



**INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO**

**2005-04**

**Oktobero 2005**

**ISSN-1612-7927**

*ina-asocio@web.de*

*www.esp-ina.com*

€ 3,50

## **INA-kunsido en Vilno**

### **Pli da interesuloj ol spaco**



INA mendis salonon por pli ol cent homoj, sed ĝi tamen ne sufiĉis. Ĉe la muroj kaj antaŭ la pordoj staris multaj interesuloj, kiuj ne plu trovis lokon. Multaj homoj jam scias, ke INA ne prezentas tedajn jarkunsidojn, sed interesan programon, per kiu oni povas multe lerni por sana vivo.

En tiu ĉi jaro la ĉefaj temoj estis diabeto kaj atento, kiujn prezentis la vicprezidantoj de INA, Harald SCHICKE kaj Kees RUIG. Prezidanto Puramo CHONG ne ĉeestis, ĉar li antaŭpreparis en Ĉinio la 2-an INA-konferencon.

# Diabeto estas evitebla malsano

La unua prelego temis pri diabeto II, tiel nomata diabeto de maljunuloj, kiu nuntempe jam afliktas kvinjarulojn. Oni nomas tiun diabeton jam "popola malsano", ĉar ĝi rapide multiĝas. Tial multaj homoj opinias, ke ĝi estas ia sorto, kiun oni devas toleri. Ili fidis al la alopatio (tiel nomata moderna medicino) kaj akceptas terapion unue per piloloj kaj poste per injektoj de insulino.

## ***La alopatia vojo estas altkosta kaj danĝera***



*Tropezo estas risko por ricevi  
diabeton*

Tiu vojo estas vere malfacila. Oni devas plurfoje tage piki sin kaj mezuri la kvanton de sukero en la sango. Poste

oni devas al si mem injekti la supozeble necesan kvanton de la hormono insulino. Fine oni devas atenti striktan plenumon de sia manĝoplando, kiu devas kongrui al la kvanto de injektita insulino.

Se oni tion ne atentigas, la kvanto de sukero en la sango tro malkreskas: vivdanĝero!

Tion akompanas strikta dieto. Multaj manĝaĵoj estas malpermesitaj, precipe tiuj, kiujn multaj homoj sentas bongustaj.

Tamen tiu alopatia terapio ne kuracas. Eĉ se oni sekvas la vojon ordonitan de la alopatio, oni fine ofte renkontas la malbonajn sekvojn de la malsano:

- malbonan funkcion de la renoj, kio devigas al terapio per sangopurigaj maŝinoj
- malboniĝon de la sangofluo kun eblaj korinfarktoj kaj apopleksio, demenco aŭ okulaj malsanoj ĝis blindiĝo

Tio kaŭzas, ke iom post iom diabetuloj ricevas pli kaj pli da medikamentoj kun ofte malbonaj flankefikoj.

Krom tio, diabeto faciligas la ekeston de multaj aliaj malsanoj, kvankam oni sekvas la alopatian terapion.

La problemoj de la alopatia terapio de diabeto estas, ke ĝi konservas la malsanon anstataŭ kuraci ĝin.

Tio estas perfekta negoco por medicinistoj kaj por la farmacia

industrio. En Germanio ekzemple oni kalkulas 8 milionojn da diabetuloj (10% de la civitanoj). Por ja jaro 2010 oni jam kalkulas 10 milionojn da diabetuloj.

En la jaro 2001 la kosto por la alopacia terapio en Germanio estis 15 miliardoj da eŭroj. Krom tio la senkapablo labori kaj la tro frua pensiuniĝo kostis 7,7 miliardojn da eŭroj.

Per milono de tiuj 22,7 miliardoj da eŭroj INA povus perfekte servi al la homoj!

Tio tamen estas la kosto nur en Germanio. En aliaj tiel nomataj industriaj ŝtatoj la situacio supozeble estas simila.

Al ni tio montras dramatike, kiom da mono oni malŝparas ne por kuraci, sed por vivlonge "terapii" iun malsanon, kiu estas kuracebla kaj tiam kostus malmulte.

## ***Kion faras la naturo?***

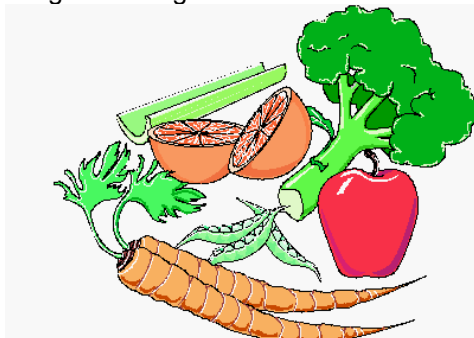
Se oni ne kuracas aŭ terapias homojn kun diabeto II, ili sentas multe da soifo, ĉar ili forpisas multe da sukero. Tio donis al la malsano la nomon: dolĉa trafluo.

Tio signifas, ke la homoj perdas multe da kalorioj. Ĉar la plej multaj diabetuloj estas (komence) tro dikaj, oni povas juĝi tion bona reago de la korpo: ili aŭtomate maldikiĝas.

Se oni donas insulinon, la perdo de kalorioj ĉesas, la dikeco persistas.

La naturo mem scias pli bonan vojon por forigi la simptomojn de troa sukero en la sango (jukado de la haŭto, laceco kaj aliaj):

Se oni uzas siajn muskolojn, kiuj kapablas gluti la sukeron, eĉ se insulinon mankas, la kvanto de sukero en la sango normaliĝas.



## ***Fruktoj kaj legomoj helpas al diabetulo***

Tial sufiĉa movado estas baza kuracado. Tiel ĉesas la perdo de kalorioj, sed la muskoloj uzas ilin. La maldikiĝo povas daŭri.

Dua grava afero estas zorgi pri taŭga nutrado. Freŝe preparitaj manĝoj komponitaj el freŝaj kaj variaj materialoj necesas por provizi la korpon per ĉio, kion ĝi bezonas.

Multaj diabetuloj damaĝis sian korpon per malkonvena manĝo, troa dikiĝo, mankanta movado, tiel ke ĝi ne plu povas plenumi siajn taskojn.

Mi tre bone scias, ke multaj homoj argumentas, ke por prepari manĝon al ili mankas la tempo. Sed se ili sekvus la vojon de la alopatio, ili perdus ne nur pli multe da tempo, sed ankaŭ multe de sia persona libereco.

## ***Naturkuracado helpas***

Ĉar diabeto II estas malekvilibro en la hormona sistemo, baza kuracilo povas esti adaptaj drogoj, ekzemple la korea ginsengo. Ĝi ne nur egaligas eblan malharmonion, tro malgrandan

produktokvanton, sed ankaŭ eblan malsentemon kontraŭ la proprakorpa insulino.

Pri cinamo ni jam raportis en nia revuo. Ĝi efike helpas, se oni konsumas ĝis 6 g tage.

Ne forgesu rigardi nian INA-revuon 3-2004, kie ni raportis pri tre efika teo je diabeto.

Ĉiu naturkuracisto, kiun vi konsultos, uzos alian vojon por trovi eblajn kaŭzojn de via malsano kaj tiel ankaŭ diversajn aliajn eblecojn por kuraci vin.

Ankaŭ la sekvojn de diabeto naturkuracado povas bone kuraci, ekzemple per ajlo, kiu tre helpas la trasangadon, kiu ofte estas malhelpata ĉe diabetuloj. Pri tio vi legis en la pasinta eldono de nia revuo.

Diabeto estas evitebla kaj ĝi estas kuracebla. Do havu kuraĝon, komencu kaj vizitu, se necese, naturkuraciston. Vi ankaŭ ĉiam povas demandi la fakulojn de INA. ■

# INA funebras

Forpasis multe tro frue la iama vicprezidanto de INA Saionji Masayuki.

Kiel neniu antaŭe, li uzis Esperanton por la mondvasta disvastigo de sia masaĝo. Mi bone memoras la tagon, kiam mi tute neatendite ricevis lian unuan libron "Diino Bics" pri la premkneda ĝustigo de la koksosto (Yumeiho).

Depost grava akcidento li fariĝis daŭre malsana. Lastfoje mi vidis lin dum UK en Berlino. Li ne plu partoprenis la INA-kunsidojn, sed nelacigeble zorgis, ke la Yumeiho-movado daŭre kreskis. Nun ekzistas Yumeiho-centroj en diversaj landoj.

Saionji Masayuki donis al ni gravan ekzemplon, kiel efektive disvastigi niajn sciojn pere de Esperanto kaj li helpis dekmilojn da homoj reakiri sian sanon. Dankon! ■



*Dum INA-kunsido en Adelajdo: dekstre Saionji Masayuki*

# La magia forto: atento

*Jen artikolo de Kees Ruig kun la sama titolo kiel lia prelego dum UK en Vilno.*

La temo "atento" meritas pli da atento.

Ĉar ĝi grandparte determinas la kvaliton de kion ni faras kaj kiel ni fartas.

Vera atento helpas ĉe la kuracado de pacientoj, estas nemalhavebla por bona disvolviĝo de infanoj, estas lubrikilo en la socia trafiko, efikas menspurige, konsciigas onies bezonojn kaj estas bona por la sinrespekto. Magia medicino, kiun ĉiu havas je sia dispono. Ĝi estas nur stato de estado. Sonas iom simple. Sed kiom ofte vi veran atenton havas por iu aŭ vi mem? Tro ofte la pensoj rapidas estontecon: kion mi devas ankoraŭ fari: plej efike, plej rapide, plej ekonomie? Eĉ en la flegado pro homfortmanko kaj monmanko apenaŭ restas tempo por homa atento kaj varmo. Tamen sennombraj esploroj montras, ke atento kaj intereso havas pozitivan influon je resaniĝo.

En Gvatemalo, kie virinoj kutimas naski solaj, montriĝis ekzemple ke virinoj naskis duoble pli rapide se ili ricevis profesion kaj emocian apogon de afabla akuŝistino. Alia ekzemplo: el grupo de frunaskiĝintoj la duono ricevis krom la normala helpo 3-foje tage masaĝon. La masaĝitaj beboj pli rapide kreskis, estis pli atentemaj kaj pli bone dormis. Eĉ plantoj kaj arboj evidente pli bone kreskas, se ili ricevas amplenan atenton, konstatis studo de Nederlanda Louis Bolk Instituto. Junaj, ĵus displantitaj pomuetoj kiuj ricevis du monatojn da amplena atento, estis signife pli grandaj kaj pli rezistaj kontraŭ malvarmo kaj sekeco ol la aliaj "normale" prizorgitaj arbetoj.

Se vi donas atenton al iu, vi ne nur donas ion. Vi precipe malfermiĝas al tiu aliulo kaj klopodas esti akceptema por signaloj kiuj venas al vi.

Kiam vi senkondiĉe observas per ĉiuj viaj sensoj, vi povas percepti multegon: la bezonojn de iu, li/ŝian dolorlokon, la situacion, la animstaton.

Atento ne estas vaste aŭskulti kaj komenti plendojn, mueladon kaj suferon, sed rekonii kaj akcepti la aliulon kia li/ŝi estas. Tio efikas varmige kaj konsole. Kiu sentas sin aprezita kaj akceptita, kvietiĝas kaj malpli muelos.

Malferma atento estas fakte energio. Doni atenton ne nur energiigas la aliulon sed ankaŭ vin mem.

Atento pri kaj por vi mem same multvaloras. Akceptu vin mem, bone prizorgu vin mem. Estas aksiomo, ke vi povas ami aliulon nur tiam kiam vi amas vin mem. Amo ja montriĝas per atento.

Bone prizorgu vian korpon, eĉ kelkfoje dorlotu ĝin. La korpo estas la hejmo kaj esprimilo de la animo/menso. La Romianoj diris "mens sana en corpore sano". Kaj estas pli simple flegi la korpon ol la menson. Vi ja scias kiel lavi al vi la hararon, kiel masaĝi la vizaĝon aŭ la piedojn, komforte ripozi en saŭno, bankuvo aŭ lito. Sed ne faru tiujn agojn antaŭ sensu ilin, t.e. atentplene, konscie faru ilin. Jen la sekreto de masaĝo, rejtkio, jogo ktp. Ankaŭ apliku tiun atenton al via laboro. La laboro pli boniĝos kaj malpliigos vian elĉerpiĝon. ■

# 2-a INA-konferenco: Fakuloj el 8 landoj kaj 4 kontinentoj

La 2-a INA-konferenco en Ŝanhajo promesas esti rekorda naturkuracista evento en Esperantujo: Aliĝis jam fakuloj el ok landoj kaj el kvar kontinentoj.

Jen la listo:

- Ĉinio
- Germanio
- Hindio
- Honkongo
- Koreio
- Litovio
- Usono
- Zimbabvo

Granda nombro de altkvalitaj prelegoj kaj seminarioj garantias, ke la 2-a INA-konferenco estos granda sukceso - ankaŭ por vi, se vi ankoraŭ decidis partopreni ĝin!

Krom la fakaj prelegoj estos sufiĉe da tempo por personaj kontaktoj kaj kompreneble por turisme malkovri unu el la plej dinamikaj urboj de la mondo.

Ne forgesu uzi la magnetŝveban trajnon, kiu estas unika en la mondo! Vicprezidanto Harald Schicke kun edzino jam pasintjare antaŭ UK veturis per ĝi kaj nun scias, ke ĝi ne estas

komparebla kun simpla trajno. Ĝi veturas tute senskue, mallaŭte kaj vere rapide: Ni atingis 431 km/h.



*En la magnetŝveba trajno en Ŝanhajo*

Kiu interesiĝas pri la tekniko de tiu trajno, povas legi multe je [www.transrapid.de](http://www.transrapid.de) (germane, angle, ĉine).





*Jen la komforta hotelo, kies imponan grandecon vi jam vidis en la antaŭa paĝo. Estas bona ideo kunporti tiun ekzempleron de la INA-revuo. Tiam neceso nur montri la nomon de la hotelo al la taksistofo por trovi la hotelon.*

Surloke preparas WANG Minhao nian konferencon. Li jam perfekte organizis la antaŭkongreson de la pasintjara UK. Tial ni ĉiuj povas fidi, ke ankaŭ nia konferenco funkcios perfekte en bonega etoso, tute moderna konferencejo kaj kun temoj, kiuj nuntempe estas tre gravaj.



*La strato, en kiu troviĝas la hotelo*

La ĝenerala temo "Maljuniĝo kaj Naturkuracado" estas grava ne nur por INA kaj por vi, sed por niaj socioj entute, en kiuj oni plendas pri la manko

de gejunuloj. Se oni zorgas por bona sano ĉe maljunuloj, tiu maljuniĝo de la socioj tamen ne estos granda problemo.



*La moderna kaj komforta konferencejo*

Vi povas multe lerni por vi mem aŭ instrui al ni ĉiuj. Se vi estas fakulo, vi estas bonvena por prelegi. Se vi estas laiko, ni ĝojos informi vin pri ĉio, kio necesas por sana maljuniĝo kaj plena ĝuo de tiu parto de nia vivo.



*La restoracio, en kiu ni bonguste manĝos*

Ĉiujn aktualajn detalojn vi legos en la INA-paĝaro: [www.esp-ina.com](http://www.esp-ina.com). Aliĝi vi povas per simpla letero al [ina-asocio@web.de](mailto:ina-asocio@web.de).

Ne maltrafu la ŝancon, kiun INA ofertas per sia 2-a konferenco! ■

# La mirakla arganio

La arganiarbo estas praarbo, kiu ekestis antaŭ 25 milionoj da jaroj. Ĝi estas bona ekzemplo pri la perfekta adaptemo en la naturo. La arbo specialiĝis kreski en regiono dezerta, proksime de la maro. La radikoj kreskas ĝis 30 m profunde en la tero. Tiel la arbo sukcesas ĉerpi akvon kaj baras la vojon al multiĝo de la dezerto. Tamen ĝi vivas nuntempe nur en parto de Maroko. En aliaj partoj de la mondo ĝi ne plu ekzistas kaj ĝis nun neniu sukcesis bredi la arbon.

aŭ tri semoj, kiujn la enloĝantoj uzas por fari oleon.

La arbo protektas sin per dornoj. Nur dromedaroj manĝas la foliojn, ĉar ilia muka haŭto estas tre dika - ankaŭ adaptita al malfacila vivkondiĉo. Plej sukcese frandas de la arganio la kaproj. Ili sukcesas grimpi la arbon kaj manĝi fruktojn kaj foliojn. Tial oni nomas la arbon ankaŭ kaprujo.

La aganioleo estas la plej malofta en la



*La kaprujo – Argania spinosa*

Se estas tro seke, ĝi forigas siajn foliojn kaj povas dum kelkaj jaroj transvivi. Se estas sufiĉe da akvo, en la arbo oni vidas ofte kvar generaciojn da fruktoj. La fruktoj estas prujnsimilaj kaj havas tre malmolan kernon, en kiu troviĝas du

mondo kaj tial altkosta. Oni tradicie produktas el 30 kg da fruktoj nur 1 litron da oleo, kiu apartenas al la plej sanigaj.

Oni uzas ĝin por kuraci malsanojn de la koro kaj trasangado, de la stomako kaj intesto, sed ankaŭ se virinoj aŭ viroj ne



estas fekundaj. Krome ĝi simple apartenas al saniga manĝo.

Por ricevi la oleon, oni unue sekigas la fruktojn. Oni forigas la fruktokarnon, kiu estas valora nutraĵo por la bredataj bestoj. Poste oni rompas la malmolan kernon kaj elprenas la semetojn, kiuj estas simile malgrandaj kiel sunfloraj semoj. Tiujn oni muelas. La oleecan paston oni knedadas aldonante varmetan akvon ĝis la oleo solviĝas. Tiun oni metas al aparta kruĉo. La reston oni uzas por nutri la bestojn. La ŝelon oni uzas por rosti la semojn antaŭ la muelado. Tiel ili havas pli da gusto.

Oni uzas do ĉiujn partojn de la arbo - ankaŭ la tre malmolan lignon, per kiu oni povas fari meblojn. La arganio povas fariĝi inter 250 kaj 400 jaroj. ■

## Ĉu vi jam sciis...

...ke niaj pideoj transportas nin dum averaĝa vivo 160000 kilometrojn? Tio estas preskaŭ kvarfoje ĉirkaŭ la mondo!

Konsiderante tiun grandegan laboron, la plej multaj inter ni supozeble neglektas siajn piedojn, kiuj en malkonvenaj ŝuoj estas kvazaŭ en malliberejo. En tro malvastaj ŝuoj precipe la malgrandaj piedfingroj suferas. Tio montriĝas ne nur per kurbiĝo de la piedfingro, sed ankaŭ per malbona ŝrumpita ungo.

Krome la piedoj ofte suferas pro ŝvito, kiu kaŭzas infektojn de la najloj kaj de la haŭto.

Oni povas eviti tion tute facile, per pli vastaj (ne tiel modaj) ŝuoj aŭ simple per senŝua irado. ■



*Niaj piedoj estas miraklaj organoj, kiuj bezonas pli da atento*

...ke nervaj impulsoj vojaĝas per 350 km/h en nia korpo?

...ke nur 20% de la viroj konservas sian kaphararon vivlonge? Jes, eĉ medicinistoj suferas je tio!



*Kie estas mia hararo?*

# Kunbiera prelego en Ŝanhajo

Dum la 2-a INA-koferenco en Ŝanhajo vicprezidanto Harald SCHICKE prezentos vespere kunbieran prelegon. Tio signifas, ke ni kunigos prezenton de faka scio kun ĝuo.

Ĝuo estas tre grava por nia sano. Tial oni ankaŭ atentis la belecon de la biero kun bela ŝaŭmo. Bona biero tamen ne estas nur ĝuo. Ĝi ankaŭ estas bona kaj sana nutraĵo. Multaj homoj, kiuj kontraŭas alkoholon, tion ne komprenas.

Certe estas bonaj kaŭzoj por kontraŭi alkoholismen. Tio estas malsano, kio ekestas el troa glutado de alkoholaj drinkaĵoj. La momentaj simptomoj ofte estas malbona konduto, laŭteco aŭ eĉ perforto. Tion neniu homo povas ŝati. Post multaj jaroj, la drinkemuloj mortas pro sensufiĉa nutrado kaj pro hepata aŭ pankreata malsano. Antaŭe ili ne plu povis labori kaj ofte postlasas sian familion kun multe da ŝuldo.



Biero tamen ne estas nur drinkaĵo. Ĝi estas bona nutraĵo kaj ofte saniga, se ĝi estas bone produktita.

En Germanio pro tio ekzistas leĝo pri la pureco de la biero el la jaro 1516.

Ĉiujare en la 23-a de aprilo oni festas tial la tagon de la germana biero.

En la mondo ĉie ajn ekzistas biero. Ne multe gravas, ĉu ĝia ĉefa konstitaĵo estas hordeo (kiel en Germanio) aŭ rizo, maizo aŭ iu alia greno. Tio dependas nur de la regionaj kondiĉoj. La grava afero el la vidpunkto de sano kaj bona nutrado estas, ĉu oni ĝermigas la grenan ingrediencan.

Per la ĝermado, kiun oni ankaŭ nomas maltadon, solviĝas la ingrediencoj de la greno. Tiel ili fariĝas facile sorbeblaj. Tio estas tre grava precipe por maljunuloj.

Ne ekzistas multaj naturaj nutraĵoj, kiuj estas tiel nutraj ĝuste por malfortuloj kaj maljunuloj.

Krome la lupolo, kiun oni metas ekz. al ĉeĥa aŭ germana biero, helpas al pli bona dormo. Tiel oni povas eviti danĝerajn dormigajn pilolojn. Maljunuloj ne bezonas multe da biero por facile ekdormi.

La malgranda kvanto de alkoholo (4,9%) helpas senstreĉiĝi. Kiu ne deziras la alkoholon, povas uzi senalkoholan bieron, kiun oni intertempe ankaŭ sukcesas nature produkti.

Tio - pro la bonegaj ingrediencoj de plena grajno - estas ankaŭ bona nutraĵo por gravedaj aŭ suĉigantaj virinoj.

Tro multe da biero malhelpas al la intesto pro la feĉo, kiu malbone influas la bakteriojn en la intesto. ■

# Ĉu maljuniĝo estas malsano?

Tion oni povas pensi, kiam oni rigardas la alopaton (okcidenta medicino). Ĝi mezuras tute same ĉe gejunuloj kaj gemaljunuloj. Sed tamen ĉiu homo ja spertas en sia propra vivo, ke oni ŝanĝiĝas dum la tempo.



*La ventro kreskas, la haroj griziĝas - sed maljuniĝo ne estas malsano*

Plej facile estas senti sian plenkreskuliĝon: oni ja fakte kreskas! Tio estas facile mezurebla. Poste la ŝanĝiĝoj estas pli subtilaj. Ofte oni rimarkas ilin nur per fotoj, kiujn oni komparas kun la nuna stato.

Sed fakte, multaj homoj opinias, ke ili en nuntempo aspektas pli bele ol multajn jarojn antaŭe.

Multaj aferoj ja ŝanĝiĝas dum la aĝiĝo. Virinoj, kiuj havas malpli dikan haŭton ol viroj, komence sentas faldojn. Poste sekvas la menopaŭzo, post kiu virinoj ne plu estas fekundaj. Multaj sentas sin tiam maljunaj, aliaj sentas ŝancon, ĉar ili liberiĝis.

Ĉe viroj la plej ofta signo de maljuniĝo estas la perdado de la kapa hararo, kiu povas komenci jam en la dudekaj jaroj. Poste la muskoloj "migras" al la korpomezo. La haŭto relative al virinoj malfrue faldiĝas.

Multaj el tiuj homoj en okcidentaj landoj rapidas al la ĥirurgo: malpli da postaĵo, malpli da ventro, malpli da faldoj kaj eble iom pli da brusto. La aspekto ŝajnas pli juna, sed ni tamen restas en la sama aĝo. La korpon oni povas operacii, sed la konduto restas same maljuna aŭ saĝa kiel antaŭe.

Dume la alopatio mezuras la sangon kaj prave konstatas, ke la homoj maljuniĝis. Sed ĝi malĝuste konkludas: oni forgesas, ke la sangotubetoj same maljuniĝis kiel la homo, kiun oni vidas antaŭ si.

Tiel la alopatio kaŭzas malsanojn, kiuj ne ekzistas. La maljuniĝo ne estas malsano, eĉ se ni persone tre bedaŭras nian maljuniĝon.

Ĝis nun neniu terapio - ĉu alopatia aŭ naturkuraca - sukcesis doni al homoj senfinan vivon.

La alopatio reduktas la ŝajne tro altan sangopremon forgesante, ke la homo

jam estas maljuna. Tial oni receptas venenajn medikamentojn, kiuj malaltigu la sangopremon kaj malaltigu la kvanton de ĥolesterolo en la sango.

Ambaŭ estas malĝustaj! La homo, kies sangopremon oni malaltigas, suferos pro malbona trasangado. Tio povas kaŭzi koratakon aŭ apopleksion aŭ simple, ke oni apenaŭ plu povas moviĝi, ke la tuta korpo doloras pro manko de oksigeno.

La ĥolesterolo estas tre grava substanco por ripari nian korpon. Kaj riparoj tute certe multe pli necesas dum nia maljuneco ol dum nia juneco.

Ĥolesterolo ankaŭ estas la baza substanco por niaj hormonoj. Se oni reduktas la kvanton de ĥolesterolo, oni reduktas ankaŭ la kvanton de la seksaj hormonoj.

Por la alopatio tio ne estas grava. Per ĉiu ajn manko oni ja enspezas. La sensenca kaj superflua reduktado de la sangopremo kostas miliardojn da eŭroj, ŝame la danĝera reduktado de ĥolesterolo. Se poste mankas seksaj hormonoj kaj la vivkvalito suferas, oni ofertas viagron.

Tiel la alopatio enspezas per ĉiu ajn ŝajna malsano. Maljuniĝo ne estas malsano. Tial ĝi ne bezonas terapion. Ĝi estas tute natura evoluo kaj por ni estas bone, akcepti tion malfacile akcepteblan aferon: ni estas mortebaj!

Tamen la naturkuracado helpas, ke ni vivu tiel longe, kiel antaŭvidas la naturo, laŭeble sane kaj bone!

**INA** estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

Eldonejo: MZ-Verlag Ltd.  
Schoolbrink 12, 27383 Scheeßel,  
Germanio. Rete: [info@mz-verlag.de](mailto:info@mz-verlag.de)  
[www.mz-verlag.de](http://www.mz-verlag.de)

Ĉefredaktoro: Harald Schicke

#### **Adreso de INA:**

D-ro Puramo Chong  
1359 W.Dundee Rd, Buffalo Grove,  
IL 60089 Chicago

Tel: 1-(847)342-1541,2  
Fakso: 1-(847)342-1448

#### **Adreso por korespondado:**

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99  
47809 Krefeld, Germanio

#### **Retadreso(j):**

[ina-asocio@web.de](mailto:ina-asocio@web.de)  
[www.esp-ina.com](http://www.esp-ina.com)

Dum la maljuniĝo povas aperi veraj malsanoj, kiujn oni kuracu por havi bonan vivkvaliton. Se necesas, estas do bone, se oni vizitas naturkuraciston.

Forgesu timigajn statistikojn! Germana statistiko ekz. diras, ke ĉiujare mortas proksimume 10000 homoj je gripo. Sed tiu statistiko silentas pri tio, ke ili ankaŭ sen gripo verŝajne mortus. Diversaj naturkuracadoj, ekz. per ajlo, certe helpus iom daŭrigi ilian vivon.

Kaj precipe: ili mortis, kvankam ili ĉiam kaj akurate vizitis medicinistojn! Alikaze oni ne kalkulus ilin. ■