



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2007-04

Oktobro 2007

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

3-a INA-Konferenco okazos en Herzberg am Harz



Germanio, de la 12-a ĝis la 19-a de julio 2008 kune kun la tiea antaŭkongreso. Ni invitas ĉiujn membrojn kaj nemembrojn, fakulojn kaj laikojn partopreni la 3-a INA-Konferenco! (*Foto de Song Jeong-ok*)

La 3-a INA-Konferenco okazos je bonegaj cirkonstancoj en bela faktrabdoma urbo.

Herzberg am Harz laŭ decido de la urba konsilantaro de julio 2006 uzas la oficialan kromnomon „Esperanto-urbo“. Ĝi estas vizitinda ne nur pro la klerigaj aranĝoj de la Interkultura Centro Herzberg



(www.ic-herzberg.de), sed ankaŭ pro la bela pejzaĝo kaj la interesa historio. Herzberg situas meze de Germanio, ĉe la suda flanko de la Harz-montaro. En la montaro komenciĝas tuj najbare la Nacia Parko Harz kun vastaj arbaroj; antaŭ la montaro troviĝas karsta pejzaĝo kun montetoj, rokoj kaj kavernoj.

En la urbo atendas vin vigla esperantistaro, dulingvaj vojmontriloj kaj ŝildoj. Multaj kafejoj kaj restoracioj jam havas dulingvajn menukartojn (germane/esperante), vi eĉ povas ĝui Esperanto-salaton kaj Esperanto-picon. La urbo eldonis prospekton en Esperanto kaj havas esperantlingvan hompaĝon (www.herzberg.de).

Pro la konvena situo eblos havi ne nur prelegojn, sed multflankajn praktikajn ekzercojn, ekzemple akvotretadon laŭ Kneipp (vidu numeron 2005-2 de nia INA-revuo).

La foto sur la titolpaĝo montras meze la malnovan urbodomon, en kiu i. a. troviĝas la turisma oficejo, kiu salutas „Bonvenon al Herzberg, la Esperanto-urbo“. Tie vi petu la urban prospekton en Esperanto (Tourist-Information Herzberg, Marktplatz 32, 37412 Herzberg am Harz, Germanio). La granda domo dekstre estas la nova urbo-domo. Diversaj urbaj oficistoj jam lernis Esperanton. Pli da detaloj vi ekscios en la unua bulteno.

EFEDRO (Herba Ephedrae)

[ORIGINO] Mahuang

De Wang Disheng, Ĉinio



Ephedra sinica

Efedro havas varmet-proprecon, pik-guston kun maldolĉeto kaj alĝin-kanaliĝoĵn al la pulmoj kaj veziko.

[EFIKO]

Efedro povas ŝvitigi moderigante ekster-sindromon, dispeli pulm-ci-on, kvietigante astmon kaj akceli fluidan ekskreciacion, forigante edemon.

[APLIKO]

1. Aplikiĝi por Supraĵa (Ekster-sindromo) Malatonia-sindromo pro Ventmalvarmo.

Efedro havas drastan efikon kaj ĝi bone taŭgas

por ŝvitigi kaj elspiri vent-malvarmon. Por kuraci ekster-sindromon, kiel febron kaj antipation al malvarmo, senŝvitecon kaj kapdoloron, flosantan kaj intensan pulson ktp. afekciitajn de vent-malvarmo kaj ŝtopiĝaj poroj, oni devas apliki efedron nepre kun cinamomo (Ramu-

lus Cinnamomi; vidu INA-revuon 2004-4, paĝo 6). Por kuraci la ekster-sindromon, kiel febron, antipation al malvarmo, kapdoloron, senŝvitecon kaj profundan pulson, afekciitajn de vent-malvarmo kaj jang-insuficienco, oni devas apliki efedron kune kun prilaborita akonito (Radix Aconiti Lateralis Preparata) kaj asaro (Herba Asari) ktp..

2. Aplikiĝi por Kuraci Tusadon kaj Astmon de Malatoneco

Efedro bone taŭgas por dispeli patogenaĉaĵon kaj aktivigi pulm-ci-on. kaj por kvietigi tusadon kaj astmon. Do efedro speciale taŭgas por tusado kaj astmo, de malvarmeco aŭ varmeco kun kraĉaĵo aŭ fluido pro ŝtopiĝo de patogenaĉaĵo ĉe la pulmoj kaj pulm-ci-a stagno.

Efedro devas kunaplikiĝi kun amando kaj gliciziro (Radix Glyrrhizae) por kuraci tusadon afekciitan de ekzogenaj vent-malvarmo aŭ pulm-ci-a ŝtopiĝo. Kontraŭ tusado kun multa kaj maldika kraĉaĵo kaj interna malvarm-fluido, efedro ofte kunplikiĝas kun asaro (Herba Asari) kaj seka zingibro. Kontraŭ intensa astmo kun forta febro afekciita de ŝtopiĝo de varma patogenaĉaĵo ĉe la pulmoj, efedro ofte kunaplikiĝas kun gipso kaj amando ktp.

3. Aplikiĝi por Kuraci Edemon kun Ekster-sindromo.

Efedro povas ŝvitigi homkorpon, tiamaniere elpelante humidon kaj fluidon el korpo kun ŝvito, kaj aktivigi pulm-ci-on, dragi fluid-kanalon kaj sendi enkorpan ekscesan fluidon al la veziko, tiamaniere abundigante urinion kaj forigante edemon.

Krome oni utiligas ofte la efikon por efedro dispeli malvarman patogenaĉaĵon por kuraci vent-malvarman Bi-sindromon (unu malsano kun la simptomoj kiel doloro, sensento, pez-sento, limigata movo de artikolo, muskolo, tendeno aŭ ostoj) kaj profund-radikiĝan karbunklo.

[UZO KAJ DOZO]



Efedra drogo

3-10 g,
dekoktita.
Apliki e-
fedron
kruda por
ŝvitigi kaj
moderigi
ekster-
sindro-
mon.

Apliki ĝin
kirlebaki-
ta kun
mielo por
kvietigi
tusadon
kaj ast-
mon.

[AVERTO]

Atenti pri aplikado por automatika ŝvitiĝo pro ekster-atonio ktp.

[LAŬ FARMAKOLOGIO DE TĈD]

1. Ŝvitigo

Ŝvitigo de efedro rilatas al funkcia stato de la centra nerva sistemo. Sub anestezo, la efedra efiko — ŝvitigo — evidente malfortiĝis, tamen la ekscitilo por M-akceptantoj (sub anestezo) neniel reduktis ŝvitigon. La meĥanismo por efedro ŝvitigi homkorpon eblas esti, ke

efedro retenas ŝvit-glandajn konduktilojn resorbi natriaĵajn jonojn, kio rezultas en plimultiĝo de ŝvita ekskreciado, aŭ ke efedro ekscitis koncernajn centranervajn aŭ periferiajn α -akceptantojn.

2. Senfebrigo kaj Kontraŭinflamo

Febro kaj inflamo estas unu preventeca reago kontraŭ invado de ekzogenaj patogenaĵoj al homkorpo. Senfebrigo kaj kontraŭinflamo signifas elpeli ekzogenan patogenaĵon kaj moderigi ĝian damaĝon al homkorpo.

Eksperimentoj indikis, ke la volatila oleo el efedro ktp. havas la efikon malaltigi temperaturon de febrigataj eksperiment-ratoj. La perakva aŭ peralkoholaĵa ekstraktaĵo el efedro povis evidente malaltigi la permeablecon de la enabdomena kapilar-angio kaj inhibicii inflam-mecan reagon kaŭzatan de la inflamiga materialo, dekstrano (dekstran) ktp, kia efiko povis esti obstrukciata (evitata) de antaŭaplikita propanololo. Oni ankaŭ trovis, ke la kontraŭinflama efiko de efedro rilatas al la efiko inhibicii ellason de aracidonika acido (arachidonic acid) kaj ĝian metabolon.

La kontraŭinflama efiko estas utila por kuraci spir-kanalan simpton kaŭzitan de ekzogenan patogenaĵon.

3. Antibakterio kaj Antiviruso.

Eksterkorpaj eksperimentoj indikis, ke efedra dekoktaĵo aŭ volatila oleo el efedro povas iugrade inhibicii orflavan stafilokokon, diplokokon pneŭmokon (diplococcus pneumoniae), antraksan bacilon, difterianbacilon kaj kojlobacilon. ktp.

4. Kvietigo de Astmo kaj Tusado

Studado trovis, ke efedro povas kvietigi astmon, kaj ĝia efika meĥanismo ĉefe estas la jenaj: akceli la adrenalin-energian nervon ktp ellasi noradrenalinon kaj adrenalinon kaj nerekte ludi la rolon de la mimetism-adrenalino. La ĥemia strukturo de efedro similas al ad-

renalino kaj ĝi povas ankaŭ rekte kombinas kun β -adrenalina akceptanto en glat-fibra muskolo de bronko, aktivigi adenilat-ciklaso (adenylate cyclase) por ŝanĝi ATP-on en CAMP-on, kiu povas malstreĉi glat-fibran muskolon de bronko; malhelpi ellason de alergiiga materialo; rekte eksciti α -adrenolinan akceptanton kaj kuntiri periferian angion, moderigante mukoz-ŝvelon de bronko; inhibicii produktiĝon de antikorpo.

Eksperimentoj indikis, ke perakva ekstraktaĵo el efedro (aŭ efedrino) povis inhibicii tusan reagon kaŭzatan de SO_2 aŭ fizika iritado kaj la intenseco de efedra tus-inhibiciado estas 1/20 de kodeino. Krome efedro havas la aliajn efikojn: kontraŭalergio, abundigo de urino kaj senedemigo, ekscito de centr-nervo, plifortigo de kor-funkcio kaj plialtigo de sangpremo kaj inhibiciado de intest-muskola kuntiriĝo.

Sinapo - mustardo

De Harald Schicke, Germanio



Sinapo (*Sinapis alba*, *Brassica juncea* kaj *Brassica nigra* (sur la foto; fotis Leo Michels) - blanka, bruna kaj nigra sinapoj) estas parenca al kolzo kaj brasiko. Antaŭ 3000 jaroj ĝi venis el Ĉinio al Arabio, de kie la grekoj importis ĝin al Eŭropo.



Semoj de blanka sinapo

Sinapo estas kuracherbo kaj spico. Oni rikoltas la semojn. Se oni maĉas ilin, komence oni sentas nuksan guston. Nur kiam la ingrediencoj renkontas akvon (en nia ekzemplo salivon), eklaboras enzimo. Tiam oni sentas la akrecon.



Faruno de blanka sinapo

Sinapo enhavas 20 - 36% da oleo kaj 28% da proteino. Krome ĝi havas glikozidon sinalpino (je blanka aŭ sinigrinon je bruna aŭ nigra sinapo), kiu respondecas pri la akreco de la sinapo.

Ĝenerale sinapo helpas la digestadon, precipe de grasaj manĝaĵoj, kaj mortigas bakteriojn. Interne sinapo stimulas la produktadon de digestaj enzimoj kaj zorgas por pli bona trasangado de la intestaj organoj. Tial ĝi estas tre utila por maljunuloj, kiuj ofte havas problemojn tiurilate. Ankaŭ la fekado plifaciliĝas.

Mustardo

En Germanio kaj Francio (eble ankaŭ aliloke) mustardo estas tre ŝatata. Germanoj manĝas averaĝe 800 g ĉiujare.

Mustardon oni preparas per muelita sinapo kun aldono de vinagro kaj salo kaj eblaj aliaj herboj. La akrecon oni destinas per la miksado de mildaj blankaj kaj akraj brunaj aŭ nigraj semoj. Tiu pasto fermentas kaj tiel formas mustardon. Kutime ĝi maturiĝas en glaso aŭ premtubeto.

Sinapo kiel kura-cilo

Sinapaj kataplasmoj tre helpas je diversaj malsanoj. Por prepari tian kataplasmon, oni muelu la semojn kaj kirlu ilin en varmeta akvo ĝis ĝi fariĝas ne tro likva pasto.

Tiun paston oni metas sur linan tolaĵon, kiun oni aplikas al taŭga loko kun la sinapa pasto al la haŭto. Sur ĝin oni metas kotonan tukon kaj fine alian kovrilon. La dua kaj tria tuko devas plene kovri la unuan por preventi varmperdon.



Ordinara mustardo



Delikata mustardo el nigra sinapo de Dijon, Francio

Sinapo vastigas la sangotubetojn kaj tial post momento oni sentas agrablan varmon. Post 5 - 10 minutoj oni forprenu la kataplasmon. Alikaze oni ekhavas brulsenton. Necesas zorge purigi per varma akvo la lokon, kie oni aplikis la kataplasmon.



Tion oni faras dufoje tage ekz. je la artikoj, kiam temas pri artikaj malsanoj, je la nuko, kiam temas pri kapdoloro, orel- aŭ gorĝinflamo, sur la brusto je bronkito aŭ astmo.

Malfajna mustardo el nigra sinapo. Ĝi precipe taŭgas por rostado de viando. La fotoj pri mustardo aperis en Vikipedio kaj estis faritaj de Rainer Zenz.

Piedbanoj kun sinapa faruno helpas, kiam oni daŭre suferas je malvarmaj piedoj.

Kelkaj aŭtoroj opinias, ke la maĉado de kelkaj sinapaj semoj preventas apopleksion kaj koratakon. Kormalsanuloj ankaŭ profitas de la uzado de mustardo en sia manĝo pro ĝia vastiga efiko al la sangotubetoj.

Fakulo pri interreto serĉata

La INA-retpaĝaro bedaŭrinde ne estas aktuala. Ni serĉas volontulon, kiu bone konas NAMO web-editor. La laboro ne estas granda kaj ne kostas multe da tempo.

Se vi deziras helpi nin, bv. rekte skribi al schicke@mz-verlag.de

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

Retadresoj:

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

El la laboro de INA

Dum la jara renkontiĝo de Esperanto-Ligo de Malsupra Saksio (EMAS) en Oldenburgo, Germanio, la 13-an de oktobro, Harald Schicke prelegis pri „Kion niaj najbaroj trinkas?“

Tiu iom stranga titolo devenas de la deziro de la organizintoj, kombini la prelegon kun la oficiala temo „Najbaroj“.

La prelego temis pri la efiko de diversaj trinkaĵoj al la sano. Precipe kolaoj kaj ordinaraj limonadoj ne taŭgas por sana vivo, ĉar ili enhavas amason da sukero, artefaritajn aromojn, farbigilojn ktp.

Kiu deziras iom lerni pri naturkuracado, tiu venu al la 61-a Kultura Semajnfino de Sarlanda Esperanto-Ligo, kiu okazos en Homburgo, Germanio je 23.11.2007 - 25.11.2007.

Krom aliaj programeroj precipe por komencantoj, Harald Schicke tie prezentos separtan enkondukon en la naturkuracadon kaj bierseminaron kun biergustumado. Aliaj prelegantoj prelegos pri REIKI kaj magnetoterapio.

Informojn vi petu de sel@esperanto-net.eu.

Aŭtuno kaj vintro: gripa tempo

De Harald Schicke, Germanio

Dum la malvarma tempo la humideco de la aero malgrandiĝas. La sekecon de la aero ni eĉ povas vidi, kiam ni elspiras. Dum la malvarma tempo nia korpo perdas multe da akvo pere de la spirvojoj. Niaj pulmoj, bronkoj kaj nazo bezonas humidecon. Alikaze virusoj (kaj bakterioj) facile trairas la delikatan mukon haŭton. Tial estas tre grave, ankaŭ dum la malvarma sezono, trinki sufiĉe. Tiam la humideco de la mukaj haŭtoj restas kaj la danĝero, suferi malvarmumon aŭ eĉ gripon malgrandiĝas konsiderinde.

Kompreneble ni povas fari pli, ekz. manĝi ajlon. Ajlo efikas kontraŭ multaj bakterioj, virusoj kaj parazitoj. Por preventi gripon estas grave, ke ĝi eliras (parte) el la pulmoj. Tio ja kaŭzas la karakterizan odoron. Ajlo ne nur taŭgas por preventi gripon, sed ankaŭ por precipe maljunaj homoj, kiuj devas longe kuŝi. Ili tiam uzas nur parton de siaj pulmoj kaj en la resto facile bakterioj povas ennestiĝi, kiuj kaŭzas ofte pulmiton, pro kio multaj longe kuŝantaj pacientoj mortas.

Se ne plaĉas la odoro (kvankam oni devus pli alte taksi la sanigan valoron), eblas uzi kapsulojn de mirto (*Myrtus communis*). Ĝi enhavas eterajn oleojn, kiuj ankaŭ elspiriĝas, se ili estas en kapsuloj, kiuj rezistas la acidon de la stomako. Ili tre bone efikas por preventi gripon aŭ malvarmumon aŭ por kuraci kronikan bronkiton.

En Germanio aĉeteblas la produktoj *Gelomyrtol* aŭ *Gelomyrtol forte*. Mirto bonodoras, kiam oni elspiras ĝin. Do ne necesas timi sociajn sekvojn.