



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2004-02

Aprilo 2004

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

INA en la interreto

The screenshot shows the homepage of the Internacia Naturkuraca Asocio (INA). At the top left is the INA logo with the tagline "Naturale Substantia Asocio". To its right is the text "Internacia Naturkuraca Asocio" and a "HOME" button with a leaf icon. Below this is a navigation bar with buttons for "ESP-INA.COM", "I.N.A", "HOMOJ", "MOVADO", "ORGANO", and "GASTLIBRO". The main content area features a large image of a park with trees and a group of people. Text below the image reads "I.N.A. Internacia Naturkuraca Asocio". To the right of the image is a vertical sidebar with several logos: "Yedam KOREAN MEDICINE CLINIC", "Ginseng-Latex", "MZ-Verlag Ltd.", "Konstitutionelle Medizin von Sa-am Akupunktur", and "Sa-am in Germanio". Below the main image, there are several promotional boxes: a "Raporto pri la INA-kunsido en Goteburgo en 2003" with a "NEW" icon; a box for "Eldonita! la nova INA-Revuo! (Januaro, 2004)" with a "NEW" icon; a box for "INA-libro kun Internacia Profetizojn Kiel (Germanio)"; a box for "Vi trovos utilajn INA-librojn por via Sano!"; and a box for "INA-Fakksido okazos enkadre de la 89-a Universala Kongreso de Esperanto en Pekino, Ĉinio (24-31 de julio 2004)". At the bottom left is a circular logo for the "89-a UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO". At the bottom right is a logo for "AIS" and a logo for "E" with a caduceus symbol.

INA ofertas al vi konstante aktualajn informojn kaj multajn interesajn artikolojn en la interreto. Estas bona ideo viziti la gastlibron por demandi pri sano aŭ simple por saluti. Redaktas INA-prezidanto, d-ro Puramo Chong: www.esp-ina.com ■

Duonkorpa banado

Puramo CHONG, Koreio

„Malvarmigu la kapon, varmigu la piedojn kaj vi mokos kuraciston.“

Tion asertas Hermann Boerhaave, fama nederlanda kuracisto de la 18-a jarcento. Laŭ li teni la piedojn varmaj kaj la kapon malvarma - estas metodo por konservi la sanon. Li eble siatempe ne sciis orientmedicinan teorion, tamen lia eldiro hazarde kaj interese koincidas kun la fama ĉinmedicina aserto: "Malvarma kapo, varma piedo".

Laŭ la teorio de la orienta medicino la supra homa korpo apartenas al jango, dum la malsupra korpo apartenas al jino. La kapo, lokita plej supre de la korpo, enhavas econ de la plej supra jango kaj tiel tendencas ĉiam varmiĝi. La piedo, lokita plej malsupre de la korpo, enhavas econ de la plej malsupra jino kaj tendencas ĉiam malvarmiĝi. En frosta vintro, ekzemple, homoj sentas sin plej malvarme en siaj piedoj, kaj la kapo de homoj ofte varmiĝas en la stato de streĉo, tensio kaj kolero. Ĝuste en tio esprimiĝis la saĝeco de antikvuloj, kiuj konsilis, por gardi la sanon, ne meti sian kapon en varmon kaj teni ĉiam varmeta sian malsupran korpoparton.

Hodiaŭ mi prezentas al vi unikan kaj interesan manieron de banado, kiu furoras nuntempe en Japanio kaj Koreio. Ĝi nomiĝas "duonkorpa banado" kaj estas praktikata nek por ĝui ĝin, nek por purigi la korpon, sed por naturmaniere kuraci diversajn malsanojn kaj por gardi sian sanon. La banado kuracas sendor-



mecon, hemoroidon, sangopremon, ?ultrodoloron, lumbodoloron, menstruan doloron, atletan piedon, artriton kaj eĉ dikiĝon. Ĝi preventas diabeton, malsanon de la renoj, de la hepato ktp.

Kontraste al ĝia granda efiko la duonkorpa banado tamen estas tre simpla kaj facila. Ĝi ne bezonas iun ajn ekipaĵon krom varmeta akvo kaj ordinara banujo, ĉar la banado estas simpla tempo de sia malsupra korpoparto en la akvon de la banujo.

La akvo ne devas esti varma, sed nur varmeta: 39-42 °C. Oni trempu sian malsupran duonkorpon (la akvo atingu pli malpli la umblikon) dum duona horo. Tiu ĉi simpla maniero tamen jam baldaŭ donos al vi tre unikan senton: kvankam vi metas nur la malsupran korpoparton en la akvon, via tuta korpo iom post iom varmiĝas. Vi sentos ŝviton ĉirkaŭ 15 mi-



nutoj post la ekbano, unue, sur via kapo kaj poste sur la tuta supra korp parto. Vi spertos vere strangan fenomenon: dum la restintaj 15 minutoj vi tiom multe ŝvitos, kvazaŭ vi faras fortan korpstre?-an ekzercon! Vi sidas nur 30 minutojn duonkorpe en la varmeta akvo, sed la tuta korpo varmiĝas kaj igas vin ŝvitegi.

La sciencistoj analizis la ŝviton kaj trovis, ke la ingrediencoj de la ŝvito ĉe duonkorpa bano estas malsamaj al tiuj de la normala banado en saŭno. Tamen ili multe similas al tiuj en la ŝvito rezulte de korpa ekzerco.



La duonkorpa banado diskoniĝis dank' al la verko de la japana kuracisto Shindo Yoshiharu "La duonkorpa banado, kiu efikas ĉe dek mil malsanoj". En sia libro li asertas, ke ne estas rekomendinda ordinara banado en saŭno aŭ plentempa bano, kiuj varmigas la tutan korpon. Dum tiuj banadoj la varmo atakas la kapon. Laŭ li la kialo de multaj malsanoj venas de la misekvilibro inter la var-

mo en la supra korp parto kaj tiu de la malsupra. La varmo devas malsupreniri al la suba parto de la korpo, dum la malvarmo supreniru al ties supra parto. Tio signifas bonordan cirkuladon de la korpa varmo, kiu garantias sanon. Se tiu cirkulado okazas en la korpo enorde, tiam sekvas ankaŭ la enordaj sango-fluado, metabolo kaj produktado de hormonoj. Ĝi tamen estas klarigo laŭ la okcidentmedicina vidpunkto. La pli trafa klarigo pri tiu bana kuracmetodo venas de la orientmedicina teorio: la akvo supreniru, la fajro malsupreniru, kio signifas cirkuladon inter jino kaj jango.

La homoj komence ne emas kredi je la efiko de tiu ĉi duonkorpa banado, sed baldaŭ mem spertas ĝian efikon. Ekzemple, eĉ unufoja bano donas al la korpo eksterordinaran freŝecon kaj malpezecon, kiujn oni neniam antaŭe spertis. Kelkfoje homoj sentas poste pli facilan endormiĝon kaj vekigiĝon. Luj homoj perdas 4-5 kilogramojn da korpopezo nur en du monatoj. Jam dum duonjara konstanta praktikado de tiu banado oni kuracas diversajn malsanojn kaj eĉ preskaŭ neniam malvarmumiĝas.

La duonkorpa banado povas esti unu el hidrotorioj kaj certe estas unu el la metodoj de naturkuracado, kiu postulas nenian monelspezon. Tamen ĝi estas tre facila kaj simpla, tuj praktikebla kaj oni spertas relative rapidan efikon. Nuntempe ĝi estas eĉ furora modo en Koreio kaj Japanio, ĉar ĝi rapide disvasti?-as inter la homoj pro la buŝaj rekomendoj de memspertintoj.

Kelkaj gravaj reguloj por la duonkorpa banado:

1. Por stimuli la ŝvitadon la temperaturo en la banejo estu iom pli alta ol 22 ° C.



Sperto pri tizano

Legu, kiel s-ro Ramanitra Henri el Madakaskaro resanigis sin

En aŭgusto 2003 post 11 masaĝoj mia muskola rigidiĝo, kiu lacigis min, ne pliboniĝis. (Ĝi konjekteble rezultis de la haltigo de gimnastiko en 1988.) La saman monaton, iu konsilis al mi trinki balzamin-trifolian tizanon. Mi faris. Intertempe alia persono menciis, ke trifolis resanigas kormalsanon. Ĝin mi suferis ankaŭ tiom, ke mi devis masaĝeti per fingre ambaŭflanke de mia sternumo.

2. La temperaturo de la akvo ne estu tro varma! (Nur 39-42 °C.)
3. La banon praktiku 30 minutojn post la manĝo aŭ korpa ekzerco.
4. La daŭro estu maksimume 40 minutojn.
5. La trempita duonkorpo restu sub la akvo dum la tuta procedo. Ĉe escepta bezono oni povas forlasi la akvon por tre mallonga tempo.
6. La malaltiĝon de la akva temperaturo oni kompencu per aldono de varma akvo.
7. Dum la duonkorpa bano la manoj restas ekster la akvo (vidu la bildojn).
8. La duonkorpa bano estas konsilinda kiel ĉiutaga procedo aŭ okazu minimume en ĉiu dua tago, alie ĝi ne donas la atendatan efikon.
9. Personoj, kiuj havas problemon je koro aŭ sangocirkulado estu atentaj kaj reduktu la tempon de la duonkorpa banado. ■



Trifolio estas tre kaloriĉa kaj tial helpa al muskolaj, koraj kaj nervaj malsanoj kaŭzitaj de manko je kalio.

Sonorileto, ĉiuhora sonado de horloĝo, ĉiuj subitaj bruoj aŭ eĉ subita parolo dum silentado ekskuigis min. Suprenira-

do senspirigis min kaj tiam mi devis spiri per la buŝo.

Post kvinsemajna trinkado mia kormalsano malaperis unua. Poste mi forgesis la rigidiĝon.

Mi multe ĝojas, ĉar ekde la 5a de oktobro mi praktikas sen malfacilaĵo 20-minutan kuretadon ĉiumatene. Rezulto: mi nun estas legovigla 69-jarulo.

Mi trairas la straton per plirapida paŝo por eviti veturilojn ankoraŭ malproksimajn – tio estas nura preteksto.

Notoj:

- Mi komprenas, kial leporoj fulmrapi-de kuras: ili nutras sin per trifolio!
- Eble INA jam konas la efikon de trifolio kontraŭ kormalsano kaj mia skribado estos simpla anekdoto.
- Tiun kvanton mi trinkas dum du tagoj.

Jen la priskribo:

- Mi ĵetas 10 dispecigitajn foliojn de balzamino en jam bolantan akvon (1,8 litroj - la enhava volumo de mia botelo).
- Post 2 minutoj mi aldonĵetas fasketon da trifolio. Mi atendas nur 30 sekundojn (la trifolio estas tre delikata) kaj formetas la bolpoton de la varmigileto.
- Tra kribrieto mi verŝas la tizanon en vakubotelon.

La adreso de la aŭtoro:

Ramanitra Henri
V. X. 45 Haut-Ville
Antsahatsiroa
101 Antananarivo
Madagaskaro



Impatiens balsamina – balzamino – tre bela kaj sanutila planto

Jen la respondo de INAvicprezidanto Harald SCHICKE

Ni tre dankas pro via interesa raporto! Fakte INA jam skribis pri trifolio kaj ĝia efiko (*komparu la INA-jarlibron Naturkuracado 2000 sur la paĝoj 25-26*). Tie ni menciis, ke trifolio estas unu el la plej kalioriĉaj plantoj. Tial la bona efiko je muskola rigidiĝo kaj samtempe je la koro. **Trifolio** estas tre ofta planto en Germanio kaj aliloke, sed bedaŭrinde preskaŭ tute forgesita malgraŭ ĝia bonega efiko.

Medicinistoj preferas preskribi kemiajn medikamentojn, kiuj tre ofte havas kromefikojn, kiuj ne ekzistas en trifolio. **Balzamino** (*Impatiens balsamina*) estas planto, kiun oni uzas por kuracaj celoj. La floroj efikas malvarmige kaj tonike. Ili havas efikon kontraŭ diversaj malsanigaj fungoj kaj bakterioj (antibiotika efiko). La folioj utilas por malsanoj de la artikoj, je reŭmatismaj malsanoj (doloroj en muskoloj kaj ostoj). ■

Ni petas ankaŭ la aliajn legantojn sendi al ni raportojn pri siaj spertoj je malsanoj, sano, medicino kaj naturkuracado!

Atentu ankaŭ nian artikoleon pri tizanoj sur la paĝo 9!

INA aktivas kaj furoras! (1)

INA aktivas en multaj kampoj

Kunlaboro kun AIS



Jam en la pasinta eldono de la INA-revuo ni informis vin pri la decidita kunlaboro kun AIS (Akademio Internacia de la Sciencoj). Per tiu kunlaboro INA volas certigi, ke en tiu eble la plej grava scienca asocio la naturkuracado havu sian firman lokon! Se la planoj de AIS efektiviĝos, AIS havos Instituton pri Naturkuracado, en kiu oni povas studi naturkuracadon simile kiel en aliaj universitatoj, sed en Esperanto! www.ais-sanmarino.org ■

estonto estos rezervita “INA-tago”, dediĉita al la naturkuracado. Aliaj aktivajoj estas planitaj. ■

INA-revuo regule aperadas

Vi ricevas jam la trian tute regulan INA-revuon. Baldaŭ la membroj de INA kaj ĉiuj kongresanoj ricevos la grandan eldonon de la INA-revuo. Ĝi havos 52 kolorajn paĝojn! Tio signifas, ke ĝi estos duoble pli ampleksa ol la plej konataj revuoj *Esperanto* kaj *Monato*. INA nun

povas eldoni imponan revuon pri naturkuracado, ĉar ni sukcesis vendi anoncojn al firmaoj, kiuj laboras en la kampo de naturkuracado.

Kunlaboro kun UMEA



UMEA (Universala Medicina Esperanto-Asocio) estas unu el la plej malnovaj kaj tradiciriĉaj fakasocioj de UEA. Ĝi fondiĝis jam en 1908 kaj havas sian propran organon *Medicina Internacia Revuo* (MIR – ISSN 0465-5435), kiu aperas dufoje jare. UMEA kaj INA interŝanĝos siajn eldonaĵojn, membroj de INA verkos artikolojn por MIR, membroj de UMEA verkos por nia INA-revuo. La prezidanto de UMEA, d-ro Imre FERENCZY, verkis artikolon pri kuracefika teo por diabetuloj, kiun vi legos en la venonta eldono de la INA-revuo.

Dum la UK en Pekino UMEA kaj INA subskribos kontrakton pri kunlaboro. En la prgramo de la UMEA-konferenco, kiu regule okazas ĉiun duan jaron, por la

Ni decidis ankaŭ presigi la revuon en Pekino, per kio INA profitos de pli moderaj prezoj kaj ŝparos la transportkostojn. Tion ebligas al INA nia nova vicprezidanto s-ro WANG Xigen, kiun ni prezentos sur la venonta paĝo. ■

Nova vicprezidanto de INA

“Per flugiloj de facila vento” INA iras nun de sukceso al sukceso. La entuziasmo de la estraro estas granda. Tial ni bonvenigas nian novan vicprezidanton WANG Xigen tre kore. Li estas la plej juna estrarano de INA, sed eble ankaŭ la plej sperta. Legu, kion li skribas:

“Dank' al s-ro Puramo, la prezidanto de INA, mi pli kaj pli multe konas nian asocion. Kaj ankaŭ mi havas grandan intereson kaj deziron klopodi por INA.

INA aktivas kaj furoras! (2)

INA aktivas en multaj kampoj

S-ro Puramo estas mia bona amiko, ni amikiĝis en Pekina UK 1988. Ankaŭ s-ron Kees Ruij mi konas.



Mi naskiĝis en 1962/05/16, diplomigis en Anhui-a Universitato, esperantistiĝis en 1978. Mi instruis Esperanton en Universitato, loaboris en la Centra Oficejo de UEA kiel volontulo, pere de Esperanto organizis

multajn ekspoziciojn de ĉinaj pentraĵoj kaj kaligrafiaĵoj en Francio, Belgio, Germanio, Nederlando, Luksemburgo, Koreio. Mi vojaĝis en preskaŭ ĉiuj aziaj landoj kaj pli ol 20 eŭropaj landoj: Nederlando, Lubsemburgo, Belgio, Francio, Germanio, Italio, Aŭstrio, Britio, Svedio, Rusio, Hungario, Ĉeĥio, Slovakio, Rumanio ktp. Nun mi estas la ĝenerala direktoro de vojaĝagentejo *Chizhou China Travel Service*. Nia vojaĝagentejo organizas vojaĝadon en Ĉinio por eksterĉinaj vojaĝantoj kaj por ĉinoj en eksterĉinaj landoj.

Mi ne estas la fakulo pri naturkuracado, tamen mi sekvas sanan vivmanieron kaj bone konas la gravecon kaj influon de naturkuracado. Kaj mi povas agadi por INA en la nefakaj kampoj: propagandi, disvastigi, varbi membrojn, organizi la praktikadon, konferencon, interkomunikiĝon de kaj pri naturkuracado.”

Per s-ro Wang INA ricevas freŝan forton por sia aktivado. S-ro Wang organizos la ekskurson de INA dum UK, dis-

ponigos altkvalitajn artikolojn por la kongresa INA-revuo kaj certe havos tre utilajn konsilojn por la INA-membroj dum UK en Pekino pri ĉiuj vojaĝaferoj. ■

Nia antaŭa vicprezidantino Judita REY-HUDECEK demisiis pro siaj multaj profesiaj okupoj. La estraro de INA kore dankas ŝin pro ŝia fervora laboro! ■

Ĉinio vokas!



La duan fojon UK okazos en Pekino. Ĉinio estas la plej homriĉa lando de la mondo, ĝi havas unu el la plej aĝaj kulturoj kaj ĝi estas la lando de naturku-

racado. Jam antaŭ kelkaj mil jaroj oni inventis tie la fame konatan akupunktur-ron, kiu tamen estas nur parto de la tradicia ĉina medicino (TĈM). Tial la ĉina naturkuracado estos la ĉefa temo de nia kongresa INA-revuo. Same ĝi estos grava parto de la INA-kunsido dum UK.

Faka ekskurso de INA

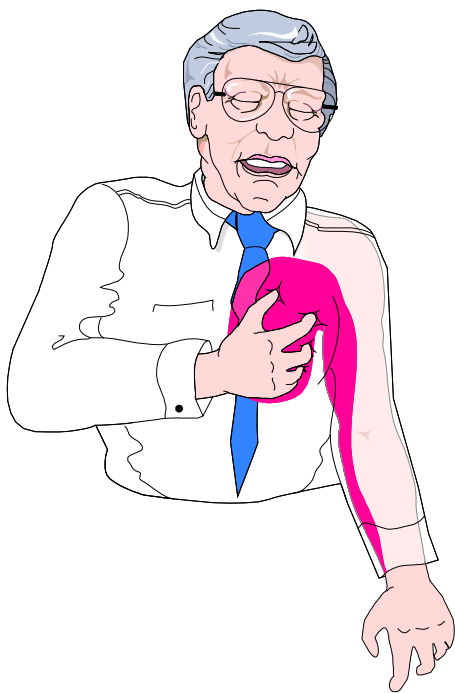
Tute nova estos la ekskurso, kiun INA organizos por siaj membroj kaj interesuloj. Ni ekskursos al naturkuracejoj por sperti la grandan efikon de la ĉina naturkuracado. Pli detalajn informojn vi trovos en la venonta INA-revuo 2004-03. ■

INA en interreto

Informiĝu pri INA: www.esp-ina.com ■

Postvivi koratakon

Eksuferante koratakon oni sentas doloron en la brusto, kiu elradias al la brakoj, makzelo kaj ĉirkaŭaĵo. Tio signifas, ke restis ankoraŭ ĉirkaŭ 10 sekundoj ĝis la fatala infarkto, kiam oni perdas la konscion. Eĉ estante sola, se la koro ne plu batas normale, la homo povas mem helpi al si. Laŭ la kardiologoj de la ĝenerala Hospitalo en la usona urbo Rochester oni povas postvivi koratakon per “sin-reanimigo”.



Jen la instrukcioj de la usonaj medicinistoj. Oni imitu la kormasaĝon kaj la buŝ-al-buŝ-spirigadon jene:

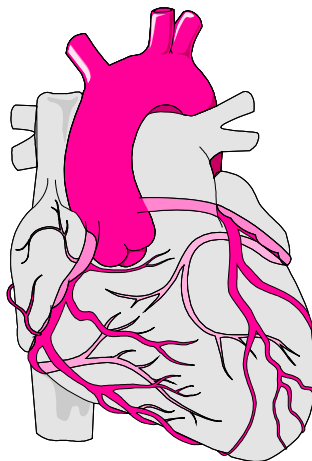
Tusadu! Profunde kaj daŭre forte tusu kaj antaŭ ĉiu ektuso *profunde* enspiru.

Klopodu sekvi tusadon en 2-sekunda ritmo. Persistu ĝis helpo venos aŭ ĝis la koro renormaliĝos. Kio okazas? Pro la tusado la kormuskolo kuntiriĝas. La ritma tusado imitas la normalan korbataĉon. Per la intertempa profunda spirado oksigeno estas suĉata en la pulmojn. La kormuskola kuntiriĝado distribuas la oksigenon kaj restartigas la korbatadon kaj tiel renormaligas la situacion.

Ĉar nur natura manipulado estas aplikita, oni certe povas konsideri ĝin natura kuracado. Nur ne paniku! Kaj prefere ne forgesu telefoni al la alarmnumero! Kaj ĉio tio ene de **10** sekundoj!?

Raportis INA-vicprezidanto Kees Ruig ■

La koro estas mirinda!



Ĉiuminute la koro batas 70-foje, ĉiutage pli ol 100000-foje, pumpante 5 l/min da sango, dum fortostreĉo eĉ 20 l/min, tra 100000 km da sango-tubetoj!

Kaŭzo por koratako povas esti mallarĝiĝintaj aŭ ŝtopitaj koraj arterioj

Informo el la libro “La korpo de la homo” de INA-vicprezidanto Harald Schicke. La Libro reaperos en ampleksigita tria eldonoje UK en Pekino. ■

Kiel prepari tizanojn?

Sur la paĝoj 4 kaj 5 vi legis pri la mirinda efiko de tizanoj. Unu gravaĵon vi tie jam legis: necesas iom da pacienco. Daŭris kvin semajnojn ĝis la efiko evidentiĝis. Tio ne signifas, ke antaŭe ne estis sukceso, sed la korpo, kiu longe malsanis aŭ al kiu de longa tempo mankas io grava, bezonas sufiĉe da tempo por nature resaniĝi. Kelkfoje pro tio homoj pensas, ke la okcidenta medicino pli bone helpas. Bedaŭrinde tio ofte estas trompa: la medikamentoj subpremas la simptomojn, sed plej ofte ne kuracas.



Kutime estas jenaj preparmanieroj:

Infuzajo. Ĝi estas la plej ofta. Metinte la necesan dozon de la herboj en la tason vi aldonas bolantan akvon, kovras la tason por 5-15 minutoj kaj poste kribras la tizanon. Tiu metodo taŭgas por delikataj plantopartoj, ekz. floroj kun multe da eteraj oleoj.

Dekoktaĵo. En tiu kazo vi metas la herbaĵojn al bolanta akvo kaj kuiras laŭ la preskribo. Tiu metodo precipe taŭgas por maldelikataj partoj kiaj ligno aŭ semoj.

Maceraĵo. Vespere vi metas la herbaĵojn en malvarman akvon kaj kovras ĉion. Matene ĝi estas preta. Tio utilas por mukaj herbaĵoj. ■

Abeloj kaj abelaj produktoj (3-a parto, Rosa Ebel)

Mielo - diversaj specoj, iliaj gusto kaj efiko



Mieldeveno

La abeloj kolektas la nektaron de floroj kaj transformas ĝin en sia korpo al mielo. Ĉiu speco de floroj posedas sian propran aromon kaj specifan konsiston de la nektaro. Pro tio ekzistas ankaŭ multaj specoj de mielo, kiuj havas malsamajn guston, aromon kaj koloron: de blanke-hela ĝis brune-malhela. Por la kuraca celo decidan rolon ludas la floroj, de kiuj devenas la mielo. Negranda elekto el la plej konataj en Eŭropo mieloj, iliaj ecoj kaj kuracefikoj estas prezentata sube.

Akacia (aŭ robinia) mielo



estas hel-flava, diafana kaj likva. Ĝi gustas tre agrable kaj milde kaj havas

la teneran aromon de akaciaj floroj. Precipe infanoj ŝatas ĝin.

Efiko: La akacia mielo agas pozitive ĉe tusado, malvarmumo, digestaj problemoj kaj pirozo. Ĝi estas uzebla ankaŭ por sango-purigo.

Eŭkalipta mielo

estas malhela kun agrable forta gusto. Ĝi enhavas la eterajn oleojn de eŭkalipto.

Efiko: Eŭkalipta mielo benefikas ĉe infektoj de la spirtuboj, ĉe ekflamo de urintuboj kaj estas rekomendinda ĉe inhalado. En Hispanio eŭkalipta mielo jam delonge estas uzata kiel kuracrimedo ĉe helmintozo, speciale ĉe infanoj.

Erikeja mielo



devenas de la floroj de erikejaj plantoj, havas tre aroman kaj spican ĝis iom amara guston. Ĝi havas jelean formon,

oro-flavan preskaŭ ruĝecan koloron kaj restas ĉiam likva.

Efiko: Ĝi bone efikas ĉe kor- kaj sango-cirkulaj malsanoj kaj helpas ĉe anemio, ĉar enhavas multe da fero. Krom tio ĝi utilas ĉe urintubaj suferoj kaj ĉe ĝenerala senfortiĝo.

Konifer-arbaj mieloj

devenas de abioj kaj piceoj aŭ ĝenerale de arbaroj. Ili estas malhelkoloraj kaj havas fortan spican guston.

Efiko: Tiuj mieloj estas precipe benefikaj ĉe malvarmumaj malsanoj kaj ĉe bronkito.

Kaŝtan-flora mielo



malhelbruna, gustanta acerbe kaj preskaŭ amare, enhavas tamen multe da fruktoza sukero. Se oni kutimiĝis al ĝia gusto, oni prefere ŝatas ĝin.

Efiko: Tiu mielo efikas positive je sangocirkulado kaj purigas la sangon.

Lavenda mielo



same kiel la floroj de lavendo, estas freŝe kaj delikate adora kun iom amardolĉa aromo. Ĝi havas helan kaj klaran koloron.

Efiko: Ĝi havas ne nur delikatan guston sur pano, sed efikas mildige ĉe kramfoj kaj doloroj, ĉe sendormeco, vundoj, insektaj pikoj kaj helpe ĉe malvarmumaj kaj infektaj malsanoj.

Leontoda mielo



gustas precipe bone kaj havas belan flavan koloron, kiu similas al tiu de leontodo.

Efiko: Ĝi estas bona ĉe hepataj kaj galvezikaj doloroj, purigas la sangon kaj aktivigas la digestadon.

Trifolio-flor-mielo

apartenas al la plej ŝatataj mieloj, kiu ankaŭ al „miel-komencantoj“ tuj plaĉas. Hele, malpeze kaj kremece aspektas ĝi, gustas dolĉe kaj milde.

Efiko: Infanoj tre ŝatas trifolian mielon. Ĝi influas trankvilige kiel al beboj tiel al pli grandaj infanoj. Krom tio, ĝi faras bonajn servojn ĉe laksaj malsanoj.

Tilia mielo



estas konata kaj ŝatata pro sia hela koloro kaj iom specifa gusto, kiu memorigas menton. Tiu mielo kunigis en si la bonefikan kaj trankviligan forton de la tilio mem.

Efiko: La mielo enhavas multajn sanstimulajn substancojn, kiuj efikas je la korpo kaj la spirito malstreĉige kaj forigas streson.

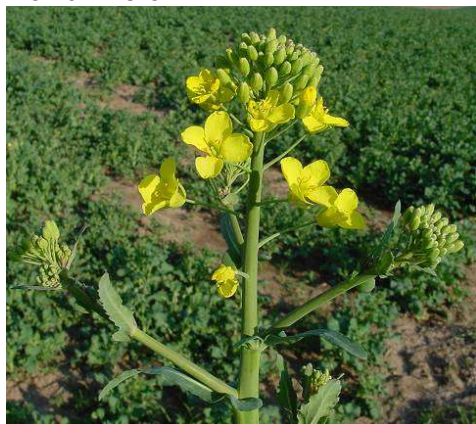
Frukt-flora mielo

Tiu helflava mielo estas agrable milda kaj tre bongusta. Ĝi estas riĉa je vita-

minoj kaj mineralaĵoj, ĉar konsistas el nektaroj de diversaj fruktofloroj.

Efiko: Precipe al tiuj homoj, kies vitamini kaj minerala sorbado estas disakordita, estas rekomendinde manĝi ĝin, ĉar ĝi favorigas la utiligon de tiuj substancoj el la nutraĵo.

Kolza mielo



apartenas al la mildaj kaj tial ŝatataj mielspecoj. Ĝi estas preskaŭ blanka kaj firma, ĉar ĝi kristaliĝas tre rapide.

Efiko: Ĝi influas agrable ĉe trostreĉiĝo, nervumado kaj streso.

Rosmarena mielo

havas tre karakteran guston, aromriĉan odoron kaj tipan mielan koloron – la flavan. Tiu mielspeco estas produktata en la regionoj de Mediteraneo.

Efiko: La naturmedicino konsilas uzi rosmarenan mielon ĉe stomak-intestaj suferoj, ĉe hepat- kaj galomalsanoj kaj ĉe nervaj perturboj.



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
Redaktoro: Waldemar Ebel

Adreso de INA:

D-ro Puramo Chong
Kwangmyong-2dong 50-5
Kwangmyong-shi
Kyonggi-do – 423-012, Koreio

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadreso:

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