



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO € 3,50

2006-02

Aprilo 2006

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

Survoje al la INA-kunsido en Florenco!



Aleo de juglandarboj. Legu, kiom sanigaj estas juglandoj

La ĉakroj (2)

Daŭrigo el n-ro 2005-01

La unua ĉakro estas la Miladara aŭ baza ĉakro. Ĝi troviĝas inter la anuso kaj la ekstera seksorgano. Je la malantaŭa flanko de tiu punkto deiras la grava meridiano Governestro kaj je la antaŭa flanko deiras la alia grava meridiano Konceptejo (ties unua punkto Du Maj kongruas kun Muladro). Ĝi koncernas la materian, fizikan ekziston, la vivenerĝion de la korp-volo pri estkuraĝo kaj postvivado. Tial ĝi estas ligita al manĝado, trinkado, sekureco, mono kaj laboro. En sia plej primitiva formo ĉi tiu ĉakro evidentiĝas en agresemo, perfortigo, bruo, sencela kolektado de posedo, sennuanca pensado pri aliuloj, egoismo, klara sed naiva distingo inter bono kaj malbono.

Libera energifluado rezultos en neelĉerpebla laborforto, granda fizika kaj mensa stabileco, solida disradiado kaj fidindeco. Tiaj homoj staras fikse sur la tero. Laŭlitere tio okazas per la ĉakroj en la plandoj, kiuj estas rekte ligitaj al la Muladro.

Jogo kaj aliaj sistemoj uzas la plandojn rekte en siaj ekzercoj pri surteriĝo.

Se la ĉakro montras blokadon, estas nebalancita, oni ne staras surtere per ambaŭ kruoj (t.e. ne estas stabila, realisma).

Tio rezultos en timo, angoro, laceco, elĉerpiĝo, peniga fizika realeco. Fizike ĉi tiu ĉakro estas ligita al la vosto kaj suba ĉakro. Ĝi estas asociita kun la flarado, do la nazo (esence dum ĉasado!) Ĝi kontrolas la reproduktan seksagon.

Krome ĝi estas asociita kun la cifero UNU, la koloro ruĝa (kelkaj doktrinoj asertas flava) kaj la sono do. Tiu sono estas via propra baza tono, kiu eĉ povas ŝanĝiĝi pro cirkonstancoj (facile trovebla per kantado de diversaj tonoj; tiu kiu plej facilas kaj plaĉas estas via DO. Kelkaj doktrinoj asertas la fiksan tonon C anstataŭ do. Tio ne ĝustas ĉar homoj diferencas.

Inverse oni povas influi la ĉakron per la ruĝa koloro (nenecese sur la ĉakra loko) kaj la sono do. Precipe tambura muziko pozitive influas ĝin (ankaŭ aliaj tonoj).

Laste la ĉakro asociiĝas kun la vivperiodo de la naskiĝo kaj ĝis ĉirkaŭ 7 jaroj. Estas la periodo de sinmalkovro kaj egocentrismo.

La elemento, kiu apartenas al la baza ĉakro, estas la tero. La ĉakretoj en la plandoj estas ankaŭ nomataj terĉakroj. Kernvorto por la baza ĉakro estas mi.

Mi preterlasas la diversajn mistikajn ecojn kaj karakterizojn imputitajn de doktrinaj guruoj/majstroj, kaj kiuj estas dubindaj aŭ subjekto de kvereloj inter dogmoj. Ja estas tiuj, kiuj ŝatas mistifiki kaj komplikigi la aferojn, por

pli facile alproprigi al si saĝecon kaj aŭtoritaton, kaj tiel influi, subigi kaj obeiigi aliulojn, t.n. disciplojn aŭ adeptojn, por ke ili dependiĝu de tiuj guruoj.

Kriŝnamurti ja ne sencele avertadis kontraŭ ĉiuj guruoj (ankaŭ si mem) kaj rekomendis, ke ĉiu estu sia propra guruo!

La ĉakroj (3)

La 2-a ĉakro estas la Svadistana aŭ ventra ĉakro.

Ĝi troviĝas 2 fingrolarĝoj sub la umbiliko. Ĝi estas la pezocentro de nia korpo. En Japanio oni nomas tiun centron HARA. En diversaj aziaj kulturoj la ventro estas konsiderita gravega centro. Kiam en Eŭropo solida, fidinda persono estas nomita iu kun spino, tiam la japanoj nomas tiun individuon hara-no-hito, viro de la ventro. Luj parolas pri ventra cerbo. Ankaŭ en la okcidento oni povas diri al tro racia persono: pensu malpli per la kapo, sed pli per la ventro.

La 2-a ĉakro koncernas la intimecon, gesolecon (do, duopecon), rilatojn seksecon, negocan interŝanĝon. Malferma ĉakro rezultas en harmonio en rilatoj, interdividado, facila kaj natura fizika kontak-

to, fluantaj moviĝoj, allogeco. Kernvorto ĉi-ĉakra estas kun. Kie en la 1-a ĉakro la homo batalas, zorgas kaj respondecas pri si mem, tie en la 2-a ĉakro li venkis tiun elementan batalon, nun venas la tempo por kunul(in)o, por zorgi ankaŭ pri aliulo. Post la serioza lukto pri postvivo, liŝi nun malkovras la eblecon ĝui. Antaŭe la manĝaĵo kaj trinkaĵo estu nutraj, nun ili ankaŭ estu bongustaj!

Same en la seksrilatoj. En muladro tio signifas reproduktadon, en svadistano ĝi signifas ankaŭ amindumi, ĝui.



La ĉakroj

Klare: post vivolukto sekvas vivoĝuo. Nun vi komprenas, ke kvankam la ekstera seksorgano situas en la kampo de la baza ĉakro, la 2-a ĉakro vere

regas la seksumadon. Tial ĝi ofte nomiĝas ankaŭ la seksoĉakro.

Nun vi povas klare vidi ankaŭ la rilaton kun la numerologio: post la komenca soleco nun estas tempo por atenti duan personon por kune ĝui la vivon. Tiu ĉi ĉakro kovras la aĝperiodon de ĉ. 7 ĝis 14 jaroj. Tio estas la periodo, kiam la infano iras ekster la familion kaj hejmon, nome lernejen, kaj venas hejmen kun amik(in)eto por kune ludi kaj ĝui. Liŝi aprezas la familian hejmon.

Blokitan ĉakron karakterizas ĵaluzo, senbremsa sopiro, timo pri propra sekseco, timo pri intimeco, manko de kreiveco kaj manko de krea energio. Mankas la ekvilibro.

Fizike ĉi tiu ĉakro estas ligita al la supra sakro ĝis la dua limba vertebro. Ĝi estas asociita kun la gusto, do la lango (esenca por bongustaĵoj!), pasio kaj plezuro (ĉina Budho kun dikega ventro!).

Ĝia agado montriĝas per la manoj. Ĝi kontrolas la renojn, adrenalinon, korpajn likvaĵojn, kaj ludas gravan rolon en la procezo de sano kaj (re)saniĝo. En ĉi tiu rilato estas utile atentigi pri japana kutimo volvi tekstilstrion (rubandon aŭ zonan) ĉirkaŭ la ventro kiel preventilo kontraŭ la malsaniĝo (speciale malvarmumo kaj gripo). Mi transprenis tiun kutimon dum la malvarmaj sezonoj kaj devas agnoski la efikon. Kontraŭe nuntempe la junvirina modo evidente preskribas, ke la umbilika zono inter jupo/pantalono kaj

bluzo/ferzo estu nuda, ofte ankaŭ por montri bele ornamitan traboritan umbilikon.

Mi demandas min, ĉu tio ne gvidas al sanecaj konsekvencoj iam. Fine la ĉakro estas asociita kun la koloro oranĝa (la 2-a koloro de la ĉielarko) en Hindio kun kuŝanta arĝenta lunaroko. La Hara ĉakro povas esti influata de la koloro oranĝa kaj muziko per lignaj blovinstrumentoj kaj precipe de la sono re. La elemento kiu apartenas al la ventra ĉakro estas la akvo (komparu: korpaj likvaĵoj, do i.a. salivo).

* Liŝi = sengenra singularo de ili.

Artikolo de Kees Ruig, Nederlando, daŭrigota

Juglandarbo (Juglans regia)

Juglandarbo, kies devenlando estas Persio, estas kultivata pro la bona adaptiĝemo kaj malgrandaj pretendoj je grundo en ĉiuj landoj sur la tero. La juglandarbo donas ne nur valorajn nuksojn, sed ĝi havas ankaŭ kuracajn partojn, ekz. la folioj kaj la verdaj nuksoŝeloj. La juglando enhavas proksimume 50-60% da oleo, 15-27% da valoraj kreskaĵproteinoj, 15% da karbonhidratoj, la vitaminojn B1 kaj B2, multajn mineralsubstancojn, precipe kalcion kaj fosforon.



Juglandarbo en bela pejzaĝo

Juglandoj havas tre gravan kalorian, nutran valoron, pli grandan ol bovvido. Laŭ la strukturo ili estas nemalhaveblaj por vegetaranoj, sportuloj, subnutrintoj, resaniĝantoj, animlaboruloj. Eĉ al renmalsanuloj kaj diabetuloj estas rekomendinde ĉiutage manĝi nuksojn.



La fruktoj

La juglanda foliaro enhavas taninon, agrable bonodoran eteroleon, amarsubstancojn kaj alkaloidon. La verdaj nuksoŝeloj enhavas salojn, oleojn, taninojn, organikajn acidojn kaj emulsilon. Teo el juglanda foliaro estas tre bona rimedo por purigi la sangon. Se oni uzas ĝin de ekstere (varmbanoj), ĝi efikas fortige (rakita malsaniĝo de ostoj, ĝeneralaj korpmafaltecoj). Tre bonaj rezultoj estis atingitaj ĉe haŭtmalsanoj kiel aknoj, skabioj, ŝvitado de kruroj kaj leŭkoreo. Esenco preparita el freŝa foliaro kaj verdaj ŝeloj estas uzata en popola medicino en kazo de skrofolo kaj ŝveliĝintaj glandoj.

La popola kuracado uzas nuksan brandon en kazo de stomak-



La maturaj nuksoj

ĝenaĵoj. Al nuksoj oni aldonas iom da zingibro, cinamo kaj kariofilo kaj ĉion surverŝas per sekala brando. Por unu litro da nuksa brando estas necesaj 20-25 nematuraj nuksoj. Post unu monato aldonu kvaronlitron da sukerakvo kaj lasu la miksaĵon en bone korkita botelo ses semajnojn sub influo de sunradioj. Ju pli longe ni poste lasos la botelon fermitan, des pli efika estos la nuksa brando.

Laŭ Kneipp Blätter: Závodský

Terpomsuko - eksterordinara rimedo por la stomako

Ĉiam pli ofte aperas ĉe homoj, kiuj uzas malbonajn nutraĵojn, konsumas alkoholaĵojn au fumas, sanmalfacilaĵoj, kiel manko de apetito, ruktado, stomakpremoj, diversaj digestperturboj kaj ankaŭ stomakulceroj. En ĉi kazoj helpas malnova el-

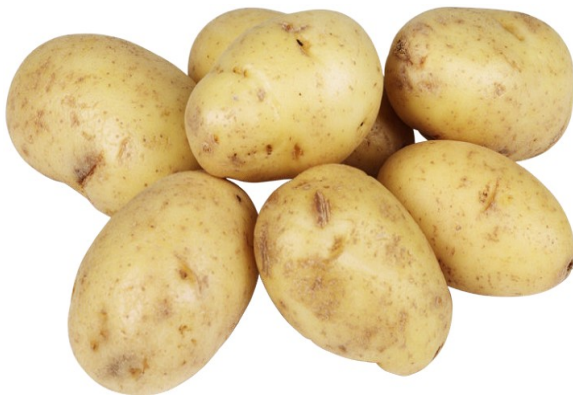
provita hejmrimedo - terpomsuko - la natura stomakeliksiro.

Kruda terpomsuko el biologie kultivitaj terpomoj estas kapabla kvietigi dolorojn, spasmojn kaj pirozon de la stomako. De la unua mondmilito oni scias pri la "kuracistaj sciigoj", kiuj pruvis kura-cefikon de krudaj terpomoj en kazoj de stomakaj malsanoj. Se ekz. malsatintaj soldatoj konsumis en kamparoj

krudajn terpomojn, la militkuracistoj konstatis interesan fakton: la soldatoj, suferintaj je stomakmalsanoj, post konsumado de krudaj terpomoj resaniĝis.

D-ro J. F. Magerl post pristudo de ĉi fenomenoj provis la efikon de terpomsuko ĉe siaj pacientoj, suferantaj je stomakaj malsanoj. Proksimume 90% de la kuracitoj post la uzo de la terpomsuko jam la trian tagon konstatis pliboniĝon de la sanstato kaj post 5-11 tagoj ili komplete resaniĝis.

D-ro Magerl konstatis, ke la terpomsuko helpas ĉe diversaj formoj de acidiĝo de la stomako kaj ĉe la emo al stomakulceroj. La sukono oni trinku tage antaŭ la manĝo, dum almenaŭ tri semajnoj. Rekomendinde estas komenci per dozoj po 0,5 decilitroj kaj iom post iom plialtigi la dozadon ĝis unu decilitro da suko. Jam post 48 horoj oni povas konstati pliboniĝon de la sanstato. Malaperas pirozo, ĉesas atakoj de malforteco, malaperas sto-



Terpomoj helpas je stomakmalsanoj

makspasmoj. Post 15-taga kuracado la stato de stomaka muko normaliĝis.

Laŭ Kneipp Blätter: Závodský

- Informoj pri la laboro de INA dum tiu ĉi jaro.

- Salutvortoj inter aliaj de la prezidanto de UMEA (Universala Medicina Esperanto-Asocio) D-ro Imre Ferenczy, Hungario.

- Prelego pri orelakupunkturo de D-ro Frank Herforth, germana naturkuracisto.

- Prezentado de Tajĝičŭan de ĉina majstro.

Tagon kaj horon de la INA-kunsido vi trovos en la kongresa libro.

INA-kunsido dum UK en Florenco

Ni kore invitas ĉiujn membrojn kaj nemembrojn partopreni nian kunsidon. Tiuj, kiuj jam partoprenis niajn kunsidojn, scias, ke ili ĉiam estas viglaj, kun interesa kaj varia programo. Tial ni preskaŭ ĉiam povas saluti pli ol cent partoprenantojn.

La kunsidon prezidos Harald Schicke, germana naturkuracisto. Nia provizora programo por la ĉijara kunsido:

- Ni aŭdos raporton pri la 2-a INA-konferenco en Ŝanhajo.

Ni salutas novajn membrojn

Belgio

S-ino Kristin Tytgat

S-ino Georgia Henningsen

S-ino Monica Peetermans

Profesio: oficistino

Ŝatokupoj, hobiaj: kulturo, filozofio, lingvoj naturo, interesiĝas, legas pri malsanoj kaj ĝiaj kuracmetodoj

Retadreso:

Leo.Ribbens@esperanto.be

Belorusio

S-ino Oksana Ŝelestova

Profesio: specialisto pri resaniĝo
Ŝatokupoj, hobiaj: sporto
Retadreso: shlst@yandex.ru

Britio

S-ro Barron P. Harry

Retadreso: phsb@orange.net

Ĉinio

S-ro Ling Bo

Profesio: bibliotekisto
Ŝatokupoj, hobiaj: sporto, washno
Retadreso: ling@hflib.gov.cn
Retpaĝo: www.pacint-hf.ah.cn

S-ino Zhang Ai-yu

Profesio: teknikistino pri Rezi-Sablo
Ŝatokupoj, hobiaj: muziko, turismo,
Sano-internaciaj kuracmetodoj
Retpaĝo: zhang.ai-yu9.sohu.com

S-ino Song Xing Zhi

Profesio: konstrua ingeniero
Ŝatokupoj, hobiaj: naturkuracaj metodoj
Retpaĝo: www.TKTY.com.cn

S-ro Je Nianŝian

Profesio: profesoro
Ŝatokupoj, hobiaj: kaj praktiko de savigo kaj legado de socia scienco kaj literaturo
Retadreso: f_mar@263.net

S-ro Jiping Zhang

Profesio: instruisto de Jilin Arta Kolegio de Ĉinio

Ŝatokupoj, hobiaj: Tajĝiĉŭan
Retadreso: taiji1248@yahoo.com.cn

S-ro Wang Minhao

Vicprezidanto de INA
Profesio: emerita oficisto
Ŝatokupoj, hobiaj: legado, vojaĝoj, filmrigardo
Retadreso: mhwang@21cn.com

Francio

S-ino Billaut Tessier Etienne

Germanio

S-ro Frank Herfurth

Profesio: naturkuracisto
Ŝatokupoj, hobiaj: mia familio, komputilo, naturkuracado
Retadreso: fh@herfurth.org

Koreio

S-ino Kim Su Jung (Kristalo)

Profesio: oficistino
Ŝatokupoj, hobiaj: spekti filmojn
Retadreso: kristalo@korea.com

Arba Staro de Tajĝiĉŭan

Arba Staro? Longa starado kiel arbo. Tio estas komuna metodo por fortigi la internan povon kaj havi solidan bazon por lukta kapablo en multaj skoloj el ĉina luktarto. Ankaŭ tradicia Tajĝiĉŭan prenas ĝin kiel nemankeblan metodon trejni. Ĝi tamen efike

funkcias por sanoteni kaj naturkuraci kronikajn malsanojn, tio ja estas kion oni bezonas hodiaŭ.

La arba staro preskaŭ nenion montras por lerni, ĝi estas tre facila kaj simpla: longa starado kun gamboj kurbigitaj, brakoj levigitaj kaj okuloj fermitaj por ĝui la acidan doloron ĉe la gambaj muskoloj. La kuntiraj muskoloj kaŭzas acidan doloron kiam gamboj tenas burbiĝantaj longe. Kaj vidu, tio ĝuste estas la ŝlosila kondiĉo kiu faras fiziologiajn aktivojn kun evidente kuraca efiko por kronikaj malsanoj.

Ni nun ekzemplas ke unue, la acida doloro daŭre sendas al certa parto en la cerbo la stimulan instrukcion kaj tio ĉi povas efektive inhibicii kaj malaperigi la signalon de malsanoj en la cerbo, alivorte, la cerbo forgesas la ekziston de malsano.

Sendube tiu ĉi funkcio utilas al resaniĝo; due, kiam la gamboj tenas sin kurbigitaj, la sangotuboj rearanĝas sian distribuon de sanga fluo, pli multe da sango galopas de la organoj al ostaraj muskoloj, precipe tiuj de gamboj kaj piedoj, la maljunaj sangotubetoj denove estas stimolataj kaj plenigataj de sango. Tio utilas al kuracado de alta sangopremo.

Trie, kun la ĉiam levitaj brakoj la pulmo plej multe liberiĝas kaj pli aktive laboras. Tio estas saniga por pulmo kaj spira sistemo.

Kvare, la teniĝo de arba staro faras abdomenan spiron, kaj la diafragmo pli forte moviĝas kaj tio bone masaĝas la intestojn kaj stomakon por sanoteno.

Kvine, la longa teniĝo kun artikoj kurbigitaj, la reŭmatismo iom post iom malaperas. Oni povas daŭre doni pli da kuracaj efikoj per la arba staro, por diabeto, por hipertrofiio, por ega tiroido, ktp., ktp. Sed bedaŭrinde mi mem diplomiĝis ne de la medicina fako kaj mi ne povas resumi kaj raporti laŭ profesie medicina metodo, nek kun klinikoj aŭ medicinaj eksperimentoj. Sed la konsekvenca rezulto de la ekzercantoj ne mensogas. La grandaj klinikoj en dekoj da jaroj en Ĉinio tion atestas. La ĉinaj malnovaj libroj kaj maljunaj luktartistoj, kiuj ne rilatas al la moderna komercado, honeste al ni tion proponas.

La arba staro prenas la fundamentan internan povon kiel sian bazon por ekzerci, kaj ĝi mem povas servi kiel ankaŭ bazo por plu ekzerci la luktajn starojn, kiuj por personoj intence lerni Tajĝi-luktadon estas necesaj. Kontraŭ la varma kaj rapida disvolviĝo de Tajĝiĉŭan tra la mondo mi prezentas al vi, en la nomo de esperantista honesteco, tiun ĉi metodon de sanoteno kaj naturkuracado, metodon forgesitan pro tio ke ĝiaj konantoj ne volas malkaŝi kaj ĝiaj nekonantoj povas kaŝi nenion.

Zhang Jiping, Ĉi

El la laboro de INA

En tiu ĉi jaro la kunlaboro inter UMEA (Universala Medicina Esperanto-Asocio) kaj INA konkretiĝas. Dum la 4-a Eŭropa Medicina Esperanto-Kongreso (EMEK) de la 22a ĝis 26a de julio en Hódmezővásárhely, Hungario, tuta posttagmezo estas rezervita por naturkuracado. Oni invitas naturkuracistojn tie prelegi pri praktika naturkuracado.



Ĉu vi deziras proponi taŭgan temon kaj tie prelegi?

La reprezentanto de INA dum EMEK estas la redaktoro de nia revuo, naturkuracisto Harald Schicke. Se ne venos aliaj proponoj, la temoj proponitaj de Schicke estas kuracado de genudoloroj kaj la naza refleksa masaĝo. Ambaŭ estas tuj aplikeblaj. Informoj ĉe S-ino Katarina Farago: farago.kata@espmad.hu.

Post EMEK oni vojaĝos per buso al UK en Florenco.

Survoje al tiu evento INA reprezentigos dum la renkontiĝo de ISAE (Internacia Scienca Asocio Esperantista) okaze de la centjariĝo de la asocio. Schicke tie prelegos pri korea ginsengo (Panax ginseng C. A. Meyer). Informoj ĉe Prof. D-ro Rüdiger Sachs: ISAESachs@aol.com.

Dum novembro (10a - 12a) INA reprezentigos ĉe KAEST (Konferenco pri Aplikoj de Esperanto en Scienco kaj Tekniko) en Dobrichovice, Ĉeĥio. Tie Schicke prelegos pri bierfarado. Informoj ĉe D-ro Petro Chrdle: info@kava-pech.cz.



Dum la jarfino (27a de decembro ĝis 3a de januaro) dum Internacia Festivalo en Saarbrücken, Germanio, okazos kiel kutime diversaj prelegoj pri naturkuracado.

Ankaŭ viaj kontribuoj estas bonvenaj!

Informoj: www.internacia-festivalo.de.

Dek kialoj por forigi la mikroondan (magnetron-) fornon el la hejmo

Esperantigis: Kees Ruig, Nederlando

El svisaj, rusaj kaj germanaj esploroj montriĝas, ke ni ne plu neglektu la konsekvencojn de la uzo de la magnetronforno. El tiuj ĉi esploroj ni povas konkludi, ke:



1) La frekventa konsumado de nutraĵoj kiuj estas preparitaj en mikroonda forno, kaŭzas adan domaĝon en la cerbo pro la fakto ke la elektraj nervincitoj estas fuŝkontaktataj. Ĝin kaŭzas la efiko de elektromagnetaj kampoj en cerberoj.

2) La homa korpo ne povas transmurtacii kaj/aŭ digesti la kromproduktojn, ĉar la nutreroj kontraŭnature mutaciis (ekz. ĉelmembranoj disŝiriĝis).

3) La hormonproduktado ĉe viroj kaj virinoj ŝanĝiĝas pro ada manĝado de nutraĵoj el la magnetrono.

4) La efikoj kiujn kaŭzas la manĝaĵo el la mikroonda forno estas longedaŭraj.

5) La kvanto da mineraloj, vitaminoj, proteinoj kaj aliaj nutraĵoj de la magnetronmanĝaĵo malpliĝas aŭ strukturŝanĝiĝas tiom, ke la korpo ankoraŭ apenaŭ povas utiligi ĝin. Do ekmankas al la korpo la necesa kvanto da esencaj kaj utilaj nutraĵoj. Ankaŭ eblas, ke la kor-

po akceptas substancojn kiujn ĝi ne povas ensorbi.

6) Kiam preparitaj en magnetronforno, la en legomoj troviĝantaj mineraloj ŝanĝiĝas je kancerogenaj liberaj radikaloj.

7) Magnetronnutraĵoj kaŭzas stomakaj intestkanceron. Ĉi-tio povas klarigi la plimultiĝon de dikintesta kancero en Usono.

8) La manĝado de nutraĵo el la magnetrono dum pli longa periodo kaŭzas plimultiĝon de kancerĉeloj en la homa sango.

9) Daŭra konsumado de magnetronnutraĵo limigas la funkciadon de la imunecosistemo pro ŝanĝiĝoj de la limfaj glandoj kaj la sangosero.

10) La manĝado de nutraĵo el la mikroonda forno kaŭzas memorperdiĝon, malpliigintajn koncentriĝon kaj inteligentecon kaj emocian malstabilecon.

Resume

Anstataŭ sanajn produktojn kaj nutraĵojn, la korpo ricevas malsanigaĵojn kaj krome suferas pro la magnetrona (radioaktiva kaj elektromagneta) radiado.

Fonto

Wayne, A. kaj Newell, L.: The hidden hazards of microwave cooking (la kaŝitaj riskoj de mikroonda kuirado); www.mercola.com.

Resumaj konkludoj: Kliniek Van der Veen, Molenhoek - Nederlando; www.kliniekvanderveen.nl.

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

Adreso de INA:

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

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

Fax: 1-(847)342-1448

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadreso:

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

Ĉu vi sciis, ke...

... en nia korpo produktiĝas ĉiusekunde proksimume 2,4 milionoj da ruĝaj sangoglobetoj?

... homa femura ostoj povas porti 1,65 tunojn da pezo? Osteroj unu milimetron dika eltenas ŝarĝon de 15 kilogramoj.

... nervaj informoj rapidegas per 350 km/h tra nia korpo?