



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2010-02

Aprilo 2010

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.ina-asocio.info

€ 3,50



Mielo kun cepoj: recepto el la popola medicino

El la popola medicino: mielo kun cepoj

Tradukis Waldemar Ebel, Germanio

Jam niaj avinoj sciis, ke cepo estas kuracaĵo, kiu tre bone efikas ĉe malvarmumo. Antibiotikaj substancoj kontraŭbatalas virusojn kaj bakteriojn kaj fortigas la defendokapablon de la organismo. Sulfurhavaj oleoj de cepo desinfektas spirajn vojojn kaj malfiksas mukon de iliaj surfacoj. Ankaŭ mielo efikas antibiotike kaj mildige je la mukozoj ĉe afekcio de la spirorganoj. El mielo kaj cepo oni povas prepari simplan, sed tre efikan kaj agrable gustantan hejman kuracaĵon kontraŭ tusado kaj gorgodoloroj.

Kaj jen kiel ĝi estas farata:

- oni prenu mezgrandan cepobulon kaj tranĉu ĝin je ĉirkaŭ 1 cm longaj pecoj (vidu bildon sur la titolpaĝo). Tiujn pecojn oni metu en ŝraŭb-fermeblan vazon aŭ poteton kaj superverŝu ilin per 100 g da mielo. Estas egale, ĉu la mielo estas likva aŭ solida. Gravus, ke ĝi estu pura, naturdevena kaj neniukaze varmigita (!!).

- oni fermu la poteton firme kaj lasu ĝin stari minimume 6 horojn. En tiu tempo la sukeraj ingrediencoj de la mielo sorbos la eterajn oleojn (esencojn) el la cepo. Por akceli tiun procezon oni povas de tempo al tempo renversi la poteton ne malfermante ĝin. Per la sorbado de la cepaj fluidaĵoj la mielo fariĝas pli likva.
- oni trinku la pretan mielcepan sukun po unu manĝokulero (ĉirkaŭ 8 ĝis 10 ml) kelkfoje tage.
- oni konservu la kuracaĵon malvarme (ekz. en malvarmiga ŝranko), kaj foruzu ĝin jam en unu ĝis du tagoj (tial preparu ne tro multe da ĝi, maksimume 200 ml. Ĉe bezono vi povas pretigi novan kvanton de tiu dolĉa suko).

Por la resaniĝo estas samgrave, ke oni multe trinku: la likvaĵo pli faciligas la tusan muko-forigon el la spirtuboj. □

La atributo de manĝaĵoj en TĈD

Magistro Wang Disheng, Ĉinio

Manĝaĵoj en TĈD (tradicia ĉina dieto) havas ankaŭ similajn atributojn kiel tradicia ĉina drogo. La atributoj de manĝaĵoj en TĈD ĉiam konsistas el la propreco, gusto, efikdirekto kaj al-ĝin-kanaliĝo, kiu strukturigas efikojn de manĝaĵoj kontraŭ sindromo aŭ malsano, se oni aplikas ilin ĝuste.

La atributo de manĝaĵoj formiĝas kiel unu parto de tradicia ĉina medicino (TĈM) kiu derivis el la teorio de tradicia ĉina medicino: jin-janga teorio.

Jino kaj jango estas du fonetikaj vortoj de ĉinaj ideografikaĵoj. Jino signifis la lokon trans sub sunbrilo kaj jango la lokon rigardantan al la suno. Ekzemple je iu monto, la alsuda flanko estis difinita kiel jango kaj la alnorda flanko kiel jino. La konceptoj de la antikva ĉina filozofio. Tra longatempa praktikado, observado kaj rezumado, ĉina popolo trovis ke ĉe ĉiu afero ekĝistas du kontraŭstaraj flankoj kaj ili povas esti esprimitaj per la kon-

cepto de jino kaj jango. En la naturo ekzistas multaj kontraŭaj objektoj aŭ fenomenoj: la luno kaj suno, nokto kaj tago, lando kaj ĉielo, malvarmo kaj varmo, senmoveco kaj movado, mallevo kaj levo, malrapido kaj rapido, insekso kaj virsekso, negativo kaj pozitivo, lumo kaj mallumo, inhibicio kaj ekscito, substanco kaj funkcio... Inter tiuj, la luno, nokto, lando, malvarmo, senmoveco, mallevo, malrapido, insekso, mallumo, inhibio, substanco... apartenas al jino kaj la suno, tago, ĉielo, varmo... al jango. La konceptoj de jino kaj jango preskaŭ ampleksas la tutan mondon.

Kuracistoj en la antikva Ĉinio, aplikante la teorion de jin-jango en kliniko, intencis starigi unu teorisistemon por TĈM, per kiu ili volis klarigi la historiojn kaj strukturojn de homa korpo, montri la patologiajn ŝanĝiĝojn en homa korpo, diagnozi kaj klasifiki malsanojn (aŭ sindromojn), klasifiki drogojn kaj direkti aplikojn de ili.

Laŭ la teorio de jinjango, la supra kaj estera partoj de homa korpo apartenas la jango, kaj la malsupra kaj interna partoj de homa korpo al jino.

La doraj kaj nealtorsaj flankoj de la kvar membroj apartenas al jango kaj la abdomeno, brusto kaj altorsaj flankoj de la kvar membroj al jino. Zang-organoj (la koro, hepato, renoj, pulmoj kaj lieno) apartenas kaj fu-organoj (la galveziko, stomako, dika intesto, maldika intesto, urinveziko kaj sanjiao-o) al jango. Ĉar Zang-organoj konservas la vitalajn substancojn kaj relative inklina al senmovo, kaj fu-organoj funkcias je transportado kaj digestado de nutraĵoj kaj akvo, kaj ili inklina al movado. Senmovo apartenas al jino kaj movado al jango.

Laŭ la teorio de jino kaj jango, neekvilibro inter jino kaj jango estas unu elementa meĥanismo de malsaniĝo. Se jango estas troa, la varma aŭ febra fenomeno sin preĝentas en homa korpo (la suno, varmo kaj forteco ktp. apartenas al jango kiel la antaŭmenciitaj). Se jino estas ekscesa, malvarma fenomeno prezentiĝas - malvarmetaj membroj, antipatio al malvarmo.

Jino kaj jango interimplikas unu la alian. Troa jango suferigas inon kaj ekscesa jino suferigas jangon ankaŭ. Finfine ambaŭ jino kaj jango etos damaĝataj kaj malsano naskiĝos.

Laŭ la teorio de jino kaj jango, kvankam klinikaj simptomoj de malsanuloj estas kompleksaj, tamen ili estas senescepte diagnozitaj kaj kuracitaj laŭ ĉi tiu teorio.

La teorio de jino kaj jango klasifikas malsanojn en kelkajn tipojn: malvarman aŭ varman, atonian aŭ malatonian (malsanojn aŭ sindromojn laŭ ecoj de malsano), kaj eksteran aŭ internan (malsanojn aŭ sindromojn laŭ pozicio de malsano). La malvarma, atonia kaj interna malsanoj apartenas al jin-malsanoj (aŭ jin-sindromoj). Ekzemple la simptomoj kiel hela mieno, laŭta kaj klara voĉo, febro soifemo, konstipo kaj rapidaj kaj fortaj pulsoj indikas malsanon rezultantan el jang-troo aŭ jin-nesufiĉo (nome jang-malsano aŭ jang-sindromo). Kaj male malhela mieno kaj malfortaj pulsoj indikas la malsanon kaŭzatan de jin-eksceso aŭ jang-a insuficenco (nome jin-malsano aŭ jin-sindromo).

Por kuraci malsanon kaŭzatan de ekscesa jino, laŭ la teorio de jino kaj jango, oni devas apliki la drogojn apartenantajn al jango por neŭtrige redukti jinon kaj reĝustigi la ekvilibron inter jino kaj jango. Kontraŭ malsano pro nesufiĉa jino, oni devas apliki la drogojn de jango por plifortigi ĝin.

Tiuj estas relative skeletaj sed gravaj principoj de TĈM.

Sekve de tio, tradiciaj ĉinaj drogoj estis ankaŭ klasifikitaj laŭ siaj efikoj. Iuj el ili apartenas al jango kaj la aliaj al jino. Tiamaniere oni povas ĝuste elekti drogojn kontraŭ korelativa malsano, kompreneble laŭ la teorio de jin-jang-ekvilibro.

Kiuj drogoj apartenas al jango kaj kiuj drogoj al jino? Tio tute rezultas el drogaj atributoj.

La atributoj de drogoj ĉefe manifestiĝas en iliaj proprecoj, gustoj kaj efikdirekto ktp.

La proprecoj de drogoj konsistas el kvar: malvarma kaj malvarmeta, varma kaj varmeta. La gustoj de drogoj konsistas el kvin: pika, dolĉa, acida, maldolĉa kaj sala.

Krom la proprecoj kaj gustoj, ĉiu drogo havas ankaŭ siajn efikdirektojn (ag-direktojn), kiamaniere ĝi agas (efikas) en homa korpo: leviĝo aŭ malleviĝo, eksterendiĝo aŭ internen-sinkiĝo. Malleviĝo apartenas la jino.

Laŭ la teorio de jino kaj jango, la proprecoj de drogoj: malvarmo kaj malvarmeto, la gustoj de drogoj: acido, maldolĉo kaj salo, kaj la efikdirektoj de drogoj: internen/sinkiĝo kaj malleviĝo apartenas al jino.

Inverse proprecoj de drogoj: varmo kaj varmeto, la gustoj de drogoj: piko kaj dolĉo, kaj la efikdirekto de drogoj: eksteren/diŝiĝo kaj leviĝo apartenas al jango.

Samkiel drogoj, multaj specoj de fruktoj, legomoj, viandoj kaj grenoj havas siajn proprecojn, gustojn kaj efikdirektojn kaj ili povas ankaŭ klasifikiĝi tiamaniere.

Tio estas unu parto de la elementa bazo de tradicia ĉina dieto.

1. Proprecoj (naturoj) de manĝaĵoj

Ĉiu ajn manĝaĵo havas sian proprecon, kiu formas parton de droefiko.

Proprecoj de drogo inkludas malvarmon kaj malvarmeton, varmon kaj varmeton. Kompreneble la malvarmo kaj malvarmeto estas diferencaj nur en gradeco, kaj la varmo kaj varmeto ankaŭ.

La kvar proprecoj de manĝaĵoj estis resumataj laŭ iliaj diferencaj efikoj sur malsanoj aŭ laŭ diferencaj reagoj de la homa korpo sub efikoj de manĝaĵoj. Tiuj, kiuj povas kuraci varmsindromon, estas je la manĝaĵoj de malvarm-propreco aŭ malvarmet-propreco. Tiuj, kiuj povas kuraci malvarm-sindromon estas jen la manĝaĵoj de varm-propreco aŭ varmet-propreco. Kaj ankaŭ tiuj, kiuj povas havigi al homa korpo varmet-sindromon, estas la manĝaĵoj de varm-propreco aŭ varmet-propreco. Tiuj, kiuj povas havigi malvarmet-sindromon al homa korpo, estas la manĝaĵoj de malvarm-propreco aŭ malvarmet-propreco.

La manĝaĵoj de malvarm-propreco aŭ malvarmet-propreco efektivas siajn efikojn per elpelado de anormala varmo aŭ fajro el homa korpo, sentoksigo de homa korpo kaj nutrado de jino. La manĝaĵoj de varm-propreco aŭ varmet-propreco funkcias per forigo de malvarmo, varmetigo de la internaĵoj, vigligo de jango aŭ kuracado de kolapso.

Krom la manĝaĵoj kun la kvar tipaj proprecoj ekzistas ankaŭ la aliaj manĝaĵoj, kiuj ne havas kvar evidentajn proprecojn: malvarm(et)-proprecon aŭ varm(et)proprecon. Ili havas la neŭtran (egalecan) proprecon kaj povas aplikiĝi por kuraci ne nur malvarm-sindromon, sed ankaŭ varm-sindromon. Tamen oni ankoraŭ kutime konas la proprecon de manĝaĵoj „kvar proprecoj“, ignorante la kvinan proprecon.

Laŭ jinjanga teorio, la manĝaĵoj de la malvarmo kaj malvarmeto apartenas al jino; kaj la manĝaĵoj de varmo kaj varmeto apartenas al jango.

2. Gustoj de manĝaĵoj

Gusto havas la rektan rilaton al efikoj de manĝaĵoj kontraŭ malsanoj. Oni komence trovis, ke iuj manĝaĵoj kun ia gusto havas efikon kontraŭ iu malsano aŭ sindromo kaj alitempe trovis, ke aliaj manĝaĵoj kun la sama gusto havas similan efikon. Do ili povis resumi, ke la gusto de manĝaĵoj determinas ĝian efikon, kaj efiko de manĝaĵoj povas indikiĝi per ĝia gusto. Ekzemple la manĝaĵo kun pikgusto havas la funkciojn de eksteren-disigo kaj aktivigo de cirkuoj de ci-o kaj sango, kiuj povas forigi malvarmon, dispeli stagnojn de ci-o, sango kaj

manĝaĵo. Do oni prenas pipron, kapsikon kaj zingibron ktp. (kiuj havas pikguston) por kuraci la



Supre: pipro (verda: nematuriĝinta, frue rikoltita; blanka: maturiĝinta, ŝelita pipro; nigra: rikoltita malfure antaŭ la maturiĝo kaj sekigita); foto de [Rainer Zenz](#), Vkipedio.

Sube: zingibro



supre menciitan sindromon. Ankaŭ ekzemple, manĝaĵo de

maldoĝusto povas forigi patogenan fajron, laksete kuraci konstipon, ĉesigi tuson kaj vomadon. Oni povas preni mormordikon (kun maldoĝusto) por laksete ellasi ensomeran varmon.



Kapsiko

Sed en longatempa medicina praktikado oni ankaŭ trovis kelkajn manĝaĵojn, kiuj ne sekvas ĉi tiun regulecon (inter gusto kaj efiko). Ekzemple iuj senpikgustaj manĝaĵoj reale havas la efikojn de pik-gustaj manĝaĵoj, aŭ iuj pikgustaj manĝaĵoj havas ne la efikojn de plejpartaj pikgustaj

manĝaĵoj. Do oni uzis la vorton „gustoj“ ankaŭ por esprimi la similajn efikojn de manĝaĵoj kontraŭ malsanoj, sed ne nur iliajn gustojn gustumebajn per la lango. Kompreneble la vorto „gustoj“ en TĈD indikas ankoraŭ plejparte la verajn gustojn de manĝaĵoj (gustumebaj per la lango).

Kial la manĝaĵoj samaj en siaj gustoj havas similajn efikojn? Samgustaj manĝaĵoj eble entenas similajn ingrediencojn kaj havas analogajn drogefikojn.

La manĝaĵo kun acidgusto, kiel umeo (*Prunus mume*, japane: 梅) kaj granatoŝelo ambaŭ riĉe entenas kelkajn specojn de organikacidoj: citracido, pomacido kaj sukcenatocido ktp., kiuj estas bone efikaj por akceli digeston, vekti apetiton kaj deteni ŝvitadademon pro atonio, kaj ambaŭ estas bonifikaj sur kronikan tuson, lakson, polucion kaj enurezon ktp.

La manĝaĵoj kun dolĝusto kiel jujubo, mielo (vidu titolpaĝon), banano kaj maltozo entenas monozojn aŭ polisakaridojn. Ili havas la funkciojn de nutrado, tonikumo kaj malseketigo de homa korpo, reĝustigo de la



Umeo, foto de [Seikuchi](#), Vikipedio

funkcioj de la lieno kaj stomako, harmoniigo de naturaj diferencaj drogoj, moderigo de spasmoj kaj doloro kaj sentoksigo de homa korpo.

La manĝaĵoj kun maldolĝgusto kiel momordiko, migdalo kaj galveziko de serpento ktp., ĉe la molekularstrukturoj de kiuj pelparte troviĝas la radikalo „-NO₂“. La manĝaĵoj kun maldolĝgusto estas bonifikaj por forigi patogen-varmon, sentoksigi homan korpon, laksete ellasi patogen-fajron, elimini patogen-humidon kaj mallevi suprenirantan ci-on (inversan ci-on).

La manĝaĵoj kun pik-gusto kiel pipro, kapsiko kaj zingibro ktp. entenas kapsikalkaloidojn, kiuj povas elvoki bruletsenton ĉe mukozo aŭ haŭto kaj reflekte

altigi la korpan temperaturon kaj sangopremon. Manĝaĵoj kun pikgusto havas la funkciojn akceli cirkulon de ci-o kaj kuraci la sindromon el stagnoj de ci-o en la sango. Ili ofte aplikiĝas por kuraci malseriozan malsanon ĉe la surpraĵo de homa korpo.



Momordiko (*momordica charantia*), Vikipedio

La manĝaĵoj de salgusto kiel laminario kaj meduzo ktp. ĝenerale entenas neorganikaj salojn: kalcion kaj natrio ktp., kaj ili bone efikas por dispeli mason kaj ŝvelkropon en homa korpo, moliĝi la malmolaĵon en homa korpo, kurci konstipon kaj laksete ellasi malsanigaĵon.

3. Al-ĝin-kanaligo de manĝaĵoj

Multaj specoj de ĉiutagaj manĝaĵoj ankaŭ havas siajn al-ĝin-kanaliĝon. La al-ĝin-kanaliĝo

signifas, ke manĝaĵa efiko aliĝas al iu(j) ĝin-kanalo(j) aŭ elektece etendiĝas laŭ iu(j) ĝin-kanalo(j) aŭ tra ĝi (ili) atingas la rilata(j)n zangfu-organojn.

Samkiel tiu de drogo, al-ĝin-kanaliĝo de manĝaĵoj ankaŭ surbazigas sin sur la teorioj de zangfu-organoj kaj ĝinluo-kanaloj.

La teorio de ĝinluo-kanalo opinias, ke ekzogenaj patogenaj penetrantoj en homan korpon tra iu ĝinluo-kanalo, povas impliki la koncernan zangfu-organon aŭ fu-organon kaj samtempe la patogenaj interne de homa korpo povas ankaŭ impliki koncernajn supraĵajn partojn de ĝi - haŭton, muskolojn kaj sensorojn ktp., ekstereniĝante tra iu(j) ĝinluo-kanalo(j).

Samreĝone manĝaĵoj povas ankaŭ efektiviĝi sian kuracefikon ĉe iu zangfu-organo, fu-organo aŭ histo ktp. tra koncerna ĝinluo-kanalo. Diferencaj manĝaĵoj havas diferencajn al-ĝin-kanaliĝojn kaj efikas sur la diferencajn organojn aŭ supraĵojn de homa korpo.

Kompreneble la manĝaĵa al-ĝin-kanaliĝo originis el la medicina praktikado. Kiam oni trovis, ke piro povas ĉesigi aŭ mildigi tusion kaj humidigi la pulmojn, ili klasifikis la piron kiel tiun, kiu havas al-ĝin-kanaliĝon al la pulmoj.

Kiam oni observis, ke ŝafaĵo povas plibonigi la funkcion de la lieno, ili resumis, ke ŝafaĵo havas la al-ĝin-kanaliĝon al la lieno.

Kiam oni trovis, ke juglandkerno povas kuraci sindromon de renatonio kiel astmon, tusion kaj lumbagon ktp., ili resumis ke juglandkerno havas la al-ĝin-kanaliĝon al la renoj.

Tra longtempa praktikado oni trovis jam la al-ĝin-kanaliĝojn de multaj specoj de manĝaĵoj (greno, fruktoj, viandoj, nuksoj, legomoj kaj kondimentoj ktp.), kiuj estas prezentita en kelkaj verkoj.

En homa korpo ekzistas la dek kaj du ĉefaj regulaj ĝin-kanaloj. La dek kaj du regulaj ĝin-kanaloj estas:

1. La pulm-ĝin-kanalo de Man-Taijin
2. La perikardi-ĝin-kanalo de Man-Tuejin
3. La kor-ĝin-kanalo de Man-Shaojin
4. La dikintest-ĝin-kanalo de Man-Jangming
5. La Sanjiao-ĝin-kanalo de Man-Shaojang
6. La maldikintest-ĝin-kanalo de Man-Taijang
7. La Lien-ĝin-kanalo de Pied-Taijin
8. La hepat-ĝin-kanalo de Pied-Tuejin
9. La ren-ĝin-kanalo de Pied-Shaojin
10. La stomak-ĝin-kanalo de Pied-Jangming
11. La galvezik-ĝin-kanalo de Pied-Shaojang
12. La urinvezik-ĝin-kanalo de Pied-Taijang

La ĝin-kanalo funkcias ne nur kiel trairejgo por la cirkuloj de ci-o kaj sango, sed ankaŭ kiel la interligiloj konektantaj ĉiujn partojn de homa korpo. □

INA-revuo estas la oficiala organo de
Internacia Naturkuraca Asocio (INA)

Ĉefredaktoro kaj eldonisto:

Harald Schicke

Adreso de INA:

Harald Schicke (prezidanto)

Hauptstr. 38

37412 Herzberg am Harz -

la Esperanto-urbo, Germanio

mzverlag@web.de

www.ina-asocio.info

Adreso por korespondado kaj membroadministrado:

Rosa Ebel (sekretariino)

Schmiedestr. 99

47809 Krefeld, Germanio

ina-asocio@web.de

Kariofilo helpas multflanke

Harald Schicke, Germanio

Kariofilarbo (*Syzygium aromaticum*) origine devenas el Molukoj. Ĝi fariĝas ĝis 10 metrojn alta. La burĝonojn oni rikoltas kaj sekigas. El tio fariĝas la kariofiloj.

Kariofilo (*foto: Vikipedio*) efikas

- desinfekte
- dolormildige
- digeste
- stomakbonfartige
- apetitige

Precipe je dentodoloroj aŭ inflamoj de la dentoradikoj aŭ makzelo ĝi bonege helpas. Por tiu celo oni prenas ofte unu kariofilon en la buŝon, atendas ĝis la salivo moligis la kariofilon kaj tiam malrapide maĉas ĝin. Poste oni povas gluti ĝin.

Se la inflamo kaŭzis pusan ŝvelaĵon, oni aldonas plurfoje tage kelkajn gutojn de la „homeopatia tranĉilo“ *Myristica sebifera* D4.

