



INA

2009-04

Oktober 2009

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.ina-asocio.info

€ 3,50

INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

4-a INA-Konferenco 2011 en Herzberg - la Esperanto-urbo



Ni festos la 25-jariĝon de INA

Rodiolo

De Wang Disheng, Ĉinio

Rodiolo (*Rhodiola rosea*), kreskante en la tero super 1600 - 4000 m, kie malvarmas, sekas, oksigen-mankas, kaj evidente diferenciĝas inter tag-temperaturo kaj nokt-temperaturo, riĉiĝas je rodiolo, kiu posedas la obstinan vital-aktivecon kaj specialan proprecon.

La parto de rodiolo aplikata en la kliniko de TĈM estas ĝia seka radiko, kiu entenas salidrozon, kiu estas la ĉefa efika ingredienco. La salidrozo posedas la plurajn aktivecojn de fiziologio kaj farmakologio.

Diversaj partoj de rodiolo enhavas diferencajn kvantojn de la salidrozo. Laŭ la koncernaj dokumentoj, supertera radiko de rodiolo entenas 0,135% da salidrozo (dum flor-periodo) kaj 0,175% (dum matur-frukt-periodo), sed la entera radiko de ĝi entenas 0,416% da salidrozo (dum flor-periodo) kaj 0,596% (dum matur-frukt-periodo). Kompreneble la sovaĝa rodiolo entenas pli multan salidrozon ol kultivita rodiolo sed nun sovaĝa rodiolo multe reduktiĝas pro manko de protekto je ĝi. Ankaŭ per diferencaj solviloj oni ekstrakte akiras variajn kvantojn da salidrozo el rodiolo.

Krom salidrozo, rodiolo entenas ankaŭ la aliajn efik-ingrediencojn kiel fla-

vonon, proteinojn kaj mikroelementojn, kiuj ankaŭ havas vitalajn aktivecojn.

Propreco, gusto kaj alĝinkanaliĝo

Rodiolo havas malvarmetan proprecon, dolĉan guston kaj alĝin-kanaliĝon al la pulmoj.

Farmakologia Efiko

Rodiolo entenas la salidrozon, tirosoilon, flavonon, polisakaridon, volatiloleon, kumarinon, 18 specojn de amino, grason mikroelementojn ktp. inter kiuj, salidrozo estas la ĉefa vitala ingredienco. Lasttempe, oni trovas la kelkajn novajn glikozid-kombinaĵojn kiel krenulatinon (crenulinon), krenulozidon (renulosidon) kaj parienzidon (phariensidon) ktp.

Rodiolo havas la bonajn efikojn sur imun-sistemo, endokrin-sistemo, nerv-sistemo, gener-sistemo, kor-angi-sistemo kaj digest-sistemo ktp. kaj ĝi ofte aplikiĝas kontraŭ seniliĝo, kanceriĝo, laciĝo, radiado, oksigen-manko, kormalsano, cerb-malsano, kaj hepatmalsano ktp. Laŭ TĈM, rodiolo havas la funkci-efikojn tonikumi ci-on kaj aktivigi cirkuladon de sango, traigi ĝin-kanalajn kaj kvietigi astmon. En la kliniko de TĈM, rodiolo ofte aplikiĝas por kuraci ci-atonion kaj sang-stagnon, Brustangoron, laciĝon, anheladon kaj hemiplegion de vent-frapo. La klasika farmakopeo de TĈM notas, ke rodiolo povas tonikumi kontraŭ-patogenajn

ci-on kaj fortigi diatezon, vitaligi ci-on kaj plenigi sangon.

Rodiolo povas nutri jin-on kaj aktivigi sekreciaron de enkorpora fluido, do ĝi efike estingas “xiaoke” — kuraci la sindromon de diabeto kiel soifemadon, malsatemiĝon, frekventajn urinadojn, kaj ankaŭ kuraci febr-malsanon kun jin-insuficienco kaj jin-forkonsumiĝon, forpeli ĉagreniĝ emon kaj moderigi tusadon ktp.

Ekzistas multaj eksperimentaj studoj pri ĝia efiko sur diabeto. Per-metanola ekstraktaĵo el rodiolo, donita injekte al eksperimentaj musoj tra la abdomeno laŭ la dozo de 800 mg·kg⁻¹, povis malfortigi sang-glukozan nivelon de la eksperimentaj musoj ekde (38,67 ± 3,337) mmol·L⁻¹ ĝis 22,61 ± 1,97 mmol·L⁻¹. Krome ĝi povis ankaŭ malfortigi la altan ensang-glukozan nivelon de musoj kaŭzitaĵ per adrenalino. La perakva ekstraktaĵo de rodiolo respektive laŭ la dozoj de 1, 5, 10 g·kg⁻¹ povis



Foto farita de Finn Rindahl, Wikipedia - rodiolo nun estas moda en Germanio

evidente malaltigi ensang-glukozan nivelon de la I-tipa diabeta muso kaŭzita de streptozocino (streptozocin, STZ).

La alia eksperimento ankaŭ montras, ke rodiol-polisakarido el rodiolo manĝigite al eksperimentaj musoj laŭ la dozoj de 3, 10 g·kg⁻¹ (egale al kvanto de ĝia kruda drogo) daŭre sep tagojn, povis evidente reteni la ensang-glukozan nivelon de eksperimentaj musoj (kun alt-nivela ensang-glukoza), kio montris la rilaton inter kvant kaj efiko de rodiolo je retenado de ensang-glukoza nivelo.

Rodiola ekstraktaĵo povas prokrasti seniliĝon de eksperiment-musoj per plifortigi la funkcion de la imun-sistemo kaj rezisti kontraŭ oksidigiteco de eksperiment-musoj. Rodioloj ekstraktitaj respektive per 80% alkoholo, akvo, pura etilalkoholo, petrol-etero aŭ etil-aceto, estis aplikataj al eksperimentaj musoj, kiuj estas dividitaj en ses grupojn: pura etil-alkoholo, petro-etero, etil-aceto, akvo, norma kompar-grupo kaj seniliĝ-grupo. Escepte la norman kompar-grupon, ĉiuj grupoj estas manĝigitaj per D-galaktozo (D-galactose), kiu povas efike domaĝi la histon kaj funkcion de iliaj internaĵoj, kaŭzante seniliĝon. La eksperimenta rezulto indikis ke la lieno de musoj en la seniliĝa grupo fariĝas evidente pli malgranda ol tiu de musoj en norma kompar-grupo. Sed en la perakva ekstraktaĵa grupo, la musa lieno estas ne di-

fektita en ĝia hista strukturo, kun enorde disvastiĝaj limf-ĉeloj, mononukleaj ĉeloj, makronukleaj ĉeloj kaj norma lienino (splenin), kiuj estas similiaj al tiuj de musoj en la norma kompar-grupo. La musoj en la aliaj grupoj estas diferencaj el tiuj de la norma kompar-grupo en iliaj lien-formo kaj lien-strukturo ktp..

Alimaniere tiu eksperimento manifestas ke la diferenca ekstraktilo, per kiu oni ekstraktis la diferencajn efikajn ingredientocn el rodiolo aŭ diferencajn densecon de ili, havas la diferencajn funkci-efikon kaj la per-akva ekstraktaĵo el rodiolo akiras la plej efikan rezulton.

Aukaŭ en la morfologia ŝanĝo, la timusa histo de musoj en la seniliĝa grupo estas pli maldika al tiu de musoj en norma kompar-grupo, kun la ĉela kaj hista ŝanĝiĝoj – parta hist-febriiĝo kaj limf-ĉela malmultiĝo. Sed musoj en la grupoj de per-akva, per-etil-etero, per-pur-etil-alkoholo, per 80%-a alkoholo havas norman timuson, kun enorde disvastiĝaj ĉeloj, normaj manifestiĝoj de ĝia histo kaj strukturo, kio similiĝas al la tiuj de la musoj en la norma kompar-grupo.

La alia eksperimento pri rodiol-polisakarido indikis, ke la tri dozoj da rodiolo-polisakarido (0.5, 1, 2g/kg-1) povas plialtigi transformiĝan stimul-indicon de B-limfaĵ ĉeloj de la lieno, kaj la alta dozo de rodiolo povas plialtigi trans-

formiĝan stimulan indicon de T-limfaj ĉeloj en la lieno, povas ankaŭ evidente plialtigi la CD8+ ĉelan numeron, reduktante la rilatumon de CD4+/CD8+. La alta dozo de rodiol-polisakarido povas evidente reteni la apoptoziĝon de limf-ĉeloj en la lieno.

Krome la multaj eksperimentoj je la animaloj indikas ke la ekstraktaĵo el rodiolo povas ankaŭ rezisti kontraŭ musa oksigen-mankeco kaj cerb-seniliĝo kaŭzita per D-galaktozo (galactose). D-galaktozo povas kaŭzi subakutan seniliĝon kaj nenormajn enhavojn de la superoksida dismutazo (SOD, Superoxide Dismutase) kaj malonaldehido (MDA, malonaldehyde), al eksperiment-musoj. En tiu eksperimento, fiziologia salakvo estis donata al musoj de la norma kompar-grupo, la tri dozoj de ekstraktaĵo el rodiolo donataj al tiuj de tri model-grupoj, kaj 0.5 ml D-galaktozo donata al tiuj de ĉiu grupo, ekcepte la norman kompar-grupon, kio kaŭzis tiun rezulton, ke la muso de la model-grupo suferas el reduktiĝo de superoksida dismutazo kaj malreduktiĝo de malonaldehido (MDA, malonaldehyde) en la cerb-histo, kiuj estas evidente diferencaj al tiuj de la muso en norma kompar-grupo. Sed en la tri eksperiment-grupoj de ekstraktaĵo el rodiolo, la enhavoj de superoksida dismutazo kaj malonaldehido tendenciĝas al la normo. Tiu eksperimento manifestis, ke ekstraktaĵo el rodiolo povas efike rezisti al seniliĝo de la cerbo kaj plialtigi cerb-vitalecon.

Aplikado

Rodiolo aplikiga por tonikumi ci-on.

Miokardia iskemio apartenas al la Brust-angora kategorio en TĈM, kiu patologia kaŭzo estas ci-a kaj sanga insuficienroj. La studado de moderna farmokologio trovas, ke perakva ekstraktaĵo el rodiolo rapidigis kreskiĝon de nova angio en la iskemian zono kaj moderigi la iskemian situacion de eksperimenta mus-koro, kiu maldestr-antaŭa malleviĝa branĉ-angio estas ligaturigita por estigi eksperimentan modelon de miokardia iskemio.

La aliaj medicinaj literaturoj trovas ke radiol-ekstrakta injekto aplikita tra arterio povas efike inhibicii aktivecojn de kretin-fosfokinazo en serumo kaj laktazidan dehidrogenazon, kio kvietigas miokardian iskemion kaj miokardian infarkton de la eksperimenta muso, kies koronara arterio estas ligaturita por estigi eksperimentan modelon

Aloritmio estas kaŭzita de ci-a insuficenco, kiu malsukcesas ŝovi la sangon normale cirkuli en la angio, kio sekviĝas sangan stagnon kaj plue ŝtopiĝi en ĝi, kio detenas la sangon sufiĉe nutri miokardion kaj sekve aloritmio formiĝas. Rodiolo havas la efikon tonikumi ci-on kaj aktivigi sang-cirkuladon, kuracante aloritmion.

La medicina revuo raportis ke la ekstraktaĵo de rodiolo manĝigita al la

eksperimenta muso kiu suferas el aloritmio kaŭzita de kloroformo, evidente reduktas la okaziĝan rilatumon de aloritmia paroksismo ĉe la muso. La aliaj revuoj indikis ke ekstraktaĵo el rodiolo reduktas la toksecon de k-strofantino kondukantan aloritmion al la muso kaj malaltigas la okaziĝan rilatumon de aloritmio kaŭzita de BaCl₂.

Miokardia seniliĝo (la vitaleco de miokardia histo kaj funkcio pli kaj pli velkiĝas aŭ krepuskiĝas kun aĝa plimultiĝo) estas unu de la ĉefaj sindromoj de homkorpa seniliĝo, kiam facile trafas la homkorpon miokardito, miokardia malfunkcio kiel aloritmio, nesufiĉa eksport-kvanto de la sango ktp.

Laŭ TĈM, ci-a insuficienco kaj sanga stagno estas unu esenco de homkorpa seniliĝo. Do tonikumi ci-on kaj aktivigi cirkuladon de sango povas prokrasti kaj moderigi miokardian seniliĝon kaj homkorpan seniliĝon.

La multaj stud-artikoloj indikis ke injekto de salidrovido aplikigis tri monatojn al maljunaj eksperimentaj musoj laŭ 15 mg·kg⁻¹ kaj akiris tiel bonan efikon, kiel la ingrediencoj de miokardiaj ĉeloj malreduktiĝas el 79,47% ĝis 89,53%, intersticio reduktiĝas el 20,53% ĝis 10,65%, denseco de mitokondrio malreduktiĝas el 19,71 ĝis 22,56%; lipofuscino reduktiĝas el 0,89% um²·um⁻³ ĝis 0,34% um²·um⁻³, kio manifestas, ke la indikoj de miokardia seniliĝo re-

duktiĝas kaj la seniliĝo povas esti prokrastita.

Laŭ TĈM, laciĝemo kaj laciĝo apartenas al ci-a insuficienco, ĉar laborado aŭ klopodado devas elĉerpi ci-on kaj sangon (energion) el homkorpo, kaŭzante ci-an insuficiencon. Se homkorpo havas sufiĉan ci-on, do laciĝemo aŭ laciĝo malfacile trafas ĝin. Rodiolo efikas sur tonikumo de ci-o kaj moderigas laciĝemon. La stud-artikoloj raportis, ke kruda kaj pulvorigita rodiolo manĝigita al eksperimentaj musoj laŭ 5g·kg⁻¹ daŭre 5 tagojn, povas evidente longigi viv-tagojn de la musoj sub medio de la normala atmosfero sed oksigen-mankeco.

Ankaŭ la raportoj de eksperimentoj pri rodiolo indikas, ke kruda rodiolo pulvorigite, manĝigite al eksperimentaj musoj laŭ la dozo de 0.83g·kg⁻¹ daŭre 30 tagojn, povas evidente prokrasti naĝtempon de ŝarĝitaj musoj (kun pezo), kaj evidente redukti laktan acidon kaj urenitrogenan (urea nitrogen) kvanton en serumo de la naĝantaj musoj kun ŝarĝaĵo.

Imuneco de homkorpo havas la rektan kaj imitan rilaton kun ci-o laŭ TĈM. Ci-o konsistas el la kelkaj specoj, inter kiuj ekzistas wei-cio (defend-ci-o), speciale por protekti homkorpon el ekzogenaj patogenaj. TĈM ekskluzive emfazas la rolon de imuna sistemo dum la homkorpa rezistado kontraŭ patogenaj aŭ malsano, kiu mani-

festas en TĈM-a kurac-principlo kontraŭ malsano, „fortigi zeng-ci-on kaj elpeli patogenaĵon”. La zeng-ci-o estas la ĝenerala termino de endogena funkci-aktiveco de homkorpo kontraŭ patogenaĵo, kiel tiuj de imuna sistemo, endokrina sistemo aŭ diversaj vitalaj materialoj de homkorpo.

En la kurac-principo de TĈM, „fortigi zeng-ci-on estas rimedo aŭ manovro” kaj elpeli patogenaĵon estas celo. En kliniko de TĈM, oni emfazas scii bone la situacion pri la ekzogenaj patogenaĵoj, sed pli emfazas la rolon de patienta diatezo kontraŭ la patogenaĵo.

4-a INA-Konferenco en 2011

2011 estos aparte grava jaro por INA, kiu tiam festos sian 25-jaran ekziston. Pro la ĝenerala ritmo kaj pro la jubileo, okazos la 4-a INA-Konferenco post la Universala Kongreso en Kopenhago.

Pro la jubileo la estraro elektis la Esperanto-urbon Herzberg am Harz esti nia konferencurbo.

Por nia konferenco en la jubilea jaro ni havos tre riĉan programon.

Certe partoprenos ĝin

- D-ro Puramo Chong (Koreio, nun Usono) - unu de la kunfondintoj kaj nun honora prezidanto de INA, profesoro de Orienta Medicino en Kings Park Universitato en Virginia
- Magistro Wang Disheng (Ĉinio) - vicprezidanto de INA; alt-ranga kuracisto en hospitalo speciale en Tradicia Ĉina Medicino, akupunkturo, dieto kaj masaĝo

- Kees Ruig (Nederlando), vicprezidanto de INA kaj kunfondinto
- Gesinjoroj Rosa (sekretariino de INA) kaj Waldemar Ebel (Germanio), fakuloj pri apiterapio
- Harald Schicke (Germanio), naturmetoda kuracisto kaj prezidanto de INA.

Krom ili ni ekspektas la partoprenon de aliaj naturmetodaj kuracistoj el diversaj landoj.

Ni ankaŭ jam ricevis la promeson de diversaj interesuloj (membroj aŭ ne) partopreni nian konferencon en la jubilea jaro.

Dum la konferenco okazos i. a. publika vespero pri naturkuracado. La fakaj prelegoj estos kompreneblaj ankaŭ por nefakuloj.

Naturkuracado ankaŭ estas moviĝado. Tial okazos migradoj en la bela naturo

ĉirkaŭ Herzberg (por homoj, kiuj ne povas migri, ni ofertas facilajn promonadojn).

Ni vizitos abelan muzeon kaj la unikan ginsengo-butikon, konatiĝos kun la kuracherboj de la regiono ktp.

Post la INA-Konferenco

Post la konferenco okazos seminarioj de D-ro Chong pri korea akupunkturo kaj de Magistro Wang Disheng pri Tradicia Ĉina Dieto. Tiuj seminarioj celas fakulojn. Ili okazos en Esperanto kaj estos interpretataj al la germana lingvo. Ambaŭ seminarioj estos aparte pagendaj.

Eldonaĵoj okaze de la konferenco

INA eldonos libron kun la plej interesaj artikoloj el 25 jaroj de la INA-revuo.

Kompreneble la libro estos kolora kaj havos fortikan kovrilon.

Harald Schicke reeldonos sian libron „La korpo de la homo“, de kies du unuaj eldonoj jam vendiĝis proksimume mil ekzempleroj. La tria eldono estos kolora, pliampleksigita kaj kun fortika kovrilo.

Por via informo

Vi povas peti informilojn en Esperanto pri Herzberg - la Esperanto-urbo de la Turisma Oficejo, Marktplatz 32, 37412 Herzberg am Harz, Germanio, touristinfo@herzberg.de.

Vidu ankaŭ

- [Paĝaro de Herzberg](#)

- [Paĝaro de ICH](#)

Ĉu vakciniĝi kontraŭ la „porka“ gripo?

Tiu gripo, kiu ekaperis unue en Meksiko, histerigas la tutan mondon, de kiam la Monda Sanasocio (WHO) deklaris ĝin pandemio.

Pro tio ĉie en la mondo registaroj aĉetis vakcinaĵon, kiu estas preskaŭ ne provita. Laŭ scienca vidpunkto estas

eraro uzi ĝin kaj tiel fari grandskalan testadon ĉe la civitanoj.

Kiu profitas de tiu kampanjo? Evidente la mondskalaj farmacikoncernoj, apotekoj kaj vakcinantaj medicinistoj.

Ĉu estas danĝero? Jes, iomete. La porka gripo plej ofte estas tiel milda, ke vakcinado tute ne necesas.

En Germanio ekz. ĝis nun mortis tri personoj (stato je la 24-a de oktobro) pro „porka“ gripo.

La normala, ĉiujara gripo kaŭzas ĉiujare inter 5.000 kaj 20.000 mortintojn en Germanio. Kompare kun tio la „porka“ gripo estas bagatela.

Ankaŭ aliaj malsanoj estas multe pli danĝeraj. Ekzemple mortas ĉiuhore 120 homoj pro malario (ne en Germanio, sed tutmonde), sume do pli ol unu miliono jare.

El la nuna vidpunkto, vakciniĝo estas pli riska ol la malsano, do ne reko-

mendinda. Sed ĉiu homo mem devas decidi tion por si mem.

Kion fari dum gripa sezono? Ĉio, kio hardigas la korpon taŭgas kiel preventilo. Tio povas esti rodiolo (vidu la ĉefan artikolon en tiu ĉi revuo), ginsengo, ajlo, cepoj, entute nutrado per freŝaj legomoj kaj fruktoj, moviĝado en freŝa aero, saŭnado ktp.

Pri tiu temo vi trovas multe da artikoloj en la jam aperintaj INA-revuoj kaj -artikoloj, kiujn vi povas elŝuti je la [ret-paĝaro de INA](#).

Giganta likoperdo – giganta polvofungo (lat.: *Lycopardon giganteum*)

De Norbert Karbe, mikologo (fakulo pri fungoj)

Impona fruktokorpo kiu atingas diamestron inter 20 ĝis 50 centimetrojn kaj povus pezi ĝis 20 kilogramoj. Junaĝe ĝi havas blankan koloron. Kiam maturiĝas la [fungo](#), la spor-amaso bru-

niĝas. Scienculoj taksas ke la fungo enhavas 5 – 6 bilionojn da [sporoj](#).

Kiam la [fungo](#) interne ankoraŭ blankas ĝi estas manĝebla. Oni povas nutri grandnombran familion per nur unu



rapiitaj per la sporoj de polvo-fungo tre rapide saniĝis. Be-daŭrinde tute ne eblis ĝis nun kultivi tiun fungospecon.

Foto: [Vikipedio](#)

[Literaturo en Esperanto:](#)

Ki maniere distingi la fungojn?

Tiu libreto de Mario Simondetti aperis en 1986. Ĝi estas manlibro montranta kiel distingi venenajn disde nevenenajn fungojn.

fungo. En la popola medicino de pasintaj jarcentoj oni uzis la sporojn por kuraci malbone kuraceblajn vundojn ekz. amputadoj. Mirinde la vundoj te-

La ilustrita libro estas dulingva (Esperanto - itala), havas 62 paĝojn kaj kostas 3,90 Eŭrojn en la libroservo de UEA.

Plantoj dum aŭtuno

De Harald Schicke, naturkuracisto



Viburno, opulo, neĝbulo

Science la bonodora kaj bela arbusto nomiĝas *Viburnum opulus*. Ĝi kreskas en tuta Eŭropo kaj partoj de Azio. Ĝi kreskas precipe ĉe la randoj de river(et)oj kaj arbaroj.

La nomo „neĝbulo“ ŝajnas tre stranga, kiam oni vidas la ruĝajn berojn, sed ĝi devenas de la blankaj floroj, kiuj ja similas al neĝbuloj.

La fruktoj estas maturaj post la unua frosto. Ili enhavas tre mildan veneneton el la vidpunkto de la scienco. Ĝi estas en la sama klaso kiel hiperiko, kiun natŭrakado tute ne opinias venena.

La ŝelon de la arbustoj oni uzas kiel kontraŭspasman rimedon, precipe je spasmoj dum la monataĵo.



La fruktojn oni uzas por fari marmeladon. Oni povas manĝi la krudajn berojn.

En orienta Eŭropo oni uzas la premiatajn fruktojn en varmega akvo kun mielo kontraŭ malvarmumoj, do tute konvene en la aŭtuna kaj vintra malvarmaj tempoj. (Fotoj: Song Jeong-ok)

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

Adreso por korespondado kaj membroadministrado:

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