



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2005-02

Aprilo 2005

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

1-a INA-fakseminario: Kuracado laŭ pastro Kneipp



La kvin elementoj de la kuracado laŭ Kneipp (de maldekstre): akvo, kuracherboj, movado, nutrado, vivordo (foto: Copyright Kneipp-Verlag). Ili estos la temo de la 1-a fakseminario de INA en Herzberg, Germanio, de la 3-a ĝis la 5-a de junio 2005. La seminarion gvidos la vicprezidanto de INA, Harald Schicke. La fakseminario estos kombino teoria/praktika. Detalojn vidu ene de la INA-revuo.

Salutparolo de prezidanto

Puramo CHONG

Karaj legantoj,

en la lasta februaro mi imigris al Usono por kuniĝi kun miaj du infanoj, kiuj jam de antaŭ jaroj studas en tiu ĉi lando. Nuna mia saluto do venas el Ĉikago, Usono, al kiu mi ankoraŭ ne plene adapt-iĝas. Kiel koreo loĝinta pli ol 50 jarojn en fora azia lando, ĉiuj vivo-aspektoj estas por mi fremdaj, malsamaj kaj ne kutimaj. Mi ja konscias, ke mi devus ankoraŭ multe klopodi laŭeble frue adapt-iĝi en nova vivomedio.

la ne kutima medicina sistemo en tiu ĉi lando, de kiu multaj loĝantoj estas izolitaj pro tro da kosto de medicina asekuro. Riĉuloj senprobleme pagas la altajn kostojn dum malriĉuloj estas protektataj de socia sekureca sistemo, sed la problemo estas ne riĉaj, nek malriĉaj homoj, kiuj devas ĉiumonate pagi multprocentan asekuran koston el siaj salajroj. Multaj el ili jam rezignas la protekton de medicina asekura sistemo kaj nur preĝas, ke ilia sano senprobleme daŭros. Sed se ili malfeliĉe malsaniĝas, ili devas pagi neimageble grandan medicinan koston. Mi ja scias la kazon de 5 jara infanino, kiu vundis sian fingron pro ŝtopiĝo en porda fendeto, devis pagi 1000 usonajn dolarojn en hospitalo. La gepatroj de infanino malfeliĉe ne estis protektataj de asekura sistemo. La registaro mem ĉiel klopodas ordigi la distorditan medicinan sistemon, sed

ŝajnas ke la solvo estas ankoraŭ malproksima.

La unu alia grava problemo kuŝas ankaŭ en la moderna medicino mem. En la lando, kie la medicino pleje disvolviĝas, la kuracistoj kutimas observi nur la malsanan parton de mal-



La nova kliniko de nia prezidanto

El multaj fremdaj vivaĵoj spertintaj ĉi tie sanuloj kaj ne havas tutisman dum lastaj monatoj speciale ŝokis min vidpunkton pri la malsano. Tio ofte



La herbodeponejo en la kliniko

kaŭzas ne kompreneblan kaj ne atendatan rezulton, ke la malsano en iu korpa parto estas sukcese kuracita kaj tamen samtempe naskas alian malsanon en alia korpa parto. Tia fenomeno estas kaŭzata de problemoj de la medicina teorio kaj kemiaj drogaĵoj mem.

Ĉiaokaze en Usono, kie oni fanfaronas la plejan progreson de scienco kaj medicino en la mondo, estas paradokse rigardi la du supre menciitajn medicinajn problemojn, pro kiuj suferas ties popoloj.

Mi do lastatempe pli firme konfirmas mian kredon ĉi tie en Usono, ke la problemo de homaj malsanoj ne povas esti solvebla pure far de nuna moderna medicino, sed absolute bezonatas la komuna kunlaborado de moderna kaj naturmetoda medicin-sistemoj.

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:

D-ro Puramo Chong
1359 W.Dundee Rd, Buffalo Grove,
IL 60089 Chikago

Tel: 1-(847)342-1541,2

Fax: 1-(847)342-1448

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadresoj:

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

Fakseminario pri kuracado laŭ pastro Kneipp

Harald SCHICKE

„Ĉion, kion ni bezonas por resti sanaj,
la naturo donacis al ni grandkvante.“

Sebastian Kneipp

Sebastian KNEIPP [knajp] estis unu el la multaj laikoj, kiuj fariĝis veraj naturkuracistoj en Germanio pro la nesufiĉo kaj mortigaj eraroj de la alopatio.

Kneipp naskiĝis la 17-an de majo 1821 en tute malriĉaj cirkonstancoj – same kiel multaj liaj samtempuloj. Pro la vivo en malriĉeco (mankoj je salubra loĝkonc o, sufiĉa nutraĵo, pura akvo ktp.) li malsaniĝis en 1826 je pulma tuberkulozo. Tiu-tempe la alopatio asertis, ke tuberkulozo ne estas kuracebla.

Kneipp ne volis akcepti tion. Serĉante informojn li ricevis la libreton pri akvokuracado de Johann Siegemund HAHN [han] el la jaro 1749.

Li diligente sekvis la preskribojn de Hahn kaj tiel baldaŭ komplete resaniĝis.

Post sia pastoriĝo en 1852 li pli kaj pli disvolvis la akvokuracadon kaj aldonis pliajn ecojn, kiuj donis la solidan fundamenton al lia kuracado:



- akvokuracado
- sanigaj herboj
- movado
- nutrado
- vivordigo

Jam en 1854 li povis pruvi la efikecon de sia kuracsistemo. Tiam ekestis ĥolera epidemio kaj la dankemaj pacientoj, kiujn li kuracis, nomis lin „ĥoleropastro“.

Pro tio li estis samjare kelkfoje akuzita pro ĉarlataneco – ne de pacientoj, sed de envidemaj medicinistoj kaj apotekis-

toj. Ili, kiuj tute ne havis rimedojn por helpi al la kompatindaj malsanuloj, ne volis permesi, ke „laiko“ sukcesas en tio, kion ili mem ne kapablis.

Tio estas ofta sorto – ankoraŭ nun – de naturkuracistoj en Germanio.

Ankaŭ la eklezio punis lin. Li restis longe subpastro kaj oni kelkfoje ordonis al li trans-lokiĝi. Tiel li fine alvenis en Wö-rishofen, kie li kaj lia kuracado famiĝis.

Li verkis kelkajn librojn. La plej fama havas la titolon „Mia akvokuracado“. En la jaro 1894 fondiĝis la Internacia Asocio de Kneipp-medicinistoj.

Kneipp mortis la 17-an de junio 1897.

Dum la fakseminario de INA ni ekscios iom pri la teorio de la kvin elementoj de la Kneipp-kuracado kaj elprovos ĝin mem.

La ĉefa temo estos akvokuracado, kiu ekzistas en multaj formoj. Ankaŭ la movado ne mankos, ĉar ni migros al akvokuracejo meze de la arbaro.

Pri nutrokuracado ni ekscios vespere dum la „inversa bierseminario“. Pura biero, farita laŭ la germana leĝo pri pureco de la biero el la jaro 1516, estas unu el la plej salubraj trinkaĵoj.

Herbokuracado estas unu el la temoj en la dimanĉa mateno. Ni aŭdos kaj spertos la sanigan efikon de korea ginsengo.

La seminario finiĝos per prelego pri aktuala temo, kiun Kneipp ankoraŭ ne konsciis: kolesterolo.

Kiu deziras fari pli multe por sia sano estas invitita resti kelkajn tagojn pli longe por migri kun esperantistoj.



*Akvotretado estos la ĉefa temo de la
1-a Fakseminario de INA
(fotoj: Copyright Kneipp-Verlag)*

Informoj

Aliĝojn vi faru ĉe Interkultura Centro Herzberg ĝis la 23a de majo je la adreso esperanto-zentrum@web.de. Pliajn informojn pri prezoj ktp. vi trovas sur la retpaĝoj www.ic-herzberg.de.

Pliajn informojn pri akvokuracado vi trovas en la retpaĝaro www.naturkuracado.info.



Kinezologio multfaceta metodo

Gudrun DÜRHAGER, Germanio

Vi sentas vin

- stresita
- senmotiva
- senforta
- senespera

Vi suferas pro

- psika krizo
- negativaj pensoj
- korpa troŝarĝo
- malsaneto
- solvendaj problemoj
- lernkomplikaĵoj

Vi deziras eviti, ke

- problemo kronikiĝas
- psika malekvilibro kaŭzas korpan malfunkcion.

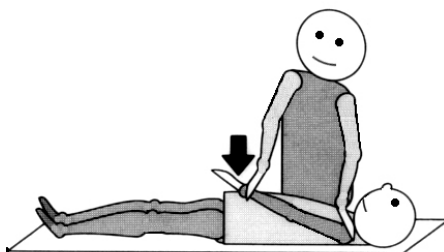
Tiam kinezologia balanco povus doni helpon al vi !?

Historia ekesto

La usona kiropraktikisto d-ro George GOODHEART eltrovis dum siaj esploroj, ke kaj fizikaj kaj psikaj enhomaj sanstatoj esprimiĝas per momenta muskola tonuso.

En 1964 li ellaboris simplan analiz-metodon, kiu funkcias sen iu ajn aparato: la muskol-teston.

Ekzemple por testado de la muskolo „delto-ideŭs anterior” la testanto premas brakon de la testato laŭ difinita maniero kaj petas, ke tiu malcedu kaj tenu sian brakon surloke.

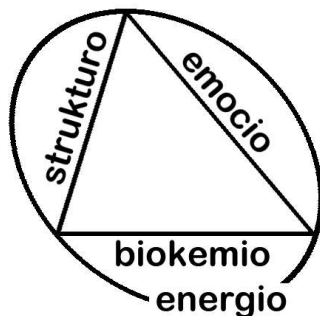


Deltoideus anterior

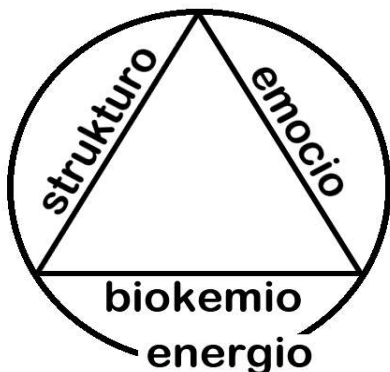
La testrezulto donas precizan respondon pri eblaj energi-blokado aŭ emocia streso, depende de la muskola reago: ĉu ĝi restas forta aŭ cedas la premon.

John F. THIE, kolego de d-ro Goodheart, entuziasmiĝis pro la variaj aplikadeblecoj de tiu sistemo kaj ties kongruo kun aliaj sistemoj, ekz. akupunkturo. Li decidis konigi tiujn sciojn ankaŭ al nefakuloj.

Sia libro "Touch for Health" [sana per tuŝo] donis la bazon, per kiu la aganto kapablas "re-balanciĝi" sian partneron.



La teoria bazo



Unu el la bazaj kinezologiaj ideoj estas la "Saneco Triopa".

Se strukturo, emocio kaj biokemio formas samflankan triangulon, tiam ankaŭ la tutkorpa energio similas al perfekta cirklo.

Problemo je unu parto donas negativan efikon ankaŭ al la aliaj flankoj de la "triopo".

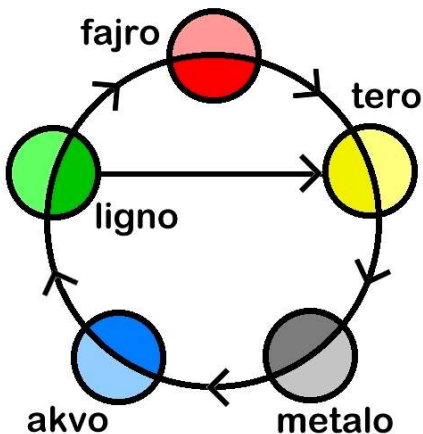
Pro troa "emocio" en la supra skizo, la "strukturo" malplias kaj ankaŭ la "energio"-sistemo ne plu harmonias kiel cirklo. Ĉar la organaro ne estas ekvilibra, mankas tutpersona harmonio.

Sed kinezologio ne interesiĝas pri unuopaj simptomoj, ĝi pritraktas la homon kiel unuon. Per muskol-testo la korpo montras mankojn aŭ/kaj abundon en sia "Saneco Triopa" kaj la testanto ricevas informojn por posta terapio. Por precizigo, la testanto povas demandi per plia muskol-testo, kiu parto de la organismo bezonas korekton. Ofte kliento venas al balanco kun simptomo, ekz. alergio, kiun li volas neniigata. Sed dum la testado ofte montriĝas, ke tiu malagrablo mem ne estas la baza problemo sed kondukas al kaŝitaj emociaj problemoj el longe pasinta vivperiodo. En tiu iama situacio la (re-)ago verŝajne estis taŭga solvo, sed nuntempe tio eble sensencas kaj kaŭzas tamen emocionan streson, kiu siaflanke influas la biokemion de la korpo. La kinezologia testado malkaŝas tiun genezon kaj povas aktivigi (vd. sube) la memkuracadon de la korpo kaj reegaligi la flankojn de la "Saneco Triopo".

Energi-orbitoj

Kinezologio utiligas ankaŭ la energisistemon de la ĉina akupunkturo:

Energio moviĝas tra la korpo per fizike ne pruveblaj sed energie konataj t.n. orbitoj, kiuj rilatas al precize difinitaj organoj. D-ro Goodheart malkovris, ke



krom organoj ankaŭ certaj muskoloj rilatas senpere al tiuj kondukiloj.

Per testado de 14 (ĝis 42) muskoloj oni ricevas ampleksan informon pri la sanstato de la korpo. La ĉina teorio de la 5 elementoj helpas taksii la testrezultojn kaj elekti taŭgan terapion.

Supermezura kaj manka energioj reharmoniiĝas per kontaktigo de korespondaj orbitaj punktoj. La terapiisto plifortigas malfortojn kaj harmonias superfluan energion.

Jen pro klarigo ekzemplo: Se elemento "terro" montras subenergion, tiam la orbitoj "stomako" aŭ "lieno" estas korektendaj, - sed kiamaniere?

Pro simpligi la raporton ni flankenigu en nia ekzemplo la lienon.

Laŭ ĉina sistemo la elementoj nutras unu la alian konforme al la ekstera element-cirklo de la supra skizo, do en nia ekzemplo la elemento "terro" ricevnu ekvilibran energion de la "fajro". Tio estas la maldika intesto, kiu apartenas al la

"fajro"-elemento kaj estas same kiel la stomako de la "yang" flanko.

Sed la sistema ekvilibro nun ankoraŭ ne estas perfekta, ĉar laŭ ĉina sistemo ekzistas ankaŭ kontroligaj rilatoj inter la elementoj. Per elemento „ligno“ (galveziko) oni nun fiksu la ĝisnunan korekton.

Rezulto: Reorganizado de la struktura flanko de la triopo.

Sed kion pri la emocia flanko de la triangulo? Per muskola-testo oni nun povas demandi pri eblaj mankoj sur tiu kampo. Ofte montriĝas rilatoj inter stomako kaj problemoj kun plenumigendaj taskoj aŭ eĉ manko de firma vivobazo.

Ekzemple per korektiga frazo, kiu esprimu pozitivan konfirmadon, oni povas direkti la homan sistemon al la dezirata finstato. Rilate al la momenta sanstato, oni povas (denove per muskola testo) ekscii pri la laŭvorta taŭgeco de la teksto kaj serĉi modifojn, se necesas; oni povas demandi la korpon pri la ofteco kaj la tempa daŭro, dum kiu la kliento ripetu hejme "sian" frazon.

Plia muskol-pridemandado eble postulas korekton ankaŭ de la biokemia sanstato per speciala nutraĵo, vitamino...

Do, eĉ per ĉi tiu mallonga kaj simpla ekzemplo oni jam imagas la kompleksecon de la tuta kinezologia sistemo, depende de la fakaj kapabloj de la testanto (pri klerigsistemo vd. sube).

Evoluo kaj perfektigo de la kinezologia sistemo

Entuziasmigita pro la precizaj "korpoinformoj", aliaj kuracistoj pliriĉigis siajn fakojn per utiligo de tiu tekniko, ĉar ĝi permesas i.a. mallongigo de kuracado, kontrolo de medikamenta konformeco ktp.



Sed nuntempe tio estas nur parto de kinezologio. Bonaj rezultoj montriĝis ankaŭ rilate psikoterapio: fiksa konduto, kio ofte negative influas la korpan sanecon, povas esti neniigata.

En plej lasta tempo plia ĉeftemo estas la cerbofunkcioj kun bonaj rezultoj en la pedagogia tereno. Per trafaj teknikoj kaj testoj "Edu-Kinestetik" [eduk-kinezo] terapias skrib-, leg- kaj lernmankojn. Movekzercoj instigas interagon de la cerbo-duonsferoj.

La supra skizo montras kunordigajn kruciĝ-movojn per brako kun la aliaflanka gambo.

Plia aplikad-ebleco estas "individua perfektigo" respektive "memorganizo". La terapiisto diagnozas kaj eliminis tiujn konduk-programojn, kiuj ĉiam malhelpas

atingi aspiratan celon. Same oni povas plibonigi kaj optimigi sportan scipovon.

Disvastiĝo

En 1965 oni fondis la "ICAK" [Internacia Studejo por Apliki Kinezologion] por instrui la esploritajn metodojn. En la jaro 1978 "ICAK" fariĝis organo nur por medicinistoj kaj pro tio aldoniĝis la "Touch-For-Health-Fondation" [Sana-per-tuŝo-fondiĝo] kiu donas la necesan helparon al nefakuloj, por rebalanciĝo de malsaneto, antaŭ ol ĝi kaŭzas gravan malsanon.

La tuta sistemo enhavas nun pli ol 10 disciplinojn, kun normitaj instruprogramoj, en kiu ekz. "Touch for Health" povas esti studata en 4 diversnivelaĵ kursoj.

Aliaj disciplinoj estas i.a.

- "Edu-Kinestetik-Edu-K[®]" (Brain-Gym)
- "Three In One-Concepts"
- "Applied Physiology[®]"
- "Stress Indicator Point System – SIPS" ktp.

Nuntempe kinezologio estas instruata en 62 landoj kaj la ĉefverko de John Thie estas eldonata en 23 lingvoj.

Propraj spertoj

Post ricevo de mia unua kinezologia balanco daŭris nur mallonge ĝis kiam mi spertis novajn viv-eblecojn: Planoj estis pli bone kaj pli rapide plenumataj kaj la korpaj fortoj pliiĝis. Ankaŭ mia laboro kiel musikisto fariĝis pli efika per la sinhelp-rekomendoj.

Tiuj sukcesoj vekis mian scivolemon, kaj pro tio mi partoprenis en multaj kinezologiaj kursoj ... kaj nun mi rajtas instrui kaj "Touch for Health" kaj "Brain-Gym". Per individuaj balancoj mi kapablas doni fundajn helpon kaj konsilon al helpserĉantoj. Do, mi rekomendas okupiĝi pri tiu temo, ĉu per kursoj, faklibroj aŭ per sperto de balanco.

Informoj

Pliaj informoj sub retadreso:

duerhagergj@compuserve.de

Alia, tre sukcesa metodo de kineziologio estis priskribata en la INA-revuo de julio 2004 ekde la paĝo 44. Vi trovas ĝin ankaŭ en la libro de Puramo Chong

„Kompleksia Medicino kaj Saama Akupunkturo“, havebla i. a. ĉe la libroservo de UEA.

Se vi estas membro de INA, vi ĝuas konsiderindan rabaton, ekz. dum la INA-kunsido dum UK.

Tago de la germana biero

La 23-an de aprilo oni festas en Germanio la tagon de la germana biero. Estis en tiu tago de la jaro 1516, kiam la bavara duko vilhelmo la kvara dekretis, ke en la biero devus esti nur greno, malto, lupolo kaj akvo. Pri la necesa gisto li ankoraŭ ne sciis.



Germanoj ŝatas naturan bieron kun ŝaŭmo

Tiel la biero en Germanio fariĝis kaj restis ĝis nun unu el la plej bonkvalitaj trinkaĵoj tute naturaj, sen kemiaĵoj aŭ gene manipolitaj materialoj.

Kvankam la bieroj devas uzi la samajn materialojn, ilia gusto grandskale varias. Tio dependas de la akvo, de la malto (la temperaturo de la ĝermfinigo kaŭzas ne nur la diversajn kolorojn de la biero, sed ankaŭ ĝian dolĉecon). Precipe gravas la lupolo, kiu amarigas la bieron kaj stabiligas la ŝaŭmon, sen kiu neniu germano volas trinki la bieron.

Pro la ĝermado la biero enhavas facile sorbeblajn aminoacidojn, vitaminojn, oligoelementojn ktp. Ĝi estas aparte utila por la nutrado de maljunuloj, kiuj ofte suferas pro manko de valoraj nutraĵoj, ĉar la intesto ne plu facile sorbas ilin el aliaj nutraĵoj.

La lupolo unuflanke trankviligas, sed ankaŭ fortigas.

Detalojn vi legas en la INA-revuo de julio 2004 sur la paĝo 47.

Homeopatoj festas

Ne nur en Germanio, sed ĉie ajn en la mondo, kie oni praktikas la homeopation, oni festis la 250-an naskiĝdatrevenon de d-ro Samuel Hahnemann [hane-man], kiu inventis la homeopation kaj tiel kaŭzis skismon en la medicino.

Kiel ĉiuj medicinistoj, kiuj ne plu sekvis la vojon de la oficiala medicino, ĉar ĝi montriĝis malsaniga kaj kontraŭhoma, li suferis de persekutoj kaj akuzoj.

Ankoraŭ nun la homeopatio estas pri-disputata.

La „moderna“ medicino ne povas akcepti la fakton, ke homeopatio uzas minimumajn kvantojn de iuj substancoj por la kuracado.

Ofte en homeopatiaj medikamentoj ne plu troviĝas eĉ nur molekulo. Kiel tio povus efiki?

La homeopatoj siaflanke parolas pri informoj, kiuj restas en la medikamento, eĉ se ne plu restas molekuloj.

Ŝajnas, ke la scienco pli kaj pli pravigas la homeopation. Ankaŭ la sperto pravas, ke homeopatio efikas. Eĉ bestojn oni kuracas sukcese per homeopatio. Tial la alopatio, vorto inventita de Hahnemann por nomi la „senscian“ medicinon, ne povas aserti, ke la efiko de la homeopatio baziĝas nur sur imago.

Germanaj naturkuracistoj ĉiam opiniis, ke tute ne gravas, ĉu homo resaniĝas pro „imago“ aŭ pro medikamento aŭ io alia. Nur gravas, ke li saniĝas.

Ni akceptas la koncepton, ke homo estas ne nur korpo, sed ankaŭ animo kaj menso. Tial resaniĝo povas okazi el ĉiuj flankoj, ĉu korpa, anima aŭ mensa. Same la homo povas malsaniĝi el ĉiuj flankoj.

Ĉiu homo, kiu iam spertis spontanegan simpation aŭ (bedaŭrinde) malamon al iu homo, kiun li ne konis kaj kiu faris nemon malbonan, scias, ke ne nur efikas faktoj, sed same sentoj malfacile klariĝeblaj.

Similaj misteroj estas amikeco aŭ eĉ amo. Eble helpas la imago, ke la homo estas riĉa, sukcesa aŭ nobela. Tio kaŭzas sendube simpation, sed ne nepre amon aŭ amikecon. Devas esti do alia mistera forto, kiu ankaŭ kondukis nin al Esperanto. Detalojn legu en INA-revuo de julio 2004 ekde paĝo 19.

2-a INA- Konferenco en Ŝanhajo

Jam la elekto de nia konferencurbo signalas, ke INA deziras sukcesigi la naturkuracadon tra la mondo.

Ĝi okazos de la 5-a ĝis la 9-a de decembro 2005.

Ŝanhajo estas unu regiono de la mondo, kiu plej rapide disvolviĝas. Ĉinio same estas unu el la ŝtatoj, en kiuj la naturkuracado havas sian plej longan tradicion.

Tial INA ofertas en kunlaboro kun ĉinaj naturkuracistoj tri kursojn kun diplomo.

La ĉinaj naturkuracistoj ofertas kurson pri la ĉina naturkuracado.

D-ro Puramo Chong ofertas kurson pri la tradicia korea naturkuracado, kiu ja estas simila al la ĉina, sed ne sama.

La germana naturkuracisto Harald Schicke ofertas kurson pri germana naturkuracado.

La diplomoj post ekzameno (libervola) estos en Esperanto, la ĉina, la korea, germana kaj angla lingvoj.

Krom tiuj diplomigaj kursoj ni havos faskon da prelegoj de ĉinaj kaj vjetnamaj naturkuracistoj kaj de Rosa EBEL, la sekretario de INA.

Se oni venas de malproksime, oni ŝatas ankaŭ iom turismi. Tamen niaj ekskur-

soj estos plejparte naturkuracaj. Ni ofertas vizitojn i. a. al la urbocentro, al Ŝanhaja Medicina hospitalo kaj al la Muzeo de Ĉinaj Medikamentoj.

Neniu pli bone ol naturkuracistoj scias, ke fakan scion devas akompani sociala.

Tial ni havos apud la fakaj programeroj la sociajn: interkona vespero, vizito al akrobataĵoj kaj al la malnova kvartalo de Ŝanhajo.

Se vi deziras, vi povas veturi per la magnetŝveba trajno, unika en la mondo!

Nia vicprezidanto WANG Xigen certe proponos al vi pli ampleksajn turismajn programojn antaŭ aŭ post la konferenco.

Venu al nia 2-a INA- Konferenco!

Detalojn vi aktuale ekscios en la retpaĝaro de INA (www.esp-ina.com), kie vi trovos ankaŭ la aliĝilon. Ni ĝojas pri via partopreno, kiu estas grava por fakuloj, por malsanuloj, por Esperanto kaj por INA.



Ŝanhajo estas fascina urbo