



**INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO**

2009-02

Aprilo 2009

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

## **Ginostemato (Jiaogulan) — planto de la longa vivo**

*Artikolo de Wang Disheng, Ĉinio*

*Foto: [Vikipedio](#)*



## Ginostemato (Jiaogulan)

Jiaogulan (*Gynostemma* — ginostemato) estas la sekaj rizomo kaj tuta herbo de *Gynostemma Pentaphyllum* (Thunb) Makino aplikata en kliniko de TĈM (Tradicia Ĉina Medicino). Tiu speco de TĈD (Teadicia Ĉina Dieto) ĉefe produktiĝas en Guangdong, Guanĝi, Yunnan ktp. provincoj, rikoltita en aŭtuno kaj krude uzita en kliniko post sekigo.

### Propeco, Gusto kaj Alĝinkanaliĝo

Ginostemato havas malvarman naturon, maldolĉan kaj dolĉan gustojn, kaj alĝinkanaliĝojn al la lieno kaj pulmoj.

### Efiko

Ginostemato ĉefe entenas la 84 saponinojn disociitajn el ginostemato de japano Nagai en 1976, inter kiuj troviĝas la saponinoj III, IV, VIII ktp. kun la strukturo koincida kun tio de ginsenosidoj Rb1, Rd, F2 kaj K ktp. Totala saponino el ginostemato estas pli multa ol tio el ginsengo.

Ginostemato entenas flavonidojn, kiuj indikiĝas variaj kvantoj kun nesamaj kolekt-monatoj kaj kiuj havas fortajn fizikologiajn aktivecojn. La stud-dokumentado trovis ke ginostemato ankaŭ entenas 18 aminacidojn, el kiuj troviĝas la 8 specoj necesaj por homkorpo kaj ili havas bonajn nutrecon kaj diet-efikon. Ginostemato ankaŭ havas polisakaridojn — fruktozon, glukozon,

duon-laktozon ktp. Krome ĝi ankaŭ entenas vitaminojn, fosfatidon konsistanta ĉefe el fosfatidilinositolo kaj lecitino kiuj eble interrilatas kun ĝia efiko kontraŭ laciĝo, hiperlipido ktp.

Ginostemato povas tonikumi la liendon kaj plifortigi ci-on, elpeli kraĉaĵon kaj ĉesigi tusadon, dispeli patogenan varmon kaj sentoksigi hom-korpon.

### Laŭ farmkologio de TĈD

Ginostemato entenas la ĉefan efik-ingrediencon, gipensidon (*Gypenosides*), kiu similas strukture al tiu de ginsengo. Recentaj stud-dokumentoj pri ĝi trovas ke ginostemato havas la efikojn de kontraŭtrombiĝo, rezist-seniliĝon, sang-glukoz-reduktiĝon, hepat-protektadon kaj imun-vigligon ktp.

**Dozo:** 15-30 g, dekoktata, por unu tago.

### Aplikado

En la TCM-kliniko, ginostemato ofte aplikigi en la jenaj flankoj.

Apliki por kuraci diversajn simptomojn kaŭzitajn de lieno-atonio.

Ginostemato povas plifortigi ci-on kaj tonikumi la liendon, reĝustigi ci-movadon kaj dispeli stagnon. Por kuraci stomak-doloron, ruktadon aŭ ruktadon kun stomak-suko, ni povas apliki ĝin kun herbo de leontodo (*Herba Taraxaci*). Por kuraci la simptomojn el lieno-atonio, hepat-ci-stagno kaj pato-



*Leontodoj*

gen-humida akumuligo. Ni povas apliki ĝin kun radiko de kurkumo (*Radix Curcumae*) kaj porio (*Porio*), ĉar ginostemato povas ne nur plifortigi liencion, sed ankaŭ aktivigi sang-movadon kaj malaltigi nivelon de kolesterolo.

Ekz. Ginostemato aplikiĝas por kuraci Brust-angoron kun pik-doloro kaŭzitan de ci-atonio kaj sang-stagno aŭ stopigo ĉe sangujo kaj branĉo de ĝin-kanalo kun ĉina angeliko (*Radix Angelicae Sinensis*), ruĝa salvio (*Radix Salviae Miltiorrhizae*) kaj rizomo de atraktilodo (*Rhizoma Atractylodis*).

Por kuraci ci-atonion kaj jin-atonion kiel diabeton, magron kaj senfortecon, ni povas apliki ĝin kun radiko de pseŭdostelario (*Radix Pseudostellariae*) kaj radiko de trikosanto (*Radix Trichosanthis*).

Apliki por kuraci la sindromon el patogenajo kiel kraĉaj-malpurajo ŝtopiganta ĉe la pulmoj. Ginostemato ne nur tonikumas la lianon kaj dispelas humidon, malplenigante la fondon de patogenajo

simila al kraĉajo, sed ankaŭ elpelas kraĉajon kaj ĉesigas tusadon. Do oni ofte kuracas tusadon kaj astmon el kraĉaj-malpurajo ŝtopiganta ĉe la pulmoj kun rizomo de pinelio (*Rhizoma Pinelliae*) kaj radiko de trikosanto (*Radix Trichosanthis*).

Por kuraci sindromon el varm-tokso, ni ankaŭ povas apliki ĝin, ĉar ĝi povas dispeli varmon kaj moderigi toks-varmon.

En la moderna medicin-studo, ginostemato kaj ĝiaj ĉefaj ingredientoj ofte aplikiĝas en la kelkaj malsanoj kaj la multaj stud-dokumentoj pruvas ke la



*Pinelio*

saponino (phanoside) el ginostemato havas certajn efikojn kontraŭ la oft-vidadaj malsanoj kaj por sanigi homkorporon.

Tra ekster-korpa eksperimento Norberg trovis ke saponino (phanoside) el ginostemato povas stimuli la pankreatajn insuletojn ekskrecii insulinon kaj rafinita saponino (phanoside) el ginostemato povas kreskiĝi ekskreciacion de insulino pli kelk-oble ol la plej granda efik-doza de glibenklamido (glibenclamide). Ginostemato havas la efikecon reteni la funkcion de  $\alpha$ -amelazo, kio povas redukti kaj prokrasti amelon ŝanĝiĝantan en monozon kaj redukti absorbon de monozo, malaltigante ensangan glukoz-nivelon.

Ginostemato povas reteni la aktivecon de  $\alpha$ -glikosidazo (glycosidase), kiu havas intiman rilaton al ensanga glukoz-nivelo, instigante la digeston de hidrokarbido kaj akcelante absorbojn de disakarido, polisakaridoj ktp., kaj prokrastante kansukeron,

dekstrinon kaj maltozon ŝanĝiĝantaj en monozon kaj ĝian absorbon en la intesto.

Stud-dokumento indikas ke ginostemato efike preventas kaj kuracas la komplikaĵon de diabeto. La patologiaj ŝanĝiĝoj de angioj kaj renoj de diabetulo estas la oftaj komplikaĵoj de diabeto, kiuj rekte kondukas la diabetulon al mortiĝo.

La angi-patologia ŝanĝo bazigas sin sur la damaĝo de ĝiaj endoteliaj ĉeloj, kiuj funkcias ekskrecii endotelinon (endothelin), kiu estas trovita ĝis nun kiel la plej aktiveca polipeptido (polypeptide) angi-kuntira polipeptido. Por diabetulo, la alta glukoz-nivelo kaj me-

tabola senordiĝo de graso kaj glukozo kaŭzas multe sinteziĝon kaj ekskrecion de endotelino, kio rezultas en altiĝo de angi-tensio, restrukturiĝo de angio kaj formiĝo de makulo.

La animal-eksperimenta studo indikis ke la totala saponino de ginostemato povas malaltigi endotelin-nivelon ĉe plasmato kaj aorto, kio protektas endotelajn ĉelojn el endotelna damaĝo, prokrastante arterioskleroziiĝon.

Recentaj studadoj montras ke la konekt-hista kresk-faktoro ludas la grandan rolon en diabet-ren-malsaniĝo, kiu kaŭzas renan grandiĝon, reduktan skleriĝon kaj ren-dukta fibriĝon, kiam la esprimado de konekt-hista kresk-faktoro malreduktiĝas. La totala saponino povas reteni la esprimadon de konekt-hista dum ren-hista fibriĝo, kio povas bremsi ren-hista fibriĝon. Aliaj animal-eksperimentoj prezentas ke la totala saponino povas malaltigi la kvanton de malonidialdehid (MDA, malonydialdehyde) kaj samtempe plifortigas la aktivecon de superoksida dismutazo (SOD, superoxide dismutase), kio efike prokrastas damaĝon je la renoj.

Diabeto ofte implikas nerv-sistemon de la malsanulo, kaŭzante nerv-patologiĝon de diabetulo. La animal-eksperimentaj studoj tra la tekniko de RT-PCR trovis, ke la totala saponino de ginostemato povas interferi la esprimadon de nerv-kresk-faktor-mRNA. Ĉe

eksperimentaj musoj, al kiuj oni donis la totalan saponinon, iliaj esprimadoj de nerv-kresk-faktoro -mRNA reĝustiĝas malaltan.

Kontraŭ hepat-malsano, gipenosido povas malaltigi la nivelojn de alanina transaminazo (alanine transaminase, ALT) ktp., redukti malonidialdehidon, male malredukti superoksidan dismutazon, kaj prokrasti la fibriĝon de hepat-ĉeloj de eksperiment-musoj.

Kontraŭ hiperlipo, gipenosido (gypenoside) povas evidente redukti mez-tavolan dikecon de la interna membro de karotido (carotid tunica intima), kaj redukti aeron de skleriĝo de karotido, altigi la nivelon de triglicerido kaj male redukti nivelon de malalt-denseca lipoproteino de eksperimentaj musoj. La klinikaj studoj indikis, ke la nivelo de triglicerido de malsanuloj kun hiperlipo, manĝantaj ginostematon tri monatojn, reduktiĝas, kaj ilia alt-denseca lipoproteino tendencis altiĝi.

Krom la supre menciitaj efikoj de ginostemato, la recentaj 10-jaraj stud-dokumentoj indikis la aliajn efikojn kontraŭ kor-cerb-angiaj malsanoj. Gipenosido (gypenoside) povas reteni la aktivecon de Na<sup>+</sup>-k-ATP enzimon en la cerbo kaj koro, inverse ŝanĝi la monoaminan oksidazon (monoamine oxidase, Mao), redukti liberan radikalon, kaj ilian aktivecon multigante la kvanton de superoksida dismutazo, malaltigante malonidialdehid-kvanton.

Tio protektas la ĉelojn de la koro kaj cerbo el damaĝo de libera radikalo kaj efike rezistas al formiĝo de trombo. Aliflanke, malonidialdehido estas ĉefa speco de metabolaĵo dum peroksid-reago, kaj havas toksecon al la ĉeloj. Do la kvanto de malonidialdehido reflektas la seriozecon de la ĉel-membrano damaĝita kaj damaĝota. Plie malonidialdehido povas oksidi kaj retuŝi malalt-densecan lipoproteion (low density lipoprotein, LDL) en oksiditan LDL-on, kiu rekte toksas la ĉelon de endandiumo (endangium) kaj kombinas kun la oksidit-LDL-aj akceptantoj ĉe la ĉeloj de endandiumo kaj makrofago (macrophage) formiĝas en la lipidecan ŝaŭman ĉelon.

En la imuna-sistema flanko, multaj eksperimentaj studadoj manifestas, ke polisakaridoj el ginostemato povas interferi imun-sisteman funkcion de eksperiment-musoj; fortigante la aktivecon de imun-ĉeloj, kio karakteriziĝas per doz-dependeco. Sed la granda dozo de ginostemato povas ankaŭ kaŭzi kromefikon. Ni devas selekti la racian dozon por fortigi imun-sistemon.

Por la propra imun-funkcio, kelkaj eksperimentoj montris, ke la totala saponino de ginostemato povas evidente fortigi la funkcion de propra enkorpo-fluida imuno, unu el kiuj, projektante tiel la eksperimenton kiel starigi la norman kompar-grupon, model-grupon (per ciklopsfamido, cy-

clophsphamide); pozitiv-kompar-grupo (per poliresistino, polyresistin) kaj eksperiment-grupoj (alt-doz-grupo: 400 mg/kg, mez-doz-grupo: 200 mg/kg, malalt-grupo: 50 mg/kg), indikas ke saponino el ginostemato povas evidente vitaligi proprecan enkorpo-fluidan imunon de eksperiment-musoj. La aliaj eksperimentoj pri ginostemato ankaŭ pruvis ke polisakaridoj el ginostemato povas fortigi la vitalecon de NK-Ĉeloj de eksperiment-musoj, kio prezentas sin doz-dependeca.

**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

[www.ina-asocio.info](http://www.ina-asocio.info)

**Adreso por korespondado kaj membroadministrado:**

[Rosa Ebel](#) (sekretariino)  
Schmiedestr. 99  
47809 Krefeld, Germanio

# La heredo de Bruno Gröning

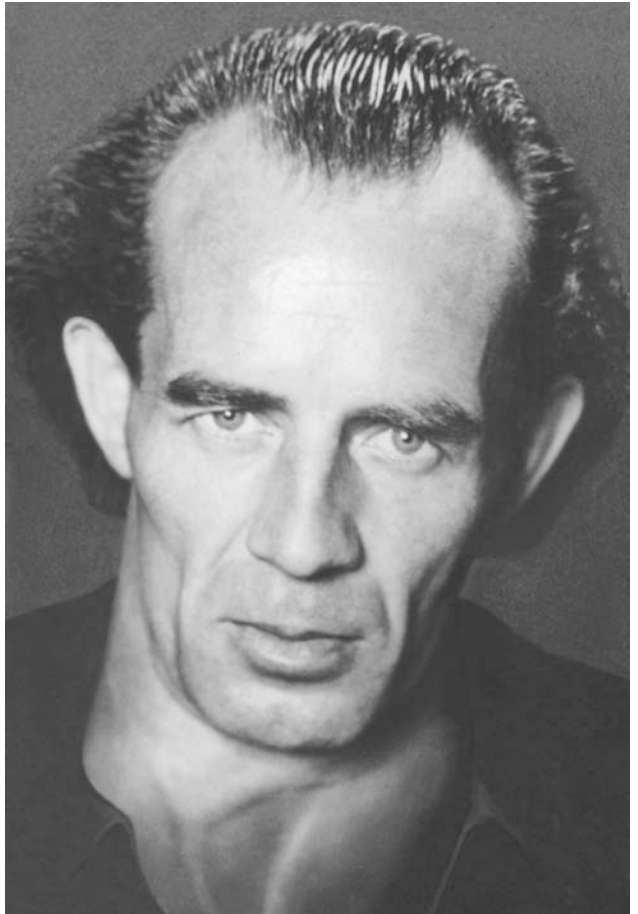
aŭ

## la mistero de la saniĝo

*de Nadia Salah*

Kiel malgranda kaj modesta ĉi tiu simpla viro el la popolo estis, kiu naskiĝis kiel filo de masonisto, tiel klare estis lia destino, kiun li strikte sekvis ĝis sia morto en 1959 en Parizo.

La publika agado de Bruno Gröning komenciĝis en 1949 en Herford: pere de la saniĝo de la filo de familio Hülsmann de grava muskola distrofo li ricevis superregionan konatecon kaj ekde tiu horo senĉese alfluis al li helposerĉantoj, kiuj parte estis senesperigitaj de la skola medicino. La amaskomunikiloj akompanis lin, komence per pozitivaj raportoj. Poste en la 50aj jaroj — ofte kritike — kelkaj ĵurnalistoj donis al li dubindan famecon. Ne malmultaj el ili, kiuj ege detruige juĝis pri li, dum la reserĉado neniam penis vere esplori la fundon de la



fenomeno. Kvankam ekde la komenco Bruno Gröning atribuis plej grandan signifon al la zorgema dokumentado de la saniĝosukcesoj, ankaŭ la kura-cistaro rigardis lian agadon suspek-te — parte eĉ malamike. La ŝtataj instan-coj malhelpis al tiu viro per malperme-soj pri sanigo. Prokuroroj konstruis akuzojn pro laŭdira malrespekto de la leĝo pri naturkuracado, kvankam Bru-no Gröning neniam havis pacientojn nek kuracis homojn en la kutima sen-co, sed pro pura humileco senescepte parolis pri tio, ke la sola saniganto estas Dio.

En liaj kredoprelegoj li alvokis la ho-mojn al la granda returno, prezentante, ke pensoj estas spiritaĵoj. Laŭ Bru-no Gröning laŭkutima pozitiva aŭ ne-gativa pensado havas sian propran efikon al la korpo: konstruan, kiu kon-servas la Dian ordon kaj per tio la sa-non en la organismo aŭ malkonstruan, kiu estigas kaoson kaj malsanon. Dekmiloj, kiuj sekvis lian instruon, spertis la plenan saniĝon — ankaŭ de korpaj difektoj, kiujn la skola medicino rigardas nesanigeblaj, kion montras multfojaj raportoj de atestantoj.

Al tiu spirita heredo sentas sin devigite Amikaro Bruno Gröning, kiuj tridekja-riĝas en la jaro 2009. Tiu rondo de la amikoj de Bruno Gröning konservas kaj peras lian instruon kaj realigas ĝin per ago, kio ne ĉiam estas facila, ĉar por pozitiva pensado necesas trejna-do.

Saniĝoj, kiuj okazas per la sekvado de la simplaj instrukcioj, kiujn Bruno Grö-ning donis en la manojn de la homoj, personoj el kuracaj profesioj, ĉefe sko-laj medicinistoj, naturkuracistoj kaj psi-kologoj de la Medicin-Scienca Fakgru-po taksataj, t. e. detale prijuĝi la ka-zoevoluon kaj esplori la probablon de la okazaĵo ĉe la korpo. Per klaraj vor-toj: La kazoevoluoj kutime estas multi-paj, t. e. la malsano-okazaĵo ricevas surprizan turniĝon al la bono, kiu ne estas komprenebla, sed evidente estas en kaŭza rilato al la spirita retur-no. Bruno Gröning mem rimarkis pri tio: „Ekzistas multo, kio ne estas klari-gebla, sed nenio, kio ne povas okazi.“ La Medicin-Scienca Fakgrupo donis al si ankaŭ la taskon de la dokumentado de tiuj tutmondaj saniĝosukcesoj La sekva raporto venas el la arkivo, en kiu oni kolektas la dokumentaĵojn kaj kiu intertempe ampleksas milojn de tiaj kazoj, kiuj etendiĝas de akutaj infektoj, obstinaj kronikaj malsanobildoj kaj per-turboj ĝis malsanoj de dependecoj:

Sinjorino Christiane Koch (55) el Schweinfurt priskribas siajn spertojn kun la instruo de Bruno Gröning jene (saniĝo de vertebroglitado kaj iskiatal-gio): „En marto 1994 la unuan fojon aperis doloro en la regiono de la lum-baj vertebro, kiuj radiis ĝis en la dekstran gambon. La kuŝado dum la noktoj eblis al mi nur kun altiritaj kruroj flanke. Post homeopatiaj kaj kineziaj vanaj terapioj mi ricevis en 1995 la diagnozon de iskiatalgio. Ekde aprilo



1998 la iskiataj doloroj aperis konstante en la malsupra dorso, la dekstra postaĵoflanko kaj ofte en la gambo ĝis la granda piedfingro. Ĉiu ŝanĝo de la pozicio, kiel ŝanĝo de kuŝado al starado, aŭ sidado al starado, eblis nur kun doloroj. La vivo estiĝis torturo. Tage kaj nokte estis doloroj. Kortizono kaj Diclophenac donis mildiĝon nur por unu tago. Ankaŭ restado en Kuraĉloko kaj gimnastiko ne povis fortiri la dolorojn. Per radiografado ĉe ortopediisto montriĝis 2-3-gradaj vertebroglitado kun altgrada eluzo de la intervertebra disko. Post dekunu monata malsanostato mi devis rezigni pri mia profesio kiel flegistino.

Ekde januaro 2000 mi regule vizitas la komunumo-kunvenojn de Amikaro Bruno Gröning kaj kvar monatojn poste mi estis plene sendolora. Ekde tiam mi povas denove rektigi la gambojn dum la dormado kaj kuŝi sur la dorso. Ĝardena laboro kaj migrado estas mia plej granda ĝojo. Mi reestiĝis vivogaja, sana homo.

(Komento: Ĉe sinjorino Koch ĉe plurjaraj perturboj en la regiono de la lumbaj vertebroj kun elradiadoj en la dekstran gambon (iskiatalgio) temas pri forglitado de la lasta lumba vertebro kontraŭ la sakra osto (spondilolistezo L5/S1), radiologie unuafoje diagnozita en majo 1998. Laŭ la skola medicino ne estas klarigebla, ke la ĉi-kaza simptomo sen 'terapio' (en formo de kuracgimnasiko ktp.) ene de plej mallon-

ga tempo plene saniĝis ĝis la libereco de la perturboj, eĉ ĝis la normala 'ŝarĝebleco'. Ĉi-kaze estas rigardenda rilato inter la 'interna liberiĝo' kaj la regula akcepto de la saniga forto (Heilstrom). Mi mem vidis sinjorinon Koch en julio 2001 plene sen perturboj en mia konsultejo. Radiografaĵoj de julio 2001 montris ĉe tio kompare al la antaŭaj registraĵoj de majo 1998 kreskantan ostan apogon de la lumba vertebro kontraŭ la sakra osto. Nuklea spinogramo de la lumba spino de novembro 2003 montris pluan pliboniĝon de la kazo, tiam anstataŭ la spondilolistezo estis ankoraŭ nur pseŭdo-spondilolistezo. Resume la sukcesraporto estas impresa, la priskribita perturbo-simptomaro estas medicine rezonebla, la kuracistaj dokumentoj sufiĉaj, la atestoraporto de la edzo estas kredinda. *D-ro K.-J. Blum, kuracisto.*

Same mirinde estas la saniĝo de varikoj (trunka varikozo) de Monika Schulte (57) de Brilon: „En 1966 mi ricevis ĉe la dekstra gambo de la suro ĝis la ingveno kvin fortajn varikojn. La gambo estis dika, malmola kaj ŝvelinta. Konstante mi suferis de doloroj, jukado kaj lancinado, precipe dum la starado kaj dum movado. Konstante mi devis porti gumŝtrumpojn. Post mi fortirigis en 1990 la varikojn, tri jarojn poste estiĝis novaj kun la samaj perturboj. En marto 2000 mi estis enkondukita en la instruon de Bruno Gröning. Post tio mi apenaŭ atentis la kruron. Ekde aŭgusto 2001 mi ne plu sentas dolo-

rojn, jukadon aŭ lancinadon. La ŝvelo de la vejnoj plene malkreskis. Ĝis hodiaŭ mi estas tute sen perturboj kaj denove povas varmege duŝi, longe promeni kaj labori la tutan tagon en la ĝardeno.

(Komento: Ĉe sinjorino Schulte estis dum 35 jaroj forta, kronika trunca varikozo (varikoj) de la granda safena vejno ĉe la dekstra kruro kun permanenta doloro dum trankvilo kaj ŝarĝo, jukado, lancinado, elektrizado kaj nokta malkapablo konservi la kruron trankvila. Krome la kruro estis ŝvelinta pro la sangoobstrukcado kaj la histo malmoliĝis. Estis necese porti apogajn ŝtrumpojn kaj regule malvarmigi la kruron. Stripping-operacio (operacia „eltiro“ de la varikoj) en 1990 donis trijaran liberecon de la perturboj, poste okazis novestiĝo de la varikoj kun la samaj perturboj kiel antaŭ la operacio. Kuracado per unĝento ne donis mildiĝon. En aŭgusto 2001, unu jaron kaj duona post la enkonduko en la instruon de Bruno Gröning, post regula vizito de la komunumo-kunvenoj, ĉiuj perturboj plene malaperis. Ĉi-kaze temas pri trunkovarikozo dekstre kun plej granda intenseco (grado IV), kun plej akraj doloroj, akompanaj perturboj kaj forta limigo de la ĉiutaga vivo. Post sukcesa operacio nepre necesas plursemajna postkuracado per gumaj apogŝtrumpoj. Sed ankaŭ tiukaze daŭra longtempa sukceso ofte ne aperas, kaj ofte post kelkaj jaroj necesas nova operacio pro estiĝo de novaj varikoj. Ĉi tia

evoluo kun spontana plena saniĝo kaj plena libereco de la perturboj sen terapio ĉe kronika, altgrada varikozo (varika malsano de la kruro) laŭ la medicina vidpunkto estas tute ne komprenebla kaj ne klarigebla. Ĉi-kaze rilato al la akcepto de la saniga forto kaj tiel saniĝo sur la spirita vojo estas konkludenda. *D-ro Kankel, kuracisto.*

La aŭtentikecon de la raportoj garanti-  
as ne nur la koncernitoj mem, sed estas konservataj ankaŭ tiukazaj ekzameno-dokumentoj kiel radiografajoj aŭ diagnozoj faritaj de sendependaj kuracistoj kaj postekzamenoj konfirmas la verecon de raportintoj.

Dum la ekzameno de ĉi tiuj nekutimaj kazoevoluoj la spertaj medicinistoj malkovras ĉe iam denove la simplan veron, ke saniĝo ne dependas de natursciencaj leĝoj aŭ diagnozoj surbaze de kriterioj de la skola medicino aŭ de malesperigaj prognozaj. La saniĝo estas kaj restas mistero, nekomprenebla graco, kiun – por fini per vortoj de Bruno Gröning – la homo povas nur akiri, sed ne postuli kaj fine ĉiam povas esti Dia ago de graco kaj Dia donaco.

### [Interreto](#)

Kontakto:

[Detlef Meier](#)

In den Obstgärten 7

DE-63075 Offenbach

# Saniga korea gimĉio

*De Harald Schicke, Germanio*

Korea gimĉio estas tre saniga manĝo tradicia en Koreio kaj intertempe fama en multaj landoj. En Koreio oni manĝas ĝin je ĉiu manĝo, do trifoje tage.

Ĝi ekzistas en multaj variantoj, sed baze ĝi estas fermentinta ĉina brasiko kun multe da aliaj ingrediencoj, precipe salo (necesa por la fermentado, dum kiu ĝi fariĝas lakta acido) kapsika pulvoro, ajlo, fiŝakvo, pinaj semoj, zingibro kaj aliaj.

Gimĉio preventas multajn malsanojn. Tio unue estas la efiko de la lakta acido. Ĝi efikas kontraŭbakterie. Tiu efiko fortiĝas pro la ĉeesto de kapsiko, zingibro kaj ajlo, kiuj ankaŭ efikas kontraŭbakterie. Ajlo efikas krome kontraŭ virusoj kaj parazitaj.



*Unue oni lavas la brasikon kaj metas salon inter la foliojn. Tiel la brasiko restas proksimume unu horo. Tiam tranĉu la brasikon vertikale al kelkaj pecoj, tiel ke la folioj ligiĝas al la trunketo.*

Ĉina brasiko (kiel aliaj specoj de brasiko ankaŭ) efikas bone al la stomako kaj eĉ en la preventado de kancero. Ankaŭ zingibro utilas al la stomako.

Lakta acido kaj kapsiko helpas al la digestado. La febroj de la brasiko helpas purigi la inteston.



*Dume vi preparis la saŭcon el la ingrediencoj. Nun vi lavas la foliojn denove kaj metas la saŭcon inter la foliojn.*

*Fine vi metas la saŭcumitan brasikon en fermeblajn skatolojn. Atentu, ke la gimĉio estu bone premata en la skatolon. Vi povas konservi ĝin en la ĉambro aŭ en la malvarmŝranko. De tio dependas la rapideco de la fermentado.*

*Komence ĝi gustas sale, poste ĉiam pli acide.*

