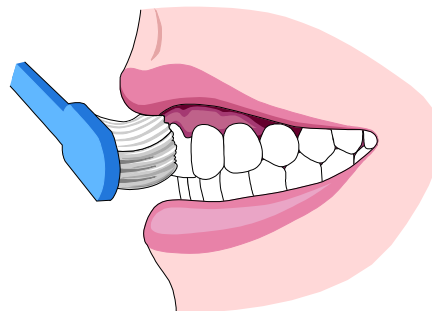
Ĉiuj scias, ke ne dece brosi la dentojn horizontale, ĉar tiamaniere oni povas detrui kaj atrofii gingivon, ne povas purigi la dentofendojn kaj pro tio facile detruigiĝos kojnodentoj kaj mueldentoj, dum vertikala broso povas ne nur purigi la dentofendojn kaj kavojn, sed ankaŭ masaĝi gingivon, akceli la sangocirkuladon de la

gingivo kaj plifortigi la organismon de dentoj kaj dentoperiferio. Malgraŭ ĉio ĉi tio, iuj kutime brosas la dentojn horizontale. Tion oni nepre devas korekti.



La homo havas 32 dentojn

Diversaj bakterioj facile vivas sur dentaj kalkulusoj, tial oni devas teni la dentojn en konstanta puro. Kiam formiĝas kalkulusoj, oni devas forigi ilin en hospitalo. Tion oni devas fari unu fojon duonjare.



Dentobrosado helpas konservi la dentojn kaj eviti elbuŝan odoron

Kiam falas dento, oni devas enmeti la dentan protezon moveblan aŭ fiksan kiel eble plej frue. Tio estas utila ne nur al parolo, sed ankaŭ al manĝado, digestado kaj prevento de kario, gingivito, gingiva atrofio kaj periodontito.

Kun medicina progreso kaj disvolvigo de la medicinaj materialoj rapide disvolviĝas ankaŭ la tekniko planti dentan protezon. Tiu tekniko estas utila al la homoj, al kiuj mankas dentoj, ĉar kun plantita dento oni facile manĝas samkiel per la veraj dentoj.

Fine mi konigas al vi, niaj karaj legantoj, la dentoprotektajn rimedojn:

Dentoklakigo

Faru dentoklakigon 30-foje matene post ellitiĝo kaj tiom da fojoj vespere antaŭ enlitiĝo. Faru tion kompare forte.

Kirligo de la lango en la buŝo

Per la lango masaĝu la lipojn, supran makzelon, dentojn kaj gingivon.

Faru tion unufoje ĉiutage (5-10 minutoj). Post kiam en la buŝo abundiĝas salivo, englutu ĝin 3-foje.

Gargarado

Sen akvo faru gargaradon, kaj pro tio produktiĝas salivo. Englutu la salivon 3-foje. Tio ludas la rolon same kiel masaĝo de la dentoj. Faru tion unufoje ĉiutage (3 minutoj).

Gargariloj



Germanaj naturkuracistoj ŝatas gargarilojn kun la esenco de plantoj. La plej fama nomiĝas *Parodontax* kaj enhavas la ekstrakton de ses plantoj. Ili helpas eviti inflamojn kaj bonodorigas. Ĝi helpas al multaj homoj konservi siajn dentojn.

Bateti la tutan korpon

de REN ZHONG, *El Popola Ĉinio* (2000, Vol 1)



Tio estas simpla kaj facile praktikebla korpo-sanigado, utila al firmigo de tendenoj, ostoj kaj muskoloj, al vigligo de artikoj, al sangocirkulado kaj al funkcio de la internaj organoj kaj metabolo. Batetu vin tutkorpe per via manplato aŭ pugno precipe en la tempo, kiam vi sentas viajn artikojn lacaj kaj rigidaj kaj viajn muskolojn streĉitaj, kio povas malstreĉi kaj vigligi vin fizike kaj spirite.

Oni batetas per frapilo el ŝtalaj draĵoj aŭ sablosako, sed ĝenerale per la manoj.

Sube mi konigos 8 metodojn. Ili estas utilaj ne nur al mildigo de laco kaj sanigo de la korpo, sed ankaŭ al prevento kaj kuraco de iuj malsanoj. Faru tion konstante.

Unue. Batetu la kapon

Faru tion starante aŭ irante. Malstreĉu vin tutkorpe, aparte viajn ŝultrojn kaj kubutojn kaj batetu vin starante. Se vi batetas vin irante, do iru malrapide kaj batetu vin senĝene. Batetu la maldekstran flankon de via kapo per via maldekstra manplato kaj la dekstran flankon per la dekstra. Faru tion de la frunto al la kranio, tien kaj reen sur ĉiu flanko po 50 fojojn. Kaj poste batetu la dekstran kaj maldekstran flankojn de via kapo po 50 fojojn. Faru tion atente kaj spiru nature.

Tio estas utila por mildigi kaj preventi kapdoloron, kapturnon kaj sango-malsufiĉon en la cerbo.

Due. Batetu la suprajn membrojn

Prenu la teniĝon kiel supre. Per via dekstra manplato aŭ pugno batetu

ĉiujn flankojn de via maldekstra brako de supre malsupren, de antaŭe malantaŭen, po 5 fojojn (5 batoj ĉiufoje). Same, batetu vian dekstran brakon per via maldekstra manplato aŭ pugno. Faru entute 100-200 batojn.

Tio estas utila por preventi kaj mildigi muskolan atrofion, malvigliĝon de la supraj membroj kaj hemiplecion.

Trie. Batetu la ŝultrojn

Prenu la saman teniĝon. Batetu vian maldekstran ŝultron per via dekstra manplato kaj vian dekstran ŝultron per via maldekstra manplato. Faru tion po 50-100 fojojn. Tio estas utila por preventi kaj kuraci artriton, muskolan atrofion ktp.

Kvare. Batetu la dorson

Prenu la preparan teniĝon kiel supre. Batetu la maldekstran parton de via dorso per via dekstra manplato aŭ pugno kaj la dekstran per la maldekstra po 100-200 fojojn. Tio estas utila al prevento kaj kuraco de dorsa doloro, kronika bronkito kaj malsanoj de pulmoj kaj koro.

Kvine. Batetu la bruston

Batetu la maldekstran parton de via brusto per via dekstra manplato aŭ pugno kaj la dekstran per la maldekstra po 100-200 fojojn. Faru tion de supre malsupren kaj inverse. Tio estas utila por preventi kaj kuraci malsanojn de koro kaj pulmoj.

Sese. Batetu talion kaj ventron

Batetu viajn talion kaj ventron per viaj manplatoj aŭ pugnoj. Turnu vin dekstren kaj maldekstren kun via talio kiel la akso. Batetu la maldekstran flankon de via ventro per via dekstra manplato kaj la dekstran flankon de via talio per via maldekstra manplato. Batetu la maldekstran flankon de via talio per via dekstra manplato kaj batetu la dekstran flankon de via ventro per via maldekstra manplato. Per viaj du manoj batetu la supran kaj malsupran partojn de via ventro kaj la supran, mezan kaj malsupran partojn de via talio. Batetu ĉiun lokon po 100-200 fojojn.

Tio estas utila por preventi kaj kuraci doloron de la talio, ostoplazion, dispepsion, ventroŝveliĝon, mallakson k.a.

Sepe. Batetu la koksojn

Batetu vian dekstran kokson per via dekstra manplato aŭ pugno kaj la maldekstran per la maldekstra po 50-100 fojojn. Tio estas utila por preventi kaj kuraci malsanojn de koksaj muskoloj.

Oke. Batetu la malsuprajn membrojn

Staru. Levu vian maldekstran gambon, farante viajn femuron kaj krucon ort-angula kaj tenante vian kalkan sur la loko same alta kiel via femuro. Batetu viajn femuron kaj krucon per via maldekstra manplato aŭ pugno. Batetu la supran, malsupran, internan kaj eksteran flankojn de ili po 5-10 fojojn (5 batoj ĉiufoje). Faru entute 100-200 batojn. Same, batetu vian dekstran korpoparton per via dekstra manplato aŭ pugno. Tio estas utila por preventi kaj kuraci malsanojn de la gamboj, kiaj nesensiveco kaj senforteco.

Faru la ekzercadon milde kaj malforte en la komenco kaj iom post iom pli forte. ♦

Kiel maljunuloj tenu junecon de sia cerbo?



de jango WEN, *El Popola Ĉinio* (2000, Vol 3)

Kadukiĝo en psikologio akcelas kadukiĝon de fiziologio, kaj manko de cerboĉeloj kaŭzas malpliĝon de spriteco kaj malvigliĝon de memoro.

Sciencistoj ekzamenis 1583 homojn 25-92-jarajn pri iliaj komprenpovo kaj memoro kaj trovis, ke kvarono de la ekzamenitaj maljunuloj pli-ol-80-jaraj havas kapablojn en komprenado kaj memoro egalajn al tiuj de junuloj, kaj kelkaj eĉ superas junulojn. Scienca esplorado montris, ke ĝenerale cerboĉeloj de maljunuloj kuntiriĝas, sed ne mortas grandkvante, tial ne ĉiuj maljunuloj perdas spritecon de cerbo kaj lertecon en agado. Kial do tiel granda diferenco trovĝas inter maljunuloj?

Oni trovis, ke perdiĝo de vivcelo kaj malbona vivkutimo estas ĉefa kaŭzo de malspriteco kaj mallerteco de maljunuloj. Luj maljunuloj opinias, ke pro maljuniĝo ili devas multe ripozi anstataŭ konstantaj cerbumado kaj sportado. Tia psikologia inerteco kaŭzas fiziologian kadukiĝon, cerboĉelan kadukiĝon kaj malpliĝon de spriteco kaj malvigliĝon de memoro. Kiel maljunuloj povas esti sanaj kaj viglaj spirite kaj psikologie? La tradicia ĉina medicino kaj moderna medicino proponas, ke ili

1. Kutimiĝu al legado kaj pripensado, ĉar interesaj novaĵoj kaj artikoloj povas bone eksciti la cerbon kaj utilas al la inteligento.

2. Rigardu filmon aŭ televidan filmon rezonigan kaj pripensigan kun malsimplaj intrigoj por bone ekzerci la cerbon.



Ŝako estas bona por ekzerci la cerbon

3. Havigu al si hobion en multaj kampoj kaj ankaŭ junulan temperamenton. Kaj ili povas fari ian infanan ludon, ekz. fari rebuson kaj puzlon kaj ludi lignokubetojn kun infanoj, ludi muzikilon, pentri, skribi, ludi kartojn aŭ ŝakon.

4. Ofte partoprenu aktivadojn. Tio donas al maljunuloj pli multe da ŝancoj amikiĝi kun aliaj kaj vigligi sin. Fakuloj diris, ke ofta kontakto kun homoj saĝaj kaj spritaj estas utila al la cerbaj nervoj.



Migrado estas konvena sporto por maljunuloj

5. Faru konvenan sporton. La pezo de cerbo konsistigas nur 2% de tiu de la korpo, sed ĝi bezonas 20% de la oksigeno bezonata de la tuta korpo kaj eĉ 32% dum cerbumado. Konvena sportado estas utila al koro kaj pulmoj, prokrasto de sklerozo de cerbaj angioj kaj vigligo de pensado.

Krome, regula vivo, sufiĉa dormo, konvena dieto, bona animstato, optimismo, harmoniaj familiaj rilatoj, ĝojo kaj sindeteno de cigaredo kaj alkoholaĵoj - ĉio tio estas utila al prokrasto de cerba inerteco. ♦

KOMPLEKSA
MEDICINO
kaj
SAAMA
AKUPUNKTURO

PURAMO CHONG



KAVA - PECH

KAVA-PECH Kongresa kaj Kleriga Entreprenejo de Petro Chrdle

Anglická 878, CZ-252 29 Dobřichovice (Prago)
<http://www.kava-pech.cz>, rete: info@kava-pech.cz

Servoj de profesia eldonejo:

- eldonado de verkoj laŭ propra eldonplano en kelkaj lingvoj
- eldonoj laŭ mendoj (ankaŭ malgrandaj eldonkvantoj)
- kompleta teknika preparo de manuskriptoj por presoj
- eldonado de katalogoj, bildkartoj, prelegkolektoj, ...

Tre bona rilato inter kvalito kaj prezo!

Per Aiola-fastado kuraci ostartrozon

de Zlatko Tisljar, Slovenio

Mi havis 39 jarojn, kiam oni konstatis la unuan fazon de ostartrozo sur la dikfingraj piedaj artikoj. Kvankam unua fazo, ĝi estis tre doloriga kaj mi ne povis marŝi. Ĉiu paŝo signifis fortegan doloron. La klasikaj doktoroj ne havis ian ajn kuracilon. Ostartrozo estas malsano de maljunuloj progresanta daŭre kaj nekuraceble. Foje ĝin ricevas jam personoj inter 30 kaj 40 jaroj.

La perspektivo: iom post iom la malsano kreskos kaj fine oni devas esti veturigata en helpĉaro ĝis la morto. Mi estis juna kaj neniam antaŭe malsana je iu serioza malsano. Mi terurigis. Kia fatalo, subite ne povi plu marŝi. Mi serĉis alternativon kaj trovis libron de la finna doktoro Aiola "Fastado per sukoj". Temas pri simpla kuracmetodo, kiu fakte helpas al la korpo mem kontraŭbatali malsanojn, farante internan higiejon, purigante bone la korpon de akumuligitaj diverstipaj venenoj kaj forjetendaĵoj.

La ĉefa problemo de la homoj post 30 jaroj estas, ke kutime oni manĝas pli ol necesas por sia vivteno, kaj la unua malekvilibro pezigas la digestorganojn, ĉefe la intestojn. En dikaj intestoj tavoloiĝas restaĵoj de ekskremento tiel, ke la trapastubo estas ĉiam pli malgranda, kaj la tavoloiĝintaj malmolaj restaĵoj anstataŭ eliri produktas diversajn venenojn, kiuj atakas poste tiujn organojn, je kiu la individuo estas plej sentiva.

Ĉe mi okazis ĉefe, ke la urin-acido atakis la artikojn. S-ro Aiola asertas en sia libro, ke per longtempa fastado, trinkante nur sukojn faritaj per sukaparato el freŝaj kaj nevenenigitaj legomoj kaj fruktoj, oni povas kuraci multajn akutajn malsanojn kaj faciligi aŭ malrapidigi la procezon ĉe

la malakutaj malsanoj kiel ekz. la ostartrozo.

Mi ne havis elekteblon. Mi aĉetis sukaparaton, klisterilon kaj decidis mem fari la unuan 15-tagan fastadon. Laŭ Aiola la plej mallonga efika fastado estas 10-taga. Ĝis 2 semajnoj ĉiu povas mem fari tiun sen konsulti kuracistojn, ne timante pri iu ajn malbona kromefiko.

Mi havigis la koncernajn legomojn aparte rekomenditajn por ostartrozo, inter kiuj dominis ordinara terpomo. La procedo estas jena. Ĉiutage oni trinkas trifoje sukojn freŝe produktitajn kaj dufoje teojn. Akvon oni povas trinki senlime laŭdezure. Oni manĝas absolute nenion. Unue oni komencas per tritaga antaŭpreparo manĝante ĉiam malpli. Matene oni klisteras sin por forigi el la intestoj ĉion eblan. Ĉiutage oni duŝas sin, skrapas per lina ganto por ebligi maksimuman malfermon de la haŭtporoj kaj la eliminadon de venenoj ankaŭ tra tiu korporgano.

Efektive la klisterado estas tre grava, ĉar ĝi purigas la intestojn. Sen tio la fastado povus esti danĝera. Per trinkado de la koncernaj sukoj oni ricevas ĉiujn necesajn vitaminojn kaj mineralaĵojn, sed nenion superfluan, tiel la korpo maksimume rapide inteme puriĝas. Por kelkaj komplikaj malsanoj la daŭro de la fastado povas esti eĉ pli ol du monatoj, sed en tia kazo necesas kontrolado de la doktoroj por eventuale ne kaŭzi iun malekvilibron en la korpo.

Post tia 15-taga fastado ĉesis miaj doloroj en la piedoj, kaj mi povis normale marŝi. Mi iris kontroli la rentgenbildon de la osta artikoj. La elstaraj estis iom malpli grandaj. Ĝuste tiom kiom necesis, por ke mi

ne havu dolorojn. Kaj mi ripetis la procedon ĉiun postan jaron unufoje.

Nun mi estas 50-jara. Mi ankoraŭ normale marŝas kaj eĉ sufiĉe ofte iras al montekskursoj. Mi kontrolis rentgene la ostojn. La malsano ne malaperis, sed ĝi dum 11 jaroj tute ne pligrandiĝis, kaj mia vivo estis normale plilongigita sendube je tiuj 11 jaroj, espereble la sistemo helpas dum pluraj sekvaj jaroj.

La kromefiko de ĉiu tia 15-taga terapio estas tiu, ke oni perdas inter 7 kaj 10 kilogramojn da sia pezo, kio faras vin pli eleganta kaj juna.

Ĉu ostartrozo aŭ podagro?

Laŭ la simptomoj ne temas pri ostartrozo, sed podagro. Ostartrozo estas malsano kronika, kiu malformigas la ostojn. Ĝi efikas tute simile kiel podagro: per doloroj. Sed ostartrozo ne estas simile facile kuracebla kiel podagro.

En Eŭropo podagro estis fama kiel malsano de riĉuloj kaj malriĉuloj.

La riĉuloj manĝis tro multe da proteino (viando) kaj drinkis tro multe da alkoholo. Ambaŭ acidigas la sango.

Kiam la temperaturo malaltiĝas, la acideco solidiĝas en la sango kaj kaŭzas inflamon. Tio okazas ĉiam en la korpopartoj, kiuj facile malvarmiĝas kiel la piedfingroj, la oreloj aŭ la nazo.

La malriĉuloj ankaŭ drinkis, sed pro malriĉeco manĝis precipe proteinriĉajn legomojn (fabojn). Tamen la sekvo estas la sama.



Nodo de Heberden (sago) – dolora ostartrozo

„Aaah“ - Pri akvo

de Kees RUIG, Nederlando

Se veras, ke ĉiuj hindeŭropaj lingvoj havas komunan pralingvon, tiam la plej unua pravorto verŝajne estis a signifanta "akvo", ĉar en ĉiu tia lingvo la vorto por akvo enhavas la literon "a" (water, Wasser, vann, aqua, agua, eau...). Kaj imagu vin suferkuŝantan en la dezerto. Venas helpanto, kiu demandas: "Kio okazis, kion vi bezonas?" Kion vi respondos? Jes, certe: AAAH! Jam de pratempe la suno estas konsiderata la fonto kaj mantenilo de la vivo. Akvo estas konsiderata la malamiko de la fajro. Se du homoj ne povas harmonii reciproke, oni diras (almenaŭ en Nederlando); "ili estas akvo kaj fajro".

Sed fakte la vivo povas ekzisti nur pro la ĉeesto de ambaŭ: suno kaj akvo. Ili devas kunlabori por inciti kaj vivteni la kreskadon. Ĉio ajn dependas de ambaŭ elementoj. Ankaŭ nerekte: la fajro ja boligas la akvon, kaj tiel ni povas kuiri niajn manĝaĵojn. En ĉi tiu artikolo mi min limigos je tiu mirinda substanco H₂O. Akvo estas nome multe pli ol tiu ĥemia likvaĵo. Ĝi estas kreskigilo, nutraĵo, (re)sanigaĵo, plenigaĵo (de ĉeloj), transportilo, sed ankaŭ informilo. Akvo senĉese moviĝas, recikligadas. Ĉiutage volumeno de 1400 kubaj km da akvo vaporiziĝas.

Homo ĉiutage traspiras almenaŭ 3 litrojn da akvo; niaj renoj filtras 20.000 litrojn da akvo jare. Nia sango enhavas 60-70% da akvo. Estas multaj specoj de akvo, ne nur dolĉa kaj sala, dura kaj maldura, pura kaj malpura, acida kaj alkala, ŝargita kaj peza akvo, sed ankaŭ ekzistas mola kaj kaj malmola, riĉa kaj povra, eĉ viva kaj morta (senviva) akvo. Viva akvo estas la natura akvo, kiu fluadas kaj petolas inter rokoj, tra montaro kaj tero, en riveroj, en akvo-faloj, en la maro kaj en la plu-

tas nemov-iĝanta akvo ekz. en marĉoj aŭ en tubaro aŭ en boteloj. Malantaŭ nia krano ofte troviĝas morta akvo. Morta akvo ne signifas malsan(ig)a akvo. Se ĝi estas pura, ĝi ankoraŭ enhavas utilajn mineralojn ktp. Ĝi estas nur neoptimuma, t.e. ne donas la maksimumeblan energion kaj ne plej efike akceptas kaj transdonas informojn.



La akvofaloj de Iguacu, Brazilo/Argentino, fotitaj de Zwarin (www.zwarin.com)

vo.¹ Kompreneble en la nuna mondo tiu viva akvo samtempe estas ofte malpura: ĝi havas tiom da kontaktaj kun tiom da materier(aĉ)oj! Fakte nur distiligita akvo estas pura, sed ĝi estas morta. Morta akvo es-

Ekzistas aparatoj, kiuj povas revivigi la akvon. La principo estas, ke ili imitas la naturan petoladon de la akvo. En tiuj akvovivigoj la akvo povas spirali, kirliĝi kaj aerumi. Ili troviĝas en la ĉefa endoma akvotubo kaj tiel povas servi la tutan domon, aŭ ili estas muntitaj sur la krano do revivigas la akvon post malfermo de tiu krano. Simple dirite: staranta akvo estas morta,

¹ Ni preterlasu la benitan akvon (viskion), vitalakvon (akvavitaĵo = skandianivan ĝenevono), fajrakvon (indiana vorto por alkoholegaĵoj) au akveton (= vodko).

moviĝanta akvo vivas. La akvo bezonas kontakton kun sia ĉirkaŭaĵo.

Dum la tago ni uzas tiom da akvo enhejme, ke ĝi vivas, kvankam ne optimume, sed nokte ĝi sufiĉe longtempe halte staras en la tubaro kaj "mortas". Tial estas rekomendinde matene fortrafluigi iomege da akvo antaŭ ol uzi ĝin por trinkado kaj manĝaĵpreparado, kompreneble ne necesas por lavado kaj duŝado.²

Se vi ĝis nun legis la artikolon, vi certe pensas "kia idiota verkisto, parolante pri viva kaj morta, mola kaj malmola akvo. Akvo simple estas akvo!" Bedaŭrinde por vi tiel simple ne estas! Akvo estas sensebla! Ĝi montrigxas sensebla pri deeksteraj influoj. Dum aŭdigo de muziko de Mozart en la sama ejo oni frostigas akvon. La glacikristaloj montriĝis elegante regulaj kaj rondaj. Poste oni aŭdigis rokmuzikon kaj tiam la frostigita akvo montris krutajn pinteakrajn kristalojn. Do bone, ni akceptu, ke akvo estas sensebla pri deeksteraj influoj. Sed kiel ĝi povas esti transportilo de influoj?

En informadiko vi neniam legis pri tio. Tamen tiel estas. En homeopatio oni dissolvas herbojn aŭ mineralojn en akvo dissolvante ilin tiomfoje, ke la esenca elemento apenaŭ aŭ tute ne plu estas retrovebla. La proporcio esenco/akvo povas esti 1/10.000 ĝis eĉ pli ol 1/1.000.000. Jen la argumento de la alopatio, ke homeopatio ne povas efiki. Sed jen la miraklo: la informo de la esenca elemento estas transdonata de la akvo, tiel ke la homa korpo reagas kaj re-saniĝas. Teste oni homeopatie dissolvis kamomilon en akvo kaj poste frostigis ĝin. Montriĝis ke la akvokristaloj montris similecon al la kamomila florstrukturo.³

Johann Graunder malkovris, ke viva akvo pro la flua kontakto kun rokoj kaj aliaj materialoj akiris elektran ŝargon, kiu kaŭzis pli altan energivibradon en la akvo. Per Kirlian-fotoj

2 Tamen por duŝado trafluigu varmegan akvon antaŭ duŝado por mortigi eventualajn legionelajn bakteriojn.

3 Ankaŭ eblas doni informojn, sanigan efikon al la akvo per aliaj maniereoj, ekz. sugestive per magnetismo aŭ rejkiterapio.

oni povis konstati tion. La efiko de la akvorevivigiloj estas la sama. Same tial oni devas skui kaj kirli homeopatiajn medicinojn. Fakte la vero estas, ke la alopatio (ĥemia medicina scienco) ja kredas je homeopatiaj dissolvoj, sed ne volas konfesi tion. Antaŭ kelkaj jaroj en Nederlando vizitintoj de naĝejo malsaniĝis subite. Post esploro montriĝis, ke iu ĥemiaĵo akcidente eniris la naĝakvon kaj tie dissolviĝis en la baseno ĝis "homeopatia" grado.

Tamen tiam la scienco tuj akceptis kiel klarigon, ke tiu solvaĵo povus malsanigi la naĝantojn (aŭ almenaŭ kaŭzi malsansimptomojn). Ni do povas konkludi, ke akvo ne estas simpla fluidaĵo H₂O, sed ke ĝi posedas miraklajn ecojn. Des pli ni devas gardi tiun oran likvaĵon kontraŭ malpurigo (kvankam revivigo malpliigas malpuraĵojn), misuzo kaj foruzo. Jam nun oni diras, ke kiel oni nun militas pro oleo (Irako, jes!), estonte oni militos pro akvo (Israelo?). Do valoras esti singarda pri akvo.

Kiel mi jam skribis en la komenco, por la vivteno necesas suno (= varmo = fajro = oleo, gaso ktp.) kaj akvo (= akvo = akvo ktp). Kompreneble necesas ankaŭ aliaj elementoj kiel aero (sed ja ekzistas ankaŭ senaera, "anaeroba" vivo!), pura sen elfluaĵoj de industrio, de aŭtoj, de fumantoj ktp. Sed pri tio necesas alia artikolo.💎



„Vera“ Kamomilo – *Matricaria recutita*



Kiom da akvo necesas por sana vivo?

Tio dependas ne nur de la klimato, sed ankaŭ de la sanstato kaj de aliaj cirkonstancoj.

En la modera germana klimato oni konsilas trinki 1,5-2 litrojn da akvo, *al-done* al ekz. kafo, kiu forigas akvon el la korpo. La aŭstroj estas pli saĝaj ol la germanoj: kiam oni mendas kafon, oni samtempe ricevas glason da akvo por egaligi la akvoperdon pro la kafo.

En varma klimato homo eble bezonas 6 litrojn aŭ pli. Sed ankaŭ dependas de la laboro. Kiu korpe laboras, ŝvitas kutime pli ol cerbolaboranto.

Ankaŭ la aĝo kaj la sanstato gravas. Ĝenerale maljunuloj trinkas tro malmulte. Tio estas facile konstatebla, kiam vi rigardas la haŭton, ekz. de la brakoj. Tre faldita haŭto, kiun vi facile povas pinĉe levi, estas la signo, ke al la korpo mankas akvo.

Malsanuloj ofte bezonas pli da akvo, precipe kiam ili suferas je lakso, kies precipa danĝero estas la akvomanko. Homoj kun hipertirodozo, kiuj multe ŝvitas, bezonas tre multe da akvo.

Medicinistoj ofte diras al kormalsanuloj, ke ili trinku malmulte. Sed tio estas tre danĝera, ĉar ĝi damaĝas la renojn. Kormalsanuloj trinku dum la tuta tago, sed modere. Tio signifas glutante en unu fojo nur malmulte.

O-ringa testo por kompleksia distingo

de D-ro Puramo CHONG, Koreio

1. Principo de la o-ringa testo

La o-ringa testo, kiun multaj nun uzas por distingi kompleksion, iniciatita de la japandevena usona kuracisto d-ro Yoshiaki OMURA ne estis farita dekomence por kompleksia distingo.

Tamen LEE Myungbok, korea kompleksimedecinisto kaj profesoro pri anatomio, ekhavis la ideon apliki la principon de la testo al kompleksia distingo. Apenaŭ li publikigis ĉi tiun metodon, ĝi tre rapide disvastiĝis pro sia facileco.

Jen mi klarigas la principon, manieron kaj problemon de ĉi tiu testo.

En la komenco de la 1960-aj jaroj la usona kiropraktikisto George Goodheart faris multajn klinikajn esplorojn per kiropraktiko kaj trovis la principon de aplikata kinezologio. El ĝi li disvolvis novan diagnozan metodon kaj publikigis sian muskoltonian teston.

Ĉi tiu testo estas, ke kiam paciento metas siajn dekstrajn fingrojn sur supozatan malsanan korpoparton kaj flanken etendas sian maldekstran brakon, testanto malsupren premas lian maldekstran brakon per sia dekstra mano kaj ekzamenas lian brakoforton.

Kiam la testanto malsupren premas lian brakon, la testato devas maksimume rezisti por ne malsuprenigi sian brakon. Tiamaniere mezuriĝas la brakoforto.

Kiam la paciento ŝanĝas lokon de siaj dekstraj fingroj, ĉiam la testanto mezuras lian brakoforton kaj eksci-

as, ke la brakoforto varias laŭ loko de liaj dekstraj fingroj kaj en iu momento malpliĝas rimarkinde ĉe iu korpoparto.

Tio estas la fenomeno, ke kiam paciento tuŝas malsanan korpoparton per siaj fingroj, la brako aparte malfortiĝas. Aplikante tiun fenomenon, oni diagnozas malsanon.

Sed diagnozo per ĉi tiu testo ofte montriĝis erara, tial la siatempa medicina mondo rigardis la teston mal multe havanta objektivan kaj scien can bazon.

Inspirite de la testo, Yoshiaki OMURA prilaboris novan diagnozan metodon.

Li pensis, ke bone estas ekzameni tiajn malgrandajn muskolojn, kiuj relative malpli laciĝas kaj rapide renormaliĝas eĉ post kelkfoja uziĝo anstataŭ la grandajn muskolojn ĉirkaŭ la ŝultroj, kiujn oni uzis por la muskoltonia testo.

Li uzis por sia testo la muskolojn de dikfingro kaj montrofingro. Ĉar per sia multjara esplorado pri rilato inter manprema forto kaj cerba sangocirkulado li trovis la fakton, ke la muskoloj, kiuj reprezentas senson kaj movon de la cerebra kortekso, estas ĝuste tiuj de la fingroj.

Rezulte de tio li mezuris muskolforton per malfermo de la ringo farita el la dikfingro kaj montrofingro de paciento, kiu maksimume rezistas al lia malfermo, anstataŭ per malsuprenigo de la rekte etendita brako.

Li konstatis, ke la ringoformaj du fingroj de paciento rimarkinde malfortiĝas laŭ malsana korpoparto, kaj fine ellaboris la diagnozan metodon nomatan o-ringa testo en la komenco de la 1980-aj jaroj.

Per ĉi tiu o-ringa testo oni povas facile ekzameni tion, ĉu specifa drogo aŭ manĝaĵo estas utila aŭ malutila al homa korpo, kaj ĉu prenita dozo estas adekvata aŭ troa.

Kiam oni volas antaŭkonstati la efikecon de specifa drogo al paciento, oni provu malfermi la ringoformitajn du dekstrajn fingrojn de la paciento, kiu tenas la drogon en sia maldekstra mano. Se la fingroj senfortiĝas kaj facile malfermiĝas, la drogo estas malutila; se la fingroj plifortiĝas kaj facile ne malfermiĝas, la drogo estas efika.

Tio estas tre facile farebla, tial iu ajn povas uzi la teston sen aparta trejniĝo kaj multaj homoj uzas ĝin diverskampe.

Sed oni nepre devas unue havi farmacian, biokemian, fizologian, patologian kaj anatomian sciojn por medicine interpreti la rezulton akiritan per la o-ringa testo. Tial OMURA konsilas, ke por medicina diagnozo la o-ringan teston uzu nur homoj kun koncerna kvalifiko.

La o-ringa testo utiligas la fenomenon, ke la muskolforto de la ekzamenataj du fingroj facile pliĝas aŭ malpliĝas laŭ la situacio. OMURA klarigas ĉi tiun fenomenon per la elektromagnetismo de vivanta korpo, sed lastatempe estas homoj, kiuj klarigas ĝin per onda teorio.

Nome, ĉiu estaĵo de la mondo inkluzive nian korpon kaj ĝiajn organojn havas sian respektivan energiindon kaj elĵetas ĝin. Se la propra ondo elĵetata de iu objekto resonancas kun tiu de homa korpo, la ekzamenata muskolforto pliĝas aŭ malpliĝas. Do la o-ringa testo estas iu speco de onda testo.

LEE Myungbok atentis ĉi tiun o-ringan teston kaj faris ĝin per manĝaĵo jam kompleksie klasigita. Li trovis, ke manĝaĵo klare montriĝas taŭga aŭ netaŭga laŭ kompleksio de homo. Li do certiĝis, ke la o-ringa testo povas esti aplikata al kompleksia distingo.

2. Praktiko de la o-ringa testo



O-ringa testo

Ne gravas preni sintenon ĉu staran, ĉu kuŝan, ĉu sidan, sed nur konservi la saman pozon dum la testo, ĉar ĝi mezuras ŝanĝiĝon de relativa forto.

2.1. Maniero kaj ordo de la testo

(1) La testato iom disetendu la gambojn, direktu la okulojn antaŭen kaj rektigu la kapon.

(2) La kubutoj de la testato estu ĉirkaŭ 20 centimetrojn for de la korpo. Ĉar, se ili estas ĉe la korpo, la rezulto povas esti erara influite de la elektromagneta kampo eliĝanta el nesana korpoparto.

(3) Tiaj metalaĵoj kiel ringo, horloĝo, kolringo kaj orelingo influas la rezulton, tial la testato kaj la testanto anticipu demetu ilin de la korpo.

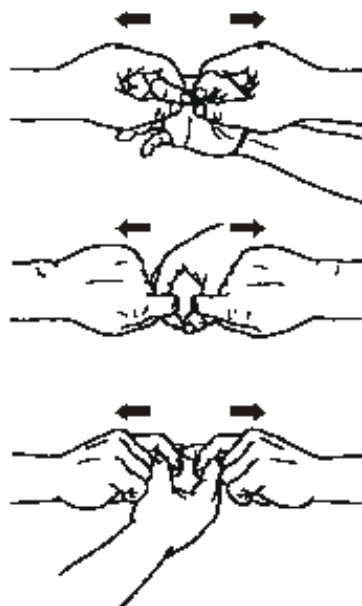
(4) La testanto staru vidalvide al la testato en la bona loko por testi kaj igu lin formi ringon, kontaktigante la finojn de la dikfingro kaj montrofingro dekstraj aŭ maldekstraj, se la testato estas maldekstrulo.

(5) La testanto ankaŭ formu du ringojn per la ambaŭmanaj koncernaj fingroj tra la ringoformitaj fingroj de la testato.

(6) La testanto unue petu la testaton tuforte rezisti al la malfermiĝo de siaj ringoformitaj fingroj kaj malrapide tiru ilin dekstren-maldekstren per siaj du ringoformitaj fingroj.

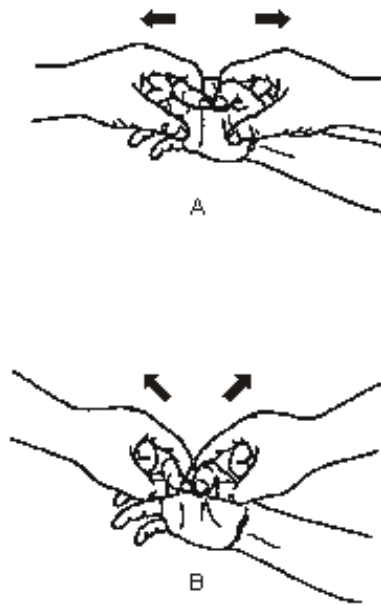
(7) La tirdirekto devas esti nepre sur rekta linio. Dum tiro kaj rezisto la

testanto mezuras la fingroforton de la testato.



Richtige Ziehweise

Tirmaniero de o-ringa testo. Maldekstre ĝusta tirmaniero, dekstre malĝusta tirmaniero



Falsche Ziehweise

* *Noto: La testanto kaj la testato ambaŭ devas formi o-ringon, nepre kontaktigante la finojn de la dikfingro kaj de la montrofingro.*

2.2. O-ringa testo uzata por kompleksia distingo

Se vi jam klare komprenis kiel fari la o-ringan teston, nun estas la vico ekscii kiel apliki la teston al kompleksia distingo.

Materialo taŭga por kompleksio donas la saman rezulton, senkonsidere ĉu ĝi estas herbomedikamento aŭ manĝaĵo. Tial vi povas elekti laŭ via oportuneco.

Jen estas facile disponeblaj manĝaĵoj por la testo.

Materialoj

- Ĉina brasiko aŭ banano (manĝaĵo taŭga por teĵangino)
- Karoto aŭ rafano (manĝaĵo taŭga por teumino)

- Kukumo aŭ melono (manĝaĵo taŭga por soĵangino)

- Terpomo aŭ oranĝo (manĝaĵo taŭga por soumino)

Ordo

(1) La testanto unue mezuru la kutiman forton de la dekstraj ringoformitaj fingroj de la

testato, kiu tenas nenion en sia maldekstra mano.

(2) La testato tenu en sia maldekstra mano unu el la materialoj, ekzemple bananon. Nun la testanto mezuru la muskolforton, tirante liajn dekstrajn ringoformitajn fingrojn, kaj komparu la forton kun tiu sen la materialo.

(3) La testanto tiamaniere mezuru kaj komparu la muskolfortojn, ŝanĝante la aliajn materialojn unu post la alia.

(4) La testanto trovu, kun kiu manĝaĵo el la kvar la ringoformitaj fingroj estis la plej fortaj kaj la plej mafortaj.

(5) Ekzemple, se la ringoformitaj fin-
groj estis la plej fortaj kun karoto, ĝi
estas la plej taŭga manĝaĵo por la
testato. Karoto estas manĝaĵo de
teumino kaj do li estas teumino.

(6) Sed nur el tio konstati, ke la tes-
tato estas teumino, estas ankoraŭ
frue. Por pli certiĝi la testanto anko-
raŭ foje testu per banano aŭ brasi-
ko, kiu estas taŭga por tejangino
kontraŭa al teumino. La forto devas
multe pli malkreski kun banano
kompare kun karoto.

(7) Se la testanto denove konstatas,
ke la forto grande kreskas kun
manĝaĵo de teumino kaj malkreskas
kun tiu de tejangino, li fine povas
konstati, ke la testato estas teumi-
no.

(8) En tiu kazo montriĝas nek gran-
da, nek malgranda la forto kun ku-
kumo, manĝaĵo de sojangino, aŭ
kun terpomo, manĝaĵo de soumino.

(9) Resume la testanto mezuru
unue la respektivan forton kun ĉiuj
kvar manĝaĵoj, poste elektu la plej
fortigan kaj la plej malfortigan
manĝaĵojn, kaj por denove konstati
mezuru laste la forton kun manĝaĵo
de kontraŭa kompleksio.

(10) La testanto konstatas, ke aliaj
manĝaĵoj taŭgaj por la sama kom-
pleksio ankaŭ alportas la saman re-
zulton.

Rezulto

Jen estas la rezulto de la o-ringa
testo per 4 materialoj.



Banano: tejangino

(1) Se brasiko aŭ banano estas la
plej fortiga, li estas tejangino.

(2) Se karoto aŭ rafano estas la plej
fortiga, li estas teumino.



Karotoj: teumino



Kukumo: sojangino

(3) Se kukumo aŭ melono estas la
plej fortiga, li estas sojangino.



Terpomoj: soumino

(4) Se terpomo aŭ oranĝo estas la
plej fortiga, li estas soumino.

3. Problemo de la o-ringa testo

Fakte la o-ringa testo estas tre utila
al kompleksia distingo, kvankam
testantoj inter si diferencas per ma-
terialoj uzataj por la testo.

Sed distingi homan kompleksion
nur per la o-ringa testo havas sian
klaran limon.

Alivorte, tio signifas, ke oni rigardu
la o-ringan teston kiel unu el la di-
versaj metodoj, kaj ke centprocente
dependi de ĝi estas tre danĝere.

La plej granda problemo de la o-rin-
ga testo estas, ke la rezulton influas
la pensoj de la testanto kaj de la
testato.

Se la testanto kun antaŭjuĝo faras
la teston, la rezulto varias laŭ la
antaŭjuĝo.

Se la testanto pensas, ke por tiu
homo la rezulto estos tia, la rezulto
ja estos preskaŭ tia.

Tiel same, se la testato pensas, ke
li havas tiun kompleksion kaj tiu

manĝaĵo taŭgas aŭ ne taŭgas por li,
la rezulto aperas same, kiel li pen-
sas.

Tial por la ĝusta rezulto plej gravas,
ke kaj la testanto kaj la testato de-
vas liberiĝi de ĉiaj pensoj kaj
antaŭjuĝoj antaŭ kaj dum la testo.

Sed tio ne estas tiel simpla kiel oni
pensas, ĉar malfacilas regi sian
menson laŭvole.

Alia problemo de la o-ringa testo es-
tas, ke la rezulto varias ankaŭ laŭ
siatempa kondiĉo.

Se oni testas sojanginon per gin-
sengo kutime netaŭga por li, gin-
sengo montriĝas netaŭga por li. Sed
se ĉe la testo sojangino estas tre
malforta pro ia malsano aŭ troa la-
ceco, ginsengo montriĝas taŭga por
li.



Korea ginsengo

Ĉar ĉe la testo lia korpo havas tian
kondiĉon, ke ĝi bezonas ginsengon.

Krome estas aliaj diversaj malhelpoj
al la ĝusta rezulto.

Estas esplorite, ke la rezulto de la o-
ringa testo varias laŭ tio, ĉu oni por-
tas sur sia korpo metalajn ornam-
aĵojn, kiuj povas influi la elektromag-
netan kampon, aŭ surhavas veston
aŭ subveston kun primaraj koloroj,
kaj ankaŭ laŭ tio, kiun direkton la
testato rigardas kaj kiun koloron aŭ
figuron havas lia rigardaĵo.

Des pli ke la rezulto varias laŭ tes-
tato kaj foje eĉ fare de la sama
testanto. Tial iuj opinias la o-ringan
teston sensenca kaj nefidinda. Mal-
graŭ tia klara limo mi prezentas la
o-ringan teston en ĉi tiu libro, ĉar ĝi
ja havas certan utilecon.

Se ni bone konscias problemon kaj
limon de ĉi tiu testo kaj uzas ĝin, ni
nemalmulte profitas de ĝi por distin-
gi kompleksion. ♦

Biero kaj beleco

de Harald SCHICKE, Germanio

Biero plibonigas per siaj valoraj vitaminoj kaj oligoelementoj la homan metabolon. La enhavaĵoj estas facile sorbeblaj kaj plibonigas la funkciadon de la intestaro. La renoj pli facile forigas rubaĵojn el la sango. Tial ne mirigas la plibeliga efiko, kiun la moderna kosmetiko bedaŭrinde plene neglektas.

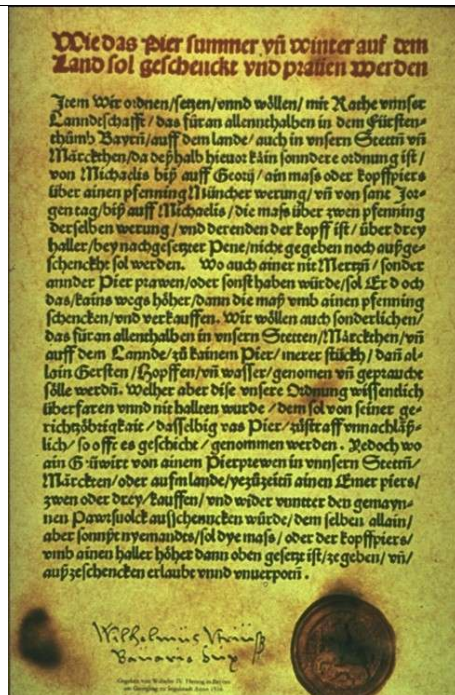
Ĉiu naturmetoda kuracisto facile konstatas la beligajn efikojn de la biero je ungoj, haŭto kaj haroj. La ungoj fortikiĝas kaj malpli facile rompiĝas. La hararo densiĝas kaj brilas pli multe. Tiuj efikoj devenas de la mineraloj kaj oligoelementoj en la biero. La haŭto beligas pro maldensa alkoholo en la biero, kiu vastigas sangotubetojn kaj tiel malpaligas la haŭton. Tiel ĝi aspektas kaj estas pli sana.

La pli bona funkciado de la intestaro (evito de mallakso) kaj de la renoj (forigo de venenaj substancoj en la sango) malŝarĝas la haŭton, kiu ankaŭ havas la funkcion forigi tiujn substancojn, se la aliaj organoj tion ne kapablas. Tial homoj ektrinkinte bieron rapide saniĝas je aknoj. La akneoj malaperas.



Por germanoj, aŭstroj, svisoj, ĉeĥoj (kaj aliaj?) bona bier devas havi belan ŝaŭmon.

Tio estas grava diferenco al aliaj trinkaĵoj kiel limonadoj kaj kolaĵoj, kiuj enhavas grandajn kvantojn da sukero sen akompanantaj oligoelementoj kaj vitaminoj. Tiuj trinkaĵoj akcelas la aperon de akneoj. Homoj



Per tiu ĉi dekreto el la jaro 1516 Vilhelmo la 4a dekretis, ke en germana biero estu nur akvo, malto el hordeo kaj lupolo. Pri gisto li ankoraŭ ne sciis. La dekreto ankoraŭ validas en la germana leĝo pri imposto de biero.

per biero nature plibeligas. Kosmetikaĵoj tute malnecesas por bieremaj geviroj!

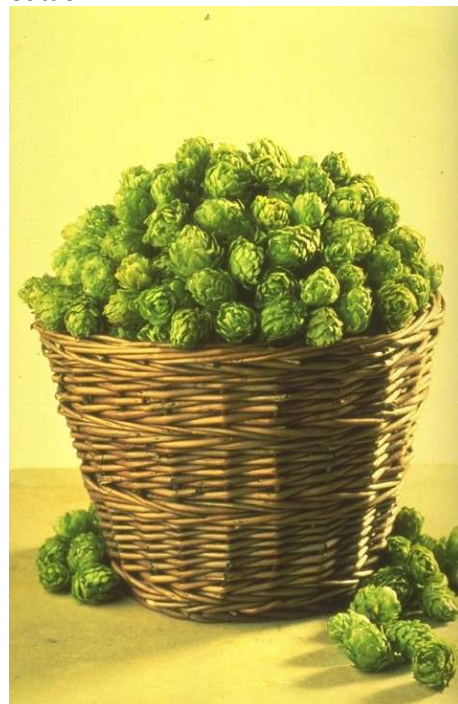
La ekstera uzo de biero same gravas de jarmiloj. Jam la sinjorinoj en la antikva Egiptujo sciis pri tio. Precipe la ŝaŭmo de la biero valoras por ekstera uzado. Ĉu vi memoras la dukon Vilhelmo la 4a, kiu en 1516 dekretis la leĝon pri pureco de la germana biero? Ties kortega apotekisto Johann Casimir August Christian SAUGFUSS verkis en 1541 "Tractat vom Bier" (traktaĵo pri biero). En ĝi li konsilis al virinoj balzami siajn vizaĝojn kaj mamojn per biera ŝaŭmo. Tio plibeligas kaj streĉas la haŭton kaj mamojn. La prusa reĝino Luise (1776 - 1810) laŭdire plibeligis tiel siajn mamojn. Ŝia edzo ordonis al ŝi ĉetoble trinki

bieron antaŭ, dum kaj post la manĝoj. Krome ŝi devis balzami siajn mamojn tage zorge per biero.

En multaj regionoj de Germanujo junulinoj anstataŭ uzi akvon lavis sin per biero por plibeligi. Malriĉaj junulinoj tiucele aĉetis la restintan en la bareloj bieron, kiun neniu plu deziris trinki, ĉar en ĝi jam mankis la ŝaŭmo. Riĉaj knabinoj aĉetis la unuan bieron el la barelo, kiu enhavis plej multe da ŝaŭmo. Tiom multe eĉ, ke nuntempe oni forĵetas tiun unuan bieron. La ŝaŭmo ĉiam famis kiel plibeligilo por la haŭto kaj haroj.

Nuntempe multaj virinoj lavas sian korpon per akvo, sed la harojn per biero. La haroj pli multe brilas, fariĝas pli molaj kaj silikecaj, se oni post la lavado per biero forigas ĝin per akvo. Se oni ne forlavis la bieron, la efiko estas alia: tiam la haroj malmoliĝas kaj la frizaĵo restas pli longe en la ŝatata formo. Tio ŝparas kemiajn harmalmoligilojn.

Estas konsilinde uzi por tiu lavado helan eksportan aŭ pilsenan bieron, ĉar la malhela odoras pli multe je malto. Tion multaj virinoj eble ne ŝatus.



Lupolo donas al la biero ne nur amarecon, sed helpas al la nature pro la gisto ekestanta kabonacido por la natura konservado de la biero.

(Tiu ĉi artikolo estas eltiraĵo el la libro de Harald Schicke "Germanaj biero kaj bierkulturo, 130 paxoj, 67 ilustraĵoj, 4 tabeloj, ISBN3-89240-095-4, bedaŭrinde elĉerpita)."

Bolivia Tradicia Medicino

de Judita REY, Kroatio

La okcidenta parto de Bolivio iam dum la tempo de Inkao estis nomita Kollasuya, kaj ĝi jam dum tiuj antikvaj tempoj estis konata kiel "lando de medicino". La tradicia medicino estas ankoraŭ hodiaŭ tie pli uzata ol moderna medicino. Eĉ 70 % de "Bolivianoj" preferas unue serĉi ĉe praktikantoj de popola medicino helpon por siaj sanaj problemoj. La uzado de moderna medicino estas ĉe ili nur la lasta solvo, se popola medicino ne donis rezultojn. La kaŭzoj por tio estas multaj: moderna medicino, inkluzive ĝiajn medikamentojn, estas multekosta. Krom tio urbaj, modernaj kuracistoj parolas la hispanan (castillanan) lingvon kaj por ili mankas estimo al la indiĝena kulturo.

En Bolivio ĉiu urbo kaj komonumo havas sian popolan kuraciston, kiu scias, kiun herbon kiel, kiam kaj ĉe kiu oni devas uzi. La tradicia medicino estas parto de ilia kulturo kaj rilatas al ĝia valoro kaj kreado, kvankam lastatempe ankaŭ ceteraj segmentoj de la okcidenta medicino eniras ilian vivon. Ĉiam pli ofte ankaŭ modernaj medikamentoj trovas sian lokon en la sako de vaganta popolkuracisto.

La tradicia medicino tre estimas kaj konsideras rimarkojn pri malsano de malsanulo mem. Ĝi respektas ankaŭ la psikan staton de malsanulo kaj lian decidon, kiam li mem elektas la medikamenton. Eĉ praktikantoj de la moderna medicino preta konfesi, ke 25 - 30 % de herboj uzataj de popolaj kuracistoj kaj herbistoj efikas sambone kiel modernaj medikamentoj. Sed la plej granda parto de ili ne povas kompreni uzadon kaj praktikadon de diversaj ritoj, magioj kaj amuletoj, kiujn praktikas popolaj sanigistoj. Aliflanke, sanigistoj, popolkuracistoj asertas, ke oftege la korpaj malsanoj fakte devenas

de la animaj malsanoj kaj de la korpaj vivoforto "ayayu". La tasko de sanigisto estas konvinki "ayayu", ke ĝi revenu al la morpao kaj ekvilibrigu la korpon, psikon kaj menson. Samvalora estas la ekvilibro inter la persono, la natura kaj supernatura mondo.

D-ro Torbiu Tapia, tradicia kuracisto el La Paz, asertas, ke la filozofio de aymara-indianoj malsamas kun la orienta kaj okcidenta filozofioj. "Fundamente ni estimas la pacienton kaj ni celas dialogon kun li. Nia rilato havas profundon de la konfeso en katolika religio. Ni bezonas tion por moligi la psikan reziston kaj atingi la purigadon," - diras li.

"La homo estas produkto de tio, kion li manĝas," - diras d-ro Walter Alvarez, alia naturkuracisto el Bolivio. "Se la homo scias, kion li manĝu, li suferos nek pro parazitaj, nek pro diurezo. Feliĉe ni havas herbojn, kiuj samtempe estas nutrado kaj medikamento. Ekz. Coca (kokao) estis la unua anestezantaĵo, kiun uzis niaj militistoj historie. Multaj travivis nur dank' al ĝia maĉado. Nia herbo Andres Huaylla enhavas antibiotikon el fermentinta tero. El tero ni ricevas antibiotikon terramicino. Tio ne estas magio, tio estas saĝeco de niaj antaŭuloj..."

En Bolivio, "la plej indiana lando de la mondo" (60 % de ĝia loĝantaro estas puraj indiĝenoj de popoloj Aymara kaj Quechua) multas popolkuracistoj. Inter ili tamen tiuj de la regiono Kallawaya daŭre havas apartan pozicion.

Ankoraŭ estas ne klara la fenomeno de ilia deveno kaj ekesto de ses malgrandaj vilaĝetoj norde de la lago Titicaca, kiuj fakte estas kliniko de popolaj sanigistoj. Iuj pensas, ke ili devenas ankoraŭ de antikva mis-

tera kulturo Tiwanaku; aliaj opinias, ke ili estis fonditaj de Inkao, kiuj sendis ilin kiel koloniistojn de alia parto de sia reĝlando; kaj la triaj asertas, ke ilia scio ne estas pli aĝa ol tri jarcentoj. Ilia fenomeno estas, ke 27 % de loĝantaro de tiuj vilaĝoj estas bonaj sanigistoj, famaj popolaj kuracistoj kun granda scio kaj potenco. Ili multe vagadas tra la tuta Suda Ameriko, kaj tio rezultigas ilian grandegan konon de herboj.

Estas konate, ke ĉiu sanigisto de tiuj vilaĝoj uzas ĉirkaŭ 300 herboj, pliajn 600 rekonas kaj kapablas uzi. Entute ili posedas sciojn pri pli ol mil sanigaj herboj! Sed kallawaye, tiel oni nomas ilin, konfesas limojn de siaj sanigaj scioj kaj kapabloj. Ili neniam entreprenas kuracadon de hereditaj malsanoj kaj ne komencas kuraci malsanojn, kiuj jam tro evoluigis. Tio ne estas afero de ilia fatalismo, sed de realismo. Mistera karakterizaĵo de tiuj famaj popolkuracistoj estas ankaŭ tio, ke ili havas propran lingvon. Lingvistike, laŭdire, ĝi devenas de quechua kaj estas uzata nur en tiuj vilaĝetoj, kiuj iom post iom bedaŭrinde malaperas. Sed por esti bona kallawaya ne sufiĉas nur naskiĝi en unu de tiuj vilaĝoj. Por tiu titolo oni devas multe lerni.



*Virinoj en Bolivio dum ceremonio.
Foto de Zwarin (www.zwarin.com)*

Ankoraŭ antaŭ 50 jaroj estis kutimo, ke ĉiuj lernantoj devis 8 ĝis 10 jaroj lerni sian metion. La scio estis transdonata de generacio al generacio. Nur post longa lernado ĉiu kan-

didato por sanigisto povis fari ekzamenon antaŭ komisiono de cetera komonumo, al kiu li apartenis. Nur post farita ekzameno oni permesis al li memstare komenci kolekti herbojn, vojaĝi kaj kuraci homojn. Ankaŭ hodiaŭ la kallawaya-kuracistoj same faras. Sed ili ne estas plentempe popolaj kuracistoj: ĉefe ili okupiĝas pri la kultivado de sia tero, ceteran jarparton ili vivas kiel vojaĝantaj sanigistoj. Laŭ ilia tradicio la sanigado estas vira metio, kaj ne decas al virinoj okupiĝi pri ĝi. Tamen virinoj ne restas for de tiu okupo. Ili havas gravan rolon je kolekto de herboj kaj okupiĝas pri virinaj malsanoj kaj naskado.

Antaŭ kelkaj jardekoj al la kallawaya-tradicio minacis malapero, sed la kreskanta intereso pri natura kaj tradicia medicino en la mondo donis novan apogon al ĉi valora popola medicino. Ŝtataj instancoj eĉ provis doni helpon al ĝi, sed tio, ĉar granda parto de modernaj kura-

postŝpurojn. Kreskis la nombro de homoj, kiuj sen necesa scio volis prezenti sin kiel veraj kallawayaoj por perlabori monon.

Oni provis eviti tion, fondinte lernejojn por tiu ĉi tradicia medicino. La lernejoj funkciis en vilaĝoj, sed ilia funkciado montriĝis malbona. Nome: por esti vera kallawaya-kuracisto oni devas infanaĝe komenci lerni ilian lingvon kaj multe vojaĝante lerni pri herboj kaj malsanoj. Oni esperas tamen, ke la scio de kallawaya-kuracistoj ne malaperos, ĉar la Monda medicina organizo montris intereson pri ĝi kaj agnoskis ĝian atribuan al popola sano en la Suda Ameriko. La boliviaj modernaj kuracistoj subtenas ankaŭ projektojn, per kiuj oni ne nur esploras, sed ankaŭ evoluigas sciojn pri la tradicia medicino de sia lando. Tamen la alproksimiĝo de la moderna kaj tradicia medicino ne iras glate, ĉar granda parto de modernaj kura-

cistoj pritraktas la tradicion medicinon kiel senvaloran magion.

Oni agnoskas ĝian scion pri herboj, sed ne akceptas iliajn manierojn de uzado. Juan Villa, la kallawaya-kuracisto kun 50-jara sperto nun vivanta en La Paz, kontraŭstaras la opiniojn, ke ili uzas magion en sia laboro. Laŭ li ilia potenco kuŝas en profunda scio, ĉar "ni lernas pri herboj de nia sepa jaraĝo," - diras li. "Ni devas scii ne nur pri la loko, kie ili kreskas, sed ankaŭ pri la momento, kiam ili devas esti manrikoltataj, kaj kiamaniere oni faru tion. Ni devas scii kiel, kiam kaj kie konservi ilin. Ni scias manipuli je ili, kaj nia scio kuraci multajn malsanojn ne estas magio, ĝi estas nia tradicia longjara scio".

Anonco

La ultimativa fizika metodo de la korpo-sentoksigo:

Body Detox



- Liberaj elektronoj penetras la korpon, inertigas liberajn radikalojn kaj tiel faras ilin elkorpiĝeblaj.
- Sen la malagrablaj kromefikoj de la kemia sentoksigo.
- Elkorpiĝas jonajn pezmetalojn, pesticidojn, mikotoksaĵojn kaj aliajn oksidigaĵojn.
- Rezultoj dum kelkaj semajnoj anstataŭ monatoj aŭ eĉ jaroj.
- Agrabla por la paciento, tuj sentebla pliboniĝo de la bonfarto.

BARTOS Gesundheits-Systeme

Blumenstr. 17 • 06108 Halle • Germanio

tel. +49 345 21133-44 • fakso -55

www.bartos.info • info@bartos.info

Pri

Internacia Naturkuraca Asocio

Ni vivas en diversaj mondpartoj kun malsamaj kulturoj kaj lingvoj. Ni tamen havas saman opinion, ke la plej grava en nia vivo estas la sano. Vivi longe kaj sane estis kaj estas la revo de ĉiuj homoj: ĉu antikvaj, ĉu nuntempaj, ĉu eŭropaj, ĉu aziaj, ĉu de aliaj kontinentoj. Tra la tuta historio la homoj senĉese estis serĉantaj je rimedoj por realigi tiun revon.



Ĉiujare la kunsidoj de INA dum UK estas multe vizitataj. En Gotenburgo (foto, 2003) eĉ mankis multaj sidlokoj. Venis pli ol 120 partoprenantoj.

Dum la lastaj jardekoj, samtempe kun la progreso de la modernaj scienco kaj teknologio, draste progresis ankaŭ la medicino. Malgraŭ tio ĝi ne venkis la problemon de homaj malsanoj. Spite al la progreso en la industrio kaj scienco, pli multe da diversaj malsanoj aperis en la homa socio. La moderna medicino atingis nun la klaran limon en la kuracado. Ĝi devas serĉi aliajn vojojn, ĉar sole per kemiaj medicinaĵoj la homaj malsanoj ne estas plene kuraceblaj. Kio estas la manko de la moderna medicino el la vidpunkto de naturkuracisto? Ĝi forgesas kuraci la homojn, sed anstataŭ tio kuracas iliajn malsanojn. Ĝi studas malsanojn, donas al ili nomon kaj opinias, ke ĉiuj malsanoj kun la sama nomo estas samaj kaj bezonas saman kuracadon.

Jen la eraro! Ĉiu homo malsaniĝas

laŭ sia propra maniero, ĉar ĉiu homo estas alia. Eĉ se du homoj malsaniĝas pro la samaj mikroboj, la kaŭzo povas esti tute alia, ĉar ĉiu el ni havas tute specifajn individuajn ecojn, kiujn la naturkuracado nomas **kompleksio**. Tio jam estas pruvita tute praktike de la vivo mem: kiel povus esti, ke dum epidemio multaj mal-saniĝas, sed aliaj ne, multaj mortas, sed aliaj ne? Se la homoj ne estus diversaj, se ne ĉiu havus apartan kompleksion, ĉiuj devus morti dum epidemio, ĉar la mikroboj devus esti por ĉiuj same infektaj kaj danĝeraj. Se estus tiel, nek homoj nek bestoj ekzistus plu. Sed ni ekzistas, ĉar ĉiu el ni estas unika kaj havas sian propran kompleksion.

La esenca diferenco inter la medicino kaj naturkuracado do estas en tio, ke la medicino kuracas malsanojn, sed la naturkuracado kuracas malsanajn homojn.

La celoj kaj la agado de INA

Internacia Naturkuraca Asocio estas faka organizaĵo en Esperantujo, kiu pritraktas la problemon de sano. Ĝi celas interligi fakulojn kaj ceterajn interesitojn pri naturkuracado kaj alternativa medicino kiel akupunkturo, akupresuro, dietistiko, homeopatio, jogo, kiropraktiko, masaĝo, orienta medicino (inkl. ĉina, hinda kaj korea), radiosteziro, vegetarismo ktp.

INA fondiĝis en la jaro 1986 kaj havas nun membrojn en la tuta mondo. Tiuj formas 2 kategoriojn: naturkuracaj fakuloj kaj profesiaj kuracistoj, kaj ceteraj membroj, kiuj interesiĝas pri naturkuracado. Ambaŭ kategorioj estas samrajtaj kaj pagas la saman kotizon, nome 30 € aŭ 15 € jare (laŭ UEA

respektive por A- kaj B-lando-kategorio).

La membroj de INA povas samtempe esti landaj perantoj kaj plenumi taskojn similajn al tiuj de UEA-fakdelegito. Jam estas perantoj en Benino, Ĉeĥio, Ĉinio Francio, Germanio, Nederlando, Romano, Kroatio kaj Koreia Respubliko.



La unua INA-konferenco okazis de la 19a ĝis la 24a de aŭgusto 2002 en Krefeld. Apud la faka parto ankaŭ okazis kultura (la foto montras diversajn partoprenantojn dum ekskurso).

INA organizas konferencojn kaj seminariojn memstare aŭ en kunlaboro kun aliaj asocioj. En sia agado ĝi estas ne nur por Esperanto- sed ankaŭ per Esperanto-unuiĝo.



INA en la interreto



INA ofertas al vi konstante aktualajn informojn kaj multajn interesajn artikolojn en la interreto. Estas bona ideo viziti la gastlibron por demandi pri sano aŭ simple por saluti. Redaktas INA-prezidanto, d-ro Purnomo Chong. www.esp-ina.com

La organo de INA en la jaro 2004

INA eldonas revuon kiel membroiligilon, en kiu aperas tekstoj de fakaj prelegoj, originalaj kaj

tradukitaj artikoloj, informpetoj, membroprofiloj, diversaj informoj kaj receptoj.

La tradiciaj jaraj INA-fakkunvenoj, kiuj havas informan karakteron, okazas dum UK-oj de UEA.

Informojn pri la ceteraj aktivaĵoj kaj planoj de nia asocio vi ĉerpos vizitante nian ret-paĝon: www.esp-ina.com.

Ni invitas vin esti ne nur pasiva leganto de INA-paĝoj, sed ankaŭ subteni nin per viaj ideoj kaj proponoj. Vi estas bonvena fariĝi membro de INA, se vi ne jam estas tiu.

Vi povas peti informojn perletere aŭ rete ĉe:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99, 47809 Krefeld, Germanio

ina-asocio@web.de ♦

La historio de INA

La 4-an de decembro 1985 D-ro Carmel MALLIA ekhavis ideon por fondi la asocion pri la naturkuracado aŭ pri la alternativa kuracmetodo, kaj sendis leterojn al ĉirkaŭ 50 esperantistoj el la listo de UEA-jarlibro kaj el ili 12 respondis ĝis la 7a de februaro 1986, kaj tiuj iĝis membro-fondintoj.

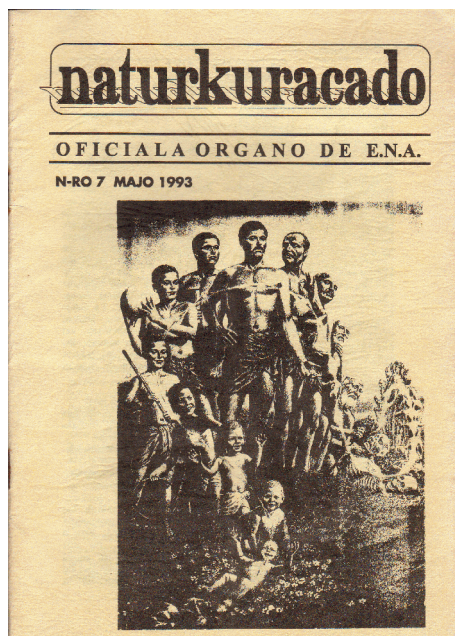
La membro-fondintoj decidis per enketilo la nomon de la faka asocio, E.N.A. (Esperantista Naturkuracista Asocio) kaj la celon: A) interligi specialistojn kaj interesulojn pri la alternativa kuracado, B) vekti intereson pri naturkuracado inter esperantistoj kaj vekti intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj pretaj kunlabori, C) interŝanĝi informojn pri la faka temo kaj unikaj kuracmetodoj. Oni ankaŭ decidis, ke rajtas eniri la asocion ne nur tiuj, kiuj kuracas aliajn, sed ankaŭ tiuj kiuj kuracas sin mem naturmetode, aŭ tutsimple favoras tiun metodon.

Prezidanto, d-ro Carmel MALLIA (Malto); sekretario/kasisto: d-ro Puramo CHONG (Koreio) estas elektitaj.

La unua revuo, „ENA-informilo“ kun modestaj 8-paĝoj, aperis somere de la jaro 1987. Pli abunda estis la dua numero, vintre 1988; eĉ duobla, numero 3, vintre de 1989, kiu pliampleksiĝis al 24 paĝoj. En 1990, n-ro 4 (24-paĝa) kaj n-ro 5 aperis. Ekde n-ro 6 (maje 1991) la nomo de la revuo ŝanĝiĝis al „Naturkuracado“ Ĉifoje 32-paĝaj. Propono por nova statuto aperis en n-ro 5; post voĉdono, la nova statuto aperis en n-ro 6.

En la jaro 1992 Centra Oficejo de UEA akceptis INA kiel kunlaboran asocion, kaj okazis la unua fakkunsido en la UK en Vieno, en kiu partoprenis neatenditaj multaj partoprenantoj. Ekde tiu jaro okazas INA-fakkunsido kiel tradicie ĉiujare en kadre de ĉiuj universalaj kongresoj.

Membriĝis ĝis 1986 19 personoj; ĝis 1987 26 personoj kaj okaze de la Viena kongreso (1992) la membroj fariĝis eĉ 100.



La organo de INA en 1993

La asocio ekhavis la kunlaboran rilaton kun UMEA (Universala Medicinista Esperantista Asocio) interŝanĝante la kontrakton en la okazo de Seula Universala Kongreso en 1994.

Prezidanto, D-ro Carmel MALLIA rezignis kaj d-ro Puramo CHONG estas elektita kiel nova prezidanto en 1994. S-ino Judita REY, ĝenerala sekretario.

INA-jarlibro

Naturkuracado 2000



INTERNACIA
NATURKURACA
ASOCIO

MZ-Verlag - MZ-eldonejo

La jarlibro de 2000 estis libreto de 100 paĝoj

En 1995 membroj kaj estraranoj faris gravan decidon ŝanĝi la nomon de asocio, de E.N.A. (Esperantista Naturkuracista Asocio) al INA (Internacia Naturkuraca Asocio). La kialo estis, ke la asocio ne estu simple ligita nur al Esperanto-movado sed pli vaste ankaŭ al internacia naturkuraca kampo kaj povu akcepti eĉ ne-esperantistajn membrojn, kvankam Esperanto estas daŭre laborlingvo de la asocio. „Naturkuraca“ anstataŭ „Naturkuracista“, ĉar multaj membroj ne estas kuracistoj.

En la jaro 2000 aperis la 100-paĝa INA-jarlibro.

En 2002 INA havis sian unuan tre sukcesan konferencon en Krefeld.

Ekde 2003 INA eldonas kvarfoje jare sian koloran revuon kun unu granda kongresa numero (okaze de la Universala Kongreso) kaj tri malpli ampleksaj.

En 2003 ankaŭ aperis la germana traduko de la libro de Puramo CHONG. Tio estas grava atingo de INA, ĉar la Esperanto servas kiel pontlingvo (vidu la recenzon de la Esperanto-versio sur la paĝoj 13-14. Eldonoj en la angla, rusa kaj ĉeĥa lingvoj estas en preparo.

Kial vi ne aldonu unu plian tradukon aŭ kial vi ne membriĝu en INA? ♦

Aliĝilo



Mi aliĝas al

Internacia Naturkuraca Asocio

Familia nomo _____

Persona nomo _____ Sekso (substreku): vira / ina

Naskiĝdato (kompleta) _____ Jaro de esperantistiĝo _____

Poŝta adreso _____

Telefono _____ Fakso _____

Elektronika poŝto _____

TTT-paĝo _____

Profesio _____

Ŝatokupoj (hobioj) _____

Informleterojn kaj organojn de la asocio mi volas ricevadi per (substreku) kutima poŝto / elektronika poŝto.

Rilato al naturkuracado:

- Mi kuracas homojn per (indiku viajn naturkuracajn metodojn):

- Mi sekvas sanan vivmanieron / aplikas por mia resaniĝo:

- Mi nur interesiĝas, legas pri _____

Mi pagas la membrokotizon:

(Iaŭ UEA respektive por A- kaj B-landokategorio 30 aŭ 15 EUR jare)

- al INA-konto cxe UEA (ena-oj) _____ EUR

- al INA-estrarano (indiku la E-aranĝon, familinomon, daton) _____

_____ EUR

Mi donacas al la INA-helpkaso por nepagipovuloj _____ EUR

Mi agnoskas kaj sekvas la statuton de INA.

Subskribo _____ Dato _____

**Bonvolu resendi la
plenigitan aliĝilon al unu
el la subaj adresoj:**

Poŝte: Rosa Ebel,
Schmiedestr. 99, 47809
Krefeld, Germanio

Rete: ina-asocio@web.de