

2007-02

Aprilo 2007

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

Normigo kaj apiterapio



Antaŭ ducent jaroj Goeto asertis, ke la Patrino Naturo ne ŝatas tiajn konceptojn, kia ekzemple estas la „normigo“. En la mondo nenio estas tute identa kun io alia, eĉ ne kun tio el la sama kategorio. Ankaŭ ni, homoj, estas diferencaj kaj havas malsamajn bezonojn, kiuj forte dependas de multaj tre diversaj faktoroj, ekz. sezono, veteraj kondiĉoj, fizika kaj kemia medio de la loĝejo kaj oficejo, psikologia ĉirkaŭo k.a. Ankaŭ la “identaj” ĝemeloj ne estas identaj ĉe pli detala rigardo. Tial ni povas aserti, ke en la realeco ne ekzistas “normoj”, eble nur escepte de la minerala mondo.

La granda problemo de apiterapio, same kiel ĉe aliaj kuracmetodoj, estas tiu cirkonstanco, ke ĉiu kuracisto devas esti certa pri tio, ke li kapablas plibonigi iun certan staton de la homa korpo, spirito aŭ animo per stabila, bona kaj efika kuraca rimedo. Tiu neceso estas facile klarigebla. Ni bezonas multajn produktojn kun definitivaj garantiitaj efikoj por same multaj homoj kaj animaloj.

Kio koncernas niajn abelajn produktojn, do efektive ekzistas grandega vario da ili, kaŭzita de sezono, deveno de planto, vetero ktp. Sed ĉiuj abelproduktoj sendepende de la deveno certe havas komunajn trajtojn uzeblajn en apiterapio. La deveno de mielo signifas nenion, ĉar mielo restas mielo. Mininume 70-80% de la mielaj ecoj kaj de ĝia konsisto estas en ĉiuj mielspe-

coj samaj. Se la ecoj kaj konsisto estas je 70% komunaj, tiuokaze ankaŭ identaj estas ĝiaj kvalitoj kaj por-uzaj instrukcioj.

Por kompari: sendepende de loko, deveno, raso ktp. ĉia bovin-lakto tra la mondo tre similas. Same pri terpomo, sunflora oleo, fiŝo kaj viando.

La plej stabilaj abelproduktoj estas abelvakso, nutraĵo por abelregino (gelée royale) kaj abelveneno, ĉar ili estas produktataj en la korpo de abelo, kiu siaflanke restis sama dum pli ol 140 milionoj jaroj.

La ĉefan problemon kaŭzigas la “normigo” de abelpoleno, mielo kaj propolis, kiuj laŭ sia deveno kune inkluzivas pli ol 5000 malsamajn plantospecojn.

Ni ankoraŭ fojon menciu, ke ĉiu el tiuj tri abelproduktoj, sendepende de sia speco kaj deveno, ĉiam havas pli ol 70% da komunaj kvalitoj. Kial? Ĉar sendepende de sia deveno ili havas konstantajn aŭ “normigitajn” funkciojn:

a) la abelpoleno (ĉi-kaze florpoleno) devas pludoni la genetikan informon, kiu estas bezonata por generi novan vivestajon;

b) mielo estas energiofonto. Sen energio neniu viva estaĵo povas evolui kaj plu generiĝi;



Mielo estas energiofonto

c) propolis estas ideala vivo-protektilo.

Stabilaj “funkcioj” povas establiĝi nur tra stabilaj “normigitaj produktoj”, - tiu estas unu el la rezonoj.

La funkcioj estas diversaj, ĉar nia vivo mem estas ekstreme diversa pro ekz. sunaktivado. Respektive la produktoj, kiuj apogas nian surteran vivon, ankaŭ devas esti diversaj. Sen varieco eĉ la Tero ne povas ekzisti.

Tial ni bezonas simultantan (t.e. samtempe ekzistantan) stabilecon kaj variecon, normigitajn kaj ne normigitajn produktojn aŭ en orienta terminaro (por tiuj, kiuj ŝatas ĉinajn filozofion kaj

terapijon) respektive Yin kaj Yang (Jin kaj Jang).

Bonvolu viziti nian Apitherapy Reference Data Base (apiterapian referencan datumbazon) (www.sci.fi/~apither/). Tie vi povas konvinkiĝi, ke en la artikoloj kaj libroj de diversaj aŭtoroj el diversaj landoj la cititaj kvalitoj kaj rekomendoj pri la mielproduktoj estas surprize similaj!

Sendepende de sia konsisto kaj/aŭ deveno, ĉu de Kubo, ĉu de Brazilo, Egiptio aŭ Rumanio, la propolis havas samajn uz-instrukciojn kontraŭ infloj, la samajn liberajn radikaloj, saman cikatrigan substancon ktp.

Sendepende de sia deveno la mielo estas uzata ĉie tra la mondo kun la sama efiko, kaj ne nur kiel bona nutraĵo, sed ankaŭ por vundo-kuracado kaj por kosmetikaj bezonoj.

Sendepende de sia deveno kaj plantospecoj la abelpoleno tra la tuta mondo estas bonega fonto de proteinoj, vitaminoj kaj enzimoj, kiuj helpas al la funkciado de la koro kaj hepato de loĝantoj kiel de Afriko, tiel de Aŭstralio aŭ Nordameriko.

Problemoj ekestas nur, se ni devas agi ege specife kaj ege efike, kiam ni devas trakti personon suferantan pro tre komplika aŭ vivodanĝera malsano. Kompreneble ni tiam devas rapide elekti plej bonan propolison, plej bonan mielon, plej bonan abelpolenon el nia ĉirkaŭo aŭ en la ĉirkaŭo de la paciento.

Kion signifas “plej bonan”? Tio signifas produkton posedantan plej bonan konsiston kaj respektive plej bonajn ecojn, kiuj certe taŭgas nur por tiu ĉi malsana persono. Ĉar ĉiu malsanulo diferencas de aliaj malsanuloj, tial diferencas ankaŭ iliaj malsano-formoj, kvankam oficiale (alopatie) ĉiuj stomak-ulceroj aŭ bronkitoj similas unu al la alia.

Hipokrato diris jam antaŭ longa tempo, ke “malsanoj ne ekzistas, ekzistas nur malsanaj homoj”.

Se ĉiuj apartaj personoj estas tiomgrade aliaj, tio signifas, ke ankaŭ iliaj malsanoj estas malsimilaj kaj unikaj pro diversaj kaŭzoj kaj diferencaj strukturoj de la korpo, spirito kaj animo. Tial niaj abelproduktoj devas esti specifaj koncerne personon kaj ne nur por respektiva malsano aŭ stato. Ni devas selekti el inter malsamaj fontoj, ekz. inter eŭkalipto, pino aŭ popolo en kazo de propolis; inter tilio aŭ pomarbo en kazo de poleno; kaj inter lavendo kaj kratago en kazo de mielo.

Fine ni devas decidi pri la plej taŭga dozo da niaj abelproduktoj kaj eĉ plej grave pri la maniero de ilia kuracado al la paciento.

Ĉio tio faras la apiterapion tre interesa. Ni povas aserti, ke apiterapio, same kiel ĉiuj aliaj kuracmetodoj (vidu akupunktur, homeopation ktp.) estas vera KURAC-ARTO.

Apiterapio en ĉiutaga vivo

La artikoloj pri la efiko de propolis kaj aliaj produktoj de abelbredado konvinkas multajn homojn, kiuj kredas je la kuraca forto de la naturo. Bedaŭrinde oni komerciigas ĉion ekstreme kaj tiomgrade, ke la ordinara homo staras antaŭ amaso da produktistoj kaj arbitro da produktoj, inter kiuj certe en abundo troviĝas tute senutilaj preparaĵoj.

Kiuj produktoj estas efektivaj kaj kiel oni devas uzu ilin, najbare kun la sana nutrado?

Mi konsilas al vi uzi nur abelproduktojn devenantajn senpere el via ĉirkaŭa aŭ najbara regiono. En ĉi okazo via organismo devas rezisti nur la alergian influon de poleno el plantoj kaj arboj el via najbareco, kontraŭ kiuj ĝi eble jam estas imuna. Kontraŭ “fremdaj” polenoj nia korpo certe ne havas imunan protekton. La manĝado de importitaj miejoj kaj polenoj estas la plej ofta kaŭzo por alergioj.

Jen du ekzemploj pri la uzado de la abelproduktoj en hejmaj kondiĉoj:

1) Uzado de abelpolenoj

La ĝusta uzado de poleno estas esence grava. Poleno, kiu ankoraŭ estas sur floroj (florpoleno), ne estas samkvalita al tiu, kiun abeloj kolektis (apelpoleno) kaj al tiu, kiun la abeloj prilaboris kaj enmetis en la vaks-ĉelojn de sia abelujo (abelpano/perga-o).

La freŝa kaj sekigita poleno estas ĉirkaŭita de firma ŝelo. Tiun polenon oni nomas nemalfermita, ĉar la ŝelo firme protektas la polenkernon de la ĉirkaŭa medio. La digestado en la homa organismo daŭras 2 - 3 horojn, kio estas ne sufiĉa, por ke ĉiu polenŝelo krevu sub la influo de la stomakaj acidaĵoj kaj sukoj. La poleno pasas kun ne krevinta ŝelo la tutan intestaron. Nur ĉirkaŭ 20 % da ĝi, nome tiu parto, kies ŝelo

estas ruinigita, estas adsorbata kaj utiligata de la korpo.

Tute alian kvaliton havas la poleno jam preparita de la abeloj, tiel nomata abelpano aŭ perga-o. La abeloj miksas ĝin kun mielo kaj siaj korpaj sekreciaĵoj. Rezulte de tio kaj sub la influo de alta humideco kaj temperaturo en la abelujo, la poleno post ioma tempo malfermiĝas. Tio signifas, ke la ŝelo estas ruinigata, kaj la sekreciaĵoj penetras en la kernon de la poleno. Ili transformas komplikajn sukerspecojn je pli simplaj, facile utiligeblaj de la organismo, altigas la kvanton da la vitamino K kaj da laktata acido. En tia transformita stato la poleno estas je 100 % utiligata en la homa korpo.

En hejmaj kondiĉoj oni povas atingi preskaŭ la saman efekton, miksante freŝan aŭ sekigitan polenon kun likva mielo. La mielo neniukaze kaj neniam devas esti varmigita pli ol 37° C! Post du semajnoj la poleno sub la influo de la mielo malfermiĝas je proksimume 80 %.

Ĉe iuj homoj povas aperi polen-alergio aŭ ili ne toleras ĝin, ĉar ilia stomako aŭ digesta sistemo havas problemojn. Ili plendas pri “plena” stomako, intestaj gasoj, laksado k. a.

Por preventi tion, mi konsilas al miaj pacientoj fari en la komenco teston pri polena alergio (unu-du polen-grajnojn en la unua tago, 3-5 polen-grajnojn en

la dua tago) kaj en la komenco de la polen-kuracado manĝi nur tre malgrandajn kvantojn da poleno.

En plej multaj kazoj la problemoj malaperas post la malgrandigo de polendozo aŭ post la ĉeso de polenpreno. Post kelktaga paŭzo vi povas refoje komenci la polenprenon, cetere denove komenci per tre malgrandaj kvantoj.

Bone miksu la abelpanon en sufiĉa kvanto da akvo aŭ suko. Trinku ĝin malrapide, kun paŭzoj, per malgrandaj glutoj, ĉiam retenante la miksaĵon en la buŝo ĉirkaŭ 2-3 sekundojn antaŭ ol engluti ĝin. Por ke la stomako adaptiĝu al la poleno, trinku la polenmiksaĵon en unua semajno post la manĝo (post 20-30 minutoj), en dua semajno antaŭ la manĝo, kaj plue ĉiam inter manĝoj.

2) Preventado/resanigado de arteriosklerozo helpe de propolis

Por protekti la arteriojn, suferantajn de arteriosklerozo, aŭ eble eĉ komplete repurigi ilin oni bezonas 20%-30%-an propolisan tinkturon en pentila-alkoholo (C_2H_5OH), kiun oni plej simple akiru ĉe la loka abelisto aŭ apotekisto.

Konsilinde estas plej unue testi sian korpon je propolis-alergio: maksimume unu guton da propolisa solvaĵo metu sur la haŭton de antaŭbrako kaj lasu ĝin efiki ĉirkaŭ 10 minutojn. Se via korpo reagos tolereme je la alergio

testo, vi povas preni la propolisan solvaĵon por la interna uzado.

Oni komencu per malgrandaj kvantoj, ekz. per unu gutu da tinkturo por 80-100 ml da varmeta (28° - $33^{\circ}C$) akvo pro tago. Komence malrapide kaj poste pli rapide altigu la kvanton da propolis: En unuaj tri tagoj prenu po unu gutu, post tri tagoj po du gutoj kaj tiel plu ĝis vi atingos, proksimume post 4 monatoj, la kvanton - unu gutu je ĉiu kilogramo de via korpopezo. Se ne okazos negativaj reagoj de la korpo, vi povas eble eĉ plu altigi la kvanton je kelkaj gutoj. Poste oni iom pli rapide, sed same sinsekve, reduktu la kvanton da propolis ĝis unu gutu pro tago. La kuracado daŭru seninterrompe minimume ses monatoj ĉiu-tage. La propolisan solvaĵon oni akceptu komence unu fojon po tago, poste eĉ 2-3-foje (ĉu antaŭ, ĉu post manĝo, vi eltrovu por vi mem).

Vi povas legi pri tio ankaŭ en la internacia paĝo pri apiterapio en www.apitherapy.com (FAQ).

Tre grave: dum la kuracado oni abunde manĝu fruktojn kaj legomojn kun riĉa enhavo de C-vitamins (aŭ vitamino C en tableta formo). Ĝi stimulas la pozitivan efikon de la propolis.

D-ro med. Stefan Stangaciu, Bukarest, Rumanio DrStangaciu@apitherapie.de
Prezidanto de Germana Apiterapia Asocio www.apitherapie.de

Urtiko – la pikanta kuracilo

Abdurahman Junusov, Rusio

Urtiko... La simpla, ŝajnus, herbo, kiu kreskas sub niaj piedoj, en legomĝardenoj, eĉ ofte en rubejoj. Plej ofte, dirante pri urtiko, oni mencias nur, ke ĝi dolore pikas kaj brulvundas. Sed krom tio ĝi estas ege utila por homo kaj homa sano planto.

Ekzistas kelkaj specoj de urtiko: urtiko dioika, (duhejma), urtiko monoika bruljuka, unu-kaj plurjaraj.

Ili estas vaste konataj plantoj. La unua - alta je 30-150 cm, multjara herbeska planto, kies folioj, same kiel trunko, estas kovritaj per pikaj fragilaj haretoj. Tuŝante la korpon de homo, la supraj partoj de la haretoj rompiĝas kaj restas en la vundetoj de hauto. Kune kun finaĵo de la hareto en vundon eniĝas koroda likvaĵo, elvokante la senton de brulvundo.

La dua alta je 15-60 cm, unujara planto kun elipsaj folioj, pli pikema, ol la unua. Floras de junio ĝis malfrua aŭtuno.

Dank' al sia kapablo vegete reproduktiĝi kun helpo de longaj radikoj foj-foje faras vastajn densejojn.

Bruligaj haretoj de urtiko enhavas formikan acidon, kiu kaŭzas ĝian akrecon.

Urtiko floras de majo ĝis malfrua aŭtuno. La herbon oni kolektas dum somero, en periodo de florado de urtiko, la radikojn – dum malfrua aŭtuno. En la scienca medicino oni uzas preparaĵojn el la folioj, en la popola ankauŝ la radikojn.

La folioj de urtiko enhavas grandkvante klorofilon, flafonajn kaj tanajn substancoj, silikan kaj formikan acidojn, pantotenan acidon, glucidon, proteinon, kalion, kalcion (kiel karbonado), feron, grasojn, karotinon (pli multe ol en karoto), askorbatan acidon (double pli ol en nigra rubo), vitaminojn C, K B1 kaj aliajn aĵojn.

Urtiko ne nur brulvundas, sed ankaŭ kuracas. Ĉi-herbo estas trezoro, kiu kreskas sub niaj piedoj. Bonegajn plijunigajn ecojn de urtiko estas delonge konataj. Ĝi tre bone influas la sangon. Verŝajne unu el la plej utilaj por homo plantoj, precipe la junaj printempaj plantidoj. Sufiĉas diri, ke 100-150 gr da freŝa urtiko liveras homon per la tuta diurna kvanto da necesaj substancoj. Estas konataj la okazoj, kiam homoj resaniĝis de kancero nur aldonante urtikon al ĉiuj siaj manĝaĵoj.

Jen kion rakontas pri la kuracaj ecoj de urtiko Patimat Kadirova, specialisto pri internaj malsanoj kaj pri dietoj, kuracisto de la Centra Respublika Klinikon en Maĥaĥkala (Respubliko Dagestan):

Ecoj, efikoj: multvitamina, refreŝiga, plifortiganata imunan sistemon, hemostaza (sanghaltiga), vundkuraca, sangpuriga, anestezia, antisepa, laktogeneza, uriniga, kontraŭtubera.

Tuj mi volas averti: uzi urtikon sen konsilo kaj rekomendo de kuracisto ne indas.

Preparaĵoj el ĉi-planto estas maluzendaj por gravedaj virinoj, ĉe hipertensio kaj aterosklerozo, sangofluo ligita kun ŝvelaĵoj en utero, kaj la homoj kun sangaj problemoj devas tre singarde uzi ilin.

Klorofilo plivigligas interŝanĝon de substancoj, altigas tonuson de utero kaj intestaro, rapidigas regeneron de histo, ekscitas la kor-angian kaj spiran sistemojn.

Oni kolektas foliojn kaj florojn de urtiko somere, radikojn – dum malfrua aŭtuno. La freŝan sukron el folioj de urtiko po 1 te-kulereto 3 foje dum tago oni uzas.

Freŝan sukron el folioj de urtiko po 1 te-kulereto 3 foje dum tago oni uzas ĉe sangosputo, sangofluo el nazo, hemoroida sangofluo kaj troaj menstruoj

sangofluoj. Vaporigaĵojn el floroj kaj folioj de de urtiko po 50-60 g / 1 litro de bolanta akvo oni trinkas ĉe malario, kronikaj haŭtmalsanoj, aknoj, pustuloj.

Ĉe **tubero de lieno** oni akceptas 3-foje dum tago sur pinto de tranĉilo pulvoron el miksaĵo (egalparta) de folioj de ŝalfeo, folioj de lancetfolia plantago kaj urtiko, posttrinkante akvon. Se sur la korpo aperadas aknoj, pustuloj, ekzantemoj, ĉe jukoj oni diras, ke tio estas postsekvo „malpuriĝo“ de sango. Tiuokaze oni faras miksaĵon el egalaj kvantoj de folioj de urtiko, folioj de leontodo kaj floroj de dornberoj. Por la taga dozo – 2 kuleroj da miksaĵo per 2 glasoj da bolanta akvokaj vaporigas en forno 2-3 horojn. Trinki ĉiutage dum du semajnoj. En tiu periodo necesas manĝi nur ekskluzive per laktaj manĝaĵoj, dieto sen viando, ovoj, fiŝo, malpermasatas brando, biero. Ĉe **hemoroido**, kiam forte doloras lumbo kaj ventro, ĉiutage oni trinkas po 4 glasoj de elbolaĵo l folioj de urtiko kaj ŝelo de frangolo (nefreŝa, sed kolektitaj en pasintaj jaroj) ĉiu po 8 gr / 1 litro da akvo. la miksaĵon boligi 10 minutojn.

Ĉe **disenterio** oni trinkas elbolaĵon el miksaĵo de folioj de urtiko brulvundiga kaj rubuso po 1 te/kulero de ĉiu por 1,5 glasoj da boligita akvo (taga porcio), oni elboligas dum 2 horoj en bakforno.

En plimulto de okazoj de apliko de urtiko, kiel sangopurigilo, oni uzas ne nur



foliojn, sed ankaŭ radikojn (elbolaĵo-infuzaĵo) de urtiko dioika kaj brulvundiga.

Ekstere. Ĉe reŭmatismo oni brulvundigas dolorajn lokojn per urtiko kaj

ŝmiras per ordinara keroseno. Alterne: unu tagon ŝmirado, la alian brulvundigado per urtiko

Ĉe **elfalado de la haroj** 3 foje dum semajno oni lavas la kapon per forta dekokto de eriko, radikoj de lapo kaj de urtiko brulvundiga. Foj-foje oni aldonas al tiu-ĉi miksaĵo ankoraŭ strobilojn de lupolo.

Ĉe sangado el vundo oni puran ŝtofon, kiun antaŭe oni ensorbigas per suko el tretitaj urtiko folioj.

Biologo Suĥanova I. el Moskvo informas pri la popola recepto kuraci **brulvundojn**. El freŝa herbo de akra urtiko oni preparas brandan infuzaĵon. Malsekiĝinte en ĝi bandaĝon, oni

metas ĝin al la brulvundo.

S-ino Otockaja el Moskva regiono komunikis, ke ŝia **vidkapablo** grave malfortiĝis. Sed ŝi rimarkis, ke printempe post monata dieto de supoj el

junaj urtikoj ŝia vidkapablo pliboniĝis je 2,0

Hemoroido

1 kuleron da sekaj folioj de urtiko dioika surverŝi per 1 glaso da bolanta akvo, boligi dum 10 minutoj sur malforta fajro, malvarmigi, filtri. Trinki po 1 kule-ro 5 foje dum tago.

Ĉe fortaj hemoroidaj doloroj oni preparas miksaĵon el folioj de urtiko kaj kortiko de ramno (po 8 gr). La miksaĵon surverŝi per 1 litro da bolanta akvo, varmigi sur malforta fajro 15 minutojn. Malvarmigi, filtri. Trinki po duonglaso, dezirinde varman 3 foje tage (el ili ne-pre 1 fojon antaŭ nokto).

Infuzaĵon de urtiko oni trinkas por preventi **podagron** kaj **apero de kalkuluso**j, kaj ankaŭ ĉe **diversaj sangadoj**: nazaj, pulmaj, hemoroidaj. La kapablo ĉesigi sangadon klarigeblas per ĉeesto en urtiko de vitaminoj C kaj K.

Ĉe **akutaj kaj kronikaj inflamoj de la maldika intesto**: 2 kulerojn da seka pulvoro el folioj de urtiko enŝuti en 1 glason da acidlakto. Trinki 1 glason matene je malsata stomako kaj vespere je 2 horoj antaŭ dormi, se ne estas malpreskriboj. La kurson de kuracado determinos la kuracisto. La praktiko montras, ke ĉiu-ajn herbo estas tre efika dum 7-10 tagoj de aplikado, poste plej ofte venas aŭ kutimiĝo de la organismo al la kuracilo, aŭ troa satu-

riĝo de la organismo per kemiaj konsistaĵoj de la herbo. Sed feliĉe, 7-10 tagoj kutime sufiĉas por la plena sanigado de multaj malsanoj.

Ekstere

Ĉe kalviĝo kaj kapaj haŭteroj oni preparas infuzaĵon el miksaĵo de la herboj: eriko, radikoj de lapo kaj radikoj de urtiko brulvundiga (po 1 kulero de ĉiu herbo por 1 glaso da bolanta akvo). La infuzaĵon oni devas prepare en termoso dum 1 horo, periode iom skuanta. La infuzaĵon elverŝi en pelvon, kuŝiĝi tiel, ke la kapo pendu malsupren. La pelvon meti sur la plankon. Merginte viŝtukon en la infuzaĵon, rapide, dum varma, meti la tukon sur la pendantan kapon kaj komencu trankvile per rondiraj movoj masaĝi la kapon haŭton. Alfluo de la sango al la kapo, masaĝo kaj kuracaj kvalitoj de la herboj helpas al vi dum unu monato restaŭri la hararon.

Riĉa je glukozo, karoteno urtiko estas utila ĉe la plej moderna malsano – kronika laco, avitaminozo, por plibonigo de imuneco kaj metabolo.

Pulmaj malsanoj, tusado: Siropo el urtiko kaj mielo kun teo.

Spirafekcio: foliojn de urtiko miksi kun mielo. Trinki po 1 kulero.

Dekokto de semoj eligos sputaĵon ĉe tusado, haltigos sangosputadon, eli-

gos el la maldika intesto mukon, el la abdomeno – likvaĵon ĉe hidropso.

Reŭmatismo. Apliki infuzaĵon el infloreskoj de urtiko

Anemio, sangado, diabeto, impotenco: siropo el urtiko kaj mielo kun teo.

Haŭtaj problemoj: miksi urtiko kun salo, almetadi la miksaĵon sur la koncernajn lokojn (ŝvelaĵo, bluaĵo k.a.).

Purigo de renoj: Akceptadi 1 foje dum diurno 3 gr da semoj de urtiko dum 2-3 semajnoj.

Recepto por maljunuloj:

200 gr da freŝa juna urtiko surverŝi per 0,5 l da brando, la botelon volvi per gazo. Dum la unua diurno teni sur fenestrobreto, poste 6 diurnojn – en malhela loko. Akceptadi antaŭ manĝo kaj antaŭ sonĝo po 1 te-kulereto. Por la kurso – 1 botelo. Altiĝas imuneco, pliboniĝas laboro de koro, konsisto de sango, koordinado de la movoj, malaltiĝas la nivelo de holesterolo en la sango.

Bonega **juniga rimedo** – la suko de urtiko, miksitita kun akvo je 1:2, akceptadi po 50 gr ĉiutage.

Ĉe **avitaminozo** – suko el junaj ĝermoj – po 1 te-kulereto 3 foje dum tago 20 minutojn antaŭ la manĝo.

Estas ankoraŭ pluraj receptoj el tiu mirinda planto. Pri ĉiuj demandoj vi povas konsultiĝi ĉe la aŭtoro: [junusov@dinet.ru](mailto:junosov@dinet.ru)

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:

Harald Schicke
Schoolbrink 12, 27383 Scheessel
Germanio
Tel: +49 4263 94087
Fax: +49 4263 94088
schicke@mz-verlag.de

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadreso:

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

Preventi kanceron



Lupolo enhavas du substancojn, kiuj preventas kanceron. Estas ksantohumolo kaj izoflavonoidoj. Biero estas la sola nutraĵo, kiu enhavas lupolon.

Prof. D-ro Manfred Walzl, neŭrologo ĉe la universitato de Graz (Aŭstrujo) kaj fakulo pri nutrado diris: „Komparo kun la konataj protektaj substancoj el verda teo kaj sojo montras, ke la protekta efiko de lupolo estas centoble pli granda.“

Prof. D-ro Michael Blaut de la Instituto pri Nutroscienco en Potsdam (Germanujo) okupiĝas pri la izoflavonoidoj kaj konstatis, ke ili bremsas la kreskadon de kanceraj ĉeloj.

La Esplorcentro pri Kancero en Heidelberg (Germanujo) jam finis sukcesajn envitrajn esplorojn pri la kontraŭkancera efiko de ksantohumolo kaj nuntempe esploras la efikon je bestoj.

Tion raportis INA-prezidanto Harald Schicke dum prelego pri „Biero kaj Sano“ en la bela kaj profesie ekipita klubejo de Hamburga Esperanto-Societo (HES).

HES nun preparas la Germanan Esperanto-Kongreson, kiu okazos de la 25-a ĝis la 28-a de majo en Hamburgo. Detalojn legu ĉe <http://www.hamburg2007.de/>.

La kongreso okazos sub la ĝenerala temo „Hamburgo - la kreskanta urbo“. En tiu kadro Harald Schicke faros la prelegon „Biero en Hamburgo“, kiu montros ankaŭ la ekonomian signifon de tiu salubra trinkaĵo.

