

ENA

INFORMILO

(1990/12)

N-ro 5

ENA

Ĉi tiu Asocio estis fondita en 1986. Ĝi ne intencas konkurenci, kvankam ĝi ne estas facile digestebla ĉe multaj. Eble ties kaŭzo kuŝas en la nescio pri kio precize temas. Temas fakte pri la agnosko kaj la intenco disvastigi la NATURMETODAN KURACADON. La celo ne estas flankenmeti la kutiman, ordinaran, kuracistemon, kvankam oni bone scias ke kelkfoje ordinara drogo, anstataŭ ol kuraci — kaj eĉ kiam ĝi kuracas — okazigas aliajn malsanojn precize kaŭzitaĵn de la sama farmaciaĵo intencanta kuraci.

La naturmetodaj kuracistoj, estante kontraŭ superemo, favoras toleremon kaj kunekziston. Ilia nura intenco kaj klopodo estas: HELPI LA NATURON KURACI, ne anstataŭigi la naturan laboron.

Manŝele do la celo de ENA estas la jena:

- interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado kaj interesanĝi informojn pri la temo;
- veki intereson pri naturkuracado ĉe Esperantistoj;
- veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantaj fakuloj.

La Asocio publikigas al novaj membroj sendas ateston kaj membro-diplomon kontraŭ la membrototizo de almenaŭ unu dolaro(aŭ egalvaloro) po jare.

Estu membro de ENA ne nur naturkuracistoj mem, sed ankaŭ interesuloj kiuj dezirus scipovi kaj malkovri la enhavon de la naturmetoda kuracado. Petante informojn, bv aldoni respondkuponon por la respondo. Bv diskonigi ĉi tiun anoncon-informon. Dankon.

ENA — INFORMILO

estas la organo de Esperantista Naturkuracista Asocio, fondita en 1986. La organo aperas kvar fojojn laŭsezono. La jara kotizo por ENA — aliĝu en iu ajn monato — estas US\$ 2:00, kaj nepagipovaj landanoj povas sendi egalvaloraĵojn kiel kotizojn. Membroj rajtas ricevi la organon senpage. La jarabonojn, artikolojn por organo kaj aliajn demandojn akceptas Ĝ. Sekretario Puramo CHOHG, C.P.O. Kesto 3047 aŭ 4258, Seoulo, Koreio.

Prezidanto: D-ro Carmel Mallia
89, Triq is-Santwarju,
Zabbar, MALTA.

Sekretario: D-ro Puramo CHONG
kaj C.P.O Kesto 3047

Kasisto SEOUL 100,
KOREA

Tel: (02) 687-8413 (Kliniko)
(02) 686-7923 (Hejmo)

Tiu ĉi numero estas la lasta, kiu aperas je la nomo de ENA-informilo. Venontjara numero eldoniĝos en la komenco de 1991 en tute nova formato kun la nomo, Naturkuracado.

F a s t o

*Koncizaj principoj elektitaj laŭ prilaborita eltiraĵo el libro:
Health Secrets from Eŭropa.*

Mistero de la sano estas konata de antaŭ miljaroj: simpla kaj honesta vivo sen nerv-ekscito(stress), simpla kaj adekvata manĝaĵo taŭĝe, konvene preparita kaj sufiĉe da moviĝo en pura aero.

.....

Fasto estas unu el la plej malnovaj manieroj influantaj al korpaj kaj mensaj sanoj. La fasto estas sekura antaŭŝirma kaj kuraca metodo. Absoluta tritaga fasto(nur trinkado de pura akvo)estas utila por ĉiu, kaj male tromanĝado povas vin mortigi.

La plej devastigita estas la fasto kun krudaj, freŝe elpremitaj sukaj, dekoktaĵoj el legomoj, herbaraj infuzaĵoj, eventuale kun mineralakvoj-ĉio zorge kribrita. Potage 0,5 ĝis 1,5 da litro. Ne miksu sukajn el la legomoj kun sukaj el la fruktoj. Ĝenerale prilaboritaj povas malutili al sano. La fruktojn kaj la legomojn zorge purigu. Bonega ilo por preparo de la sukaj estas elektra centrifugo.

Por antaŭŝirmo la fasto 1 semajna. Por kuracado 3 ĝis 5 semajna sub kontrolo de la fakulo.

Bezonataj fruktoj kaj legomoj:

Ca: ditrono, mandarino, sambuktaj beroj, urtiko, brasikrapo, nasturcio, napaj folioj.

K : vinberoj, mandarino, citrono, spinaco, tomato, sabeliko, foliaj verdaj legomoj.

Na: ĉerizo, piro, rapo, leontodo, keroto, celerio, tomato.

Mg: sambuktaj beroj, citrono, urtiko, endivio

P : vinberoj, frambo, mandarino, spinaco, nasturcio, sabeliko.

S : nigra kaj ruĝa riboj, frambo, spinaco, nasturcio, sabeliko.

Fe: nigra kaj ruĝa riboj, frambo, spinaco, abrikoto, petruselo, urtiko.

Cu: nigra kaj ruĝa riboj, sabeliko, terpomo, asparago

Mg: frago, abrikoto, oranĝo, laktuko, spinaco, brasiko.

Zn: pomo, piro, sabeliko, laktuko, asparago

Co: pomo, kaj flava cepo
F : nigra ribo, spinaco, karoto
I : oranĝo, spinaco

Acido silicia: frago, vinbero, laktuko, karoto.

Vitaminaĵoj:

A : karoto, spinaco, papriko kun lina aŭ sezama semoj.

B1: grapefruito, spinaco, leontodo, pruno, maiza spiko, asparago, verda pizo.

B2: petruselo, spinaco, sabeliko, fungoj.

B3: petruselo, asparago, sabeliko, fungoj, verda pizo, papriko, maiza spiko.

B5: brasiko, florasiko, rafano, poreo, ruĝa rapo.

B6: piro, banano, poreo, petruselo, maiza spiko, lisono, karoto.

Acido folia: spinaco, petruselo, oranĝo, verda pizo, sabliko, asparago, laktuko.

Biotin: florasiko, laktuko, grapefruito.

Inositol: oranĝo, grapefruito, florasiko, sabeliko, cepo.

C : sovaĝroza bero, nigra ribo, citrusaj fruktoj, verda papriko, urtiko, petruselo.

K : urtiko, spinaco, brasiko.

P : vinbero, oranĝo, nigra ribo, sovaĝroza bero, pruno, verda papriko.

E : malvarme presitaj kreskaĵ-oleoj(precipe el tritikaj ĝermoj.).

Enzinoj(fermentoj): en ĉiuj sukaj nevarmigataj super 60

varmigo je 30-40 pligrandigas efikon.

Kreskazaj hormonoj kaj antibiotikoj: ajlo, cepo, rafaneto, tomato.

Dum centrifugado la sukaj aperas ŝaŭmo sur la suko. Ĉi tiun necesas forigi.

Priskribo de la fasto:

Presparo: 2-3 tagojn antaŭ la fasto manĝu nur krudajn legomojn aŭ fruktojn(alterne). Lastan tagon antaŭ la fasto uzu ricinoleon kaj anstataŭ la vespermanĝo klistiron.-

kaj poste 1 litron da kamomila dekokto aŭ akvo korpovarma.

Paso de la tago: matene-1 tason da varmeta herba teo (mento, kamomilo, salvio, sovaĝroza bero k.s.)

Antaŭtagmeze: 1 glason da freŝe preparita frukta suko kun akvo 1:1 (oranĝo, pomo, piro, vinbero. Neprene la industrie fabrikitan).

Tagmeze: 1 tason da herba teo.

Vespere: 1 glason da freŝe preparita frukta aŭ legoma suko.

La 21a horo: klistiron, la plej bone kamomilan.

Akvon(puran kaj varmetan) trinku, se vi soifas. Ne miksu sukajn legomajn kun fruktajn. Do sukaj entute ĉ. 1 litron.

Fino de la fasto: 1-an tagon aldonu 1 senseligitan pomon, iom da freŝa legoma supo aŭ kaĉo. Nek salon, nek spicojn. 2-an tagon aldonu plu ekzemple kuiritan lenton, glason da jogurto aŭ hejma acida lakto. 3-an tagon pligrandigu la porciojn kaj aldonu iom da freŝa legoma salato, iom da kuirita rizo kaj iom da hejma kazeo.

Poste vi povas manĝi laŭkutime. Certe ne tromanĝu!

Pliaj konsiloj por la fasto:

Neniuokaze paŭzu la laboron. La kuracadon bonefikas pura aero kaj promenoj.

Banu foje po semajne, ne en malvarma nek varma akvo. Ekzercu. Dum la fastado povas aperi kapdoloroj, tegita lango, fetora spiro, vertiĝoj kaj haŭtaj erupcioj. Ili estas konsekvenco de la puriĝo kaj renoviĝo de la korpo.

Ju pli multan tempon vi fastadas, des pli malgrandan malsaton vi sentas. Kiam la korpo finos sian renovigan laboron, vi subite sentos malsaton aŭ malfortecon, vi sentos bezonon de la manĝo. Tiam estas la plej taŭga tempo por fini la faston.

La humuro dum la fasto estas tre grava. Eliminu negativajn influojn. Fidu-vi ne estas la unua.

*Josefrasek Stiborova
el Ĉekoslovakio*

Survoje al integriĝinta san- prizorgado.

Nova evoluo en Nederlando.

Pli kaj pli kuracistoj kunlaboras kun alternativaj terapiistoj.

La kialo de tiu evoluo ne estas tute klara. Eble ĉar ambaŭ partioj ekkonscias pri la limoj de po ambaŭ kuracdirektoj.

Ankaŭ estas nerefuteble, ke en Nederlando la pacientoj pli kaj pli sendependiĝas. Tio signifas, ke ili pli kaj pli ne plu blinde akceptas la juĝon de la kuracisto kaj ne plu sklave obeas liajn konsilojn. Pli kaj pli ofte la pacientoj mem iniciatas konsulti alternativan sanigiston kun aŭ sen aprobo de la familia kuracisto.

Per la integriĝo de alopatia kaj alternativa kuracmetodoj en unu polikliniko, oni esperas atingi pli bonan formon de sanprizorgo.

En la urbo Nimego (Nijmegen, 120 km sudoriente de Amsterdamo) jam ekzistas diversaj poliklinikoj kie kunlaboras diversaj alternativaj kuracistoj (ekz. akupunkturisto, homeopatiisto, osteopatiisto, paragnosto, masaĝisto ktp.)

Nun tie malfermiĝis la unua polikliniko ("Thera Cura") kie alopatiaj kuracistoj kunlaboras kun alternativaj terapiistoj.

Ankaŭ la Centro por Integriĝinta Kuraco en Winterswijk ĉirilate menciindas.

Tiu kunlaboro estas ĝojenda. Ĉar alopatiisto kaj alternativa kuracisto (ekz. internisto kaj akupunkturisto) ĝenerale parolas tute diferencajn lingvojn.

Komplezo kunlabori jam ege gravas.

Integra traktado signifas, ke oni rigardas la pacienton ne nur el unu aspekto, sed el diversaj vidpunktoj.

Kompreneble integriĝo dum la universitata studado estus plej bona.

Tamen emociaj rezistoj ankoraŭ kontraŭstaras tiun evoluon.

En Thera Cura kunlaboras plejparte universitataj(alopatiaj) kuracistoj, kiuj poste studis "alternativan" kurac-aŭ terapimetodon.

La centro en Winterwijk estas kunlaboro inter universitataj kuracistoj kaj neuniversitataj alternativaj terapiistoj.

Tamen tiaj integraj poliklinikoj entenas ankaŭ certan danĝeron.

Nome ekzistas tiom da alternativaj kuracformoj (ĉ. 200), ke ne eblas kapti ĉiujn en unu poliklinikon(maks. 20). Do la danĝero kuŝas en la fakto ke la paciento estas limigita en sia elekto de kuracmetodoj. Eble la plej bona kuracmetodo por li ne troveblas ene de tiu specifa polikliniko.

Tial la fondaĵo IBAG(Informejo pri Alternativaj Kuracmetodoj) nun iniciatis diagnozan centron. Tie oni diagnozas la malsanon de la paciento kaj poste irigas lin al kuracisto/terapiisto de por li/ŝi plej taŭga kuracmetodo. En Nimego(ĉ. 150.000 enl.) troviĝas 350 alternativaj kuracistoj/terapiistoj.

En Novembro okazos is Symbiontkongreso en la Nimega Universitato (mondkonata pro medicinscienco)pri ĉi-tiu temo.

Jen mia raporto pri la situacio en Nederlando, specife en la Nimega regiono.

ing.Kees Ruig
Malden apud Nimego.

Anoncoj

1. E.N.A faris konteltiron en U.E.A. laŭ la Iniciato de nederlanda membro, kees Ruig. Do membroj povos sendi siajn jarkotizojn rekte al tiu kontelitiro en U.E.A. Konto: enao-y (U.E.A.)
2. Redakcio atendas ĉiam artilokojn de membroj por la organo. Oni sendu utilajn informojn pri la naturaj kuracmetodoj kaj opiniojn, konsilojn kaj proponojn por la rubriko de leterkesto. La manuskripto laŭeble estu tajpita en korekta lingvo.

PROPOLISO – Granda Naturkuracilo

La abeloj produktas mirindaĵojn : La ĉefaj abelproduktoj estas : vakso, mielo, poleno, ĵeleo, veneno k propolisio. Tamen parolu ni nur pri propolisio, agnoskita k fidinda terapeŭtiko. Vere, propolisio estas natura antibiotiko, laŭ opinioj de nuntempaj naturistoj, scientistoj k abelkulturistoj el pluraj nacioj, precipe : Jugoslavio, Sovet - Unio, Francio, Brazilo... Efektive, propolisio fariĝas alternativo antaŭ la danĝeraj farmaciaj drogoj k antibiotikoj de alopatio, kiuj malvigligas la pacientojn.

Kio estas propolisio? Ĝi estas rezina substanco, rikoltita de abeloj elburĝonoj, floroj k ŝeloj de arboj. Transportite al abelujo ĝi ricevas riĉan abelsalivon k fariĝas speco de gluo aŭ cemento por specifaj utiloj : fiksi la ĉelojn, ŝtopi truojn k brecojn por eviti atakojn de formidoj kc. La stoko de propolisio en abelujo varias inter 100 aŭ 200. Krudforme la propolisio estas malagrabla k pikiga al la lango, sed pulvorigita k miksitita al mielo ĝi iĝas manĝebla, bongusta. Ĝia koloro varias laŭregione de flaveta al nigra (bruna) aŭ kaŝtankolora.

Antaŭ 3 mil jaroj, la egiptoj portis kun si la scion pri tiu substanco, precipe por enbalzamigo. Aviceno, mondfama kuracisto jam konis la efikecon de propolisio por kuraci vundojn. En la Mezepoko, la akuŝistinoj ŝmirfrotis la umbilikon de la ĵusnaskito(j) per propolisio : k prave, ĉar ĝi estas baktericida aŭ kontraŭ patogenmikroba k krom tio, agrablaroma substanco. Vere ĝi estas espero por la suferanta homaro; preventas infektojn k bone cikatrigas vundojn k gratojn. Ankaŭ veterinaroj uzas ĝin. En multaj universitatoj tra la mondo oni faras serĉesploradon pri propolisio, ĉe l'kampoj de "abelterapio". Nuntempe Japanio importas grandkvante la brazilan propolison.

Sendube, propolisio estas efika kuracilo, saniga k aplikinda al pluraj malsanoj (haŭtaj, buŝaj, gorgaj, spiraj, ka.). Ĝi ne

estas toksika ; oni povas uzi ĝin sen ia komplikoj, kvazaŭ alian simplan naturkuracilon.

Tion dirite, ni iru do al preparprocedo, k sekve al ĝiaj indikoj.

Preparmaniero : Tinkturo el Propolis konsistas je ĉ.300 de pura k bonkvalita propolis en 1 litro de farmacia alkoholo ; bone miksite, ĝi devas resti en malluma angulo, k ĉiutage estu tiu botelo skuita kelkfoje. Ripetu tiun agon almenaŭ dum 30 tagoj. La celo estas ke la miksaĵo aŭ alkoholaĵo iĝu sufiĉe impregnita k energipova. K poste oni ĝin filtras.

La dozo meza konsistas je 5 aŭ 10 gutoj en taso da akvo aŭ teo, uzante po 2 aŭ 3 foje tage ; por infanoj sufiĉas 2 aŭ 3 gutoj en iom da akvo aŭ teo. (Oni rimarkas ke tuj kiam la gutoj falas en akvon, la pocio blankiĝas).

Por pacientoj ne ŝatantaj alkoholaĵojn, simple oni povas doni propolis kun mielo, jen ke mielo estas preskaŭ medikamento, funkcias kiel aldona nutraĵo. Mielo posedas ĉiujn vitaminojn de komplekso B, do ĝi estas senkompare pli nutra ol sukero.

Mielo kun Propolis. Preparo : Prenu ĉ. 3 da propolis pulvorigita k miksu ĝin en 100 da mielo, sekve oni kirlas kelktempe. La miksaĵo devas ripozi ĉ. unu semajnon. Bone, preta la sanigaĵo, oni uzu 2 aŭ 3 kuleretojn potage. Propolis troviĝas eĉ en formo de tablojdoj, bombonoj, pomado...

Jen la ĉefaj indikoj de propolis : HAŬTO - Ekzemo, herpetoj, verukoj, lupuso, brulvundoj, fisuroj, urtikario, eritemo. BUŜO k GORĜO - Afto, pioreo, tonsilito, faringito, trakeito, raŭkeco, dentodoloro, inflamo. SPIRA APARATO - Bronkito, gripo, febro, rinito. sinusito. GENITO k URIN-APARATO-Blenoragio, prostatito, cistito ; Metrito, vaginito, leŭkoreo. INTESTA k DIGESTA APARATO -

Kolito, intesta inflamo, ulceroj. Malbonodora buŝo aŭ nazo.

Propolis-Granda Naturkuracilo. La abeloj produktas mirindaĵojn:La ĉefaj abelproduktoj estas:vakso.

Manoel Blaz Garcia (Sorocaba, Brazilo)

Akvokuracado

Jam fama greka kuracisto Hipokratos, kiu vivis 450 j.a.k. diris : "Naturu kuracas kaj kuracisto flegas". Li konis fundamentojn de naturkuracado, do ankaŭ akvokuracadon. Grekoj kaj romianoj estinis tiujn metodojn k konstruis tiucele banejojn. Autonius Musa elkuracis sukcese imperiestron Aŭgustus nur helpe de malvarma akvo. En Romo dum 600 jaroj la loĝantaro konis nenian alian kuracmetodon krom banejoj. En 18-a jarcento uzadis malvarman akvon kiel kuracilon germana paroĥestro Kneipp. Siatempe li sukcese kuracis eĉ romajn papojn. Liaj kuracmetodoj disvastiĝis en la tuta mondo kaj ankoraŭ en nia atomepoko ekzistas diplomitaj Kneipp-kuracistoj. Ankaŭ en nia lando Ĉeĥoslovakio vivis k kuracis helpe de akvo vinc.Priessnitz. En montaro Jeseniky troviĝas sanatorio kiu portas lian nomon k kie oni kuracas eĉ nervomalsanojn helpe de akvo. Mi ĉi-tie mencias almenaŭ bazajn konsilojn, kies praktikado garanatios al ĉiu firman sanon kaj ŝirmos lin kontraŭ diversaj malsanoj.

Jen estas 5 fundamentaj reguloj de aplikado :

1. Malvarman akvon oni ne darfes uzi, se la korpo estas malvarma. La korpo devas esti aŭ varma aŭ antaŭe varmigita kiel ekzemple en lito, en varma spaco, per varma duŝo aŭ per korpa movo.
2. La malvarmigado ne darfes daŭri tiel longe, por ke la korpo ne trafrostu(1. 2 da minuto). Se la haŭto ruĝiĝas tio estas bona signo, sed ĝi ne darfes bluiĝi.
3. Glacia duŝo aŭ priverŝo estas ja malgranda ŝoko por ni kiu deprenas de ni spiron. Tio okazas nur dum unua momento. Poste oni devas trankvile kaj konscie spiri.
4. Ĉiam post apliko de malvarma akvo estas necesa nova varmiĝo kiel ekzemple lito, varma tolaĵo aŭ korpa movo.

5. Post apliko de malvarma akvo ĉiam devas sekvi agrabla sento. Nun mi mencias almenaŭ kelkajn kuracprocedojn. Kiel unua estas:

Malvarma brakbanado.

Ĝi plifortigas funkciadon de la koro, ankaŭ sangcirkuladon kaj plifreŝiĝas dum someraj varmegoj. Jen instrukcio. Ambaŭ brakoj subakviĝi super kubutoj kaj elteni ĝis kiam oni ne sentas fortan malvarmon, sed en nenia kazo pli longe ol 20–30 sekundoj. Poste estas necese movi per brakoj ĝis kiam la haŭto ne sekigiĝos sen uzo de viŝtuko. Reviviga efiko estas miriga.

Surpaŝado de akvo.

Ĝi estas unika rimedo por vigligi lacajn enuigajn krurojn k ĝenerale refreŝigas homan korpon. Ĝusta t.n. Kneipiano preferas fluantan akvon de natura rivereto, sed estas eble praktiki ĉi tiun manieron ankaŭ hejme. Oni povas pleniĝi la bankuvon per malvarma akvo ĝis la tibikarnoj. Eniri akvon kaj surpaŝi la saman lokon kiel faras cikonio. La procedo daŭru 30–60 sekundoj. Se oni sentas grandan malvarmon estas necese ĉesi la procedon, alrmeti strumpojn, vestiĝi aŭ enlitiĝi.

Aplikado de akvo kiel ŝirmo kontraŭ kataro, tuso kaj gripo.

Estas necese pleniĝi la bankuvon per freŝa malvarma akvo. Matene tuj el la lito eniri bankuvon kaj subakviĝi ĝis la duono de korpo, resti senmove, trankvile. Post forlaso de akvo estas necese froti la korpon per viŝtuko kaj eniri denove la lito aŭ rapide vestiĝi. La sekvantan tagon fari la saman, sed en la akvon estas necese subakviĝi ĝis la kolo. Tiamaniere fari alterne 14 tagojn poste la subakvigadon interrompi ja 3 tagoj. Post tiu paŭzo daŭrigi kiel antaŭe. Oni povas apliki ĉi tiun procedon ankaŭ per uzo de duŝo tiamaniere, oni duŝas alterne tautan k duonon de la korpo.

Kompilis Zāvodsky.

Moerman-metodo pri dieto

*A. Schouten-Buys Dintel 20
7333 MC Apeldoorn, Nederlando*

En Nederlando praktikas nombro da kuracistoj laŭ la "Moerman-metodo". La dietaj preskriboj de d-ro Moerman celas altigi la korpan reziston, ĉefe kontraŭ kancero. Kvankam ĉefe kancero-patientoj sekvas tiun metodon, ĝi ankaŭ taŭgas kiel prevento kontraŭ tiu kaj aliaj malsanoj. Mi plejparete sekvas tiun preskribon ĉar mi facile suferas pro manko de vitaminoj-B, kaj la dieto enhavas tion plenplene.

Tri specoj de preskriboj de la dieto;

I . Nepre necesaj nuturaĵoj, uzendaj ĉiutage.

– Buterlakto(–1 litroj).

– 2 ovoflavoj(ne la ovoblankaĵo) krudaj.

– fruktoj, speciale oranĝoj, citronoj, pomoj, ananasoj.

– sukaj de fruktoj, freŝe premitaj (ĉefe oranĝoj, citronoj).

– legomoj escepte de brasikspecoj, asparago, rabarboj.
manĝu parton de la legomoj krudaj.

– sukaj de legomoj, speciale de ruĝaj betoj.

– pizoj, ekzemple kiel supo.

– panon de la tuta grejno; rizo(tutgrene) aŭ aliaj grenoj
(sed ĉefe rizo).

II . Permesataj manĝaĵoj en malgrandaj kvantoj;

lakto, fromaĝo, kazeo, butero, oleaj vegetaĵoj(presitaj sen hejtado)

nuksoj(escepte de arkidoj), mielo, spicoj(tre malgrandkvante)

III . Malpermesataj estas;

sukeraĵoj enhavantaj ĝin
Faruno blanka(kiel en blanka pano, kukoj, saŭcoj)
viando, fiŝoj; bestdevenaj grasoj
terpomoj, legumenacoj aliaj ol la pizoj,
konservaĵoj, kafo, teo(escepte de herbaj teoj), alkoholaĵoj,
tabako, narkotaĵoj.

Ekzistas asocio kiu propagandas la dieton kaj publikigas revuon monatan pri ĝi, enhavante informojn pri la diversaj nuturaĵoj kaj receptoj.

Kvankam mi ne centprocente sekvas la dieton, pliboniĝis mia sanstato. Krome, ne plu facile ŝiras miaj ungoj, kiel antaŭe.



Masayuki havis kurson pri sia terapio en Seulo

Masayuki Saionji E.N.A. membro kaj kreinto de koksos-to-ĝustiga premknedata terapio havis kursojn du foje por orientmedicinaj kuracistoj en Seulo. En tiuj oktobra kaj novembro kursoj partoprenis entute 27 kuracistoj kaj ĝi daŭris dum tri tagoj ĉiutage po tri horojn frumatene en Hotelo Plaza, Seulo.

La kursoj ankoraŭ daŭros ankaŭ en nova jaro, kaj Masayuki esperas, ke li povos prelegi sian metodon ankaŭ en aliaj landoj. La membroj, kiuj deziras okazigi la kurson en sia urbo, estas petataj laŭeble frue kontakti kun li por ke li sufiĉe frue planu la vojaĝon, ĉar li jam havas fiksitajn planojn prelegi en kelkaj eŭropaj landoj en novjaro.

PREVENTA RIMEDO KONTRAŬ KONSTIPO

Ekzistas kelkaj formoj de konstipo kiuj minacas homan kvietecon, sanon eĉ vivon gvidante al komplikajoj. Medicino disponas multajn rimedojn kontraŭ tiu ĉi sufero: dietojn, medikamentojn, fizikajn zorgojn.

Unu baza kondiĉo kiu sekurigas fekadon estas intesta-kojla peristaltiko.

Multaj faktoroj kaŭzigas tiun peristaltikon, sed inter ili decidan rolon havas sulfura hidrogeno kiu fabrikas en intesto. La sulfuro estas ricevita per nutraĵo kiun prilaboras enzimoj, intesta floro kaj produktaĵoj el de intesta defalaĵa mukozo. Tiuj faktoroj perdas siajn kvalitojn dum malsanoj, dum akcepto de iu ajn medikamento, dum maljuniĝo.

De longe medicina praktiko uzas sulfuron po 0,5–1, kaj pli buŝe unufoje kiel bona, natura laksigilo kiu efikas rapide. Tamen, longa ofta uzado de sulfuro alportas toksajn ŝanĝojn: formiĝinta sulfura hidrogeno(H_2S), sorbigita en pli granda kvanto domaĝas organismon.

Estas konata alia maniero uzi sulfuron ne kiel rapide aganta medikamento, sed kiel preventa rimedo kontraŭ konstipo. La recepto estas sekvanta: ĉiu taga konsumado de sulfuro po 3–5–10 miligramojn.

Praktike, ne pesante sed laŭ volumeno, ni povas prepari miksaĵon prenante unu kuleron da sulfura pulvoro kaj almiksi ĝin kun 100 kuleroj da sukera pulvoro. La teknologio de la miksaĵo oni faras laŭ reguloj de homeopatio: unu kulero da sulfura pulvoro enmiksi bone kun 9 kuleroj da sukera pulvoro, poste unu kulero de tiu ĉi miksaĵo enmiksi kun 9 kuleroj da sukera pulvoro (aŭ 10 kuleroj de la miksaĵo kun 90 kuleroj da sukera pulvoro sed parte, aldonante kaj miksaĵo ĝin iom post iom en unu porcelanan ujon. La rimedo estas preta.)

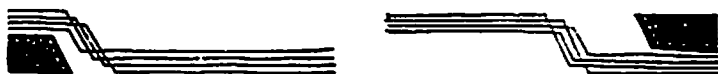
La dozo de la sulfura miksaĵo (1 : 100 aŭ 1 : 200) estas unu

triono aŭ unu kvarono de KULERETO tage post manĝado en daŭro de du semajnoj. La preventa efiko kontraŭkonstipo komencas post 5–8 tagoj kiam fekado normaligeas. La uzado de la sulfura miksaĵo oni povas ripeti post semajna ripozo kiam denove povus aperi bezono restaŭrigi normalan fekadon. Kiam oni ĉesas uzadon de la sulfuro, ofte ĝia efiko daŭras monaton eĉ pli.

Klarigante tiun terapian efikon mi ne vidas aperaĵojn de la homeopatia principo. Mi opinias, ke la principo de la sufiĉeco manifestas.

La natura ekscitilo-sulfura hidrokso-subtenas normalan peristaltikon de la intestoj, speciale de la kojlo. Tiel la konstipo estas venkita en plej multaj okazoj.

D-ro Nikola Donev, Bulgario, 1113-Sofio
str. Henri Barbjusse 22. bloko 131.



Novaj Membroj de ENA

- 75. *Claudio Rodrigues Pistilli el Brazilio*
- 76. *Jaroslav Ostapuk el USSR*
- 77. *Prajz Anton el Jugoslavio*
- 78. *Zyta Dluska el Pollando*
- 79. *Kitajev Sergej el USSR*
- 80. *Hugo Marchand el Belgio*
- 81. *Oiva Paananen el Finnlando*
- 82. *Franklin van Zoest el Nederlando*
- 83. *Terezija Kapista el Jugoslavio*

KUKURBAJ KERNOJ EFIKAJ EN KAZO DE INCITEMO DE URINVEZIKO KAJ ĜENAĴO DE PROSTATO

Unuaj ĝenaĵoj

55-jara oficisto M.R. rimarkis jam dum kelkaj semajnoj ŝanĝojn dum urinado. Pro ofta devigo al urinado li devis elserĉi necesojn. Li rimarkis malfortan urinfluon kaj gutadon. Li havis felikton, ĉar pro hernio li devis viziti kuraciston cele konsultadon. La kuracisto stetoskopis ankaŭ prostaton kaj konstatis ĝian pligrandigon, malpereigan adenomon. Ĉi tiu unua stadio de incitemo estas kuracebla, operacio ne estas ankoraŭ necesa.

Se la kuracisto ne estus esplorinta koncernan oficiston, la malsano estus atinginta duan stadion. En la dua stadio de la malsano la ĝenaĵoj plifortiĝas. Devigo al urinado montriĝas ankaŭ nokte kaj la paciento havas impreson, ke urinveziko ne estas tute malplenigita. Ekestas denove devigo al urinado, sed urinvezikon forlasas nur malmulte da urino. Resto de la urino en la urinveziko estas en kvanto de 50 ĝis 150 ml. En ĉi tiu stadio la operacio estas konvena. En tria stadio sekvas—aperas seninterrompa degutado de la urino. Kronika retenado de la urino endanĝeriĝas urinvezikon kaj renojn. Venenigo de la urino povas havi sekvojn. En ĉi tiu stadio-kazo operacio estas urĝa!

Malgranda organo - grandaj taskoj

Prostato troviĝas urinveziko kaj ĉirkaŭiĝas komencan parton de uretro. Ĉi tiu seksa glando apartigas alkalan sekreciaĵon, kiu emiksiĝas al ejakulo.

Sekve de tio vivkapableco k movebleco de spermaj ĉeloj konserviĝas krom tio neutraliĝas acida apartiga sekreciaĵo. Sed la prostato povas eĉ pli. Ĝi agadas kiel valvo. Dum urinado glandaj trafluoj estas fermitaj k pro tio neniu urino povas enpenetri

spermodukton. Male dum ejakulo sekvas fermo de uretero al urinveziko, tiel, ke la ejakulo ne povas traflui ureteron. Pligrandigo de la prostato estas plejparte malsano de viroj. Ĝi ekkomencas pligrandiĝi jam post 40 jaroj de vivo. 50% da viroj 50 jaraj, 80% da 70-jaruloj kaj 95% da 80 jaruloj suferas je ĉi tiu malsano.

Retenado de urino - avertsignalo

Ofta urinado estas malgranda precipe nokte. Intervaloj estas ĉiam pli mallongaj kaj urinfluo malfortiĝas. En malfrua tempo de stadio de la malsano sekvas ankaŭ malfortiĝo kaj korpaj kaj(jspiritaĵ) animaj fortoj. Ja, ne estas ankaŭ maloftaj eĉ konfuzecstattoj. En ĉi tiu stato al malsanulo povas helpi nur operacio.

Kukurbaj kernoj helpas

Pri kuracefiko de kukurbaj kernoj atentigis viraj loĝantoj de Transilvanio (teritorio en Rumanio). Okulfrappe malofte suferis viroj je pligrandigo de prostato. Kaŭzon oni baldaŭ konstatis. En Transilvanio jam infanoj manĝis regule kukurbajn kernojn. Malsanon de urinveziko kaj prostato oni kuracis per teo preparita el kernoj de kukurbo kaj melonoj.

La kukurbaj kernoj pruviĝis en multnombraj testoj kiel bona rimedo dum incitemo de urinveziko kaj ĝenajtoj de prostato en komenca stadio. La kukurbaj kernoj helpas ne nur al viroj, sed ankaŭ al virinoj. Ĉe virinoj kaj infanoj kiuj suferis je incitemo de urinveziko la kernoj okazigis, ke la veziko trankviliĝis kaj fermita vezikmuskolo liberiĝis k funkcio de veziko reguliĝis. La kukurbaj kernoj ĝustatempe aplikataj malebligas stattojn de incitemo kaj malfortecon de urinveziko.

Dozado kaj uzado

Se kuracisto ne ordinos alie, do oni prenas tage 3 supakulerojn da kernoj 40gr. bone dismordi, plej bone antaŭ manĝo.

Kukurbaj kernoj en testo

Unu 76 jara juristo suferis jam jarojn dum urinado. En lastaj monatoj lia stato malboniĝis. Kuracisto konstatis pligrandigon de prostato. La paciento uzadis kukurbajn kernojn kaj post plursemajna uzado de la kernoj li ne havis plu ĝenaĵojn.

Aŭ alia kazo : Unu 67 jara metiisto havis tiel grandajn ĝenojn dum urinado, ke li jam plifoje devis ricevi kateteron. Operacion li nepre rifuzis kaj sekve de tio estis ordinite uzadi kukurbajn kernojn. Post 3-4 semajna regula uzado li estis sen ĝenaĵoj. Ĉi tiuj kazoj ne estas elpensitaj, devenas el praktiko de Dr. Vilhelmo Auel el banloko Hersfeld. En unu revuo kuracista li enuziasme sciigas : "Ĉiuj pacientoj harmonie koniĝis, ke krom forigo de ĝenaĵoj dum urinado, malagrablaj impresoj de bruldoloro jam post mallonga tempo ĉesis. Ĝc la pacientoj kiuj antaŭe bezonis uzi kateteron, jam ne bezonis ĝin plu.

En la jaro 1979 Dr. R. Nitsch-Fitz en revuo "Medicinaj spertoj" publikigis interalie siajn spertojn kun kukurbaj kernoj elprovitaj je 101 pacientoj. La pacientoj suferis aŭ pro incitemo de urinveziko aŭ pro pligrandigo de prostato. Dum 8 semajnoj la pacientoj ricevadis 3 foje tage 1 supkuleron da kukurbaj semoj, kaj ne devis poste tiel ofte uzi necesejon kiel antaŭe. Mi volas nun diri, kiujn substancojn enhavas la kukurbaj kernoj kaj kiuj de ili kontribuas al efiko dum kuracado.

Plitosterino, vitamino E kaj seleno

La kernoj enhavas 50% da grasaj oleoj, 34% da proteinoj, 10% da karbohidratoj, 6% da mineralaj substancoj. Eksterordinare estas alta enhavo de Magnezio kaj Kalio, 100 gr da kernoj enhavas 970 mg da kalio kaj 520 mg da Magnezio. Interesa estas ankaŭ enhavo de seleno-hemia protozo. Plua plus estas alta enhavo de vitamino E. 100 gr da kernoj enhavas 30 mg. da vitamino E. Pluaj enhavsubstancoj, Phitosterinoj, Kukurbitino kaj al ili similaj substancoj.

Vitamina E :

reguligas mastrumadon kun hormonoj, subtenas funkcion de hepato kaj ankaŭ sangriĉiĝo de haŭto. Ĝi efikas ankaŭ je transverse striita muskolaro kaj plibonigas funkciadon de urinveziko. Seleno - ĥemia protozo plifortigas efikon de vitamino E kaj havas gravan taskon ĉe profilakso de kornmalsanoj kaj malsanoj de kancero.

Magnezio

Ĉi tiu mineralsubstanco efikas je sangopremo – malaltigas ĝin-, malebligas sangokoagligon kaj subtenas sangriĉiĝon. Magnezio estas konsiderata kiel kontraŭskleroza mineralsubstanco, ĉar ĝi povas mildigi eksitecon kaj agresion. En homeopatio magnezion oni preskribas ĉe akuta reteno de urino kaj spasmoj de urinveziko. Ĉu ĝi efikas favore ankaŭ al prostato estas ankoraŭ ne esplorite.

Phitosterinoj

Riĉe troviĝantaj en kernoj efikas kontraŭenflame kaj senakvige.

Je fino

La kukurbaj kernoj kun granda arsenalo de efikaj substancoj estas bona helpo ĉe incitemo, de urinveziko kaj dum ĝenaĵoj de prostato en frua stadio. Se vi konstatos ĝenaĵojn kun prostato vizitu nepre kuraciston.

Pensu je tio, ĉar provizora esploro povas al vi ŝpari multajn malagrabraĵojn kaj eĉ savi vian vivon. Ankoraŭ NUN RIMARKO JE LA FINO. Viroj ĝenerale estas tre indiferentaj pro tio oni apelacias al edzinoj. Insistu vian edzon, por ke li submetu sin al esploro.

KIUJ RIMEDOJ HELPAS AL MALSANULOJ JE PROSTATO?

1. Ŝanĝo en nutrado :

Antaŭ ĉio estas necese malebligi al malmodera trinkado kaj manĝado. Oni rekomendas plenvvaloran, do nutraĵon enhavantan multe da legomo kaj frukto kaj nutraĵoj el cerealoj. Ĉi tiu nutraĵo estas mineral-kaj vitaminriĉa kaj enhavas fibraĵon. Kiel montris esploroj ĉi tiu nutraĵo malebligas ankaŭ riskon de kancero.

2. Korpmovado :

Malebligi al troa korp- kaj animŝarĝo. "Veneno" por malsanoj de prostata estas malvarmaj banoj, alterna duŝo, montgrimpado, rajdo. Al paciento oni rekomendas senpretendemajn sportagradajn-sportdisciplinojn kiujn oni ne praktikas ambicie. Plej konvenaj sportoj estas naĝado, turismo, gimnastiko.

3. Preferi varmon :

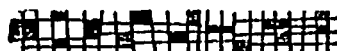
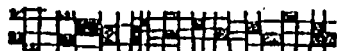
Varmo tre bone utilas al prostata. Uzadu varman kovrilon en lito, varmajn kusenetojn en aŭto dum veturado kaj uzu varmajn banojn.

4. Hejmkuracado :

Akvoterapio efikas ĉe komenaj obstakloj de urinado. Oni rekomendas alternajn varmajn banojn de tuta korpo, banojn de kruroj kaj sidvangojn varma akvo kun aldono de avenpajlo, fojna floro, torfo. Varmeco de akvo estu almenaŭ duonvarma. Al tiu terapio oni aldonas gimnastikon, movadon en freŝa aero en termala akvo, aer-kaj sunbanoj.

Por ĉiu 45 jara viro estas rekomendinde submeti sin al regula esploro de prostata.

*El Kneipp-Blätter
tradukis : Závodsky*



Sekretaria Raporto

Puramo Chong

Nova organa nomo; Mi dankas al multaj membroj, kiuj volonte reagis al miaj lastaj proponoj. Iuj sendis bonajn k utilajn manuskriptojn por la organo kaj aliaj esprimis siajn klarajn opiniojn pri la ŝanĝo de organa nomo. Multaj membroj ankaŭ sendis enketilojn por nia estonta jarlibro. Mi do pro tiuj volontaj reagoj sentas jam firman stabiligon de nia asocio. Mi oficiale informas membrojn, ke ekde la venontjara numero nia organo, ENA-informilo, eldoniĝos je nove ŝanĝita nomo. Naturkuracado, ĉar multaj membroj aprobis la proponon de nia prezidanto pri la ŝanĝo de nomo. Kaj konforme al tiu nomŝanĝo, la organo ankaŭ ŝanĝos ekde venontjaro sian formaton en tute nova formo. Fakte mi mem sentadis persone la mankojn pri nia organo en diversaj flankoj. Kaj do oni esperu, ke nia organo renaskiĝos kaj en nova nomo kaj en nova formo. Kaj se la manuskriptoj estos sufiĉaj, ni eĉ duoblfoje povos aperigi ĝin.

Statuto kaj estraranoj; *membroj trovos en tiu ĉi numero la statuton de E.N.A..kiun prezidanto Carmel Mallia prove faris. Mi opinias, ke E.N.A. jam atingis la tempon post ĝia kvin-jara ekzisto, ke ĝi bezonas ian formalan statuton. Mi do petas gemembrojn refoje sincere kaj serioze reagi al la decido de statuto. Bv. legi ĝin atente kaj sendi al mi viajn opiniojn pri akcepto, amendo aŭ aldonoj ktp.*

Kaj kiel jam menciite en la sama artikolo en la lasta numero, ni devus serioze pripensi pri plimultigo de estraranoj, ĉar jam E.N.A. fariĝis sufiĉe internacia kun ĉ 100 gemembroj el multaj mondpartoj. Do certe E.N.A. rajtus havi plurajn estraranojn. Mi do atendas volontajn sinkandidatigojn kaj rekomendojn de membroj por la estraraneco, kaj esperas, ke en la venonta numero de organo ni certe povos publikigi la listojn de novaj estraranoj.

Propono de STATUTO

1. **NOMO:** Laŭ decido de la plimulto de la membroj en 1986, la dato de la fondiĝo de ENA, la nomo estas 'Esperantista Naturkuracista Asocio'(ENA).

2. **CELOJ:**

- a) disvastigi la naturmetodan kuracadon kiu klopodas helpi la naturon kuraci;
- b) interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado, kaj interŝanĝi informojn pri la temo;
- c) veki intereson pri naturkuracado ĉe Esperantistoj;
- ĉ) veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantistaj fakuloj.

3. **MEMBROJ:** Povas esti membro tiu esperantisto kiu aŭ praktikas naturkuracadon aŭ simpatias kun tiu metodo. Neesperantistoj estas ankaŭ akceptataj.

La membroj ricevas ateston kaj membrokarton nur post la unua kotizpago.

4. **KOTIZO:** La membroj pagu, kiel kotizon, duonon de la membreco de UEA kun jarlibro(MJ)laŭ la koncerna lando. La komitato povas liberigi iun de la kotizopago pro speciala kaŭzo. En tiu kazo, tiu membro povas anstataŭe sendi librojn.

5. GRAVAJ DECIDOJ: Pri gravaj decidoj voĉdonas la membroj perskribe kaj per simpla plimulto de la alsenditaj voĉoj.

6. KOMITATO: La komitato konsistas el prezidanto, sekretario kaj kasisto, kun tri aliaj membroj. Ĝi elektigas ĉiun trian jaron per skriba voĉdono kaj per skriba plimulto de la voĉdonintoj.

La mandatperiodo estas tri jaroj, de januaro ĝis decembro. La voĉdono devas okazi de oktobro ĝis decembro de ĉiu tria jaro. Komitatano povas esti reelektebla. Kiu deziras esti komitat-membro, devas prezenti sin al la sekretario post memorigo de ĉi tiu al la membraro en oktobro de ĉiu tria jaro.

P.S. La unua mandat-periodo de la komitato ekkomenciĝos post la voĉdono de ĉi tiu statut-propono, kaj daŭros ĝis decembro 1993. Ĉi tio estas escepto pro neevitablaj cirkonstancoj.

7. PUBLIKAJO: Krom novaĵleteroj laŭbezone, ENA publikigas sian revuon: 'Naturkuracado', tiomfoje jare kiom decidas la komitato. Pro tio, la komitato elektas redaktoron.

8. ĈESO: ENA ĉesas ekzisti se almenau 60% de la membroj tiucele perskribe voĉdonas. En kazo de ĉesigo, ĉiuj havaĵoj de ENA iru al UEA.

9. EKVALIDO: Ĉi tiu statuto ekvalidos kiam ĝi estos aprobata de simpla plimulto de la membraro per skriba voĉdono. Tiam ĉi tiu numero 9 forstrekiĝos.

Recenzo

Orienta Speciala Diina Masaĝo-Masayuki Saionji, Xue Yuan(Akademio) Eldonejo, Pekino-1989.

Ci tiu 191-paĝa libro, plena je ilustraĵoj, estas verkita de la direktoro de la Internacia Instituto de Preventa Medicino, kaj kiu estas la kreinto mem de la originala kuraca metodo nomita koksosto-ĝustiga Premkneda Terapio. S-ro Saionji estas membro de nia faka Asocio.

La libro dividiĝas en sep sekcioj kun antaŭparolo kaj postskribo. Plue,aldoniĝas memtrejna Premkneda Gimnastiko Diina kompilita de la Internacia Instituto de Preventa Medicino.

La libro tre efikas kiel ekspliko-teksto por holista terapio. Sed ek de la komenco la aŭtoro eksplikas ke li ne respondecas pri eventualaj konsekvencoj de ĉi tiu terapio. Komprenoble tio signifas ke la paciento devas pensi dufoje antaŭ ol submetiĝi al ĉi tiu terapio, ne pro la terapio mem kiu, laŭ la aŭtoro, estas diina t.e. garantio al holista kuracado, sed la paciento devas priatenti la terapiulon kiu devas esti konscienca kaj speciale sperta en ĉi tiuj masaĝmetodoj.

La terapio baziĝas sur la premiso ke preskaŭ ĉiu homo naskiĝas kun delokitaj koksostoj. Fakte, estas malfacile trovi unu homo kun normalaj koksostoj. (Ci tie mi vidas la francan filozofon Pascal ridegi pravigante sin pri sia teorio de la malorda mondo.)

El tio sekvas ĉiuj korpaj malsanoj. Kaj ĝuste la koksosto-ĝustiga premkneda terapio kuracas naturmetode per la ĝustigo de ostoj kiuj devojiĝis el la normala loko kaj pro kio la korpo ne plu bone funkcias.

Saionji eksplikas ke lia libro klasifikas la terapiojn en sep apartajn metodojn laŭ simptomoj. Ek do al la mirakla resanigo! Sed priatentu la metodojn! Bonvena libro al ĉiu naturkuracisto kiu jam specialigis je la osta terapio.

Carmel Mallia(Malto)