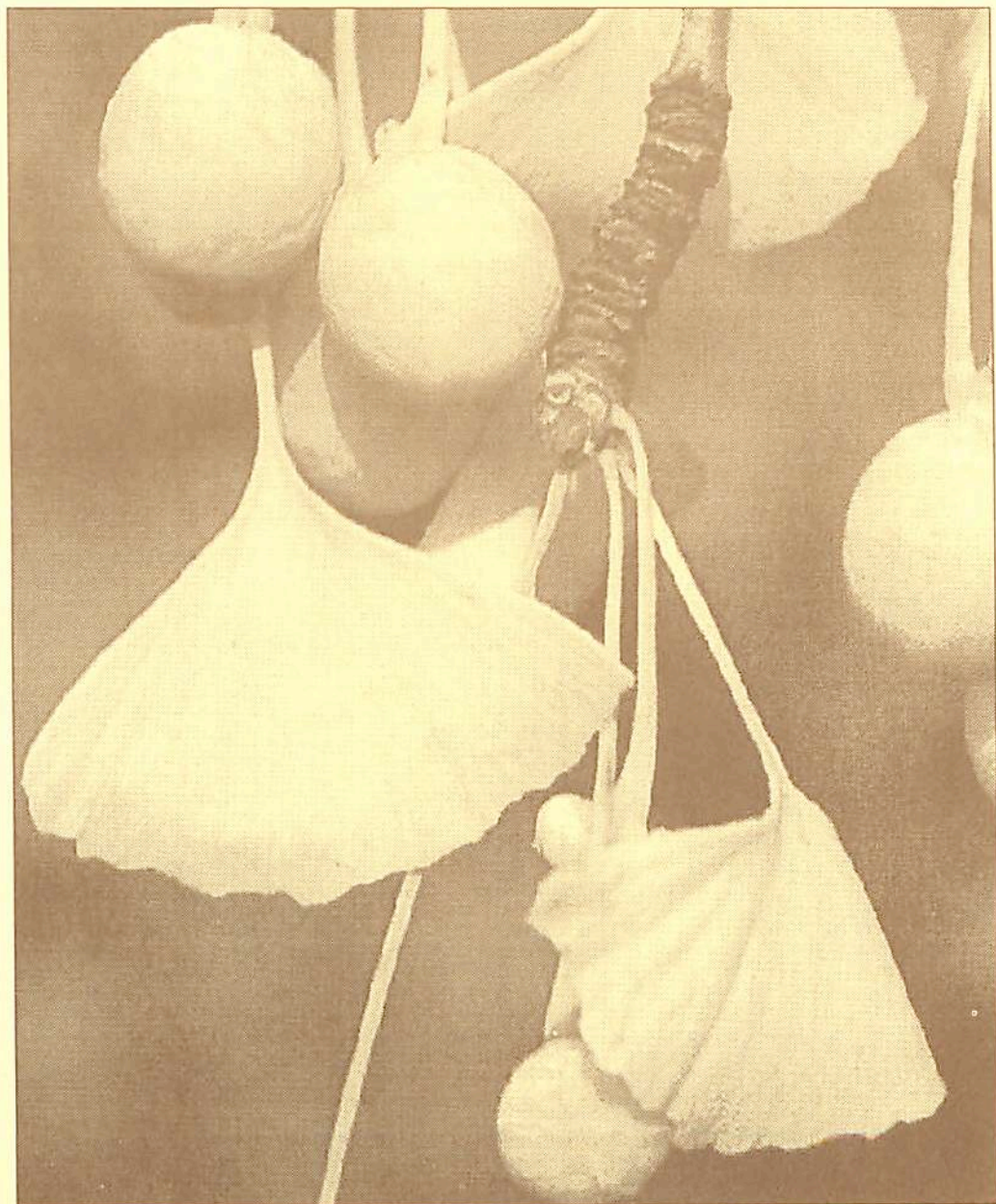


# **naturkuracado**

**Internacia Naturkuraca Asocio (I.N.A.)**

**N-RO 9**

**JULIO 1996**



**NATURKURACADO**  
**INA (ANTAŬE ENA) fond.1986**  
**KUNLABORAS KUN UEA ekde 1992**

**ESTRARO**

**PREZIDANTO:** d-ro Puramo Chong  
Kwangmyong 2 dong 50-5,  
Kwangmyong-shi, Kyonggido, Koreio  
tel: +82 2 682 3456  
fakso: +82 2 616 1571

**VICPREZIDANTO:** Kees Ruig  
De Ruighoek, Groesbeekseweg 52  
NL-658 BJ Malden, Nederlando  
tel: +31 80 580 320  
fakso: +31 80 790 506

**VICPREZIDANTO:** Hubert Schweitzer  
D-7768 Stokach, Hauptstr.26, Germanio  
tel: +49 7771 4753  
fakso: +49 7771 3531

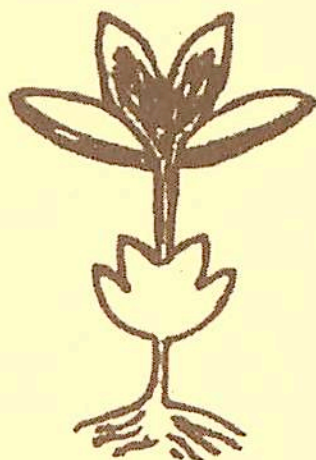
**VICPREZIDANTO:** Masayuki Saionji  
C.P.O.Box 405, Tokio, Japanio  
tel: +81 33 837 1310  
fakso: +81 33 833 3490

**Ĝ.SEKRETARIINO:** Judita Rey Hudeček  
Trnsko 49d, 10000 Zagreb, Kroatio  
tel & fakso: +385 1 522 012

**KASISTINO:** Margarete Bettmann  
Pittzergasse, D-5160 Duren, Germanio  
tel. & fakso: +49 2421 85511

**KASISTA KONTO:** M.Bettmann  
SONDERK 419393-509 PGA  
Koln BLZ 370 100 50, Germanio

**UEA KONTO:** ENA-OJ



Ĉefredaktoro:  
**Judita Rey Hudeček**

Lingve kontrolis:  
**Lucija Borčić**

Aranĝis:  
**Vladimir Desnica**

Enkomputiligis:  
**Judita Rey Hudeček**

Titolpaĝo:  
**Vladimir Desnica**

Presis:  
**kopriva-graf, Zagreb**

Adreso de redakitejo:  
**Judita Rey Hudeček**  
**(por Naturkuracado)**  
**Trnsko 49d,**  
**10000 Zagreb, Kroatio**  
tel/fakso:  
**(+385) 1 52 20 12**





Karaj legantoj,

Kiam antaŭ du jaroj oni proponis al mi esti ĝenerala sekretario de INA (tiam ENA) kaj samtempe redaktoriino de INA-bulteno, la laboro ŝajnis al mi esti kaj interesa kaj facila. Tre volonte kaj entusiasme mi transprenis la taskon.

Nuntempuloj en evoluitaj landoj finfine ekkomprenis ke la vivo sur nia ter-globo nek komenciĝis nek finiĝos per nia generacio. Miloj da generacioj antaŭ ni suferis de diversaj malsanproblemoj. Ili serĉis rimedojn kaj metodojn helpi al si kaj siaj familianoj, forigi malsanojn kaj konservi la korpan kaj psikan bonstaton. Iliaj scioj estas netakseblaj trezoroj kiujn oni ofte forgesas sed niateme ankaŭ denove malkovras kaj reuzas. Ĉiuj popoloj esplorante la naturon dum miloj da jaroj praktikis siajn proprajn metodojn. Ni esperantistoj havas avantaĝon esti en rektaj kontaktoj kun diversaj kulturoj. Ni ja, povas uzi sciojn ne nur de nia propra popolo sed ankaŭ profiti de aliaj.... Do, labori en INA estos simpla kaj amuza tasko!! - tiel mi pensis tiam.

La alveninta tempo iom plirealigis miajn ideojn. Mi konstatis ke la intereso pri la naturkuracado estas vere granda. Esperantistoj el multaj landoj interesiĝas pri nia asocio, pri nia bulteno. Kun multaj mi korespondis, al multaj mi sendis la antaŭe aperintajn bultenojn, esperante ke tiamaniere ni ricevos novajn aktivajn kunlaborantojn. Sed, kun granda bedaŭro mi devas konstati ke la kvanto da pozitivaj respondoj estis vere mizera.

La fakto estas ke multaj esperantistoj dezirus informiĝi pri naturkuracaj metodoj en diversaj landoj, sed malmultaj pretas aktive kunlabori, skribi informiĝi pri la samaj temoj el sia lando....Ĉu temas pri avareco au egoismo de nia membraro? Ne, tute ne..... Temas pri tio ke naturkuracado fakte estas parto de nia ĉiutaga vivmaniero, de niaj kulturo kaj tradicio. Ni tute ne rimarkas kiom ĝi konserviĝis en nia ĉiutaga vivo kvankam ni plidirektiĝis al la arte produktitaj medikamentoj. Ĝi tamen estas parto de nia ĉiutagaĝo. Kaj tiu ĉiutagaĝo ŝajnas al ni esti teda kaj neinteresa por aliaj..Kia eraro !

Kiel patrino de malgranda infano mi tre volonte sciis kion faras patrinoj en diversaj mondpartoj kiam infano nervoziĝas pro dentokresko, aŭ malvarmo. Certe ie en la mondo patrinoj uzas saĝan trukojn por plifaciligi sian vivon.

Jes, multajn praktikajn demandojn mi havus por mia diversnacia amikaro, mi kredas ke ĝi ankaŭ scivolemas pri miaj spertoj....

Sed INA membraro havas avantaĝon ne nur interŝanĝi siajn spertojn, ĝi povas profiti rektan kontakton kun diversnaciaj naturkuracaj fakuloj. Sed, kiel fari tion?

Dezirante solvi tiun problemon mi provis iom plivigli la enhavon de nia bulteno. Vi povas konstati ke mi provis la tekstojn disdividi al kelkaj grupoj: fakaj tekstoj de niaj fakuloj, raportoj de niaj legantoj pri iliaj spertoj ĉe praktikado de naturkuracaj metodoj. Mi provis ankaŭ kuraĝigi niajn legantojn esplori siajn mediojn pri malnovaj tradiciaj kuracmetodoj, informi pri nia agado, informi pri la novaperintaj libroj kiuj iamaniere estas kunligitaj kun niaj temoj.... Ĉar ĝis nun ni ne praktikis organizi niajn seminariojn kaj renkontiĝojn, tiuj lastaj ŝajnas al mi esti aparte gravaj ĉar ili havas taskon ne nur informiĝi sed ankaŭ kunligi nin kaj vigliĝi nian kunlaboron.

Do, ĉi numero estas mia propono. Bonvolu pritrakti ĝin kiel nefinitan version. Ĝi certe povus esti multe pli interesa kaj pli kvalita. Ĉu ĝi estos tia dependas de vi. Viaj opinioj estas bonvenaj, sed plej bonvenaj estas viaj konkretaj proponoj kaj kontribuoj.

Kaj ĉe la fino mi dankas al ĉiuj kiuj sendis siajn artikolojn. Apartan dankon al doktoro Puramo Chong sen kies helpo tiu ĉi bulteno tute ne povus ekzisti.

*Judita Rey Hudeček, ĉefredaktorino*



## salutvortoj de la prezidanto



# PROFITU DE INA

Prezidanto de INA  
Puramo Chong  
Koreio

Mi pensas, ke esperantistoj devas profiti de Esperanto. Se oni demandas min, pro kio mi esperantistas, mi respondos, ke ne simple por legi literaturaĵojn, ne nur por amikiĝi kun fremdlandanoj, kaj ankaŭ ne nur por vojaĝi eksterlanden, sed por akiri ion pere de Esperanto. Laŭ mia opinio, Esperanto devas esti ne simple kultura lingvo, sed profitdona komunikilo. Oni devas uzi ĝin praktikcele en ĉiaspekaj medioj. Se ne, Esperanto fariĝos nur ludilo de malmulto da strangho-biuloj aŭ por noblaj monhavaj, tempohavaj homoj. Tia mia ideo igis min partopreni en la fondo de la faka organizo INA.

Homoj, ĉu okcidentanoj, ĉu orientanoj, unuvoĉe diras kaj pensas ke la plej kara en la vivo estas sano. La movado de INA estas forte ligita al la problemo de la sano. Mi esperas, ke INA- membroj povos akiri de INA multajn informojn pri longa kaj sana vivo. Kaj INA tiudirekte klopodos por doni al siaj membroj ion utilan por la sano.

Ĉi okaze mi devas persone pardonpeti vin pro longa stagnado de nia movado, kiun kaŭzis precipe mia privata malzorgo. Mia oficiala kaj privata vivo tro rabas al mi libertempon, kaj baras min multe labori por INA, mi tamen klopodos por solvition. Mi havas kelkajn projektojn disvolvi nian INA-movadon, kaj esperas ke dum la Praga kongreso ĉi somere mi povos detale diskuti kun la estraranoj pri la problemo. Tie ni diskutos ankaŭ pri la divido de la labortaskoj kaj pri la konkreta agadplano de INA. Mi atendas ankaŭ vian aktivan partoprenon en nia movado.



# BIERO KAJ BELECO

---

Harald Schicke  
Germanio

---

Biero plibonigas per siaj valoraj vitaminoj kaj oligoelementoj la homan metabolon. La enhavaĵoj estas facile sorbeblaj kaj plibonigas la funkciadon de la intestaro. La renoj pli facile forigas rubaĵojn el la sango. Tial ne mirigas la plibeliga efiko, kiun la moderna kosmetiko bedaŭrinde plene neglektas.

Ĉiu naturmetoda kuracisto facile konstatas la beligajn efikojn de la biero je ungoj, haŭto kaj haroj. La ungoj fortikiĝas kaj malpli facile rompiĝas. La hararo densiĝas kaj brilas pli multe. Tiuj efikoj devenas de la mineraloj kaj oligoelementoj en la biero.



La haŭto beligiĝas pro maldensa alkoholo en la biero, kiu vastigas sangotubetojn kaj tiel malpaligas la haŭton. Tiel ĝi aspektas kaj estas pli sana. La pli bona funkciado de la intestaro (evito de mallakso) kaj de la renoj (forigo de venenaj substancoj en la sango) malŝarĝas la haŭton, kiu ankaŭ havas la funkcion forigi tiajn substancojn, se la aliaj organoj tion ne kapablas. Tial homoj ektrinkantaj bieron rapide seniĝas je aknoj. La akneoj malaperas.

Tio estas grava diferenco al aliaj trinkaĵoj, kiaj limonadoj kaj kolaĵoj enhavantaj grandajn kvantojn da sukero sen akompanantaj oligoelementoj kaj vitaminoj. Tiaj trinkaĵoj akcelas la aperon de akneoj.

Homoj per biero nature plibeliĝas. Kosmetikaĵoj tute malnecesas por biere-maj geviroj!

La ekstera uzo de biero same gravas de jarmiloj. Jam la sinjorinoj en la antikva Egiptujo sciis pri tio. Precipe la ŝaŭmo de la biero valoras por ekstera uzo. Ĉu vi memoras la dukan Vilhelmo la 4a, kiu en 1516 dekretis la leĝon pri pureco de la germana biero?

Ties kortega apotekisto Johann Casimir August Christian SAUGFUSS verkis en 1541 "Tractat vom Bier" (traktaĵo pri biero). En ĝi li konsilis al virinoj balzami siajn vizaĝojn kaj mamojn per biera ŝaŭmo. Tio plibeligas kaj streĉas la haŭton kaj mamojn. La prusa reĝino Luise (1776 - 1810) laŭdire plibeligis tiel siajn mamojn. Ŝia edzo ordonis al ŝi ĉetoble trinki bieron antaŭ, dum kaj post la manĝoj. Krome ŝi devis balzami siajn mamojn tage zorge per biero.

En multaj regionoj de Germanujo junulinoj lavis sin per biero anstataŭ uzi akvon por plibeliĝi. Malriĉaj junulinoj tiucele aĉetis la restintan en la bareloj bieron, kiun neniu plu deziris trinki, ĉar en ĝi jam mankis la ŝaŭmo. Riĉaj knabinoj aĉetis la unuan bieron el la barelo, kiu enhavis plej multe da ŝaŭmo. Tion multe eĉ, ke nuntempe oni forĵetas tiun unuan bieron. La ŝaŭmo ĉiam famis kiel plibeligilo por la haŭto kaj haroj.

Nuntempe multaj virinoj lavas sian korpon per akvo, sed la harojn per biero. Tiel la haroj pli multe brilas, fariĝas pli molaj kaj silikecaj, se oni post la lavado per biero forigas ĝin per akvo. Se oni ne forlavis la bieron, la efiko estas alia: tiam la haroj malmoliĝas kaj la frizaĵo restas pli longe en la ŝatata formo. Tio ŝparas kemiajn harmalmoligilojn.

Estas konsilinde uzi por tiu lavado helan eksportan aŭ pilsenan bieron, ĉar la malhela odoro pli multe laŭ malto. Tion multaj virinoj eble ne ŝatus.

*Tiu ĉi artikolo estas eltiraĵo el la libro de Harald Schicke "Germanaj biero kaj bierkulturo", 130 paĝoj, 67 ilustraĵoj, 4 tabeloj, ISBN 3-89240-095-4*

# O-RINGA TESTO

## LA MIRAKLA, SENKOSTA DIAGNOZA METODO

D-ro Puramo Chong  
Koreio

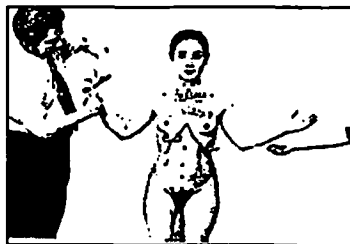
O-ringa testo estas inventita de usona ( japan-devena) kuracisto, d-ro Omura Yoshiaki ( M.D.,Sc.D.) en la jardeko 1970 en Novjorko. La inventinto ne estas naturkuracisto, sed modern-medicina kuracisto, kiu specialiĝis en la kampo de koro, neŭrologio.

La O-ringa testo estas diagnoza metodo, kiu sen multekosta maŝino povas diagnozi la malsanojn kaj estas tre simpla por lerni kaj utiligi, kaj vi surpriziĝos je ĝia akurateco. Do, ekzemple, se vi volas scii, ĉu iu manĝaĵo ,ĥemia medikamento aŭ medicinaĵo estas utila al via korpo aŭ ne , kiomkvante preni ilin estas plej taŭge, kaj krome kiu parto de via korpo havas malsanon ktp. vi povas fari O-ringan teston kaj tuj scios la rezulton. Kompreneble la testo estas vaste utiligata en aliaj diversaj kampoj. Hodiaŭ pro manko de spaco mi ne povas prezenti la detalan historion kaj sciencan klarigon de la testo, sed prezentas nur, kio ĝi estas, kaj kiel fari ĝin, kaj en kiu kampo la testo uziĝas.

### TEST - MANIERO

#### 1. Sinteno de malsanulo

Ne gravas stari, kuŝi aŭ sidi (en tiu ĉi artikolo vi vidas la starpozicion), tamen dum la testo la malsanulo devas ne ŝanĝi la pozicion. Kiam la malsanulo staras aŭ sidas, liaj piedoj devas esti iom disigitaj, la kapo ne malsupren, sed rekte antaŭen. Ambaŭ brakoj estu 20 centimetrojn for de la korpo . La malsanulo formetu ĉiujn ferajn akcesoraĵojn ekz. ringon,



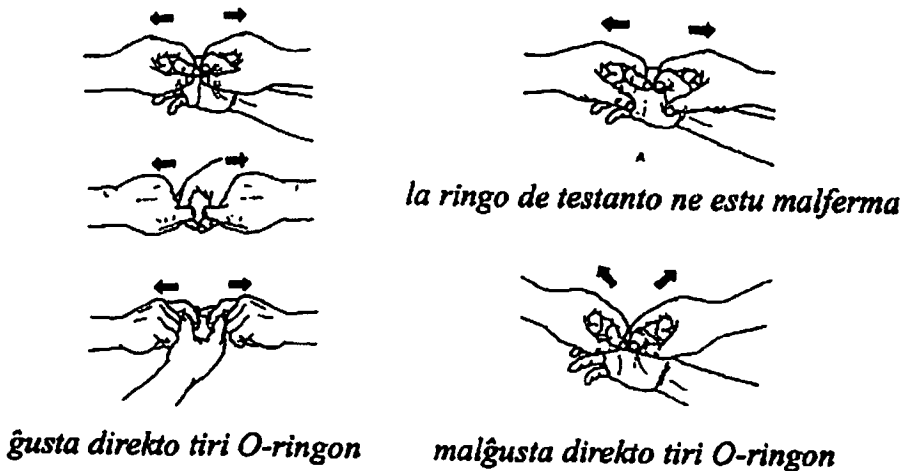
bildo 1



brakĥorloĝon, okulvitrojn, kolĉenon ktp. kiuj influas al malĝusta rezulto. La malsanulo laŭeble ne sin vestu en fortkoloraj vestaĵoj, ĉar la koloro mem ankaŭ influas al malĝusta rezulto. Do, plej bona estas senvestiĝo (nudiĝo laŭ la bildo) kaj se tio malfacilas, vestiĝi en blank-koloran aŭ maldens-koloran vestaĵon estas rekomendinde.

## 2. Sinteno de la testanto kaj direkto tiri la O-ringon

La testanto staru en komforta loko por testi, kaj petu la malsanulon fari ringformon per siaj unua kaj dua fingro de la dekstra mano (maldekstra mano por la maldekstra manulo). Poste la testanto enmetu en ties ringon siajn du ringojn, kiujn la testanto mem faris per siaj ambaŭmanaj fingroj. Kaj la testanto kun la peto al la malsanulo, "Fortigu la du fingrojn!" forte tiru la ringon de la malsanulo por malfermi ĝin, kaj samtempe la malsanulo devas rezisti por ke la ringo ne estu malfermita. Tiamaniere la testanto mezuras kiom forta estas la ringo de la malsanulo. La direkto tiri la ringon devas esti rekte horizontala (vd.bild 3). La ringformoj de la malsanulo kaj de la testanto estu rondaj pro la ĝusta rezulto.



bildo 2

## 3. Juĝi la fortecon de la O-ringa fingra forto

Oni povas klasifiki la gradon de la malfermiĝo de la fingra ringo laŭ la grado de la forto jene.

- 4 O-ringo de la testato tre facile kaj komplete malfermiĝas
- 3 mezo inter - 4 kaj -2
- 2 malfermiĝas duonforte de - 4
- 0 O-ringo ne malfermiĝas
- + 1 O-ringo malfermiĝas, tirita de la kunmetitaj duaj fingroj
- + 2 O-ringo malfermiĝas, tirita de la kunmetitaj triaj fingroj
- + 3 O-ringo malfermiĝas, tirita de la kunmetitaj triaj fingroj

## TESTO

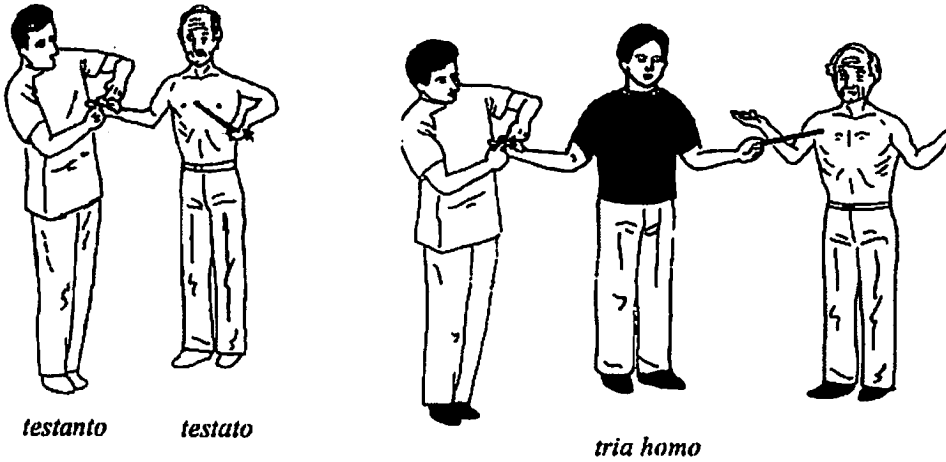
Nu, vi jam lernis la test-manieron kiel fari O-ringan teston. Tio aspektas tre facile kaj simple, sed vi miros pri ĝia mirakla rezulto. Do nun ni komencu eksperimentojn:

### Testo 1

Kiam vi, ekzemple, volas scii, Ĉu iu manĝaĵo ( aŭ medikamento) utilas por la sano de via edzino, vi faru O-ringan teston. Starigu la testaton (edzinon) laŭ la supre menciita maniero, kaj surmetu sur ŝian maldekstran manon la testotan manĝaĵon (aŭ medicinaĵon), kaj vi ( testanto ) forte tiru la ringon de ŝia dekstra mano por malfermi ĝin, dum la edzino rezistas al tio. Vi, tirante, mezuras kiom forte ŝi rezistas. Ĉu la ringo tre facile kaj malforte malfermiĝas, aŭ tre malfacile malfermiĝas ? Se la ringo facile malfermiĝas ( laŭ grado - 3 , - 4 ), tio signifas ke la testaĵo ne estas utila por ŝi, sed se la ringo tre malfacile malfermiĝas ( laŭ grado 0, + 1 ) la testaĵo utilas por ŝia sano. Aliajn diversajn aĵojn vi mem eksperimentu per tiu ĉi O-ringa testo, kaj vi trovos, ke la malfermiĝa grado de la O-ringa forto tute varias. Iu manĝaĵo tute malfortigas O-ringan, kaj male iu manĝaĵo tute fortigas ĝin. Do, laŭ tiu rezulto vi povas ekscii, kiu manĝaĵo utilas aŭ malutilas por via sano.

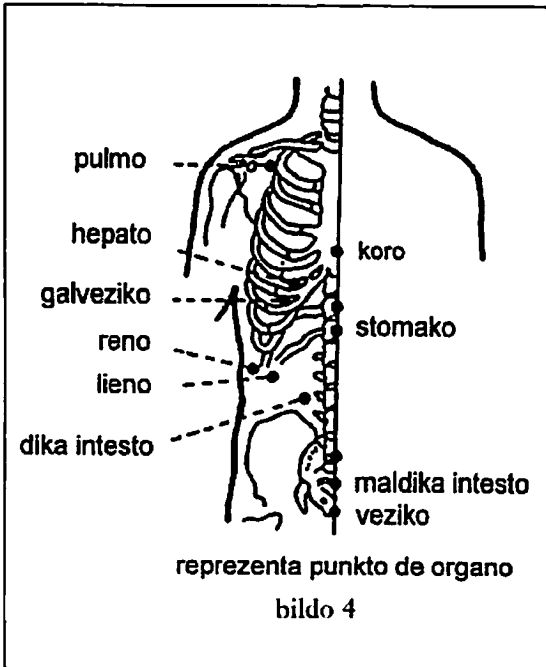
### Testo 2

Kiam vi volas diagnozi, en kiu organo la malsanulo havas problemon vi ankaŭ povas fari O-ringan teston. Starigu la malsanulon kaj per fera stango igu lin (aŭ ŝin) indiki la malsanajn punktojn , kaj faru O-ringan teston . Mezuru, en kiu punkto inter la indikitaj punktoj la O-ringo de la malsanulo plej malfortiĝas. Vi trovos, ke en la malsana loko la O-ringa forto tuj malfortiĝas.



bildo 3

Oni povas fari la teston pere de la tria homo, kaj la rezulto estas tute sama (Vd.bildo 4)



Laŭ orient-medicina teorio ekzistas sur la haŭto reprezent-punktoj de la internaj organoj (Vd.bildo 4), kaj indikante tiujn punktojn en O-ringa testo oni povas diagnozi la malsanajn organojn de la korpo. Ekzemple, se la O-ringa de la malsanulo tuj malfortiĝas (laŭ grado -2 aŭ -3) indikante la hepatopunkton, li malsanas je hepato.

Hodiaŭ mi tre skize prezentis al vi la O-ringan teston. Eble iuj el vi ne emus kredi ĝian utilecon pro ĝia troa simpleco, sed tio estus granda damaĝo por vi, ĉar fakte ĝi havas miraklan utilon, kondiĉe ke vi lertiĝos en tiu testo. Mi, kiel kuracisto,

tre ofte aplikas la teston al mia praktikado en la kliniko, kaj dankas ĉiam al d-ro Omura, kiu disvolvis la teston. Mi esperas, ke vi mem eksperimentos la teston kaj lertiĝos kaj profitos de ĝi.

# SANIGA RAJDADO

---

Judita Rey Hudeček  
Kroatio

---

Dum la tuta longa homa historio, malmultaj bestoj ne ĝuis tiom da homa ŝato kiel ĉevalo. La ĉevalo akompanis la homon ĉe ĉiuj liaj gravaj okazaĵoj, festoj kaj laboroj, dum pacoj kaj militoj. Sennombraj estas artaj verkoj en ĉiuj kulturoj kiuj priskribas la unuecon inter la homo kaj ĉevalo.

La ĉevalo estis obeesma, fidela, helpema kunlaboranto kaj preskau amiko....Jes, la homo vere nenion povus riproĉi al ĝi. Tamen, nuntempe ĝi perdis sian pozicion en la homa vivo. Homo disiĝis de ĝi. La kruela teknologia evoluo eltiris ĝin el la homa ĉiutageco de la evoluintaj medioj. En grandaj urboj la ĉevaloj malaperis. Ili ekestis veraj, apenaŭ troveblaj raraĵoj.

Tamen ŝajnas ke la nuntempo decidis revenigi la ĉevalojn al ilia perdita pozicio. Ne nur pro tio ĉar homoj ekkomprenas ĉiam pli kaj pli ke ili devas resti parto de naturo, ne ties kontraŭuloj. Certe homoj neniam plu vivos kiel antaŭe; ili nek uzos ĉevalajn ĉarojn por trafiki, nek kultivos siajn kampojn per ĉevaloj, nek militos rajdante sur ĉevaldorsoj.

La nuntempa homo malkovras la ĉevalon de iu tute nova flanko - kiel valoran helpanton por resanigado. Oni ekkomprenis ke rajdado ne estas nur agrabla sporto, malstreĉigo kaj ŝatokupo, sed ke ĝi povas esti tre bona resanigmetodo.

Komence oni uzis ĉevalojn por resanigi nur homojn suferantaj de diversdevenaj kaj diversgradaj paralizoj.

La logiko estis tute simpla: La malsanulojn kiuj devas ĉiutage ekzerci siajn muskolojn, faru tion surĉevale.

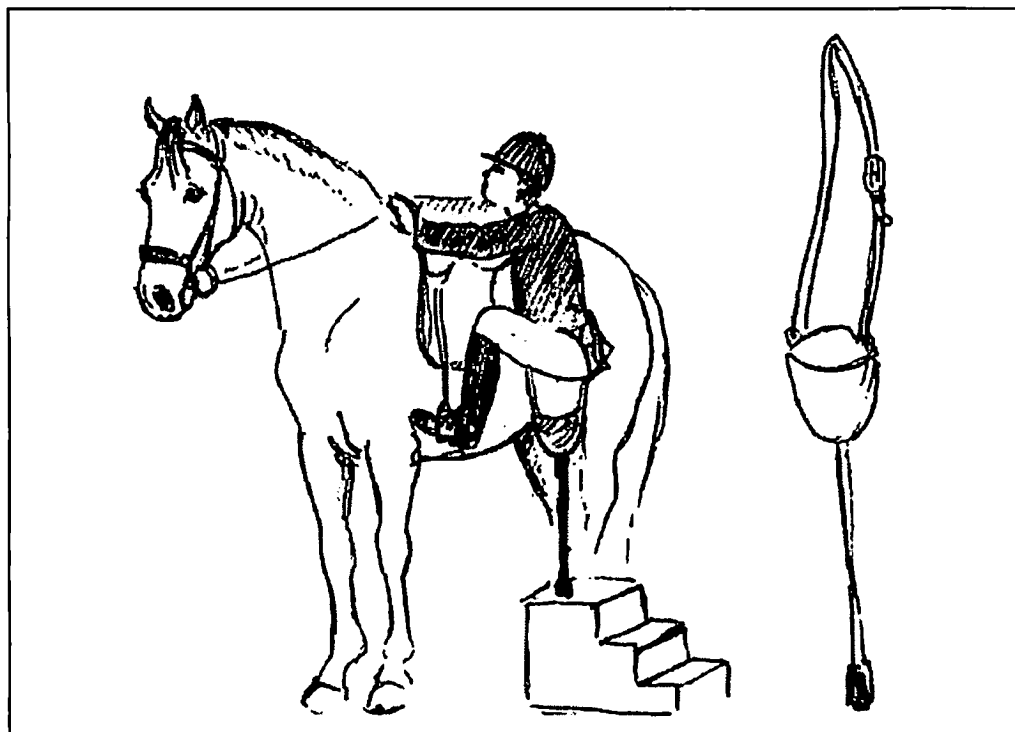
Sidante sur ĉevalo ili instikte uzas ĉiujn siajn korpajn kaj mensajn potencojn. Ĉar, sidi sur ĉevalo, moviĝanta, viva estaĵo estas sendube tute alie ol ĉiutage sidi en ĉambro kaj ekzerci per iu mekanika helpilo.

La ĉevalo estas forta, saĝa, viva estaĵo kies muskoloj dum ĝia irado moviĝas. La homo sidanta sur ĉevalo tion profunde sentas kaj instikte respondas harmonigante siajn movojn je tio.

Sidante sur ĉevalo homo devas adaptiĝi al trispeca moviĝado samtempe: supren-malsupren, antaŭen-malantaŭen, dekstren-maldekstren.

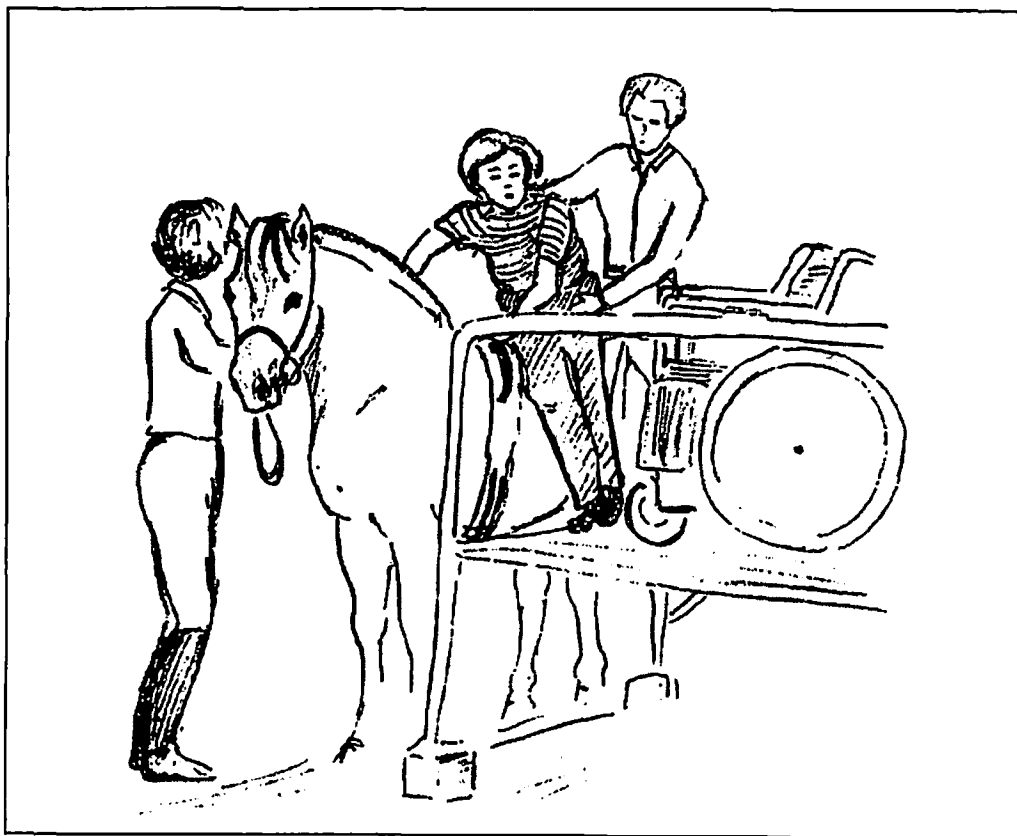
La varma, mola, viva ĉevala korpo kaŭzas tute alian senton ol malvarma tera-  
peutika helpilo. Tio estas samtempe agrabla kaj iom danĝera sento, kaj oni instikte reagas per plena koncentriĝo. La rajdisto sentas ke la ĉevalo havas propran volon, kaj ke pro tio oni ne povas ĉiam antaŭvidi sekvajn movojn farotajn de la ĉevalo. Pro tio dum la rajdado la tuta homa korpo kaj psiko estas aktiva kaj atingas tre altan nivelon de koncentriĝo. Rajdante oni laborigas siajn potencojn maksimume, kaj per tio oni plifortiĝas. Tio ege gravas por suferantoj de paralizo.

Sed, la rajdterapio ne helpas nur al korpaj malsanoj, ĝi donis bonajn rezultojn ankaŭ ĉe mensaj kaj psikaj malsanoj, same kiel ĉe la problemoj de socialigo.





Temas memkompreneble, pri problemoj kiam penskapablo de la malsanulo ne estas tute detruita, kaj kiam oni povas al malsanulo klarigi kion oni devas fari.



Mense handikapitaj homoj ofte suferas de diversaj timoj kaj problemoj pri adaptiĝo al la socio. Tio kaŭzas profundan malmemestimon ĉe la malsanulo, senton de neutileco, neebleco kun iu ajn interkompreniĝi, harmoniiĝi.....Kaj la jam ekzistantaj problemoj tiel ĉiam profundiĝas kaj pligrandiĝas.

La rajdterapion en tiuj kazoj oni enkondukas tre tre atente kaj laŭgrade. Unue oni devas forigi la timon, alkiutimigi la malsanulon esti proksime de la ĉevalo. Poste oni instruas la malsanulon mem zorgi pri la ĉevala nutrado, purigado ktp..... Kaj fine venas la rajdado. Dum ĝi la malsanulo sentas, ĝuas sian sukceson kaj tio tre gravas por lia memestimo. Estas grava ankaŭ la sento ke li ne nur povas bone interkompreniĝi kaj harmoniiĝi kun tiu granda, forta viva estaĵo, sed ke ĝi ankaŭ respektas lin.

Ĉe la mensaj handikapitoj kiuj povas bone moviĝi oni resanigcele praktikas ne nur rajdado, sed ankaŭ grupajn akrobatajn ekzercojn, dum kiuj kelkaj rajdistoj sur kelkaj ĉevaloj samtempe prezentas komplikajn figurojn kaj rajdmanierojn. Ili staras, surgenuas, kuŝas....sur la kurantaj ĉevaloj. Ofte oni rajdas samtempe du ĉevalojn, au pliaj rajdistoj staras sur unu ĉevalo. Por povi tion fari la rajdisto devas havi tre bonan senton unue por sia propra korpo kaj ekvilibro, kaj poste ankaŭ por la ĉevala korpo. Li devas koncentriĝi al ĉiuj eblaj movoj de la ĉevalo kaj al la movoj de la aliaj grupmembroj. Do, se oni deziras finfari iun akrobatan grupfiguron sur ĉevalo oni devas havi superrigardon pri la kompleta situacio kaj bone kaj ĝustatempe reagi. Kaj ĉe la mense malsanaj homoj ĝuste tio mankas en la ĉiutaga vivo. Praktikante ĉi terapion la malsanuloj fakte fortigas siajn minimume ekzistantajn potencojn. Tio donas poste bonajn rezultojn en la ĉiutaga praktika vivo.

Krom tio ĉiuj rajdistoj devas mem zorgi pri pri siaj ĉevaloj. Dum tiu agado la malsanuloj praktike sociiĝas. Ili devas eliri el siaj fermitaj mondoj, kaj tiuj kontaktoj kun la bestoj ofte estas la unuaj en iliaj longaj vojoj al normala ĉiutageco.

La avantaĝo de tiu terapio estas ke ĝi estas tute natura kaj interesa. La malsanuloj ne sentas izolatecon disde la normala vivo ĉirkaŭ si. Ili ĝuas la vivon same kiel ordinara homoj por kiuj la rajdado estas ŝatokupo.



## IS, AS, OS

### IS

Nia vicprezidanto s-ro Masayuki Sajonji (Japanio) ricevis sciencan gradon en Moskvo.

Pasintjare li defendis disertacion pri Jumeiho-Terapio, ĉe la scienca Konsilio de la Asocio, subtenata de la Akademio Internacia de la Sciencoj (AsAiS&).

### AS

Nia prezidanto d-ro Puramo Chong (Koreio) rekonstruis sian klinikon en Seulo. Nun ĝi estas pli granda kaj pli komforta. D-ro Chong planas en la kliniko konstrui ankaŭ prelegejon kaj loĝejon por eksterlandaj kolegoj kaj interesuloj pri la korea tradicia medicino.

### OS

En Zagreb (Kroatio) ĉi aŭtune okazos kurso pri irisodiagnostiko. La preleganto estos s-ro Harald Schicke. La interesigantoj bonvolu peti pliajn informojn ĉe nia ĝ. sekretariino Judita Rey Hudeček, Trnsko 49 d, Zagreb, Kroatio.

# PER AIOLA-FASTADO KURACI OSTARTROZON

---

Zlatko Tišljar  
Slovenio

---

Mi havis 39 jarojn kiam oni konstatis unuan fazon de ostartrozo sur la dikfin-graj piedaj artikoj. Kvankam unua fazo, ĝi estis tre doloriga kaj mi ne povis marŝi. Ĉiu paŝo signifis fortegan doloron. La klasikaj doktoroj ne havis ian ajn kuracilon. Ostartrozo estas malsano de maljunuloj progresanta daŭre kaj nekuraceble. Foje ricevas ĝin jam personoj inter 30 kaj 40 jaroj. La perspektivo: iom post iom la malsano kreskos kaj fine oni devas esti veturigita en helpĉaro ĝis la morto. Mi estis juna kaj neniam antaŭe malsana je iu serioza malsano. Mi terurigiĝis. Kia fatalo, subite ne povi plu marŝi.

Mi serĉis alternativon kaj trovis libron de la finna doktoro Aiola "Fastado per sukoj". Temas pri simpla kuracmetodo kiu fakte helpas al la korpo mem kontraŭbatali malsanojn farante internan higienon, purigante bone la korpon de akumuligintaj diverstipaj venenoj kaj forĵetendaĵoj.

La ĉefa problemo en la homoj post 30 jaroj estas ke kutime oni manĝas oli ol necesas por ilia vivmaniero kaj la unua malekvilibro pezigas la digestorganojn, ĉefe la intestojn. En dikaj intestoj tavoloĝas restaĵoj de ekskremento tiel ke la trapastubo estas ĉiam pli malgranda kaj tavoloĝintaj malmolaj restaĵoj anstataŭ eliri produktas diversajn venenojn kiuj atakas poste tiujn organojn je kiu la individuo estas plej sentebla.

Ĉe mi okazis ĉefe ke la urinacido atakis la artikojn. Li asertas en sia libro ke per longtempa fastado, trinkante nur sukojn faritaj per sukaparto el freŝaj kaj nevenenigitaj legomoj kaj fruktoj oni povas kuraci multajn akutajn malsanojn kaj faciligi aŭ malrapidigi la proceson ĉe la malakutaj malsanoj kia ekz. ankaŭ la ostartrozo. Mi ne havis elekteblon. Mi aĉetis la sukaparaton, la klisterilon kaj decidis mem fari la unuan 15-tagan fastadon. Laŭ Ariola la plej mallonga efika fastado estas 10-taga. Ĝis 2 semajnoj ĉiuj povas mem fari tion sen konsulti kuracistojn ne timante pri iu ajn malbona kromefiko.

Mi havigis la koncernajn legomojn aparte rekomenditajn por ostartrozo inter kiuj dominis simpla terpomo. La procedo estas jena. Ĉiutage oni trinkas tri-foje sukojn freŝe produktitajn kaj dufoje teojn. Akvon oni povas trinki senlime

laŭdezire. Oni manĝas absolute nenion. Unue oni komencas per tritaga antaŭ-preparo manĝante ĉiam malpli. Matene oni klisteras sin por forigi el la intestoj ĉion eblan. Oni ĉiutage sin duŝas, skrapas per lina ganto por ebligi maksimuman malfermon de la haŭtporoj kaj la eliminadon de venenoj ankaŭ tra tiu korporano.

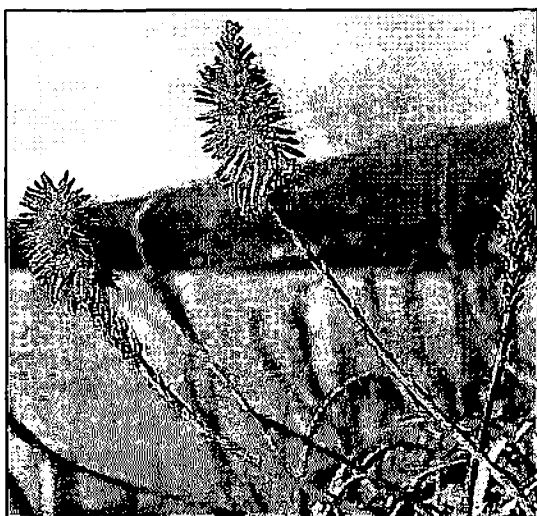
Efektive la klisterado estas tre grava, ĉar ĝi fakte purigas la intestojn. Sen tio la fastado povus esti danĝera. Per trinkado de la koncernaj sukoj oni ricevas ĉiujn necesajn vitaminojn kaj mineralojn, sed nenion superfluan tiel ke la korpo maksimume rapide interne puriĝas. Por kelkaj komplikaj malsanoj la daŭro de fastado povas esti eĉ pli ol du monatojn, sed en tia kazo necesas kontrolado de la doktoroj por eventuale ne kaŭzi iun malekvilibron en la korpo.

Post tia 15-taga fastado ĉesis miaj doloroj en la piedoj kaj mi povis normale marŝi. Mi iris kontroli la rentgenbildon de la osta artikolo. La elstaraj estis iom malpli grandaj. Ĝuste tiom kiom necesis ke mi ne havu dolorojn. Kaj mi ripetis la procedon ĉiun postan jaron unufoje. Nun mi estas 50-jara. Mi ankoraŭ normale marŝas kaj eĉ sufiĉe ofte iras al montekskursoj. Mi kontrolis rentgene la ostojn. La malsano ne malaperis, sed ĝi dum 11 jaroj tute ne pligrandiĝis kaj mia vivo estis normale plilongigita sendube je tiuj 11 jaroj, espereble la sistemo helpas dum pluraj sekvaj jaroj. La kromefiko de ĉiu tia 15-taga terapio estas ke oni perdas inter 7 kaj 10 kilogramojn de sia pezo, kio faras vin pli eleganta kaj juna.

## KURACADO PER VERDA MEDICINO

Olga Lidia Meneses Duarte  
Kubo

Esperanta nomo: aloo  
Scienca latina nomo: Aloe vera L.  
Botanika familio: Liliaceae



Dank al unuavice grandaj kosmetikaj firmaoj, en la mondo lasttempe famiĝis aloo, nepostulema herbo devenata el Mediteraneo, sed nun disvastiĝita en ĉiuj tropikaj landoj.

Aloo estas herbo sen ŝajna trunketo kun ĉiamaj folioj, kiujn ĝi perdas dum neniuj sezono. Ĝiaj karnaj, lancoformaj folioj ariĝas farante ion similan al rozeto.

Ĝi havas tuboformajn, flavajn florojn ĉe spiko, kiuj elstaras super la folioj kaj manifestiĝas inter septembro kaj oktobro dum dekdu semajnoj. La formiĝon de fruktoj oni povas rimarki du semajnoj post la ekfloro.

Ĉar aloo estas tre nepostulema herbo oni povas planti ĝin ie ajn, eĉ en florpotojn. Por ĝi nur gravas ke ĝi havas sufiĉe da suno kaj ke la sunradiojn ĝi ricevu rekte.

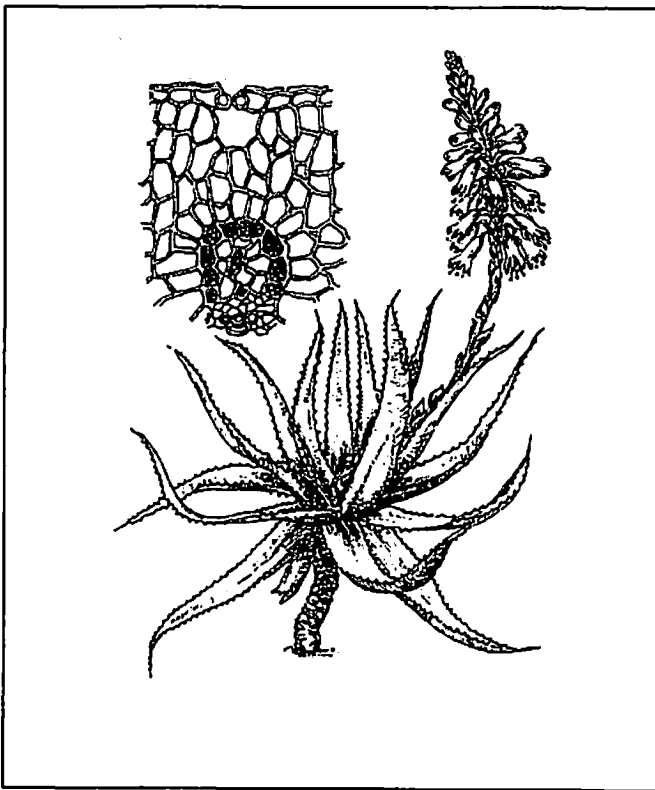
Kuraccele oni uzas la "kristalon" de la folioj, ĝiajn sukonojn kaj folion. Estas plej bone uzi ĉion freŝe, sed dum cetera tempo eblas ankaŭ konservado en fridujo.

La trinkaĵon de aloo oni preparas kirlante ĝian dispecigitan "kristalon".

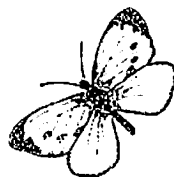
En Kubo oni uzas ĝin diversmaniere kaj diversele: por kuracado de hemoroidoj, kontraŭ astmaj problemoj, kontraŭ haŭtaj problemoj sed ankaŭ kontraŭ gripo, alergio, parazitoj, alopecio.....

Gravedulinoj kaj patrinoj kiuj mamnutras bebojn ne prenu ĝin.

(laŭ la Plantas Medicinales - FITOMED)



*Kristalo estas interna travidebla kerno de la folioj protektata nur de la malmola ŝelo.*





# PINA BALZAMO

Bosiljko Pejinoviĉ  
Bosnio kaj Hercegovino



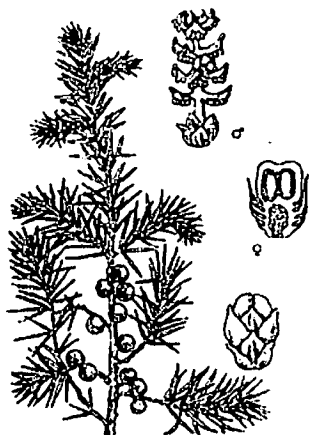
La plej konata medikamento en mia vilaĝo estas balzamo kiun preparas s-ino Cvita Zrno, virino kiu elradias la amon. Nenia miraklo ke la balzamo preparita de ŝi kuracas. Neniam en la vivo ŝi prenis moneron por kuracado. La recepton ŝi heredis de sia bopatrino, tiu de sia bopatro, kaj li de iu olda kristana pastro.

Ĉi tiu balzamo estas io aparta. Mi konas multajn receptojn de popolkuracistoj same kiel multaj homoj en la vilaĝo. Multaj el ili estas ofte uzataj sed mi devas konfesi honeste, sen iuj spektaklaj rezultoj.

Sed ĉi tiu balzamo estas io vere speciala. Tie kie klasika medicino ne helpis, tie kie kuracistoj diris ke la gambo devas esti fortranĉita, tie kie ne helpis la ĵuro de modernaj kuracistoj aŭ penicilino, la balzamo mirakle helpis. Multaj homoj en la vilaĝo kaj en la distrikto estas atestantoj de ĝia potenco.

Kiam brulvundo ne volas cikartiĝi, kiam vundo pusas, tie kie ekzistas infekto, spite de penicilinoj uzu ĉi tiun heredaĵon de la pasintaj generacioj.

## PREPARO



Splitigu pinan lignaĵon tre riĉan je rezino. En du litroj da akvo boligu 500 g da splitoj ĝis la rezino eliras el la ligno kaj aperas sur la surfaco de la bolanta akvo. Tiam kolektu la solvaĵon per kulero kaj en ĝin aldonu proksimume 100 g. da abela vakso. Enmiksi nun ankoraŭ unu tason ( 2 dcl) da pura oliva oleo. Se vi ne havas olivan oleon, vi povas uzi kutiman manĝeblan sunfloran oleon. La miksaĵon boligu ĝis la komponentoj kuniĝos. Atentu ke la miksaĵo ne elverŝiĝu ĉar tio ofte okazas.

La tiel preparitan salbon, balzamon, ŝmiru sur gazon. La vundon lavu per alkoholo aŭ bona brando kaj la gazon ŝmiritan per la ricevita balzamo metu sur ĝin.

# LITERATURO KAJ NATURKURACADO

---

*En Vieno, ĉe Pro Esperanto, en 1996 aperis nova libro verkita en Esperanto "Tena - Hejmo en Mezeŭropo" de Spomenka Ŝtimec.*

*En la libro aperas multaj flankoj de la vivo en Mez-Eŭropo kaj ne mankas paĝoj pri la tradicia aplikado de kuracplantoj en tiu parto de la mondo, tiel kiel faris la avino Tena.*

---

"En la kuirejo de Tena pendis kelkaj susurplenaj gazaj saketoj, en kiuj troviĝis kuracplantoj.

Plantoj

Por ĉiu ĝeno ŝi havis solvon. Se la gingivo sangas, frotu ĝin per salvia folio, se malvarmumo aperas, trinku teon el sambukaj floroj por elŝviti ĝin. Se oni tuis specialaj nigraj rapoj estis bakitaj enforne kun truoj ĉe la pinto por enmeti mielon.

Se oni trosatiĝis - teo da kamomilaj floroj, se nazkataro aperis, tilia teo kun mielo.

Kontraŭ diareo servis teo el folioj de cidonio. Raspita kreno kontraŭ malvarmumo, lasu nur ke ĝia akro tiklu la nazon interne, post kiam vi enspiris ĝian odoron. La verukojn sur la haŭto oni devis ŝmiri per la suko de keli-donto.

Sur la tegmento ofte kreskis iu planto kiu nomiĝas "gardistino de la hejmo". Ĝi la gardistino havas la econ helpi kontraŭ oreldoloroj kaj piedkaloj.

Akileo helpas kontraŭ la knabinaj aknoj, se oni lavas la vizaĝon en akvo en kiu ĝi trempiĝis.

Kiam la infanoj tuis, peco da lanaĵo trempita en varma graso varmiĝis sur la pato. Tiel varman bandaĝon oni muntis sur la bruston, surmetis piĝaman bluzon por teni ĝin kaj endormiĝis. Ofte helpis, se ne temis pri "azena tuso".



# MEZUREBLA BIOENERGIO

---

Ankica Tišljar  
Kroatio

---

La 8-an de majo ĉi jare, en E-societo "Bude Borjan" en Zagreb (Kroatio) okazis interesa prelego de inĝ Ivan Nosal pri la mezurebleco de bioenergio.

Kiel la konstruĝeniero, dum sia laboro s-ro Nosal renkontis "nenaturan" miraklon: radiestezon. Preskaŭ neerarebla kapablo de certaj homoj trovi la akvon helpe de simpla ipsilon-forma lignopeco, interesigis lin ankaŭ pri aliaj fenomenoj kiujn la oficiala okcidenta scienco ne agnoskis. Per diversaj sciencaj rimedoj li esploris ilin kaj provis pruvi la ekziston, naturon kaj karakteron de fenomenoj kiujn la sciencoj ankoraŭ ne klarigis.

Al tiuj parapsikologiaj fenomenoj apartenas radiestezo, telepatio, kineziologio, bioenergio.....

La esploro kiun inĝ Nosal kaj la kunlaborantoj faris celis la bioenergion, t.e diversajn metodojn per kiuj homoj per siaj manoj kaj menso, sen aŭ per kontakto, influas la mensan kaj fizikan sanstaton de la homoj.

Kompreneble, la esploro ne celis pristudi ĉiujn aspektojn de la fenomeno. La ĉefa celo estis per la science agnoskitaj metodoj kaj rimedoj montri, noti kaj pruvi la ekziston de la fenomeno.

La esploron partoprenis 32 personoj kiuj taksis sin mem kapablaj manipuli per bioenergio. La grupo ne estis homogena, ĝi konsistis el homoj de malsama sekso, aĝo, edukiteco..... La sama esploro estis farita en grupo de ordinara homoj kiuj ne posedis bioenergian kapablecon. Tiu ĉi grupo estis kontrolgrupo.

Dek diversaj testoj estis faritaj de fakuloj: du psikologiaj (pri entropio kaj pri kapableco eniri la t. n, alfan nivelon de la cerbo - aktiveco), kvin fizikaj (pri

elektro-potencoj de manoj, kapableco laŭplaĉe varmigi kaj movigi objektojn) kaj tri kemiaj (pri influo al kristaligo kaj kirlian-fotografio).

La rezultoj estis meritindaj. Per pure sciencaj metodoj estis pruvite ke "io" ekzistas, ke la esploroj kapablas el/en-flui energion nerimarkeblan per la kutimaj kvin sensoj. La esploro estis modesta laŭ la monsumo kaj rimedoj uzitaj, sed ĝi estas konsiderinda laŭ la metodoj kaj rezultoj.

Ĝi ne donis respondojn al pluraj demandoj kiujn provokas la bioenergia kuracado. Kontraŭe pro seriozeco kaj scienca korekteco kaj pro la rezultoj ĝi provokus pliajn demandojn. Ĝi ĉiukaze montras la neceson daŭre esplori. Ĝi ankaŭ igas nin demandi la sciencistojn kial ili daŭre ignoras la fenomenojn, ne agnoskas ilin sed ankaŭ ne trovas ilin sufiĉe esplorindaj por malagnoski. Ŝajne la scienca komuno timas ke ili malkovros ion kio povus skui la pacience konstruitan sciencan konstruon de natursciencoj. Mia opinio ili malpravas ĉar la ĝisnunaj esploroj kaj atingoj ne kontraŭstaras la kutiman sciencan, atingitajn sciojn, sed nur postulas pli tolereman aliron al problemoj.

La esploro ankaŭ montras la neceson de pli granda memorganizo de la praktikantoj de la bioenergio. Ilia, ofte tre sindona agado meritas pli seriozan respekton de la scio kaj tio okazos nur se ili mem liberigos sin de profito-serĉantoj.

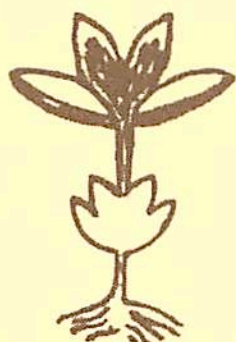
La kutima, okcidenta medicino iom post iom eniras krizon: pli kaj pli da malsanoj aperas, pli danĝeraj kaj pli disvastigeblaj. Kaj la medikamentoj montriĝas sin danĝeraj pro la kemiaj komponantoj. Ili ne nur maltaŭgas sed ankaŭ multkostegas. Necesas draste ŝanĝi la starpuntojn rilate la homan sanon. Aliro al la bioenergia sanigado povus helpi al la oficiala medicino kaj ili kune devus prizorgi la sanon de homaj kaj korpo kaj spirito. Ĉu tia kunlaboro povas okazi?

*La prelego de s-ro Nosal estis tiom interesa ke oni interkonsentis pri daŭrigo de kunlaboro. Aŭtune oni planas serion de similaj prelegoj pri sciencaj esploroj de bioenergiaj fenomenoj. Ni kore dankas al s-ro Nosal.*

---

### **I.N.A - MEMBROKOTIZO**

La jarkotizo de I.N.A.-membro estas duono de la UEA-membrokotizo kun jarlibro (MJ) de la koncerna lando. Vi povas sendi la kotizon al nia UEA konto: ena-oj



# ★ INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

## ARTIKOLOJ ATENDATAJ

La redakcio atendas viajn artikolojn pri la temo de la naturkuracado. La verkaĵoj, kaj tradukaĵoj, estas bonvenaj, se ili estas kongruaj al la temo de nia asocio. Kiam vi sendas skribaĵojn al la redakto, konstatu, ke ĝi devas esti tajpita ( au legeble skribita) kaj lingve korekta. Se vi tradukas ion, nepre menciu la fonton.

La adreso de la redakcio ĉe Judita Rey Hudeček, Trnsko 49 d, 10 000 Zagreb, Kroatio



