



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO € 3,50

2005-03 kun 4-paĝa
aldono pri la INA-
konferenco en Ŝanhajo

Julio 2005

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

Ajlo – la universala kurac- kaj nutraĵlegomo



2-a INA-konferenco en Ŝanhajo

5-9a de decembro 2005

Ajlo estas forto

Puramo CHONG (Koreio)

Estas proverbo, ke "manĝu la cepon en marto, la ajlon en majo, tiel la kuracistoj povas trankvile ripozi ne laborante."

fiodoro, post la malkovro de misteraj efikoj de ajlo la konsumkvanto de ajlo en Usono dum la lastaj 10 jaroj eĉ sesoble multiĝis.



Spinaco, mallonge bolita, kun freŝa ajlo, sesamfaruno kaj sesamoleo estas tradicia korea manĝo nomita „namul“.

Ajlo estas manĝaĵo ofte evitata de eŭropanoj pro ĝia fiodoro. Sed en aziaj landoj, precipe en Koreio kaj Ĉinio, la ajlo estas unu el la plej ofte prenataj manĝaĵoj. Do ne estas troigo, ke koreoj preskaŭ ĉiutage prenas la ajlon en siaj ĉiutagaj manĝaĵoj. Kvankam eŭropanoj ofte grimacas antaŭ azianoj pro la ajla

La usona fama gazeto 'Times' elektis ajlon en la jaro 2002, kiel unu el dek elstaraj sanigaj manĝaĵoj. La Usona Nacia Kancero-Centro, agnoskata kiel la plej aŭtoritata en la monda studkampoj de kancero, publikis, ke la ajlo estas la plej elstara manĝaĵo el 48 elektitaj kontraŭkancerigaj manĝaĵoj.

En piramido, la tombo de antikva reĝo de Egiptio, la ideografo pri ajlo videblas, ĉar egiptoj siatempe kredis, ke la ajlo enhavas misteran efikon pli grandigi eltenivon kaj tiel manĝigis ĝin al sklavo, kiuj konstruis la piramidon por eltenigi al ili la troan laboradon kaj lacon. La plantado de ajlo jam komenciĝis ekde antikva Egiptio kaj Grekio kaj poste disvastiĝis tra Hindio, Ĉinio kaj Afriko. Jam en la 200-aj jaroj antaŭ Kristo Ĉinio enkondukis la ajlon el Irano. Nuntempe la ajlo estas kreskigataj dise tra suda Eŭropo, Luisiano, Teksaso kaj Kalifornio en Usono, Hindio, Afriko kaj okcidentaj aziaj landoj.

grandigi rezistivon kun kontraŭ-kanceriga eco.

La ingrediencoj de ajlo estas ĝenerale la sulfaj miksaĵoj, pro kio ĝi enhavas unikan odoron; aliino, alicino, alina sulfido, dialilsulfido kaj skordinino ktp.

Dum la maĉado en la buŝo aliino, la ĉefa ingredienco de ajlo, miksiĝas kun la enzimo nomata aliinazo kaj ŝanĝiĝas al alicino. Pro sia malstabila stato ĝi tuj ŝanĝiĝas al sulfido, kiu estas la ĉefa kialo de la unika odoro, kiu tamen bone efikas al homa korpo. La sulfido stimulas la simpatan nervon kaj



Plengrajna buterpano kun freŝe premita ajlo preventas malvarmumon kaj aliajn malsanojn

Nuntempe la ajlo estas nove atentata pligrandigas testosteronon, la vira kiel la plej elstara manĝaĵo, kiu havas hormono. Ĝi havas la saman efikon, efikojn por preventi maljuniĝon, pli kiam oni prenas kemiajn hormonaĵojn.

Do science malkovriĝas la sekreto de onidiro, ke kutima ajloprenanto havas eksterordinaran sekskapablon.

En la medicina fakultato de universitato Gonbuk, oni science ekzamenis la ajlon por esplori, ĉu ĝi vere havas funkcion pligrandigi la virseksan kapablon. Dum 8 sinsekvaj tagoj oni manĝigis al viroj la ajlon kaj trovis, ke plimultiĝis la nombroj de spermatozoj de ekzamenatoj kaj pliboniĝis la starkapablo de iliaj penisoj.

En alia studo publikigita en la gazeto de Usona Asocio de Nutroscienco oni trovis, ke la viraj hormonoj de la musoj 28 tagojn nutritaj pere de proteinaj manĝaĵoj kun ajlaj polvoj trioble plimultiĝis, kompare kun la musoj simple nutritaj.

Oni ankaŭ trovis, ke la ajlo forigas sangajn trombojn kaj plifaciligas sangofluadon, kuracante tiel sangotubajn malsanojn. Similajn ekzamenojn ankaŭ faris Kalifornia universitato en Usono kaj Doktoro Iwai Kazio en Japanio, kies rezultoj ankaŭ koincidis kun tiuj en Koreio.

"Ne malŝatu la odoron de ajlo. Eĉ male – alte taksu ĝian odoron, ĉar senodora ajlo ne havas efikojn. Ju pli odoras, des pli bonefikas" diras Doktoro Aria, sciencisto de ajlo. Alicino, la ĉefa ingredienco de ajlo, ne nur ŝanĝiĝas al odoriga sulfido, sed ankaŭ al alitiamino en la korpo kun la miksiĝo kun vitamino B1, kiu funkcias kiel lubrikaĵo de automobila enĝino en nia korpo. Alitiamino estas multe pli stabila kaj efika ol vitamino B1, kaj plifaciligas la metaboladon kun kreo de energio.

La ceteraj ingrediencoj de ajlo ankaŭ havas bonajn efikojn por nia sano.

Ekzemple dialilsulfido, la sulfida miksaĵo, aktivigas la kontraŭvenajn enzimojn, kiuj forigas la toksaĵojn de kancerigaj substancoj. Metilsisteino plibonigas la hepatajn funkciojn kaj bridas la kanceron de intestoj. Skordinino krome plifaciligas metabolon kaj sangofluadon, plilarĝigante pintajn sangvejnajn.

Sterilizado

Allicine de ajlo funkcias kiel pasteŭrizilo, kies efiko estas centoble pli granda ol penicilino. Tiel ĝi preventas malvarmumon, bronkiton kaj la inflamojn de grandaj kaj malgrandaj intestoj sterilizante virusojn, ŝimojn kaj kojlobacilojn.

Plibonigo de stomaka funkcio

La ajlo plibonigante la digestadon sanigas stomakon, malrapidigas maljuniĝon de ĉeloj kaj pligrandigas la sekrecion de adrenalaj hormoj.

Plibonigo de sangofluado

Ajlo plibonigas la sangofluadon kaj preventas sklerozojn subpremante la nombrojn de sangaj kolesteroloj. Eŭropaj naturkuracistoj preskribas la ajlon kun petroselo por kuraci sangopremon. En la orienta medicino oni diras, ke la ajlo, pro ĝia varma eco kaj pikeco, varmigas la korpon. Do la ajlo estas bona medikamento por la homoj kun malvarmaj membroj kaj ventro. Krom la plibonigo de seksaj fortoj, ajlo ankaŭ forigas konstipon, ebligas profundan endormigon kaj

preventas hepatajn malsanojn, diabeton kaj malodoriĝon dum klimaktero.

Kiom multe da efikoj de ajlo, tiom ĝi ankaŭ havas ne ĝustajn onidirojn; la ajlo ne altigas sangopremon, male ĝin kontrolas, kaj ne faras al homoj anemiaj. Tamen la homoj, kies haŭtoj estas tro malfortaj kaj facile fariĝas ekzemoj, devas atenti preni la krudajn ajlojn. ■

Kiam oni vidas la planton oni ne imagas ĝian kuracpovon. Ĝia aspekto estas tre modesta kaj estas facile pretervidi ĝin. Ĝi kreskas ĝis 50 cm. Nature ĝi kreskas en la montara arbaro en diversaj partoj de Siberio, Ĉinio kaj Koreio. Ĉar oni pensis de jarmiloj, ke ginsengo plilongigas la vivon aŭ eĉ povus donaci eternan vivon, ĝi estis ĉiam valora kiel oro. Nature kreskanta ginsengo pro tio

Ginsengo - la mirakla kuracplanto

Harald Schicke, Germanio

Ekzistas diversaj ginsengoj. Ni nun legas pri la "vera", la korea ginsengo, kies scienca nomo estas *Panax ginseng* C. A. Meyer. La vorto "Panax" devenas el la greka lingvo kaj signifas ĉionkuracilo. En Koreio la ginsengo nomiĝas "insam".



estas malofta kaj oni jam antaŭ pli ol 1000 jaroj komencis en Koreio kultivi ĝin. La kultivado estas malfacila, ĉar la planto ne toleras venenon kaj sunon. La plej bona kvalito necesas la altecon de la mezmontaro.

La plej potenca parto de la planto estas la nevidebla: la radiko. Kvankam oni diras, ke ĝi povas fariĝi pli ol centjara, la kultivata ginsengo estas kutime maksimume sesjara. Sed tio plene sufiĉas por ricevi bonegan kuracilon.

La mirakla forto de la ginsengo devenas precipe de ĝiaj unikaj substancoj: specialaj saponinoj, kiujn oni nomas ginsenosidoj. Oni jam trovis pli ol 30 da ginsenosidoj en la korea ginsengo. Ili ofte kontraŭaj efikoj multe konfuzas sciencistojn. Sed ĝuste tiu ŝajna kontraŭago donas al ginsengo ĝian unikan efikon: ginsengo helpas al la korpo adaptiĝi al la neceso kaj bezono pro internaj kaj eksteraj incitoj. Ginsengo sukcesas altigi sangopremon, kiam ĝi estas tro malalta por la korpo,



Ginsenga planto

ŝimfungoj. Tial koreoj inventis en la jaro 1080 la vaporumadon de la ginsengo. Dum pli ol 2 horoj oni vaporumas la freŝajn radikojn je temperaturo tre alta. Tiel ŝanĝiĝas multaj substancoj kaj la radiko ruĝiĝas. Tiel ĝi eltenis ankaŭ tre longan transportadon en malfacilaj kondiĉoj. Tiun manieron monopoligis la korea ŝtato ĝis 1997. Tiu monopolo kaŭzis altan prezon, sed ĝi garantiis ankaŭ bonan kvaliton.

Nuntempe tia konservado ne plu necesas. Ĝi detruas multajn valorajn ingrediencojn. Tial la blanka ginsengo estas preferinda, se ĝi havas la saman aĝon. Krome ĝi kostas multe malpli.

malaltigi ĝin, kiam ĝi estas tro alta. Simile estas pri hormonoj, sukero ktp.

Ginsengo do ne estas planto por kuraci iun certan malsanon. Ĝi estas universale efika. Tio estas ĝia unikeco. Tiel ĝi fariĝas la baza kuracilo por ĉiu homo.

Blanka kaj ruĝa ginsengoj

Ambaŭ devenas de la sama planto, sed oni diversmaniere traktas ilin post la rikolto. Antaŭ mil jaroj ginsengo estis la plej valora eksportvaro de Koreio. Tiutempe la transportado estis malfacila. Dum la longa transportado en diversaj klimatoj la sekigitaj ginsengaj radikoj ofte difektiĝis pro humideco kaj

Aplikado de ginsengo

Post la rikolto en la frua aŭtuno oni ricevas en Koreio freŝan ginsengon en multaj formoj. La pli simplajn (malpli aĝajn) oni manĝas aŭ trinkas. El alia parto de la rikolto oni produktas la ruĝan ginsengon, el kiu ekzistas diversaj produktoj, ekzemple ekstrakto, pulvoro ktp. Alia parto fariĝas blankginsenga ekstrakto aŭ estas sekigita kaj alvenas kiel pulvoro, kapsuloj ktp.

La ekstrakto el blanka ginsengo estas la plej valora, ĉar ĝi plej bone konservas ĉiujn naturajn ingrediencojn de la ginsenga radiko.

Dozado de ginsengo

Pri tio estas grandaj diferencoj inter oriento kaj okcidento. En la germana medikamenta libro (DAB – Deutsches Arzneibuch) oni rekomendas 1-2 gramojn tage. En Koreio oni uzas multe pli kiel montras la oficiala ginsengopaĝo de Koreio (www.insam.or.kr; en diversaj lingvoj). El vidpunkto de naturkuracisto la dozo dependas de la farto de la homo. Se oni volas nur konservi sian sanon, sufiĉas la dozo de 1-2 gramoj da sekigita ginsengo. Se temas pri paciento, la dozo devas esti pli alta.



Teo el ginsenga ekstrakto

Tre multe profitas pacientoj, kiuj suferas je diabeto, menopaŭzo aŭ kancero. Kutime oni diras, ke pli aĝaj homoj plej multe profitas de la efiko de ginsengo. Sed ankaŭ infanoj tre aktivaj, kiujn oni nomas malsanaj pro manko de koncentriĝo, kiujn oni ofte traktas per kemiaj medikamentoj, multe profitas de ginsengo. Sed kiel supre skribite, ginsengo ne estas planto nur por certa malsano, sed baza kuracilo.

Oni diras, ke ginsengo estas altkosta. Tio estas vera. Sed se oni komparas la prezon de ginsengo kun tiu de kemia medikamento, oni rimarkas, ke la ginsengo estas pli malaltkosta kaj certe multe pli bona, precipe ĉar ĝi ne havas kromefikojn.



Korea "INSAM"
original name of best Ginseng

*Signo por bonkvalita
korea ginsengo*

Bonan ginsengon oni povas aĉeti ĉe www.ginseng-laden.de (nur en germana lingvo) aŭ dum Internacia Festivalo (www.internacia-festivalo.de) kaj kompreneble en Koreio. ■

INA estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio

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

Ĉefredaktoro: Harald Schicke

Adreso de INA:

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

Tel: 1-(847)342-1541,2
Fakso: 1-(847)342-1448

Adreso por korespondado:

Rosa Ebel, Schmiedestr. 99
47809 Krefeld, Germanio

Retadreso:

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

Letero de leganto

Ĉiam denove INA montriĝas tre utila. Jen, kion skribis germana membro de INA:

„Mi havas iom da diabeto kaj nun mi devas diri, ke INA-gazeto estas granda helpo.

Anstataŭ pilolo (NovoNorm 0,5) mi elprovis cinamon el la vendejo kontraŭ diabeton.

Jes, ja funkcias! Post tagmanĝo kaj vespermanĝo mi manĝas ujeton da kazeo aŭ jogurto kun enmetita 2 gramoj da cinamo.

Intertempe mi pagis al vi INA-kotizon por la jaro 2006!“

La artikolo pri diabeto kaj cinamo aperis en la INA-revuo 2004-4. Ĉu ankaŭ vi jam pagis vian kotizon?■

Naturkuracado

Je la adreso www.naturkuracado.info troviĝas centoj da paĝoj pri naturkuracado kaj forumo. Aldonu ankaŭ vi viajn spertojn aŭ demandu, kion vi deziras scii!

Vi legas tie pri multaj malsanoj kaj ilia natura kuracado. Baldaŭ aldoniĝos la libro „La korpo de la homo“ de INA-vicprezidanto Harald Schicke.■

1-a INA-fakseminario

Sub la temo „Kuracado laŭ pastro Kneipp“ okazis sukcese la 1-a INA-fakseminario en la bela urbeto Herzberg, Germanio.

La partoprenantoj el tri landoj unue aŭskultis la prelegon de Peter Bartos pri „akvo“, la plej grava kaj baza nutraĵo. Samtempe akvo estas la baza kuracilo laŭ Kneipp. Lia kuracado estis la temo de la postaj prelegoj de Harald Schicke.



La seminario okazis en ICH – Interkultura Centro Herzberg. Pri ICH vi trovas pliajn informojn je www.ic-herzberg.de.



Peter Zilvar, la estro de ICH informas pri la centro.