

INA-laboro dum IF en Magdeburgo (Germanio)



Dum la Internacia Festivalo (27a de decembro ĝis 3a de januaro 2005) Harald Schicke, vicprezidanto de INA, trifoje prelegis en la nomo de INA: pri korea ginsengo (Panax ginseng C. A. Meyer), alta sangopremo (foto) kaj kolesterolo

La mirakla aloo

Aloe Barbadensis Miller estas subtropika planto, unu el 250 specioj. Tiu estis fama pro kuracefiko ekde la pratempo, kiun oni uzis kiel "popolan kuracilon". La nomon ĝi ricevis de la botanikisto Miller, kiu enklasigis la aloon en la genron de la plantoj troveblaj en Barbadoso. La vorto devenas el la araba "Aloeh", kiu signifas "grandiozan amaran substancon", ĉar la flava suko de la planto estas amara. Laŭ supozo la aloo estis malkovrita en Afriko kaj disvastiĝis pli poste en la regiono de Mediteraneo. Hodiaŭ ĝi estas trovebla preskau ĉie en la mondo.



Rikolto de aloo

Aloe Barbadensis Miller estas konata en la komerco kiel Aloe vera laŭ la latina nomo.

Aloo vera estas kuracplanto, kiun oni uzas ankaŭ en la moderna medicino por la terapio. La produktaĵojn fabrikas intertempe farmaciaj kompanioj en multaj landoj. Nuntempe produktas ankaŭ en Rumanio la Walmart farmacia kompanio. Por la uzado en la terapio oni solvis la problemon stabiligi la substancon, kiun enhavas la planto. La stabiligita substanco estas la aloo vera ĝelo.

Aloo vera enhavas du substancojn: unu estas la jam menciita flava suko, kiun oni uzas por produkti diversajn medikamentojn, kaj la alia estas uzebla kiel nutraĵo. Ekde 1981 funkcias ankaŭ la Internacia Aloe Scienca Konsilantaro (IASC), kiu direktas la sciencajn eksperimentojn rilate al la kuraca efiko de la planto.

Aloo vera enhavas ses disinfektajn substancojn: lupeolon, salicilatan acidon, nitrogen-karbomidon, cinamacidon, fenolon kaj sulfon. Aloo vera enhavas ankaŭ tri kontraŭinflamajn grasacidojn: kolesterolon, kampesterolon kaj B-sitosterolon, kiuj havas rolon en la kuracefiko de aloo en la kuracado de diversaj malsanoj. La aloo vera-produktaĵoj pro la desinfekta efiko neniigas la bakteriojn, virusojn kaj fungojn, krome tio stimulas la regeneracion de la histoj, eliminis la toksajn substancojn kaj normaligas la metabolon.

Vitaminaĵoj en aloo vera

Alo vera enhavas vitaminaĵojn: A, B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, C kaj E vitaminaĵojn. Okaze de stabiliga procedo la substanco ricevas ankaŭ vitaminaĵojn A kaj C.

Aliaj substancoj

Alo vera enhavas mineralaĵojn: kalion, fosforon, kalcion, feron, manganon, natrion, kloron, magnezion, kupron, kromon kaj zinkon. Ĝi enhavas polisakaridojn: celulozon, glukozon, manozon, aldozon kaj ramnozon. La enhavo de aminoacidoj: aspartata acido, glutamata acido, alanino, arginino, cistino, glicerolo, histidino kaj hidroksiprolino, kiuj



Kiam oni tranĉas aloon, ĝia internaĵo estas travidebla

estas neesencaj aminoacidoj. La esencaj aminoacidoj: izoleŭcino, leŭcino, lizino, metionino, fenilalanino kaj valino.



La Aloe vera similas al kakti, apartenas al la genro de liliacoj kaj estas legomo simile kiel ajlo aŭ cepo.

Ĝi kreskas en ĉiuj varmaj landoj en la mondo. Ekzistas pli ol 300 subgenoj (specoj) de tiu planto. El ĉiuj specoj de alooj la plej utilajn ecojn por la homo posedas la Aloe vera Barb. Miller.

Estas longa tempo, ĝis kiam oni povas rikolti de aloo vera. La planto bezonas ĉirkaŭ kvin jarojn por maturiĝi. Ekde tiu planta aĝo oni post ĉiuj 18 monatoj plukas la eksternajn foliojn per mano. Utiligata estas la folia pulpo aŭ ĝelo el ili. Ĝi estas zorgeme eligata el dikaj folioj, lavata plurfoje kaj filtrata. La aloo-vera-suko estas transportata en malvarmaj bareloj ĝis la lokoj de sia finproduktado, kie oni prilaboras kaj transformas ĝin je kosmetikaĵoj aŭ sanstimulaj trinkaĵoj.

Enzimoj kaj efikoj

La oksidaza enzimo de aloo redoksas la bazajn elementojn. Alo vera enhavas fosfatazon, amilazon, bradikinazon (analgezio, kontraŭ inflamo, imunsistema stimulo), katalazon (malakcelas la akumulon de la hidrogena peroksido), celulozon (malkonstruas la celulozon), kreatinafosfokinazon (katalizas la kreatino-produktadon, kiu bezonas por la

energio enmagazenigon en la muskolojn), lipazon (stimulas la digeston), nukleotidazon, alkalifosfatazon, proteazon (pere de hidrolizo stimulas la malkreskon de la proteinoj).

Aplikado de aloaj produktaĵoj: alergiaj, artrozo, reŭmatismaj malsanoj, bronkito, astmo, brulvundoj, haŭtmalsanoj, diabeto, gastrointestaj malsanoj, tuberkulozo, kancero, aidsos, aŭtoimunaj malsanoj, arteriosklerozo, hepatitoj, pankrestitoj, ostoporozo, okulmalsanoj (inflamoj, katarakto, glaŭkomo) prostataj malsanoj kaj klimaktero.



Zorga lavado de aloo

Esperantigis: D-ro Gábor Lázár, emerita ĉefkuracisto, 525200 COVASMA, Str. Stefan cel Mare 26 A, Rumanio

Literaturo

- Informilo de *Rex G. Moughan* okaze de la Tutmonda Kongreso de Naturkuracaj medikamentoj, Madras, Hindio, la 15-an de januaro 1991.

Viaj kontribuoj dezirataj

Por nia INA-revuo ni petas viajn kontribuojn. Nia deziro estas, ke la revuo kresku! Tio ne eblas sen via helpo.

Se vi estas paciento, skribu pri viaj spertoj, se vi estas kuracisto, skribu, kiel vi aplikas naturkuracadon.

INA estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

Eldonejo: MZ-Verlag Ltd.
Schoolbrink 12, D-27383 Scheeßel,
Germanio. Rete: info@mz-verlag.de
www.mz-verlag.de

Ĉefredaktoro: Harald Schicke

Adreso de INA:

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

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99,
47809 Krefeld, Germanio

La terapia arbaro

Niaj legantoj miras pri la multeco de naturterapioj en la mondo. La konata pro-verbo diras, ke “multaj vojoj gvidas al Romo”. Multaj terapioj nome ne kuras/resanigas rekte, sed instigas la pacientan korpon kuraci/resanigi sin mem. Kaj, depende de la persono, unu terapio povas esti pli alloga aŭ sukcesa ol la alia.

Sed tiu multeco havas ankaŭ alian flankon. De tempo al tempo aperas novaj naturterapioj, pri kiuj aperas libroj, kursoj, diplomoj.

En la komenco la inventinto, kiu ofte nomas sin retrovinto, estas la sola instruisto, kiu flanke de la aplikado de la terapio, devas okupi sin pri la instruado de terapiistoj. Ofte formiĝas organizo, kelfoje sufiĉe nebula. Ĉar mankas konkurenco (li ja estas la iniciatinto) li kelkfoje emas peti sufiĉe altajn prezojn. Estas “terapioj”, kiuj nur celas la dikiĝon de la terapiista monujo kaj maldikigi tiun de la pacientoj. Problemo estas, ke por laikoj estas malfacile distingi inter vera, valora terapio kaj la ŝarlatana kvazaŭterapio.

Ŝarlatanoj ŝtelas aferojn (terapierojn, teorierojn, saĝecojn) el jam ekzistantaj terapioj, ofte baziĝas sur antikvaj “forĝesitaj” verkoj (plejofte el Ĉinio aŭ Japanio) kaj mistifikas la aferojn.

Por plej multaj homoj ne eblas esplori tiujn “fontojn” pro lingvaj problemoj kaj rareco de la verkoj. Nur homoj en la t.n. fontolando mem povas helpi juĝi la ĝustecon kaj veron.

Persone mi klopodis fari tion pri du diversaj terapioj kiuj originas el Japanio. Mi kontaktis diversajn esperantistojn kaj eĉ religian organizon, petante tie helpon, opinion kaj tradukon de mallonga japana teksto. Je mia miro ne venis respondo, eĉ ne post dua kaj tria letero. Tio okazis ekster INA-kadro.

Ĉar nun INA eniris sian duan junaĝon, mi ŝatus proponi la eblecon pridiskuti nove malkovritajn terapiojn kaj volas pledi, ke speziale INA-membroj en landoj de terapiorigino partoprenu la esploradon. Tiu persono ne necese mem estu terapiisto, medicinisto aŭ kuracisto. Ĉiu kritikema bonvolulo, kiu pretas kontakti bibliotekon, universitaton aŭ alian personon, kontribuas valore al tiu esploro.

Kees Ruig, Malden, NL

Se vi sendas artikolon...

... bv. laŭeble sendi ĝin rete en formo de komputila dosiero. Por la supersiĝoj uzu unikoditan tekston aŭ uzu la x-an sistemon (cx, gx, jx, sx, ux). Tiel ni povas aŭtomate konverti ilin al supersiĝoj.

Se vi tradukas tekston, ne forgesu mencii la fonton.

Se vi havas fotojn, bv. aldoni ilin. Se vi ne mem havas la kopirajton, petu ĝin por la uzo en la INA-revuo de la aŭtoro.

Se vi skribas pri plantoj, ĉiam menciu ankaŭ la botanikan nomon.

Ni salutas novajn membrojn

Belgio

S-ino Barbara POTERUCHA
Profesio: Kemikistino
Hobioj: masaĝo ((Yumeiho-metodo). Ŝi sukcese finstudis la Yumeiho-kurson ĉe s-ro Saionji Masayuki en 95, sportarto Tian Chi Quan, sana kuirado

Ĉinio

S-ro WANG Xigeng
Prof.: ĝenerala direktoro de vojaĝagentejo
Retadreso: wxgespero@hotmail.com

S-ro CHEN Yong Fu (Etero chen)
Profesio: fama ĉina sanitaristo
Ŝatokupoj, hobioj: majstro de Tian Chi Quan, Qi Gong kaj ĉina gong Fuo, amanto de ĉina kaligrafio
Retadreso: eterochen@tom.com

S-ino CHUN Xia Nu

S-ro Bo LING
Retadreso: ling@hflib.gov.cn
TTT-paĝo: www.pacint.hf.ah.cn

Honkongo

S-ino Eruda LI
Prof.: Entreprenisto de Sanafera kompanio
Ŝatokupoj, hobioj: kantado kaj lingvoj
Retadreso: erudahk@tom.com

Germanio

S-ro Jürgen KLOKER
Profesio: Policisto
Ŝatokupoj, hobioj: batalarto, legado
Retadreso: juergen.kloker@t-online.de

S-ino Inge BARTLING
Profesio: emerita medicina asistantino
Ŝatokupoj, hobioj: fotografio., pentrado
Retadreso: I.Bartling@gmx.de

S-ino Ilona EBEL
Profesio: laboratoristino en laktofabro
Ŝatokupoj, hobioj: muziko, dancado, sportartoj Wing Tsun kaj Escrima, vojaĝoj, legado
Retadreso: borsik@t-online.de

Vjetnamio

S-ro Vinh NGUYËN
Profesio: doktoro pri orienta medicino
Ŝatokupoj, hobioj: spirekzercoj "stabili Xi-Kung"
Retadreso: nguyenvinhhn@yahoo.com

S-ino Kim Cúc NGUYËN THI
Profesio: Kuracistino pri orientmedicino, akupunkturo kaj masaĝo (Yumeiho-metodo). Ŝi sukcese finstudis la Yumeiho-kurson organizitan de Saionji Masayuki en HoĈiMinh-urbo.
Ŝatokupoj, hobioj: turismo
Retadreso: kimcuc_binhtan@yahoo.com

S-ro Thuoc LE THANH
Profesio: Doktoro, Kancerologo
Retadreso: lethanhthuoc@yahoo.com

Zimbabvo

S-ro Kelly LONDONI
Profesio: informatikisto (meznivela) kaj pastoro
Retadreso: klondoni@yahoo.com

Demandoj de niaj legantoj

Demando:

Estimataj, ni havas demandon al vi pri poleno: leginte viajn artikolojn en INA-revuo, ni ne tre bone komprenis, ĉu vi uzas freŝan aŭ sekigitan polenon. Ĉu opinion pri iliaj respektivaj kvalitoj vi havas? Ni nun ĉiumatene manĝas freŝan polenon, de salik- aŭ kaŝtanarbo-floroj.

Pascal VILAIN
Dunkerque, Francio

Respondo:

Kara samideano,

ni ĝojas, ke vi interesiĝas pri poleno, produkto de abelbredado.

Via demando pri la ĝusta uzado de poleno estas esence grava. Poleno, kiu ankoraŭ estas sur floroj, ne estas samkvalita al tiu, kiun abeloj kolektis, pri laboris kaj enmetis en la vaks-ĉelojn de sia abelujo.

La freŝa kaj sekigita poleno de floroj estas ĉirkaŭita de firma ŝelo. Tiun polenon oni nomas nemalfermita, ĉar la ŝelo firme protektas la polenkernon de la ĉirkaŭa medio. Digestado en la homa organismo daŭras 2 - 3 horojn, kio estas nesufiĉa por ke ĉiu polenŝelo krevu sub la influo de la stomakaj acidaĵoj kaj sukoj. La poleno pasas kun ne krevinta ŝelo la tutan intestaron. Nur ĉirkaŭ 20% da ĝi, nome tiu parto, kies ŝelo estas ruinigita, estas adsorbata kaj utiligata de la korpo.



Poleno

Tute alian kvaliton havas la poleno jam preparita de la abeloj, tiel nomata abelpano aŭ perga-o. La abeloj miksas ĝin kun siaj korpaj sekreciaĵoj kaj mielo. Rezulte de tio kaj sub la influo de alta humideco kaj temperaturo en la abelujo la poleno post ioma tempo malfermiĝas. Tio signifas, ke la ŝelo estas ruinigata kaj la sekreciaĵoj penetras en la kernon de la poleno. Ili transformas komplikajn sukro-specojn je pli simplaj facile utiligeblaj de la organismo, altigas la kvanton da la vitamino K kaj da laktata acido. En tia transformita stato la poleno estas je 100% utiligata en la homa korpo.

En hejmaj kondiĉoj oni povas atingi preskaŭ la saman efekton, mikskante freŝan aŭ sekigitan polenon kun likva mielo. La mielo neniukaze kaj neniam devas esti varmigita pli ol 37 gradoj! Post du semajnoj la poleno sub la influo de la mielo ankaŭ malfermiĝas je proksimume 80 %.

Waldemar EBEL
Krefeld, Germanio

Preventado/resanigado de arteriosklerozo helpe de propolis

Saluton!

Mi estas absoluta laiko en kuracado aŭ preventado de arteriosklerozo per propolis, tial mi bezonas vian helpon.

La artikoloj pri efiko de propolisaj preparaĵoj konvinkas min, ĉar mi kredas je la kuraca forto de la naturo. Bedaŭrinde ĉion oni komerciigas en ekstrema grado, kaj la ordinara homo staras antaŭ tuta arbaro da produktoj kaj produktistoj, inter kiuj certe en abundo troviĝas tute senutilaj preparaĵoj. Ĉu vi povas konsili al mi, kiu produkto estas efektiva kaj kiel ni uzu ĝin, najbare kun sana nutrado kaj aktiva movado, por protekti miajn jam suferantajn arteriojn aŭ eble eĉ komplete repurigi ilin?

Mi estus al vi tre dankema pro bona konsilo.

Amike via

Peter SANEWSKI

Niederfrohna, Germanio

Respondo:

Estimata sinjoro Sanewski,

vi bezonas 20%-30%-an propolis-tinkturon en pentila-alkoholo (C_2H_5OH), kiun oni plej simple akiru ĉe loka abelisto aŭ apotekisto.

Konsilinde estas plej unue testi sian korpon je propolis-alergio: maksimume unu

guton da propolisa solvaĵo metu sur la haŭton de antaŭbrako kaj lasu ĝin efiki ĉirkaŭ 10 minutojn. Se via korpo reagos tolereme je la alergia testo, vi povas preni la propolis-tinkturon por la interna uzado.

Vi komencu per malgrandaj kvantoj, ekz. per unu guto da tinkturo por 80-100 ml da varmeta (28° - $33^{\circ}C$) akvo po tago. Komence malrapide kaj poste pli rapide altigu la kvanton da propolis: En unuaj tri tagoj prenu po unu guto, post tri tagoj po du gutoj kaj tiel plu ĝis vi atingos, proksimume post 4 monatoj, la kvanton - unu guto po kilogramo de via korpopezo. Se ne okazos negativaj reagoj de la korpo, vi povas eble eĉ plu altigi la kvanton je kelkaj gutoj. Poste oni iom pli rapide, sed same sinsekve, reduktu la kvanton da propolis ĝis unu guto po tago. La kuracado daŭru seninterrompe minimume ses monatojn ĉiutage. La propolis-tinkturon oni akceptu komence unu fojon tage, poste eĉ 2-3-foje (ĉu antaŭ, ĉu post manĝo, vi eltrovu por vi mem). Vi povas legi pri tio ankaŭ en la internacia paĝo pri apiterapio en www.apitherapie.com (FAQ)

Tre grave: dum la kuracado oni abunde manĝu fruktojn kaj legomojn kun riĉa enhavo de C-vitamins (aŭ vitaminon C en tableta formo). Ĝi stimulas la pozitivan efikon de la propolis.

Multan sukceson!

Via *D-ro med. Stefan STANGACIU*, Prezidanto de Germana Apiterapia Asocio

info@apitherapie.de
www.apitherapie.de

La ĉakroj

En naturkuracado la ĉakroj ludas gravan rolon.

Eĉ se terapio ne rekte laboras per la ĉakroj, ĝi tamen influas ilin. La ĉakroj estas energicentroj. Same kiel la homaj energikaj kanaloj kaj meridianoj, la ĉakroj ne estas videblaj aŭ fizike troveblaj en nia fizika korpo. Ili nome apartenas al nia energia, etera aŭ subtila korpo. Kaj per subtilaj iloj la ekzisto de ĉakroj kaj meridianoj ja estas pruvebla. Laŭ la diversaj doktrinoj en Azio la homo havas pli ol unu korpon. Kiom ekzakte, ne estas konate, kvankam la adeptoj de tiu doktrino kompreneble estas certaj, ke ilia nombro de korpoj estas ĝusta. Tiel estas homoj, kiuj kredas je 12 korpoj, aliaj je 7 ktp. Ofte tio estas influita de la simbola valoro de la nombraro.

La scienco pri tiuj nombroj nomiĝas numerologio, tre interesa tereno, pri kiu mi povus ion rakonti alian fojon. Ofte la signifo de la numero estas tre evidenta kaj internacia, ekz. 0 = komenciĝo, 1 = ekesto, sendependeco, postvivo, soleco, 2 = kuneco, interdependeco, 3 = familio; triunuo. Tiel 7 signifas kompletan ciklo: komparu kun la 7 tagoj de la semajno, la 7 tonoj, la 7 koloroj de la ĉielarko.

12 havas similan signifon: komparu kun la 12 monatoj de la jaro, la 12 tonoj de la oktavo. Tiuj nombroj ofte ne havas absolutan valoron, sed nur relativan simbolan signifon, depende de la "kredo". Tion oni vidas ankaŭ en la joko. Estas jogosistemoj, kie oni preskribas fari ekzercon 10-foje por akiri efikon, kvankam eble

alia sistemo preskribas 15-foje, aŭ eble tantristoj por la sama ekzerco rekomendas 7 fojojn kaj eble daŭistoj 12 fojojn. La konkludo estas simpla, ke ne gravas kio-moble oni faru la ekzercon, nur valoras, ke oni faru la ekzercon atentplene kaj por tio nombrado bone helpas ĉu ĝis 5, 7, 10, 12 aŭ 20. Sed por fari la sistemon pli "interesa", pli "serioza" aŭ pli "mistika", la guroj do preskribas severe "magian" nombron.

Sed retro al la ĉakroj. Ni povas supozi, ke la homo havas almenaŭ 3 korpojn: la fizikan (solidan), la energian (subtilan) kaj la emocian (astralan) korpojn. La tri korpoj pli malpli kuniĝas. Tiel ni povas projekti la meridianojn kaj ĉakrojn sur la fizika korpo. Kaj tiel ni povas diri, ke ĉiu ĉakro kovras certan kampon de la fizika korpo. Krome la 3 korpoj ege interrilatas kaj influas unu la alian. Ĉakro laŭlitere signifas RADOn. Ili estas fakte energiradoj, kiuj kiel turbinadoj horizontale truniĝas. Same kiel turbinoj la ĉakroj kaptas energion el la kosmo kaj disradias, distonas, distribuas ĝin. Por optimuma funkciado ili devas esti "malfermaj".

Simbolcele ni havas 7 ĉakroj. Sed longtempe oni konsideris 6, ĉar la sepa (sur la kapekstremo) jam ne plene apartenas al nia energia korpo.

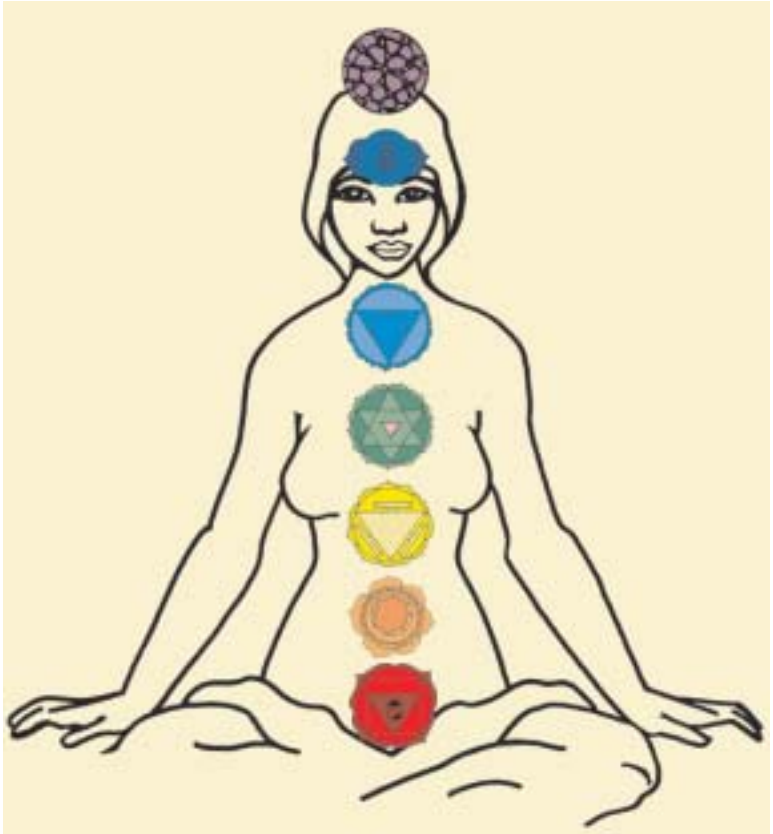
Sed nuntempe ekzistas ankaŭ la konvinko ĉe diversaj "guroj", ke ekzistas pliaj ĉakroj, ekz. en la plandoj kaj manplatoj. Sed tiuj ĉakroj estas pli malgrandaj ol la 7 ĉefĉakroj kaj fakte subigitaj al ili. Ni konsideru ilin subĉakroj.

En ĉi artikolo ni limigu nin al la 7 ĉefaj ĉakroj.

La ĉakroj influas la tutan fizikan korpon per la energia korpo, sed precipe la organojn en sia najbareco (la influfero). La ĉakroj estas konsiderataj ankaŭ la 7 ŝtupoj de nia evoluo kaj kreskado. Kaj ili bele kongruas kun la simbola valoro de la apartenanta numero. La plej baza, la malsupra ĉakro, do la unua ĉakro, mentras ekz. la plej primitivajn, esencajn ecojn. Ili koncernas la postvivadon.

Do tie troviĝas la energio por la porviva batalo, sed ankaŭ por la vivsava forkuro, kaj por la ĉasado kaj kolektado de nutraĵoj, kaj ankaŭ por la certigo de postuloj (seksumado). Mallonge: ĝi estas la energiejo por egoismo, egocentrismo kaj sindefendo, kiuj ĉiuj retroviĝas en la simbola valoro de la cifero UNU.

La energio fluas ankaŭ al la pli altaj ĉakroj. Se tio okazas en maksimuma fluo, ni parolas pri la kundalini- aŭ serpenta energio, ĉar estas kvazaŭ serpento, kiu



La sep ĉakroj; sube la baza ĉakro

envolviĝanta kuŝas en la baza ĉakro kaj kies kapo povas supreniri de ĉakro al ĉakro ĝis ĝi atingas la 7-an ĉakron. Tiam ĝi staras plene elvolviĝinta laŭ nia vertebraro (spino). Kaj SEP reprezentas la finiĝon de la ciklo. En sekvonta artikolo mi traktos la ĉakrojn unu post la alia.

(daŭrigota)

Kees Ruig, Nederlando

Fakseminario de INA en Herzberg, Germanio

En la Interkultura Centro Herzberg (ICH) okazos fakseminario de INA de la 3a-5a de junio 2005. Gvidos ĝin Harald Schicke, vicprezidanto de INA.

Herzberg estas pitoreska urbo ĉe la Harz-mezmontaro. Indas resti tie kelkajn tagojn pli longe por migradi en la montaro.

Jen la programo:

- La fakseminario komenciĝos la 3an je la 19a horo per interkona vespero.
- Sabaton antaŭtagmeze: prelegoj pri la terapio de *Kneipp* kaj praktika elprovo
- Sabaton posttagmeze: migrado tra la arbaro al la kneippumejo; praktika sperto pri akvotretado
- Sabaton vespere: inversa bierseminario. Ĉiu partoprenanto elektas unu specon kaj prezentas sian bieron (kutime troviĝas informoj sur la botelo). Ĉiuj gustumetas. Dume kaj poste ni ekscios kelkajn faktojn pri la bierfarado kaj pri la saniga efiko de biero.
- Dimanĉon antaŭtagmeze: apiterapio (Rosa Ebel, sekretariino de INA) prelego pri la rolo de kolesterolo
- La fakseminario de INA finiĝos dimanĉe je la 13a horo.

Pri kotizoj, tranokteblecoj ktp. bv. rekte informiĝi ĉe ICH.



La kastelo de Herzberg; ĝi estas la plej granda kastelo en traba konstrumaniero de Malsupra Saksio (nomo de la federacia lando de Germanio).

ICH, Grubenhagenstr. 6
37412 Herzberg/Harz, Germanio
Tel. +49 (0) 5521-5983
Rete: esperanto-zentrum@web.de
www.ic-herzberg.de



2a INA-konferenco en Ŝanhajo, Ĉinio

La 2a INA-konferenco okazos de la 5a ĝis la 9a de decembro 2005 en Ŝanhajo. dulita ĉambro supozeble kostos 15 US-\$.

Ŝanhaja Ĉinmedicina Universitato kunlaboros kun INA por komuna okazigo de nia konferenco en sia gastejo. Do nia konferenco okazos en la gastejo de Ŝanhaja Ĉinmedicina Universitato, kiu estas unu el plej prestiĝaj universitatoj en Ĉinio.

La kotizoj estos ankoraŭ fiksitaj. La plej aktualajn informojn vi regule trovas en la retpaĝaro de INA je www.esp-ina.com.

Se vi deziras partopreni la 2an INA-konferencon sendu mesaĝon al ina-asocio@web.de

Maljuniĝo kaj Naturkuracado

La temo de nia konferenco estas tre aktuala en multaj landoj, ĉar troviĝas ĉiam pli kaj pli da maljunuloj.

La grava tasko de la naturkuracado estas zorgi, ke la maljuniĝo okazu en bona sano. Tiel maljunuloj povas ĝui sian maljunecon anstataŭ kuŝi malsana en hospitalo aŭ esti flegendaj.

Almenaŭ du profesoroj de la universitato prelegos por nia konferenco, kaj s-ro Cui, farmaciisto kaj nia INA-membro (vidu nian retpaĝon - membraro) en Ŝanhajo, verkinto de libro ankau prelegos por ni.

Krome prelegos D-ro Puramo CHONG, prezidanto de INA, kaj Harald SCHICKE.

La partoprenantoj povas loĝi farvorpreze en la gastejo de la universitato. Lito en



Tradicia strato en Ŝanhajo