

Fondaĵo Esperanto-urbo Herzberg fondota



Floranta lavendo

Lavendo

Tradukis Ahman Junusov, Dagestano

Lavendo estas unu el la plej konataj aromaj plantoj. La antikvaj romianoj aromigis per ĝi siajn bankuvojn. La eteran oleon entenas ĉiuj superteraj partoj de la planto, tamen ĝia la plej granda koncentrado – ĉ. 2% – estas en la floroj. La eteran oleon, malgraŭ tio, oni kolektas de la tuta supertera parto. Oni kolektas infloreskojn komence de florado, kiam ankoraŭ ne ĉiuj floroj malfermiĝis. La krudmaterialo, bone sekigita en la aero sen aliro de sunradioj, konservas sian naturan helan koloron.

Kiel kuracplanto lavendo estis rekomendata ankoraŭ de Hipokrato. En medicino ĝi estas uzata ĉe inanicioj de nervosistemo, svenoj, vertigoj, paralizoj, malbona vidkapablo, lezoj de voĉkordoj kaj ankaŭ ĉe kontuzoj. Por tio eblas uzi tizanon de la planto: po 3,7 gramoj da lavendo – 120 ml da bolakvo. Necesas trinki ĝin kiel teo.

En la popolkuracado oni ofte uzas ĝuste la florojn de lavendo. Ili efektas kiel malforta trankvili-

ga kaj kontraŭspasma rimedo. (Aŭ: Ili havas malfortan trankviligan kaj kontraŭspasman efikon). Ĝuste pro tio ili estas rekomendataj kiel rimedo kontraŭ neŭropatio, migreno (hemikranio), kapdoloroj kaj sendormeco. Por tio 2-3 te-kuleretojn da floroj de la planto oni infuzas en kvanto de 2 glasoj da bolakvo dum 15 minutoj. Post tio la infuza[on oni trinku 3-4 foje dum tago po duonglaso. Kiel sedativa rimedo efikas ankaŭ banoj kun infuzaĵoj el floroj de lavendo.

En Rusio lavendan oleon oni uzis ĉe vertigoj, sangalfluoj al kapo, manko de apetito por plibonigi digestadon. Tiukaze uzataj 5 gutoj da etera oleo sur peco da sukero helpas kontraŭstari malsanojn. En Japanio nuntempe la planto estas uzata por aromoterapio. Inhalado de vaporoj de aromoleo je 20% maltigas nivelon de eraroj ĉe programistoj.

Tamen oni ne forgesu, ke lavenda estas draste efika rimedo

Fondaĵo Esperanto-urbo Herzberg fondota la 3-an de decembro 2010



La bela kastelo de la Esperanto-urbo Herzberg am Harz, Germanio

Mecenatoj el diversaj landoj donacis monon por fondi Stiftung Esperanto-Stadt Herzberg.

La 11-an de decembro la urbo prezentos la fondaĵon al la publiko en la bela kastelo de la germana urbo.

La fondaĵo serĉas pliajn mecenatojn kaj subtenantojn por pli grandigi la kapitalon de la fondaĵo. La fondaĵo subtenos la multflankan Esperanto-laboron en la la Esperanto-urbo.

Por pliaj informoj bv. kontakti la redaktoron.

Sana nutrado

Harald Schicke, Germanio

Kio estas sana nutrado? Tiun demandon ne eblas tiel facile respondi kiel oni pensus. Rigardante al biblioteko oni trovas tie milojn da libroj pri tiu temo, kiuj ofte prezentas tute kontraŭajn vidpunktojn pri tiu temo.

Se oni rigardas ilin pli detale, rapide montriĝas, ke necesas diferenci inter nutrado por sanuloj, malsanuloj kaj por redukti la pezon.

Sed ĝenerale oni povas aserti, ke la reguloj por sana nutrado estas simplaj, se oni konsideras sanan normalan nutradon. Ĝi estu:

- el freŝaj nutraĵoj freŝe preparita
- kun sufiĉe da fruktoj kaj legomoj
- kun plengrajnaj produktoj anstataŭ rafinitaj
- multflanka (multkolora)
- kun uzo de spicherboj
- laŭsezona
- kaloria laŭ la bezonoj de la vivstilo

Krome necesas uzi sufiĉe da tempo por la manĝo, prefere kun la familianoj. Se oni ne nur manĝas por satiĝi, tiam oni ĝuu la manĝon.

Danĝeroj de la nutrado

- karencoj
- tromanĝado
- kemiaj nutraĵaldonaĵoj
- alergioj
- veneniĝo

Tiujn danĝerojn ni prilumigu unu post alia.

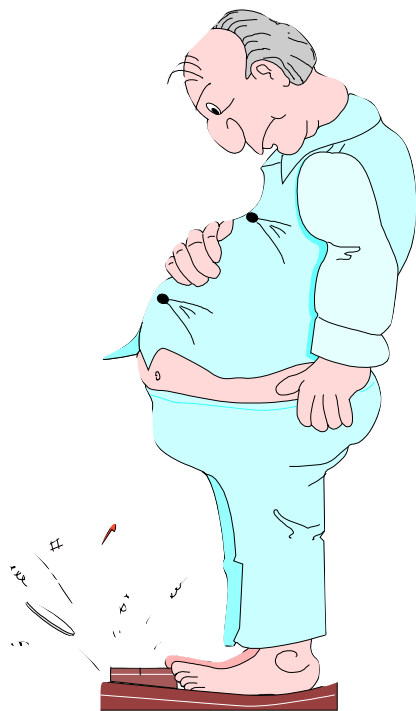
Karencoj

Karencoj okazas

- ofte dum pli alta aĝo. Al multaj maljunuloj mankas apetito. Aliaj havas malbone funkciantan inteston aŭ problemojn uzi la nutraĵon pro trasangadaj problemoj.
- pro unuflankaj dietoj
- ĉe vegetaranoj aŭ veganoj povas ekesti manko de vitamino B₁₂, se ili ne tre zorge elektas siajn nutraĵojn.

- ĝenerale pro malsanoj, kiuj reduktas la apetiton kaj malfortigas la pacieron.

Tromanĝado



Tromanĝado kaŭzas

- adipozon, precipe pro okcidentsilaj rapidmanĝaĵoj
- mankon de moviĝemo

Kemiaj nutraĵaldonaĵoj

- la jodumado, proponita de la Monda Sanorganizo. Tiu veneno malsanigas jare proksimume 800 000 germanojn. Je homeopatiaj medikamentoj,

kiuj enhavas tre etan kvanton da jodo oni eĉ atentigas, ke jodo estas veneno. Tamen oni eksperimentas donante ĝin al la popoloj.

- fluoro, alia veneno, kiun oni en Germanio ne nur aldonas al multaj dentopasto, sed ankaŭ al salo.
- konserviloj
- farbigiloj
- artefaritaj vitaminoj, kiuj efikas alimaniere ol la naturaj.
- teknikaj helpiloj por la industria produktado
- gustofortigiloj
- „naturaj“ (ofte faritaj en kemia laboratorio) aŭ „naturidentaj“ aromoj.

En Eŭropo estas permesataj kelkmil plejparte kemiaj nutraĵaldonoj. La plej multajn oni eĉ ne devas deklari. Multaj havas E-numeron, kiun oni komprenas nur rigardante enciklopedion.

Tiujn kemiajn nutraĵaldonojn oni povas eviti memkuirante. Tio estas la plej bona formo de sana nutrado kaj samtempe la plej malaltkosta.

En Hamburgo, Germanio, ekzistas Deutsches Zusatzstoff-Museum (Germana Muzeo pri nutraĵaldonoj). La adreso:

DEUTSCHES ZUSATZSTOFF MUSEUM

Banksstraße 28
20097 Hamburg
telefono 040 32027757
www.zusatzstoffmuseum.de



Se oni bone serĉas, oni trovas en germanaj supermarketoj la frostitajn nutraĵojn de la firmao FROSTA. Ekde 2003 ĝi produktas laŭ sia „Reinheitsgebot“. Tio signifas, ke la firmao rezignas pri

- gustofortikiloj
- farbigiloj kaj artefaritaj aromoj
- emulgatoroj kaj stabiliziloj
- kemie modifitaj ameloj kaj gra-soj



Produkto de FROSTA

Danĝero de alergioj

Alergioj kontraŭ multaj nutraĵoj estas konataj kaj vaste ekzistas. Tiujn oni povas eviti, se oni konas ilin.

Bedaŭrinde industrie produktitaj nutraĵoj ofte troviĝas kemiaj nutraĵaldonaĵoj, kontraŭ kiuj ankaŭ eblas alergioj. Se ili ne estas klare deklaritaj, tio estas granda problemo por alergiuloj.

Aldoniĝas kaŝitaj ingrediencoj. En diversaj produktoj estas spuroj de arakidoj aŭ sojo, pri kiuj ankaŭ ekzistas alergioj.

En la plej malbona kazo ekestas alergia ŝoko, eble mortiga.

Veneniĝoj

Pro malpura akvo aŭ preparado aŭ tro varma aŭ humida konservado povas multiĝi kaj kreski malsanigaj bakterioj, virusoj aŭ ŝimoj.

Por preventi bakteriojn kaj virusojn oni aldonas, precipe en varmaj kaj humidaj landoj, akrajn spicojn, kiuj kapablas mortigi ilin. Samtempe ili bongustigas la manĝon kaj vekas apetiton.



Jen zingibro, cepoj, ajlo kaj kapsiko

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

Ankaŭ malgranda revuo vivas de la kunfarado de siaj legantoj kaj de la artikoloj de kompetentaj fakuloj.

Tial ni petas vin sendi al ni viajn manuskriptojn. Koran dankon!

Kio nova ĉe INA?

Precipe ni deziras memorigi vin pri niaj tri Esperanto-aranĝoj dum la venonta jaro ([vidu la pasintan numeron de la INA-revuo](#)).

Ne forgesu baldaŭ aliĝi al nia jubilea 4-a INA-Konferenco en Herzberg am Harz, la Esperanto-urbo, Germanio. Ĝi okazos tuj post finiĝo de UK en Kopenhago. Por multaj do la vojo al Herzberg estos survoja aŭ almenaŭ proksima, ne nur por aŭtoveturantoj, sed ankaŭ por tiuj, kiuj veturas per trajno.

Tiuj, kiuj flugas al Kopenhago, povus reflugi post nia konferenco de Frankfurto.

Ni prezentos interesan programon kaj sufiĉe da tempo por persone interparoli kaj ĝui la belan urbeton kaj la vizitindan Harcmonton.

Dum IF Harald Schicke faros kelkajn prelegojn pri naturkurado prezentante INA-n.



4-a INA-Konferenco – 2011
de la 31-a de julio ĝis la 6-a de
aŭgusto en Herzberg,
Germanio

Ni festos la 25-jaran jubileon
de INA en la Esperanto-urbo

Temo: Naturkuracado en la nuna mondo

Konstanta adreso: S-ino Rosa EBEL, Internacia Naturkuraca Asocio, Schmiedestr. 99, DE-47809 Krefeld, Germanio.

tel: +49 (0)163-55 77 177 - retadreso: ina-asocio@web.de

Loka adreso: S-ro Harald SCHICKE, Internacia Naturkuraca Asocio, Hauptstr. 38, DE-37412 Herzberg/Harz - la Esperanto-urbo

tel: +49 (0)5521-92 94 68 - retadreso: mzverlag@web.de

Loko

Plurcentjara germana historio kaj benita naturpejzaĝo sur la suda flanko de la Harc-montaro renkontiĝas en la tradicioriĉa urbo Herzberg [Hercberg], kune kun la aldonaj aerkuraclokoj Lonau kaj Sieber, kaj la ripozlokoj Pöhlde kaj Scharzfeld. Okcidente situas la impona konstruaĵo de la 950-jara Welfenschloss, la plej granda faktraba kastelo en Malsupra Saksio.

Herzberg estas de 2006 «La Esperanto-urbo».

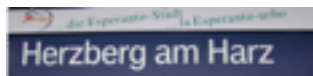


Kiel atingi Herzberg-on

Aviadile: La flughaveno de Hanovro estas la plej proksima (120 km), sed tiu de Frankfurt (270 km) enhavas stacidomon.

Perveturile: El la nordo Herzberg estas atingebla per aŭto sur aŭtovojo A7 ĝis la eliro ĉe Seesen, kaj de tie sur la B243 ĝis Herzberg. El la suda direkto oni uzu A7 ĝis la eliro Göttingen Nord, de tie B27 ĝis Herzberg. El la direkto Saksio-Turingio oni plej bone pasu tra Nordhausen sur la B243 ĝis Herzberg.

Fervoje: Stacidomo Herzberg am Harz **Schloss**. De la nordo tra Hannover, Kreiensen, Northeim. De la sudo tra Kassel, Göttingen, Northeim. De la okcidento tra Altenbeeken, kaj Northeim. De la oriento tra Halle kaj Nordhausen.



Konferencjo

La konferenco okazos en la seminariejo de la [Ginsengo-Butiko](#), Hauptstr. 38, 37412 Herzberg - la Esperanto-urbo.

Loĝado

- ☐ Hotelo Jägerhof, ekde 30 € (kun matenmanĝo)
- ☐ Hotelo [Englischer Hof](#) (4*) , ekde 44 € por unu persono (kun matenmanĝo)
- ☐ Hotelo [Landhaus Schulze](#), ekde 44 € por unu persono (kun matenmanĝo)
- ☐ Feriaj apartamentoj estas haveblaj ekde 32 €. Ili estas kutime por 2-4 personoj ekipitaj. La prezo validas potage, kutime sendepende de la nombro de loĝantoj. Kutime oni postulas restadon dum unu semajno. Sen matenmanĝo, sed kutime estas kuirejo en la apartamentoj. Listo haveblas ĉe www.herzberg.de.
- ☐ Privataj ĉambroj ekde 15 € por unu persono. Listo haveblas ĉe www.herzberg.de.

La prezoj ne estas garantiitaj. Vi povas rekte mendi vian loĝadon per la reto (prefere).

Manĝoj

En Herzberg estas multaj restoracioj, kelkaj kun Esperanto-menukartoj. La foto montras la faman Esperanto-picon.



Dumkonferenca programo

Matene kaj postagmeze: Prelegoj pri naturkuracado por fakuloj kaj laikoj

Kaj inter aliaj:

- ☐ Interkona vespero
- ☐ Urborondirado
- ☐ Naĝado en Jues-lago
- ☐ Vizito al ICH ([Interkultura Centro Herzberg](#))
- ☐ Migrado al akvotretejo
- ☐ Vizito al abelisto kaj abela muzeo
- ☐ Vendrede kaj sabate ekskursoj



Postkonferenca programo

- ☐ Seminario de s-ro Puramo Chong pri korea kompleksia akupunkturo Sa-am. Ĝi estas aparte pagenda kaj direktiĝas al fakuloj. Detalojn vi trovas je www.ina-asocio.info.
- ☐ Aŭ restu en la belega regiono por ferii (aparte pagenda). Ni helpos vin je la organizado.

Atentu: la Seminario jam komenciĝas vendrede (5-a) tagmeze kaj finiĝos la 7-an tagmeze. La seminario estas en Esperanto kun interpretado al la germana.



4-a INA-Konferenco – 2011
de la 31-a de julio ĝis la 6-a de
aŭgusto en Herzberg,
Germanio, la Esperanto-urbo

Temo: Naturkuracado en la nuna mondo

Aliĝilo

Tondu, kompletigu kaj sendu tiun ĉi parton al S-ino Rosa EBEL, Internacia Naturkuraca Asocio, Schmiedestr. 99, DE-47809 Krefeld, Germanio.

Ĉiuj prezoj estas en eŭroj.

☐S-ro ☐S-ino

(Familia nomo).....

(persona nomo).....

(kompleta adreso).....

.....

.....

(retadreso)

Mi mendas loĝadon por la noktoj: ☐30 ☐31 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 (☐6) en:

☐ Hotelo Jägerhof, en ☐ unulita ☐ dulita ĉambro

☐ Hotelo Englischer Hof, en ☐ unulita ☐ dulita ĉambro

☐ Hotelo Landhaus Schulze, en ☐ unulita ☐ dulita ĉambro

☐ Feria apartamento

☐ Privata domo, en ☐ unulita ☐ dulita ĉambro

☐ Tendumado

☐ Mi mendas rekte ☐ Mi petas helpon por mendi rekte ☐ Mi volas mendi samtempe kun mia aliĝo al la konferenco

☐ Mi petas oficialan invitleteron al la konferenco

☐ Mi petas aldonajn informojn por atingi la konferencejon

☐ Mi estas vegetarano

Aliĝkotizo (en €)

Membreco en INA estas senkosta, se vi havas retadreson. Se vi deziras la revuon per poŝto, vi pagas 14 eŭrojn jare. Membroj, kiuj deziras subteni la laboron de INA, pagas laŭvolan kotizon ekde 20 eŭroj jare.

Periodo	< 31.12.2010		< 31.03.2011		Poste	
	A	B	A	B	A	B
	30	20	35	25	40	30
Partatempa partopreno: po 10 € tage						

☐ Rabato 50 %-a por junuloj ĝis 26 jaroj, handikapuloj (atentu: ŝtuparo al la seminariejo).

☐ Rabato 30 %-a por samadresa kunulo de la aliĝinto.

La kotizo inkluzivas: organizajn elspezojn, konferencajn materialojn, partoprenon en la programo, vizitojn en la urbo. Ĝi ne inkluzivas loĝadon, nek manĝojn, nek ekskursojn. La kotizo estas ne repagebla.

Solidareca fonduso

Estas bedaŭrinde, ke ekonomiaj cirkonstancoj tre malhelpas kelkajn samideanojn partopreni kaj kontribui al niaj konferencoj. Per via pago al “Solidareca fonduso” ni povas malaltigi konferencajn kaj loĝejajn kotizojn al nivelo akceptebla por ili.

Bilanco

Mi pagas por konferenca kotizo:€
 por loĝado (se vi ne mendas rekte):€
 por solidareca fonduso:€
Entute :€
Mi pagas samtempe kun tiu ĉi aliĝilo:€
Restas al mi por pagi:€

Kiel pagi (eventualaj bankkostoj estos eltiritaj)

☐ Commerzbank je nomo Ginseng-Laden, Konto-Nr. 682745500, BLZ 290 400 90

IBAN: DE49 2904 0090 0682 7455 00 BIC: COBADEFFXXX

☐ UEA-konto de INA: enao-y

☐ PayPal-konto: mzverlag@[web.de](mailto:mzverlag@web.de)

Dato.....Subskribo