



2009-01

Januaro 2009

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

[www.ina-asocio.info](http://www.ina-asocio.info)

INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

€ 3,50

## INA-prelego dum la 25-a Internacia Festivalo en Düsseldorf pri kupado



# Kupado

**Prelego farita dum 25-a IF en Düsseldorf, Germanio,  
farita de Waldemar Ebel, Rosa Ebel kaj Harald Schicke**

Kio estas kupado? La principo de la kupado estas krei vakuon sur haŭto-surfaco. Tiel sango el pli profundaj tavoloj, ekz. internaj organoj venas al la haŭto kaj senŝariĝigas la organojn. Tion ni nomas forfluigo.

En Germanio oni uzas ankaŭ sangan kupadon. Tion ni nomas elfluigo, ĉar tiel la organismo povas eligi malbonajn substancojn.

Priskribojn de kupadvitraĵoj oni trovas jam en antikva Egiptio. En klasika Grekio kupado estis tiel aprezita, ke la kupadkloŝo fariĝis emblemo de kuracistoj. Ni demonstru la kupadon (ne skarifikon) sur dorso, ĉar tiu metodo estas plej ofte praktikata.

Kupado efikas ĉe:

- kapdoloro kaj migreno
- dorsdoloro/lumbago

- funkciaj korproblemoj, hipertensioj
- pulmo-malsanoj
- hepato-, galo- kaj stomak-intestaj malsanoj
- urogeneraj malsanoj
- depresioj
- kaj aliaj

## Praktika apliko de la kupado

**De Waldemar Ebel, Germanio**  
Aĵoj bezonataj por la kupado:

Ĉirkaŭ 20 mililitroj da pura alkoholo (ekz. 90% etanolo) en bone fermebla vazeto, neŭtrala haŭtokremo, oleo aŭ vazelino, memferma ŝtala pinceto aŭ ne dika 15 cm longa ŝtala stangeto, kelkaj sterilaj vataj tamponoj, alumetoj, kelkaj papermantukoj, akvotrempita mantuko, tableto por la aĵoj.



La procedon de kupado antici-  
pas kelka prepara laboro:

- La haŭto de la kupota persono dezirinde devas esti pura.
- Por la persono kupota devas esti preparita kuŝloko kun negranda kuseneto, tiel ke oni povu oportune kaj malstreĉe kuŝi sur ĝi.
- La kupoj (malgrandaj vitraj kloŝetoj kun malakra rando) devas esti sekaj, puraj kaj desinfektitaj per pura alkoholo precipe ĉe la rando.
- La vatobuleto sur la pinceto aŭ stala bastoneto devas esti ne

tro gran-  
da (prok-  
simume  
1 - 1 , 5  
cm<sup>3</sup>) kaj  
firme fik-  
sita. Ne-  
pre kon-  
trolu tion,  
aliokaze  
la brulan-  
ta buleto  
p o v a s  
defali kaj  
k a ŭ z i  
brulvun-  
dojn ĉe la

paciento. Por tiu okazo havu  
apude la akvotremplitan  
mantukon, per kiu vi tuj povas  
malvarmigi la brulvundon.

- Por ke la kupata persono ne sentu malvarmon, oni havu preta varman molan tukon, aŭ litkovrilon.

### **Preparo de la paciento:**

La kupota persono senvestigas la supran korpoparton ĝis la talio kaj oportune kuŝiĝas per la ventro sur la preparita kuŝloko. Sur la tableto apude en definitiva ordo estas metitaj vazelino, ku-



co de la kuŝloko estas ĉirkaŭ 80 cm, se la kupanto faras ĉion stare, aŭ ĉirkaŭ 30 cm, tiam la kupanto povas sidi apude.

## Kupado

Oni prenu per pura plasta kulereto ĉirkaŭ

unu  $\text{cm}^3$  da vazelino, haŭtkremo aŭ oleo kaj distribuu ĝin precipe sur la muskola parto de la dorso. Per teneraj manmovoĵoj oni disŝmiru egalkvante la vazeli-

poj, pinceto kun sekure fiksita vato-tampono, alkoholo, alu-metoj aŭ fajrilo, tamponoj kaj papermantukoj, akvotrempita tuko sur telero (vidu bildon 1). La molan kovrilon aŭ tukon oni jam metu sur la malsupran parton de la korpo. Depende de tio, ĉu la kupanto estas dekstra- aŭ maldekstra-manulo, li starigas la tableton dekstre aŭ maldekstre de la kuŝloko. La optimuma alte-





non sur la haŭto kaj purviŝu la manojn per papertuko.

por tio oni devas ĝin iomete el-

Por rapida preno oni metu la kupilojn en oportuna ordo sur la tableto.

La vatan tampionon, sekure fiksitan en memferma pinzeto aŭ per maldika drato firme sur la metala stangeto, oni trempu en alkoholo tiel, ke ĝi estu sufiĉe malseka, sed nek gutu nek ŝprucu:





3, 4). (! Atentu, por ke la fajro ne ŝprucu brulantajn gutetojn!). Penu teni la brulantan tamponon ne super la dorso, sed iom flanke de ĝi. Prenu la duan kupon kaj sammaniere metu ĝin sur la dorso aliflanke de la vertebraro simetrie al la unua kupo (neniuokaze sur la vertebraro !!!).

premi. Bone fermu la vazeton kun la alkoholo.

Kaj nun tre singarde bruligu (vi mem aŭ iu alia) la trempitan tamponon sur la pinceto kaj tenu ĝin ekzemple en la dekstra mano je la distanco ĉirkaŭ 10 cm super de la dorso. Prenu unu kupon en la maldekstran manon, per unu movo enmetu kaj tuj elmetu la brulantan tamponon en la kupon, rapide metu la kupon sur la ŝmiritan haŭton flanke de la vertebraro (bildoj 2,

Same la trian je ioma distanco de la unua kupo (vidu bildojn). Depende de la dimensio de la dorso oni metas ses (ĉe infano) ĝis ekz. 20 (ĉe larĝa vira dorso) kupojn. Se hazarde la brulanta tampono tamen ŝprucus fajron, tuj (!) metu la akvotrempitan tukan sur tiun lokon. Ĉe rapida reago okazas neniaj vundoj nek doloro. Kiam ĉe iuj kupoj estas surhaŭtigataj, estingu la brulan tamponon (blovu sur ĝin for de la paciento). Kovru la dorson per la mola tuko kaj permesu al la persono mal-

streĉiĝi kaj ĝui la agrablan haŭtosuĉan senton.

Post 10 ĝis 12 minutoj oni malkovru la dorson kaj komencu tre delikate depreni la kupojn unu post la alia. Neniuokaze ŝiru, sed per unu mano tiretu ĝin supren kaj per la fingro de la alia (kompreneble ĝi devas esti pura) premu sur la haŭton apud la kupo-rando. Post forigo de ĉiuj kupoj sur la dorso restas densruĝaj rondaj makuloj, sur kiuj estas videblaj spuroj de graso, ŝvito, vazelino kaj ofte eĉ etaj gutetoj da sango (bildo 5). Per sterila vata buleto oni tene-re forigu tiujn haŭtajn malpurajojn. Faru tion tre singarde, ĉar malgraŭ foresto de doloro, ĉiu ruĝa makulo estas aro da mikroskopaj vundoj (bildo 6). El nia sperto: ju pli malsana, ju pli inflamita iuloke estis la haŭto, des pli densruĝa estas la makulo tiuloke, ofte preskaŭ nigra. (Bildoj 7 kaj 7a: Antaŭ la kupado la pacientino plendis pri forta doloro en la dekstra ŝultro. La tiuloka kup-makulo estas multe pli densruĝa ol la aliaj.)

Post la forigo de la kupoj kaj purigo de la haŭto, la paciento tuj vestu puran subĉemizon kaj supre varman vestaĵon. Oni povas laŭdezire ankoraŭ kelkan tempon ripoze kuŝi. Ne estas rekomendinde tuj post la kupado eliri en malvarmon. Almenaŭ unu horon oni restu en varma ĉambro sen trablovo.

La kupado-makuloj estas videblaj sur la haŭto kelkajn tagojn: unue ruĝaj, poste verda-flavaj. Ĉe bezono ripetu la kupadon, sed ne antaŭ ol post du tagoj.

Post la fino de la kupado purigu kaj desinfektu la ilaron: la kupojn interne kaj ĉe la rando per duonseka alkoholtrempita tampono, la brulintan vatton (plej ofte ĝi estas jam karbonigra) forigu de sur la pinceto, la uzitajn tamponojn kaj papertukojn vorĵetu en rubujon.

## **Efiko de la kupado**

La kupado positive efikas al la korpo kaj malsana korpopartoj plurmaniere:



1. Dank' al la oleumado antaŭ kupado okazas eta delikata masaĝo de la haŭto.
2. La haŭto adsorbas la oleon, haŭtkremon aŭ vazelinon dum la kupado.
3. Pro la elflamado sub la kupoj maldensiĝas la aero, ekestas eta vakuo, kiu entiras haŭton en la kupon. La haŭtaj poroj fariĝas pli larĝaj, la vakuo eltiras ("elsuĉas") tra ili grason, ŝviton, skoriojn kaj el kapilaroj, kiuj ankaŭ plilaĝiĝis, eĉ etajn gutetojn da sango. La haŭto puriĝas kaj povas pli aktive "spiri".
4. Pro la larĝiĝo de la vejnetoj aktiviĝas tiuloke la sangocirkulado, pli abunde venas freŝa sango riĉa je oksigeno kaj aliaj "nutraĵoj"; pli amase estas forportataj skorioj, venenoj, toksoj kaj aliaj malutilaj substancoj.

5. Pro krevoj de kapilaroj ekestas mikrovundoj, kiujn la organismo strebas urĝe ripari. La imuna sistemo atakas tiujn vundetojn per imunoglobulino kaj armeo da defendaj antikorpoj, kiuj ne nur "riparas" la vundetojn, sed ankaŭ kuracas aŭ forigas ekz. lokan ŝvelaĵon, inflamon aŭ nodon.
6. La vakuo streĉas la haŭton en la kupoj kaj ekstere kaj tielmaniere por kelkaj minutoj kvazaŭ igas ĝin gimnastiki, forigante sulketojn.

### Gravaj avertoj:

- Antaŭ ol vi la unuan fojon mem provos kupi alian personon, ekzercu per si mem, metante kupojn ekz. sur propra femuro. Oni povas ankaŭ praktiki per iu malnova dama manpoŝo el delikata led.
- Ne metu kupojn sur vertebraĵoj kaj verukojn.

*(La bildoj estas faritaj la 29.12.2008 dum la demonstra prelego en kadro de la 25-a Internacia Esperanto-Festivalo en Düsseldorf, Germanio)*



# INA-Prezidanto en Norda Koreio

Kiel unu el la raraj germa-naj fakuloj pri korea ginsengo, la en Germanio fama Hanns-Seidel-Fondaĵo lige kun Eŭropa Unio invitis naturkuraciston Harald Schicke por gvidi seminarion en Pjongjango. La tri prelegoj



*Norda Koreio estas lando de piedirantoj*

dum du tagoj (11-a kaj 12-a de marto) temis pri la eksportebleco de ginsengo kaj aliaj herboj al Eŭropa Unio kaj Germanio.

La intereso estis granda. Anstataŭ la anoncitaj 35 personoj partoprenis pli ol 70.

Germanio estas la plej grava merkato por herbokuracado en Eŭropo. Proksimume 80% de la

homoj preferas naturkuracadon. Tio estas sekvo de kelkmiljara tradicio.

Ni havis la eblecon iomete ekskursi en la urbo kaj en la kamparo.

Ni - tio estis nia interpretistino, fakte nia gardistino, kiu devis loĝi dum nia restado en la sama hotelo. Ŝi ia tasko estis ankaŭ



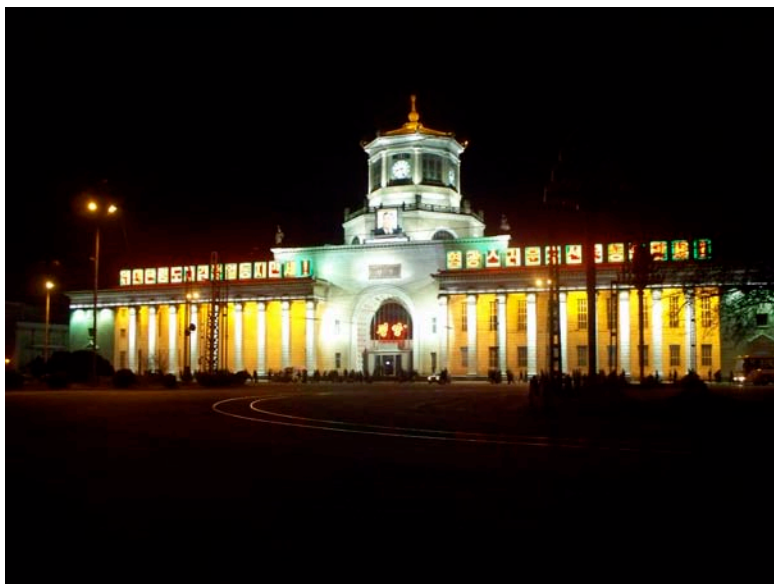
peti la necesajn permesojn por fari vizitojn ie ajn, precipe ekster Pjongjango.

Krom ŝi estis la ŝoforo, kiu dum la tuta restado parolis eĉ ne unu vorton kun ni eksterlandanoj.

Krom mi estis la ĉefo de la filio de Hanns-Seidel-Fondaĵo en Seulo kaj ties asistantino.

Ankaŭ skribaj permesiloj ne ĉi-am efikis, kiel montris la lasta tago de nia vizito: ni venis al surstrata barilo, gardata de du

virinoj, kiuj ne volis tralasi nin malgraŭ permesilo sen demandi al sia ĉefo. Ĉar ni havis nur malmulte da tempo, ni rezignis pri vizito al monto, de kiu oni povas bone superrigardi la tutan urbon.



*La stacidomo de Pjongjango*



*En la apoteko de la hospitalo*

En Pjongjango mem iu ajn manko ne estas konstatebla. La vendoj por enlandanoj estas plenaj. Kelkaj homoj rajtas eĉ vendi private, kion ili rikoltas. En la kamparo la situacio estas alia, kiel klarigis al ni multaj evoluhelpantoj, kiujn ni renkontis en Eŭro-Bistro, renkontiĝejo de evoluhelpantoj kaj diplomatoj en la reprezentejo de Eŭropa Unio.

En nia giganta luksa hotelo kun 500 ĉambroj, naĝejo, diversaj restoracioj, vendejoj ktp. mi trovis multajn varojn el Germanio

(dolĉaĵoj kaj teknikaĵoj), Francio (lesivo) kaj Japanio (teknikaĵoj).

La hotelo havis propran bierfarejon, sed mankis gastoj. Kiel germanbieremulo mi povas diri, ke la biero en Norda

Koreio estas multe pli bona ol en la sudo, kiu evidente estas sub influo de la usona gusto.

La kulmino el naturkuracista vidpunkto estis la vizito al la Universitata Kliniko. La direktoro, Prof. D-ro Mun Sang Min kaj Prof. D-ro Sok, kiu perfekte parolas la germanan lingvon, salutis nin kaj montris al ni la fakon pri la tradicia korea medicino, kiun oni nomas tie Koryeo-Medicino.



Poste ni vizitis du vendejojn por herbokuracado, kiu havas en Norda Koreio simile altan nivelon kiel en Suda Koreio.

## INA en Kvinpetalo

Harald Schicke prelegos de la 20-a ĝis la 24-a de aprilo en la Esperanto-domo Kvinpetalo.

La temo estas naturkuracado.

## Prelego pri ginsengo en Essen

En la germana urbo la prezidanto de INA prelegos la 1-an de majo.

## Germana Esperanto-Kongreso en Herzberg - la Esperanto-urbo

Vzitu la Esperanto-Urbon pentekoste en vere internacia etoso. Jam aliĝis pli ol 300 homoj el 20 landoj. Ni atendas proksimume 400-500 personojn.

Vizitu tie ankaŭ la [ginsengo-butikon](#), kiu nun komencis esperantigi la retpaĝojn.

### Ginsengo-vendejo

Ginseng-Laden.de ĝis al Herzberg am Harz - la Esperanto-urbo. Tie nun ankaŭ estas ginsengo-vendejo, kiun vi povas viziti persone, por informiĝi en bona etoso pri la korea ginsengo.

La ginsengo-vendejo estis inaŭgurita la 6-an de decembro 2008 je la 9.30 h. Ni antaŭojas pri via vizito!

Tiel vi trovas nian butikon.

Jen estas informo pri ginsengo en Esperanto [136 KB]



Der Ginseng-Laden ist am 6.12. in der Fußgängerzone, Hauptstr. 38, 37412 Herzberg, sehr erfolgreich eröffnet worden.  
- La ginsengo-vendejo estis inaŭgurita tre sukcese je la 6-a de decembro en la piedra zono, Hauptstr. 38, 37412 Herzberg

• Nach oben

