



INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2008-02

Aprilo 2008

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

Mielmasaĝo

Mineralakvoterapio

La mirinda homa korpo

Oficiala organo de INA - ĉefredaktoro: Harald Schicke
La adreson vidu lastpaĝe

Mielmasaĝo

De Irma Hirsch/Ivanov, kuracisto, Germanio/Rusio

Por la plej multo da homoj la mielo estas konata nur kiel bongusta sana manĝaĵo kun multnombro da altvaloraj ingrediencoj.



Abela mielo, dank' al sia konsisto, estas unu el la plej valoraj naturproduktoj, donacata al ni de la naturo. Ĝi plibonigas la konsiston de la sango, plifirmigas la ostojn kaj muskolojn, plialtigas la viv-tonuson, reguligas la graso-metabolon kaj sen-igas la organismon de malutilaj substancoj. Dank' al la ĉeesto en ĝi de vitamino E, mielo stimulas regenerigon kaj renovigon de histoj kaj ĉeloj.

En naturkuracado oni uzas mielon ankaŭ por aliaj celoj, ekzemple kiel altvaloran stimulan rimedon por mielmasaĝo.

Dum la mielmasaĝo el la korpo estas sorbataj skorioj kaj venenoj, kiujn dum multaj jaroj la korpo akumulis el la ĉirkaŭa naturo, el manĝaĵoj kaj el malutilaj medikamentaj substancoj.

En Okcidento la mielmasaĝo estas apenaŭ konata kaj ĉe multaj malsanoj eĉ ne elprovita.

La apliko de mielmasaĝo devenas el la popola kuraco-scio. Kiel fonto de ĝia deveno plej ofte estas nomata Rusio kaj Tibeto. En la mongolia kaj azia kurac-tradicioj oni uzas por tio aparte preparitan mielon.

La maniero de la efektiva

Mielmasaĝo estas uzata plejparte por la dorso. Tiu speco de masaĝo stimulas tra la refleksaj



La konsistenco de la mielo ŝanĝas sin dum la masaĝo. En la komenco la mielo efikas milde, agrable, poste forte-stimule je la sangocirkulado kaj en la fino de

zonoj de la dorso la funkciadon de la koncernaj organoj.

Depende de la grandeco de la masaĝota haŭtsurfaco, oni prenas unu ĝis tri supkulerojn da korpovarma bonkvalita mielo. Tiun mielon oni distribuas en formo de longaj ŝmirstrioj sur la dorso kaj tuj komencas permanentan masaĝon.

Rezulte de speciala masaĝa tekniko (pumpimitaj movoj de la manoj) la tir-efekto de la masaĝo atingas *profundajn* tavolojn de la korpo.

la masaĝo kiel forta elsorbilo, kiu ne malofte dolorece hejtas la haŭton.

En kiu stadio oni finu la masaĝon, pri tio decidu diversaj obstakloj. En ĉiu okazo oni devas ĉesi, kiam la masaĝata persono eksentas doloron.

Post forigo de la uzita mielo oni lavu la dorson per korpovarma akvo kaj delikate sekigu ĝin per pura mola mantuko. Poste oni kovru la dorson per la tuko kaj lasu la pacienton trankvile ripozi ĉirkaŭ 10 minutojn.



- ★ kronika laceco
- ★ kapdoloro
- ★ ĉiuspecaj nervo-perturboj
- ★ sendormeco
- ★ depresioj
- ★ prokrasta refo-
tigo post grava
malsano
- ★ falanta vitaleco
kaj laborpovo
- ★ ĉiuspeca hepato-
sufero
- ★ perturbo de la

Post la masaĝo kaj dum la pluaj 24 horoj oni ne metu sur la masaĝitan haŭtsurfacon iun ajn korpoflegan aŭ kosmetikan substancon.

Ĉe kiuj malsanoj la miela masaĝo precipe bone efikas?

El la sperto la mielmasaĝo montris sin tre efika plej unue ĉe:

- ★ koro-sangocirkulaj problemoj;
- ★ alergioj (ekskluzive mielalergio),
- ★ ĉiuj reŭmataj malsaniĝoj de muskoloj kaj diartroj,
- ★ artrozo,
- ★ stomako- kaj intesto-perturboj
- ★ kronika nazkataro

- pankreato-funkcio
- ★ reno-astenio
- ★ perturbo de sekspotenco kaj malfekundeco
- ★ multaj simptomoj de malsaniĝo, kiuj aperas pro venenoj el la ĉirkaŭa medio aŭ pro amalgamo
- ★ ĉiuj pro la maljuniĝo kaŭzigitaj aŭ aliaj ne tute klarigeblaj statoj de senforteco.

Estas apenaŭ eble nomi ĉiujn malsanojn, kontraŭ kiuj la mielmasaĝo estas helporiĉa.

Kuraĝu kaj elprovu tiun efikan metodon de naturkuracado ankaŭ ĉe aliaj, ne nomitaj ĉi tie malsanoj. □

Mineralakvoterapio

De D-ro Jaime Scolnik †, Argentino

Kondukita de natura instinkto, la homo profitis de la kuracpovo de la mineralakvoj por sin kuraci ekde la pratempo. Tiel, kvankam bazita sur nura praktika, nesufiĉe kontrolita sperto, la mineralakvoterapio utilis al la homaro dum jarmiloj ĉe multaj kaj diversaj malsanoj en preskaŭ ĉiuj landoj kaj kontinentoj de la terglobo.

Nur antaŭ nelonge la scienco vere interesiĝis pri la mineralakvoj, studis kaj analizis ilin, eksperimentis kaj kontrolis, kaj fine venis al la konkludo, ke ili konsistigas tre valoran rimedon por kuraci sennombrajn malsanojn kaj perturbojn, kaj eĉ por preventi ilin.

Por ke mineralakva kuracado estu vere sukcesa, kompetenta kuracisto devas unue zorge esplori la pacienton, ĉar nur laŭ ties individua kondiĉaro kaj la evolua fazo kaj prognozo de la malsano, li povos precize de-

termini la mineralakvoterapian indikon, ekzaktan dozadon ktp. Tiuj indikoj devas esti poste ekzakte obeataj en la banloko en ĉiuj siaj detaloj, ne forgesante, ke la ĝusta dieto estas la nepre necesa kompletigaĵo de ĉiu kuracado. Grava eraro do estas kaprice fari tiun kuracadon, sen sperta, kompetenta gvidado.

Oni klasifikas la mineralakvojn laŭ ties temperaturo (ne varma: 0-20 °C; varmeta: 20-30 °C; varma: 30-50 °C; varmega: pli ol 50 °C), osmoza premo, radiaktiveco, gasoj kaj kemiaj elementoj en ili entenataj ktp. Ekzistas akvoj litiaj, stronciaj, bariaj, ferohavaj, bromidaj, jodidaj, fluoro-, arseno-, sulfuro- kaj borohavaj, alkalaj, acidetaj ktp.

La ofteco kaj tempodaŭro de la varmobanoj kaj -aplikoj dependas de la kazo kaj de la akvoj. Ĝenerale sufiĉas nur unu bano ĉiutage, kiu daŭros laŭ inversa rilato de ĝia temperaturo. Ek-

zemple: varmeta, 20 ĝis 30 minutojn; varma, 10-20 minutojn; tre varma, 8-12 minutojn.

Kiam la mineralakvoj estas tre varmaj, oni komencas per varmeta akvo (35 °C) kaj iompostome oni prenas ĝin pli kaj pli varma ĝis atingi la indikitan temperaturon. Oni evitos tiel kelkajn reagojn kaj krizojn, kiuj prezentiĝas plurfoje ĉe sentemuloj aŭ ĉe tiuj, kiuj deziras akceli la kuracadon prenante tro longajn aŭ tro oftajn aŭ tro varmajn termobanojn.

Post termobano kaj -aplikoj la paciento devas kuŝiĝi varme vestita dum duonhora por ripozi.

La mineralakvoterapio trafe indikita estas efikoplena ĉe reŭmatismaj malsanoj, artritaj, artrozaj, podagro, lumbago, iskiatalgio kaj aliaj neŭritoj kaj neŭralgioj, spondilito, haŭt-, hepat-, spir-, digest-, virin-, ren-, metabol-, arteri-, kor- kaj nervmalsanoj kaj pertur-

boj ktp. Ĝi estas ofte asociigita al kinezoterapio (kuracado per aktivaj kaj pasivaj movoj, masaĝoj, gimnastiko ktp.).

Trinkkuracado

La mineralakvoterapio inkluzivas la trinkeblajn mineralajn akvojn kun efiko laksiga aŭ laksetiga, diureziga, digestiga, gal-



© Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

produktiga ktp. Trinkkuracado daŭras proksimume 3-4 semajnoj kaj eĉ pli. La ĉiutaga dozo varias laŭ la individuoj, sed kalkulu mezkvante 1000-1500 gramojn, kiujn vi devas trinki malrapide, per mallongaj glutejoj. Ĉe ellitiĝo aŭ malproksime de la manĝoj. Ne trinku troan kvanton, speciale se vi suferas de la koro, arterioj, hipertensio kaj similaj.

Nur la virga, ĵus el la tero elŝprucinta minerala akvo havas ĉiujn originajn kuracajn propre-

cojn de la fonto mem. Tuj poste ĝi komencas alieciĝi, almenaŭ parte, pro la agado de la aero, la lumo, la varmo kaj la tempo.

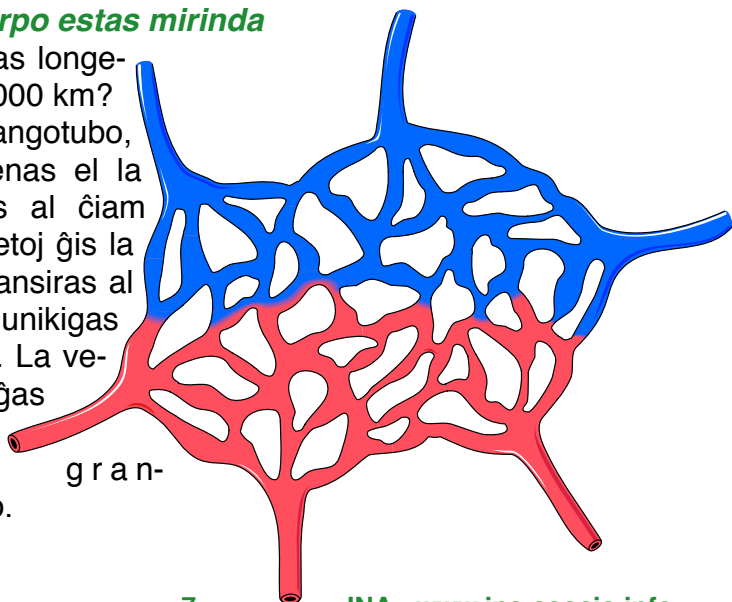
Ĉe la fino ni diru, ke la mineralakvoterapio havas ne nur indikojn, sed ankaŭ kontraŭindikojn determinotajn de la kuracisto.

La supra artikolo estas eltiraĵo el la libro „Sanon!“ de D-ro Jaime Scolnik, aperinta en MZ-Verlag. La libro estas delonge elĉerpita, sed vi trovas artikolojn el ĝi je www.naturkuracado.info. ▣

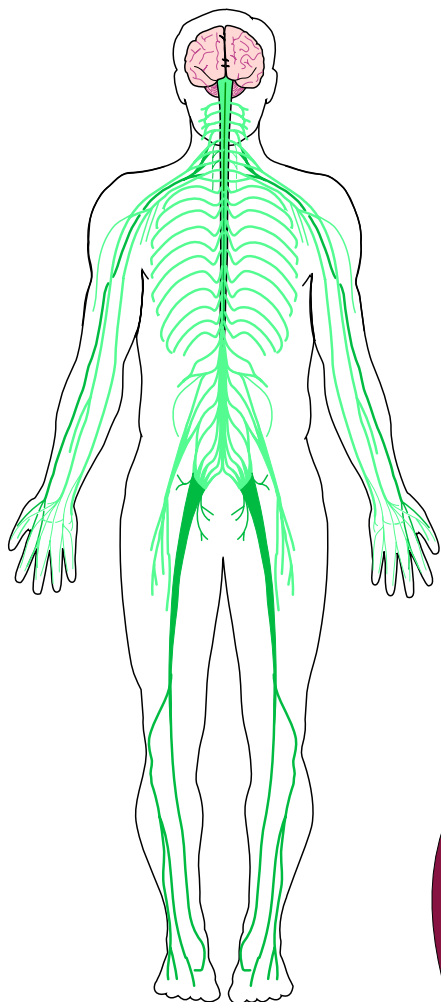
Ĉu vi sciis, ke...

La homa korpo estas mirinda

★ la sangotuboj havas longecon de entute 100000 km? La plej granda sangotubo, la aorto, kiu devenas el la koro, disbranĉiĝas al ĉiam malpli grandaj tubetoj ĝis la arterietoj (ruĝaj) transiras al kapilaroj, kiuj komunikigas ilin kun la vejnetoj. La vejnetoj (bluaj) kuniĝas al ĉiam pli grandaj venoj, kies du plej grandaj reiras al la koro.



★ la longeco de la nervoj eĉ estas 750000 km? Tio estas la duobla distanco inter la tero kaj la luno!



La nervosistemo estas multe pli kompleksa ol videble en tiu ĉi ilustraĵo.

★ en la kapa haŭto de plenkreskulo troviĝas proksimume 120000 sebaĵglandoj?

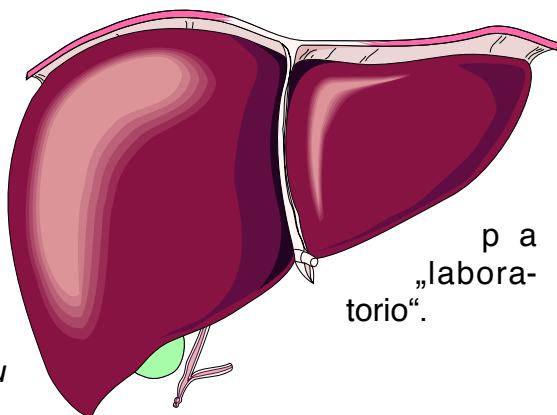
★ la homo havas 640 muskolojn, inter kiuj estas 400 skeletaj muskoloj? La aliaj muskoloj servas al la internaj organoj.

★ la surfaco de la pulmaj alveoloj ampleksas 90 m²?

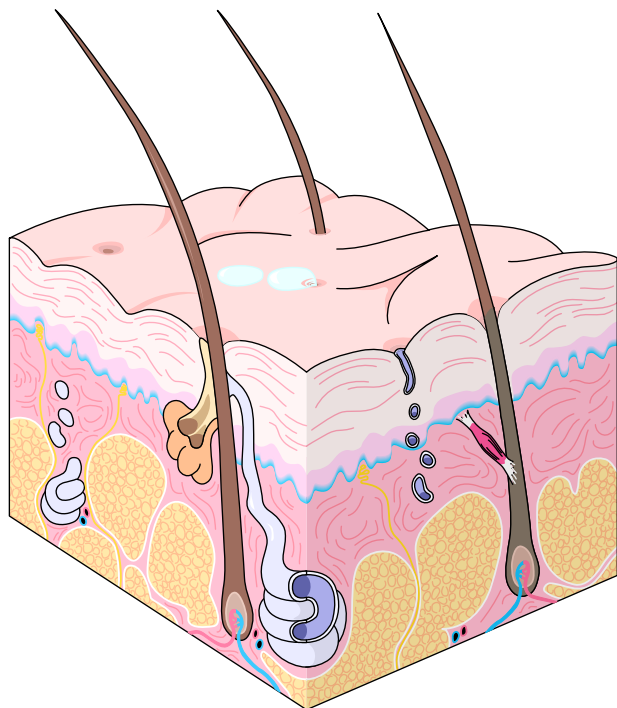
Pro la granda surfaco la pulmoj bonege majstras sian taskon forigi karbondioksidon kaj sorbi oksigenon. La grandan surfacon oni povas bone uzi por enspiri medikamentojn.

★ en la pulmo la temperaturo estas 35,5° C, sed en la hepato 41,3° C?

Tio montras, ke en la hepato estas tre vigla metabolo. Ĝi estas la kor-



pa „laboratorio“.



La haŭto konsistas el tri tavoloj:

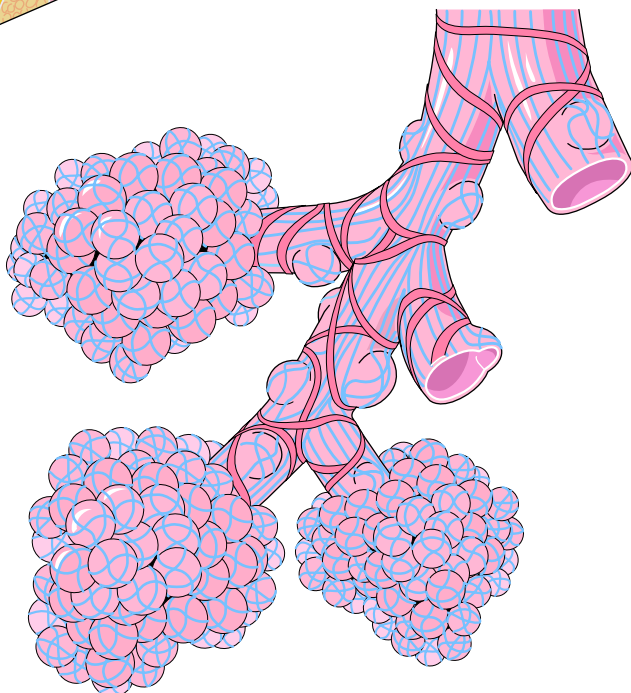
- ★ Epidermo (supra)
- ★ Leda haŭto (meza)
- ★ Subhaŭta graso (suba)

Apud la maldekstra hareto estas seba glando, dekstre sube apud la hareto troviĝas ŝvitglando.

Maldekstre apud la dekstra hareto muskuleto estas videbla. Krome ĉe ĉiu hareto triĝas nervetoj.

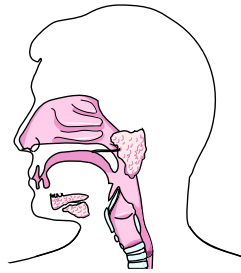
Maldekstre vi vidas la lobojn de la hepato. La verdaĵo sube estas la galveziko, apude estas la galduktoj.

Dekstre: La bronketoj finiĝas en la alveolaro. Per ilia globeta konstruo la surfaco fariĝas tiel mirinde grandega.



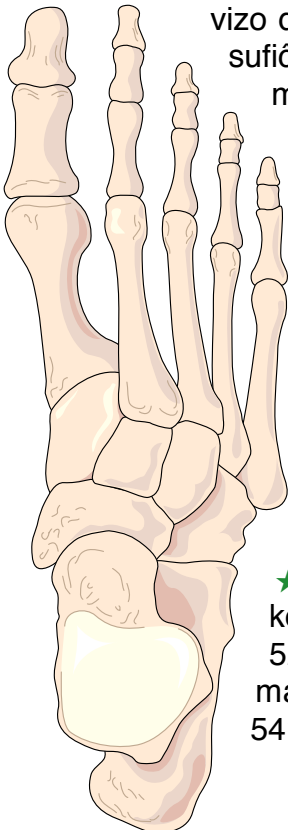
★la salivaj glandoj produktas 75000 litrojn da salivo dum la vivo?

La salivo protektas la dentojn kontraŭ kario, helpas gluti kaj ekkomencas la digestadon.



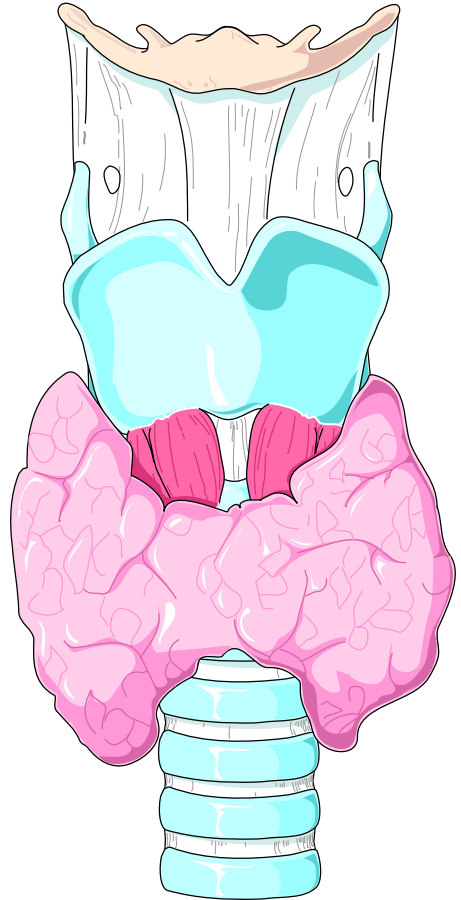
★la hormona provizo de la tiroido sufiĉas por dek monatoj?

Tio montras la gravecon de tiu eta organo, kiu reguligas la korpan metabolon.



★la piedo konsistas el 52 ostoj, la mano eĉ el 54?

Tiujn faktojn kaj multe pli vi trovas en la libro „La korpo de la homo“ de Harald Schicke.



La tiroido troviĝas sub la laringo kaj antaŭ la traĥeo. Ĝi kolektas 98% de la jodo troviĝanta en la korpo.

Akvo-ok - idilia promenvojo

en Herzberg - la Esperanto urbo



Akvo-ok konektas naturajn kaj kulturajn juvelojn de la urbo. Laŭlonge de akvovojoj kaj lagoj vi povas promeni tra la urbo, en kiu okazos la 3-a INA-Konferenco.

Ĉar Herzberg estas Esperanto-urbo, vi ĝuos la komforton de dulingvaj klarigaj tabuloj.

Laŭlonge de la facile promenebla vojo vi trovas aron da kafejoj

kaj restoracioj, kiuj ofte invitas sidi ekstere.

Dum la konferenco nepre profitu la okazon konatiĝi tiel kun la bela naturo de la urbeto. Meze de la akvo-ok troviĝas la centro.

La vojon signalas bluaj akvogutoj.

Bonvenon al Herzberg kaj al la 3-a INA-Konferenco!

Aliĝilo

al la 3-a INA-konferenco en Herzberg

de la 12-a ĝis la 19-a de julio 2008

Familia nomo _____

Persona nomo _____

Naskiĝdato (kompleta) _____ Sekso (substreku): vira / ina

Poŝta adreso _____

Telefono _____ Fakso _____

Elektronika poŝto / TTT-paĝo _____

Mi aliĝas en kategorio _____ kaj pagas _____ EUR aliĝotizon

Mi petas tranoktadon de la _____ a ĝis la _____ a de julio 2008:
(prezo por persono pro nokto).

1) en privata apartamento por ĉ. 20-25 EUR (por minimume 2 personoj) _____ noktoj

Mi dividos la apartamenton kun _____

2) en hotelĉambro kun matenmanĝo) _____ noktoj

1-lita ĉambro por ĉ. 40 EUR

2-lita ĉambro por ĉ. 30-35 EUR ,

Mi dividos la hotelĉambrojn kun _____

3) en 4-stela hotelo kun matenmanĝo) _____ noktoj

1-lita ĉambro por ĉ. 50 EUR

2-lita ĉambro por ĉ. 40-45 EUR

Mi dividos la hotelĉambrojn kun _____

Mi ĝiras entute _____ EUR je la (dato) _____

al la INA-konto en Germanio:

k-to n-ro 31 01 65 93 85, BLZ 320 500 00, Sparkasse Krefeld

al la INA-konto ĉe UEA "ena-y"

Rimarkoj:

Mi venos per trajno / aŭto Mi estas vegetarano

Subskribo _____ Dato _____

Bonvolu resendi la plenigitan aliĝilon al la suba adreso:

Per poŝto: Rosa Ebel, Schmiedestr. 99, D-47809, Krefeld, Germanio

Rete: ina-asocio@web.de