



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO € 3,50

2006-03

Julio 2006

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

Vojaĝi sen timo! Tormentilo helpas



La radiko de tiu planto helpas tre efike en kazo de lakso

Salutvorto de la prezidanto

Okaze de la 4-a EMEK (Eŭropa Medicina Esperanto-Kongreso) bondeziras la prezidanto de INA, D-ro Puramo Chong:

En la nomo de INA, mi kore salutas vin, kaj elkore bondeziras plenan sukceson de via kongreso.

Sano estas sendube la plej grava problemo por homa vivo, ni, ĉiuj do senĉese strebas por trovi justan vojon por konservi la sanon kaj protekti sin de la malsano. Via kongreso kompreneble temas pri la sanproblemo, kaj tial mi esperas, ke ĝi donos plenan frukton al vi dum ĉiuj kongresaj programoj.

Refojan bondeziron kaj plenan sukceson al via kongreso.

Puramo Chong, Prez. INA

El Rusio

Nia membro Anatolo Gonĉarov sendis tiujn artikolojn al ni

Sufiĉe klera la popolo rusia dank' al la historia sorto la tutan 20-an jarcenton devis sperti amason da elprovoj, malfacilaĵoj, malsatoj kaj vivdanĝeroj. La strebo elvivi iĝis la rusianoj trovi

kaj inventi plurajn naturajn rimedojn kuraci kaj nutri sin por entute elvivi. Post la periodo de la 60-aj – 80-aj jaroj, kiu sufiĉe estis relative bonvivnivela, surfalis 'perestrojka'. Kaj denove la kuraciloj iĝas koste nevenkeblaj kaj la medicina servo ruiniĝis kion do fari - nur sinturni al la panjo-naturo kaj al la prapatraj memfarataj receptoj....

La malriĉajn homojn unuigis la revuo "Sana vivmaniero" - heroldo de SVM", kies eldonkvante dum la lasta jardeko (kiam abrupte falis eldonkvanto de absolute ĉiuj revuoj) kreskis de 200 000 ĝis 2 691 950 ekzempleroj. Tiu revuo iĝis fakte kiel tutpopola laboratorio - la senpagaj "sciencistoj" sen diplomoj aprobas kaj rakontas la plej diversajn ofte fascine neatenditajn manierojn foriri de eĉ pezaj malsanoj. Kaj preskau ĉiuj lasas en la revuo siajn hejmajn adresojn por respondi eblajn demandojn.

Apudnazkava inflamo

Sep jarojn mi abonas kaj legas la ĵurnalon Sana vivmaniero - heroldo de SVM. Dum ĉi tempo mi eĉ ne unu fojon renkontis sur ties paĝoj metodon venki apudnazkavan inflamon kiun mi tamen elkuracis. Do, mi altabliĝis rakonti.

Antaŭ 30 jaroj ĉe mi konstante inflamiĝis la maldekstra okulo. La kuracistoj diris "rubajo en la okulsaketo" kaj preskribis operacion. Oni disprilaboris (disopecis) al mi la tutan nazradikon (nazneston), ne trovis rubajon

kaj kunkudris la disaĵon. Sed la okulo tutegale daŭre inflamiĝis. Oni sendis min al la regiona polikliniko kie oni denove volis ion eltranĉi. Mi ne konsentis la novan operacion kaj petis vojaĝilon al sanatorio. Post kuraciĝo mi kvin jarojn ne malsanis. Sed poste ĉio rekomenciĝis novforte. Nur post 15 jaroj oni diagnozo-ĝustis: la kronika apudnazkava inflamo.



Pinpingloj helpas je apudnazkava inflamo

Dekon da jaroj pli frue mi ellegis en iu publikaĵo neordinaran recepton. Evidente Ĉiopova peris tion pro miaj multjaraj suferoj. Oni devis derompi branĉetojn de pino, meti ilin por 20 minutojn en la varmegan akvon (ne bolakve), poste deskui akvon, sekigi kaj premeti en kusenujon 30 je 30 cm dimensie.

Mi kun la edzo tuj veturis arbaren por sercxi branĉetojn. Mi faris la pinglo-kuseneton, kaj ekis dormi sur ĝi laŭ la rekomendo. Post tri noktoj mi subite komencis terni. Ĉe la terno - manpleno da puso. Tio daŭris tri diurnojn. Foje mi vekiĝis kaj pensas: "Ĉu mia kapo apudas aŭ ne? - tiom da

malpezo kaj klaro enkapa. Post tio mi eĉ ne unu fojon spertis kapdoloron, ne gripis, malaperis polipoj kaj la dormo iĝis trankvila kaj profunda. Se fojas nazkataro - la kuseneto ĉiam preta helpas. Ekde tiam ni provizas por vintro sakon da pinbranĉetoj.

Ŝabunina Anna, ul.Baumana 260, Li-peck, RU-398026, Rusio.

Ho Beto, vi estas miraklo!

Kelkajn monatojn antaŭe mia sango-premo altiĝis ĝis 220 kaj pli, ekis ŝvelaĵoj sur la piedoj. Helpis neniu kuracilo.



Ruĝa beto estas unuaklasa, tute malaltkosta kuracilo

Mi jam pensis pri la eterneco, ke venas mia letalo (fino). Des pli ke oni ne ankoraŭ inventis foroperacii la sangopremon. Feliĉe mi ellegis en SVM*, ke la beto reduktas la sangopremon kaj forprenas la ŝvelaĵojn. Mi do decidis elprovi la bet-kuracadon.

Mi eksperimentis kelkajn kunmetaĵojn (konsistojn) kaj haltis ĉe la jena recepto:

raspi beton, elpremi 300 gramojn da suko, aldoni unu-kaj-duon-litron da akvo, aldoni 300 gr da sukero kaj citronon da suko (elpremita, kompreneble) . Meti ĉion ĉi en 5-litran balonon , sed fermi ĝin malhermetike.

Post du tagoj komenciĝas la fermentado, rezulte de kio aperas io meza inter kvaso kaj vino. Mi nomas ĝin beta ĉampano. Post finfermentiĝo mi aldonas sukeraĵon sironon.

Jam ekde akcepti tiun trinkaĵon ("ĉampanon") ĉe mi tuj malaperis piedo-ŝvelaĵoj, normaligiĝis la sangopremo, ĉesis la kapdoloro kune kun bruo en la oreloj.

Por mi gravis, ke la kuracilon ne necesis meti en fridujon. Ĝi staras en la kuirejo videbla. Mi trinkas da ĝi tri-onglason aŭ pli 3-4 foje tage. Pardonu min, sed mi eĉ odias mian admiron ĉi la beto:

Mi amas vin, ho bet'
Sen vi ne vivas mi-poet'!
Ho beto, vi – miraklo
ĉe prisana obstaklo.

Baldaŭ mi iĝos 79-jara kaj mi sendas al la redakcio kaj al la legantoj miajn aerkisojn.

Abrosimova Galina, ul. Gazoprovoda, 1-1-23, Moskva, RU-117405, Rusio.

"Zdorovij obraz Ĵizni - vestnik ZOĴ", 2006, 3, p.16.

Fortikigi la viran forton

Mi estas profesie piloto, 36 flugo-jaroj. La komenco de mia laboro pasis en la eskrema Nordo. Tie mi 'perlaboris' prostatiton. La malsano ne tiom min zorgigas, kiom la falo de mia vira forto. Pasis masaĝoj de la prostato, vizitoj al sanatorioj Nun mi estas 60-jara pensiulo kaj la prostaton mi tamen venkis mem. La metodo preventi hemoroidon kaj kuraci prostatiton aspektas tre simpla.

Unue oni zorgu la purecon. Kaj trejnado ĉe seĝo. Mi sudiĝis sur la angulon de seĝo (sub la sidvango estas proksimume 5 cm da surfaco), kaj sen piedo-tuŝi la plankon levis min streĉante la sidvangajn muskolojn. Komence mi kalkulis ĉ. 70 levetiĝojn, kun pli da praktiko - pli kaj pli kaj nun mi per unu fojo levas min 150-180-fojojn. Ĉe tio mi ne fermas la okulojn por ne perdi la ekvilibron.

Tiu ekzerco krom venki prostatiton bonege preventas hemoroid-aperon. Jam post du semajnoj da ekzercoj po dufoje tage mi eksentis repreni mian antaŭan viran forton. La vivo iĝis pli ĝojdona.

Krom la ekzercoj mi trinkis multe da teo kun nigrariba konfitaĵo, manĝis multe da verdaĵo, plej malavare aldona al la manĝoj la cepon. La samon mi konsilas ankaŭ al vi.

Privaliĥin Vasilij, ul. Voronina 20-67, Krasnojarsk, RU-660131, Rusio.

ZOĴ, 2006, 3, p.30.

Pri la prostato

(aldono de la redaktoro)

La prostato estas malgranda vira organo, kiu ĉe multaj viroj kaŭzas malfacilaĵojn. Junaj viroj foje havas prostatiton, viroj ekde 45 ofte suferas pro ŝvelaĵo de la prostato. Ĉar la prostato situas ĉirkaŭ la urina tubeto, ĝia ŝvelaĵo povas kaŭzi gravajn problemojn por la pisado, kiu nur malfacile funkcias, devigas la virojn ofte (kaj vane) viziti necesejon. Iom post iom tio difektas la vezikon kaj fine la renon.

La ŝvelaĵon povas kaŭzi kancero. Kuinte naturkuracistoj konsilas, ne operaci ĝin, se la pisado bone funkcias, ĉar ĝi nur tre malrapide kreskas.

Glacia kubo - degelakvo

En 1992 jaro min komencis turmenti la salofirmiĝoj en artikoj, kiuj ŝvelis. Ĉiaspecaj metodoj kuraci kaj vojaĝoj al kuraclokoj ne helpis. Sed poste uzinte la degelan akvon mi dum monato purigis la tutan organismon sen malsato kaj klisteroj. En la aĝo de 55 jaroj mi denove iĝis homo, eltrinkante tage po 3 litroj da degelakvo. Post tio mi jam dekkvaran jaron sentas min brile. Mi faras 40-minutan gimnastikon kaj ĉiutage skias po 10-15 kilo-

metroj. Dume mi ne sentas laciĝon, malgraŭ trinkas da degelakvo malpli da kaj ne ĉiutage. Cetere pluraj miaj gekonatoj en tiu tempo plibonigis sian sanstaton, nome helpe de degelakvo.

Sufiĉe simple purigi la akvon en niaj kondiĉoj helpas la leĝoj de la fiziko. Verŝu akvon en 3-litran kaserolon kaj metu ĝin en frosto-ŝrankon, ĉe vintraj frostoj - metu simple ekster la hejmo. Komence, ĉe la temperaturo +4° - 0° glaciigās t.n. "peza" akvo kun ĉiuj saĵoj kaj radionukleidoj. Tiu rubaĵo koncentriĝas centre de la ujo, diferenciĝante de la cetera akvo per blankecva koloro kaj formiĝintaj "vulkanetoj". Post 3-4 horoj, kiam en la akvo aperos ekkristaloj de glacio oni elverŝas akvon en alian ujon. La glacieron oni forĵetas, temas pri la frostiĝinta "peza" akvo.

Kaserolon kun la akvo metu denove ĉe frosto ĝis la plena glaciigo. Ne timu kreviĝon de la kaserolo, ja la 'rubaĵo', kaŭzanta tion, estas jam for. Kiam la akvo glaciigās faru centre de ĝi kaveton kaj alverŝante po etkvante da bolakvo vi degel-boros la aperturon diametre je 6-8 cm. Tiel vi liberigos la glacipecon je restaĵoj de 'rubaĵo'. Poste manprenu la glacipecon kaj per flueto de bolakvo deprenu la tutan blankecan surfacon. Rezulte vi havos puregan glacipecon kiu donacos al vi degelakvon. Trinku je via sano kaj kuracu ankaŭ viajn proksimumojn!

Ivin Gennadij, ul. Gorjkogo 25 - 77, Berezovskij, Sverdlovskaja obl. RU-623704, Rusio,

ZOĴ, 2006, 3, p. 30.

Tormentilo

Tre helpa planto en "urĝaj" aferoj

Precipe dum la somero esperantistoj multe vojaĝas, ekzemple al Universala Kongreso. Sed ne ĉiam oni toleras tiel facile tute alian manĝon. Tial vojaĝa lakso estas ofta. Helpi al vi povas la rizomo de tormentilo (Potentilla erecta).



Tormentilo efikas pro siaj adstringaj ingrediencoj. Ili zorgas pri rapida finiĝo de la lakso (glutu ĝis 8-foje 20 gutojn en iom da akvo). Tormentilo ankaŭ helpas je inflamoj de la gorĝo (gargaru kelkfoje tage) kaj frostaj ŝvelaĵoj (pansu nokte).

La planton oni trovas en Eŭropo ekde majo sur malsekaj herbejoj. Atentu: ĝi

enhavas ruĝan farbon, kiu estas malfacile forigebla el vestaĵoj.

Se vi mem deziras prepari vian medikamenton, tiam fajne tranĉu la radikon kaj metu ĝin al botelo kun blanka alkoholo. Lasu ĝin en varma loko dum 4-6 semajnoj kaj skuu ĝin ĉiutage. Baldaŭ vi vidos la ruĝiĝon.

Ĝuu "senurĝan" Universalan Kongreson!

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



INA-kunsido

Nia INA-kunsido okazos dimanĉe la 30an de julio en la salono Minnaja de la 13.00 ĝis 14.30 h. Vin atendoj kompreneble varia kaj interesa programo!



Septembre okazos unuafoje la Monda Ginsengo Ekspozicio en Geumsan, la centro de la korea ginsengo-produktado kaj la centro de la monda ginsengo-komercado entute.

Samtempe okazos la Monda Ginsenga Kongreso, al kiu oni atendas pli ol 800 fakulojn el 17 landoj. Unu el ili ankaŭ estos via redaktoro de la INA-revuo.

Fakuloj taksas ginsengon unu el la plej efikaj kuracplantoj de la mondo. Precipe oni laŭdas ĝian efikon je

- kancero
- diabeto
- alta sangopremo
- fortigo de la sekskapablo

Se al vi ne mankas tempo (kaj mono), estus bona ideo viziti la urbon, kiu estas preskaŭ ginsengourbo.

La urbo prezentas sin en tute nova vesto – por la monda ekspozicio oni konstruis multe.

La korea manĝo estas fama pro sia sanpovo. Vojaĝo al Koreio do ankaŭ estas saniga.



Krom ginsengo oni vendas multajn aliajn herbojn, kiuj kreskas en la belega regiono de Geumsan.

Kiel savi sin dum varmego?

Jam dum la pasintaj jaroj en diversaj landoj de Eŭropo mortis multaj, precipe aĝaj personoj pro la varmo. En la landoj, en kiuj kutime regas varmo, la efiko ne estas tiel grava kiel en la landoj, kiuj estis kvazaŭ surprizitaj.



Kratago donacas al ni belajn fruktojn, sed por la koro oni uzas tinkturon el folioj kaj floroj.

La plej ofta kaŭzo ne estas malsano, sed la manko de akvo. Nepre necesas multe pli trinki dum tiaj periodoj!

Precipe pli aĝaj virinoj ofte ne trinkas sufiĉe.

La konsiloj estas banalaj, sed valoraj:

- evitu eliri dum la plej varma vetero
- trinku multe aŭ manĝu multe

da fruktoj, kiuj enhavas multe da akvo (ekzemple akvomenlonojn)

- ne sportu!
- Se vi sen-

tas vin elĉerpita, tiam atente akvumu viajn brakojn ĝis la kuro. Tio estas milda, sed bonefika!

Se vi timas, ke via koro estas malforta, tiam helpos al vi la kratago! Tiu belega arbo kun siaj ruĝaj fruktoj

estas la "vivasekuro" precipe por pli aĝaj homoj. Ne necesas timi kromefikojn.