



2009-03

Julio 2009

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

**INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO**



INA dum la Movada Foiro dum UK en Bjalistoko

# Impona UK en Bjalistoko dum la Zamenhofa jubilea jaro

La naskiĝurbo de Ludoviko Lazaro Zamenhof bele kaj dece festis la jubileanton.

La tuta urbocentro estis pompe ornamita kun floroj kaj Esperanto-flagetoj. Ĉe ĉiu ZEO (Bjalistoko havas multajn!) kaj ĉe ĉiu kultura vidindaĵo troviĝas luksaj informtabuloj kvarpartaj:

- Maldekstre ĉiam troviĝas informoj pri Esperanto en la pola, Esperanto kaj angla lingvoj
- En la mezo foto kaj klarigo en tri lingvoj
- Dekstre mapo kun ĉiuj vidindaĵoj
- Sube sur la kadro informoj en brajla skribo por blinduloj

INA kompreneble denove kontribuis al la kongreso per diversaj eventoj. Dum la Movada Foiro niaj membroj japana (vidu

la foton sur la kovrilpaĝo) kaj korea Song Jeong-ok prezentis INAn kun diversaj materialoj. La intereso estis granda.

Ĉar UEA ĉifoje publikigis la programon jam anticipe, ni povis jam informi pri nia INA-kunsido. Ĝi okazis dum ĵaŭdo, 30-a de julio je la 14-a horo.

Kvankam ni mendis - kiel kutime - 90-minutan kunsidon, UEA donis al ni nur 45 minutojn. Tio donis malfacilaĵojn en la planado kaj malkontentecon.



*Pli ol cent interesuloj atente aŭskultis dum la INA-kunsido. En la unua vico sidas s-ro Kees Ruig, kiu poste prelegis*



toj.“

Mankis ankaŭ moderna tekniko, kvankam la Politteknika Universitato (13 000 studentoj) ĝenerale estis tre bone ekipita. Sed nia salono troviĝis en malnova parto.

Mankis bedaŭrinde an-

Tiel ankaŭ esprimis sin nia kolego D-ro Imre Ferenczy (Prezidanto de Universala Medicina Esperanto Asocio), kiu salutis la INAkunsidon. Li skribis: „Mi gratulas vin pro la bon sukcesa INAkunveno, bedaŭrinde mankis la duaj 45 minu-



*Prof. Alicja Lewanderska prezentas Kolegon el Tanzanio, kiu parolis pri tradicia unua helpo en sia lando*

kaŭ Prof. Alicja Lewanderska (Germanio), kiu intencis prelegi pri muzikterapio. Ŝi suferis akcidenton kaj ni deziras al ŝi rapidan resaniĝon. Ŝian prelegtekston vi trovos sube.

Nia mallonga programo fine ampleksis enkondukan parton pri la laboro de INA. Tiun kaj la postan prelegeton pri la diferencoj inter naturkuracado kaj la klasika medicino prezentis INA-prezidanto Harald Schicke (Germanio).

La finan prelegeton pri „Kial naturkuracado efikas?“ tre verve prezentis Kees Ruig, iama vicprezidanto kaj kunfondinto de INA.

Partoprenis pli ol cent esperantistoj, kiuj parte eĉ devis stari en la salono aŭ eĉ antaŭ la pordo.

Tria evento de INA, kiu jam okazis antaŭ la INA-kunsido estis seminarieto sub la gvido de Prof. Alicja Lewanderska pri unua helpo (foto sur paĝo 3). Tie Harald Schicke informis pri preventado de akcidentoj en la homa vivsfere. Preventado estas ja la plej grava temo de naturkuracado.

# Muzikterapio kaj sugestado

Alicja LEWANDERSKA-QVEDNAU

Muziko ekzistas ĉiam kaj ekde komenco de homa ekzistado. Laŭ PIV (p. 769) oni difinas ĝin „la arto esprimi sentojn per harmonia aranĝo de sonvibroj. Muzikon kreas voĉo aŭ instrumento kaj ĝin prezentas en konkreta melodio. Oni diras, ke muziko estas, povas esti etos-krea, precipe en publikaj lokoj“ (filharmonioj, teatroj, preĝejoj k.t.p. ~ nun ankaŭ en hospitaloj, precipe en hospicoj kaj onkologiaj hospitaloj). Muziko rilatas al reguloj, devas esti bona por oreloj, harmonia kun medio.

## Enkonduko

En tiu-ĉi artikolo mi evitas problemojn, pri kiuj kompetentas profesiaj muzikistoj kaj artistoj. Pro tio mi koncentriĝas nur skize pri estetikaj kaj sanigaj ĉu helpemaj al koncentriĝo aŭ per rehabilitacia reveno al viveblo.

Nuntempe vivo atestas, ke muzikon oni povas uzi por resanigado, memstimulado kaj lernado. Pri muzikterapiaj rimedoj oni ofte diskutas kaj atestas iliajn utilecon. La ĉefa afero de tiu metodo estas ne nur uzado de natura ritmo de melodio sed ankaŭ la sugestologiaj influoj.

Lau medicina vidpunkto (PIV, p. 1095) oni precizigas akurate sugestion, laŭ psikologiaj kaj medicina vidpunktoj, jene (kiel strikte) psikoterapian metodon, bazitan sur la fakto, ke ideo aŭ mensa bildo, prezentita en difinitaj kondiĉoj, emas transformigi sintenon aŭ agon per nekonscia procezo.

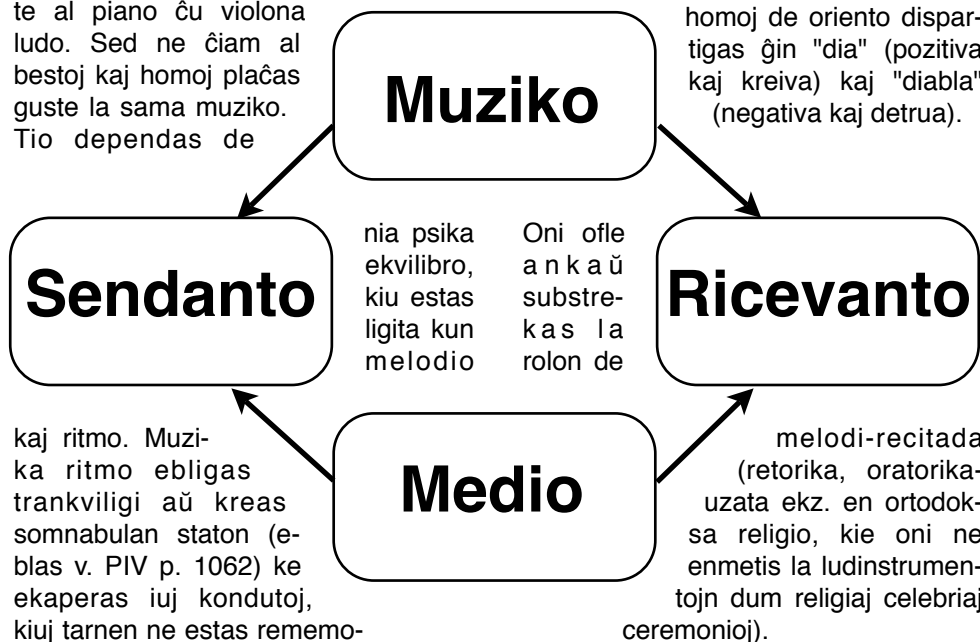
## Skize pri muzikfenomenoj en pasinteco

Neniu pridubas, ke muziko kapablas regi la homan psikon. Eĉ bestoj sugeste reagis al influo de muziko. Hundoj bojas akompanante al piano ĉu violona ludo. Sed ne ĉiam al bestoj kaj homoj plaĉas guste la sama muziko. Tio dependas de

ekzistanta tute sub la regado de sugestio.

Kiel ekzemplon oni prezentas karakterizan por la jarcentoj XVI - XVII t.n. la dancadepidemiaĵon (*plasavica*). Probable oni hipotezis, ke ĝi estis kaŭzita de vundo de araneo (*tarantella*), kvankam ankaŭ ĝi aperis en Germanio, kie tiu ĉi tipo de araneo ne vivas. En Afriko kaj en Hindio ankaŭ okazis la famaj dancoj de derviŝoj - homoj ĉu samanoj al kiuj influis la tamburina muziko.

Pro tiu kaŭzo, ke muziko havas pozitivan kaj negativan influon, homoj de oriento dispartigas ĝin "dia" (pozitiva kaj kreiva) kaj "diabla" (negativa kaj detrua).



kaj ritmo. Muzika ritmo ebligas trankviligi aŭ kreas somnabulan staton (ekblas v. PIV p. 1062) ke ekaperas iuj kondutoj, kiuj tamen ne estas rememoreblaj aŭ povas esti la stato en profunda hipnoto, videbla normale, sed fakte

melodi-recitata (retorika, oratorika-uzata ekz. en ortodoksa religio, kie oni ne enmetis la ludinstrumetojn dum religiaj celebriaj ceremonioj).

Per tio rimedo muziko plifortigas potencon de vorto. Atestas lion la grandaj

nuntempaj koncertoj (*metalica, beetles, rock, kelcmer*) kaj religiaj celebriaj muzikfestivaloj) i.a. Taizé, katoliktago. Ili estas por homoj bezonantaj helpon - muzikoterapioj.

En tiuj rilatoj muziko estis la psika ligo inter interpretisto (muzikterpeŭto, pastro, instruisto) kaj aŭskultanto. Al tiu ankaŭ necesas ekesti la lokaj kondiĉoj.

Sendube la muziko havas grandan influon al nia psiko. De tio oni povas konkludi, ke psiko reganta la fizikan korpon - per muzikaj rimedoj scipovas resanigi aŭ detruigi la korpon, kaj precipe helpi aŭ malfortigi la korpon kaj psikon de individuo.

Pozitivan kaj hipnotikan valoron de muziko oni priskribis en la legendo pri Jericho. Laŭ Homero kanto preventis epidemion de pesto dum sieĝo de Troja. Kanzonoj de Sirenoj alportis mildigon al varsoviaj fiŝistoj, sed en antiko dronis homoj en mar-ondoj.

Dum multaj jarcentoj muziko estis uzata en armeoj, ekz. dum batalo ĉe Grunwald ĉu Vieno. La muziko kaŭzis, ke militistoj malestimis morton kaj danĝeron. En antikveco, reĝo David kapablis per sonoj de harpo kuraci depresion de reĝo Saŭlo. Ankaŭ poste la fama itala kantisto Farinelli per kanto scipovis resanigi hispanan reĝon Filipino.

En 1632 aperis en Anglujo unua scienca traktato pri resaniga influo de muziko, skribita de Robert Burton: „Anatomio de melankolio". Sekve en 1748 en Francio, Louis Roger kontribuis pere de „Traktato pri influo de muziko al la homa korpo".

Ili ambaŭ konis la verkon de Pitagoro, kiun en poezio la filozofio de homo priskribis poste *J. W. Goethe*. Li strikte substrekis, ke en universo ekzistas t.n. "kosmoza muziko", en kiu ne instrumentoj estas sendintaj sonojn, sed vivantaj personoj (individuoj) kaj ĉiu dependas de rezonanco kaj aperas kiel sono kaj koloro (abstrakte abundaj) tensore diversaj.

Ĝenerale oni opinias ke arto muzika dispartigas al melodio, harmonio kaj ritmo.

Kuracistoj kaj psikologoj - muzik- ĉu psikoterapeŭtoj ligas tion

kun : penso, sento kaj volo (libera deciddeziro). Sekve tio trairas al tri koloroj: blua (ĉiela), ruĝa (sango), verda (herbaĵo). Tio estas karakteriza en antikvaj sanktaj bildoj, precipe ikonoj.

De tio en novaj sciencaj eksperimentoj metodoj de kuracado, aperis la kuracado per koloroj (hospitaloj ktp.) kaj ankaŭ per influa regado de muziko al psiko. Tion oni nun faras amase en Viena Instituto pri Medicino kaj Psikoterapio, *Goetheanum - Dornach*. Sile-

zia Medicina Altlernejo en Pollando (klinikoj Repty, Moszna, Naleczów).

## **Muzikterapia memstimulado**

Memstimulado - aŭ memstimulada psikoterapio - estas tekniko, per kiu oni ofte povas sin eĉ mem kuraci. Hindoj diras, ke mem oni povas pli fari ol kun la helpo de alia homo. Nur oni devas plenumi certan kondiĉon, nome: pacience praktiki, ĉiutage trejnadi kaj en la samaj tagperiodoj (cikloj).

Por komenci la memstimuladon (aŭtogenan trejnadon) oni povintus trovi la oportunan lokon. Kuracado povas esti komuna, aŭ individua. Unue oni devas sidi aŭ kuŝi oportune, esti en silenta agrabla ĉambro pentrita en mildaj koloroj (blua, rozkolora, verda). Depreni la metalajn objektojn (horloĝon, ringojn). La kapon oni lokigu sur seĝapogo aŭ kuŝiĝu, manojn lasu oportune apud la korpo, piedojn iomete disŝovu, fermu okulojn kaj profunde, ritme, trankvile spiru.

Oni povas uzi la sonbendon kun trejnada vorto aŭ muziko - sed ĉiam kviete.

Unu tamen rimarko: aŭtogenan trejnadon ne rajtas praktiki personoj kun skizofrenio aŭ epilepsio aŭ tiuj, kiuj uzas laŭ priskribo de psikatro fortajn psikotropajn medikamentojn.

Similajn postulojn oni nun prilaboras ankaŭ por sportistoj kaj studentoj pri sporto. Oni uzas la elementojn de kuracmetodoj de *Jung*, *Freud*, *Schulz* kiel originalan materialon por trejnado eĉ disŝarĝigi streĉadon per muziko.

## **Sugestopedio ne nur por kuracado sed lernado kaj instruado**

Ĉiuj homoj estas individuaj kaj bezonas propran ritmon kaj melodion. Alimaniere postulas kaj reagas juna, maljuna, sana aŭ malsana. Eksperimentoj ĝenerale atestis, ke ludo (muziko) aŭ kanto aŭtomate kapablas plifortigi koncentraciĝon de homo, kaj lian plikapablecan forton. Alivorte: ebligas pli bone kaj rapide kun kompreno kaj longdaŭra memoro akcepti scion aŭ regadon de lingvoj.

Plibonigita dum multaj jaroj sugestologio fariĝis utila scienca branĉo multpova. Uzadas ĝin amerikaj, rusaj, germanaj, bulgaraj kaj polaj sicencistoj. Oni laste akceptis ĝin kiel utilan kaj uzeblan rimedon en komuna plano pri resanigado kaj edukado, fare de novaj programoj de Eŭropa Unio.

Tiujn sugestmuzikajn memstimulajn metodojn oni efike nun uzas en *IBM-Germanio*, *Kolmex*, *Lufthansa*, kaj en diversaj fakoj pri medicino, rehabilitacio kaj pedagogio. La sistemo ligita kun muzikhelpa instruado ĉu kreado de teknikaj eventoj havas grandan es-

peron kaj estontecon. La sistemo estas ligita sur bazaj elementoj de bona kono de muzikritmoj kaj bona sana profunda spirado. Komence oni devas eklerni ĝuste spiri kaj poste destreĉigante eniri al rapidlernado (superlearning) aŭ kuracado - dependas de neceso kaj bezono.

## Resumaj konkludoj

1. De antikva periodo ĝis nun la plimulto de socio praktikas memkuracodon kaj diversajn formojn de muzikterapio.
2. La nunaj tempoj kaj ŝanĝoj kreas novan situacion kaj postulon,

estas rapidnecesaj sanĝoj kaj adaptoj al novaj kondiĉoj.

3. Surbaze de tiuj metodoj - oni eksperimentis ankaŭ pri instruado de Esperanto kaj trovis ilin sukcesaj.

*La sekva artikolo informas pri interesa kuracilo el Hungario. Kontaktadreson vi trovos fine de la artikolo.*

# AIR TRAINER® - Pulmojn trejnanta inhalilo

## Informoj por pacientoj - uzadaj instrukcioj

### La uzada celo de la AIR TRAINER® - Pulmojn trejnanta inhalilo

Pere de la trejnado de pulmoj la instrumento akcelas la mildiĝon de simptomoj de la spirorganaj malsaniĝoj kaj la pli rapidan resaniĝon.

## La strukturo de AIR TRAI- NER® - Pulmojn trejnanta in- halilo

La ĉefa parto de la produktaĵo estas porcelana cilindro farita el speciala materio. En la porcelana korpo estas konstruita fajfilo, vitalecon mezura, kiu estas samtempe la enireja aperturo de la aero. Je la efiko de la enspirita aero tra la instrumento oni aŭdas fajfilsonon. Mezurante la tempodaŭron de la fajfilsono la kapacito de niaj pulmoj estos mezurebla, kaj tiamaniere ni



povos kontroli ankaŭ la staton de la pulmoj.

Koncentritaj salkristaloj estas en la porcelana cilindro. La koncentritaj salkristaloj filtras la traspiritan aeron, sed samtempe malrapidigas, subpremas la rapidecon de la aero. Spite al subpremo ni devigas niajn pulmojn por pli intensa funkciado. Tiel okazas la trejnado de niaj pulmoj.

Per la diverstipaj salmiksaĵoj oni okazigas diversajn rezistojn, tiel oni devigas la pulmojn por pli granda fortosteĉo.

Por la celo la AIR TRAINER® estas prilaborita en tri kvalitoj:

- AT-1 aparato enhavas elminitan salolon. Ĝi estas proponita por mildaj spirorganaj problemoj (bronkito, rinito, ktp.)
- AT-2 aparato enhavas maran kaj elminitan salojn. Ĝi estas proponita por mildigo de pli gravaj spirvojoj problemoj (problemoj kaŭzitaj de fumado, kronika bronkito, ktp.)
- AT-3 aparato enhavas maran, elminitan kaj Salvus salojn. Por mildigo de pli gravaj kaj kronikaj spirvojoj problemoj (astmo, alergio, kronika obstrukca bronkito, emfizemo, ktp.)

La materialo de la AIR TRAINER® estas: porcelano.



La konsisto de la plenigaĵo estas: mara-, elminita-, salo Salvus kaj ĝiaj miksaĵoj.

NaCl, Mg, Ca, Na, Li, Cl, Br, F kaj ceteraj mineralaj materioj.

## Ĝusta aplikado:

- Mezforte ni suĉu la aparaton kaj klopodu akiri egalmezuran sonaltecon.
- Rezervante tiun ĉi sonaltecon kaj suĉforton ni suĉu plenan aeron en niajn pulmojn
- Fine per fermita buŝo tra nazo ni provu elspiri la aeron.
- Ni klopodu tiel longe elspiri la aeron, kiel longe ni enspiris ĝin.

Ĝia efiko: Ankaŭ dum la fajfado okazanta delikata rezonanco helpas en la solvado de muko kaj en la forigo de sekrecio de sur la muro de la bronko.

## Malĝusta aplikado:

- Se ni tro forte suĉas la instrumenton la fajfilsono mallaŭtiĝas, ĉesas la pere de ĝi elformita rezonanco.
- Se singarde, timante ni enspiras la instrumenton, tiam ni ne trejnadas sufiĉe tiajn spirmuskolojn kaj pro funkcia intermitado de la fajfilsono forrestas ankaŭ la rezonanco.

## Konsiloj:

Infanoj kaj plenkreskuloj egale povas uzi la aparaton sen ĉiuspeca flankefiko.

La plenigaĵo de la AIR TRAINER® sufiĉas por 3-5 jaroj (depende de uzado)

Oni proponas uzi ĝin tage kelkfoje kaj porokaze 2-3 foje.

## Atenton!

- La aparaton AIR TRAINER® nur unu persono uzu (por eviti infekton)!
- Fluidaĵo ne iru en la aparaton, kontraŭe ĝi estos maluzebla
- La aperturon de instrumento oni devas lasi libera! Per ĝia nekompleta kovrado la fajfilsono estas forigebla!
- Blovi aeron en la aparaton estas malpermesite!

- La instrumenton oni devas meti en seka, malvarmeta loko en sia origina ujo.
- La teknika prizorgo de la AIR TRAINER®: la ekstran surfacon oni povas purigi per milde malseka vestaĵeto.

AIR TRAINER® laŭ la ordono 16/2006 (III.27) de la Ministerio de Sano estas 1-a klasa riska klasa instrumento

CE (HU/CA01/3645/05), konvenas al la pretendoj de la Eŭropa Unio, krome ĝi disponas pri la sekvaj esploraj atestiloj:

OÉTI 50060/106/1997, KERMI E-4089; ÁNTSZ 2249-5/99, 6252-253/2002, TÜV (KERMI) E-2008/2-000080-1

Oni petu la opinion, konsilon de sia kuracisto.

Fabrikas: AIR WOLF 2004 Kft. 5100 Jászberény, Bokor u. 1.

Telefono: 00-36-57/412-815, 00-36-30/935-9679

retadreso: [airwolflegtisztito@vnet.hu](mailto:airwolflegtisztito@vnet.hu)

Kontaktadreso en Esperanto:

D-ro Imre Ferenczy  
HU-9002 Győr, Pf. 143  
retadreso: [iferdr@t-online.hu](mailto:iferdr@t-online.hu)

# La uzado de "Air trainer" (pulmo-trejnilo) en la ĉiutaga praktiko

La "Air trainer" (mallonge: AT-3) estas 11x4 centimetrojn diametra porcelana cilindro enhavanta salkristalojn (maran, elminitan kaj Salvus-salan). La paciento enspiradas malrapide, profunde el la inhalilo en ĉeesto de fajfa sono, kaj post mallonga reteno de sia spirado la aero deponiĝas en la nazkavo. Grave malaltiĝas la iritado de la naza mukomembrano, la inflamo de la gorĝo kaj de sinusoj.



Kaze de raŭkiĝo, trakeito, gripo oni konstatis favoran efikon apud regula uzado de la AT-3. Ankaŭ en iu ajn enbuŝa, denta inflamo la uzado de AT-3 povas atingi resaniĝon. Novaj eblecoj estas mildigi la simptomojn ĉe la gastro-ezofaga refluo, raŭkeco, laringi-

to, vazomotora rinito, ĉe ia ajn tusado. Oni esploris la mildiĝon de sufero kaj ŭzitaj de fumado. La AT-3 sen flankefikoj akcelas la forigon de grava sputaĵkvanto ne nur el la malsupraj, sed ankaŭ el la supraj spirvojoj. Per ĉiutaga uzado de AT-3 kun egalmezura profunda enspiro, kun trejnado de la bronkiaj muskoloj oni povas plilongigi la tempon de la fajfado.

En pluraj sanatorioj estis elprovita la inhalilo. Jam post dektaga uzado de AT-3 oni rimarkis pliboniĝon en la sanstato. La kvanto de la sputaĵo kreskis 30 procentojn. En la rondo de fumantoj la taga kvanto de la fumita cigaredo facile estis reduktebla sen problemoj, kiuj uzis la aparaton. Ĉe fumantoj la ekspektorado, la eluzado de la sputaĵo estas tre facila helpe de AT-3. Oni observis la regeneriĝon de cilioj, dank' al la konsisto de AT-3.

El vidpunkto de elformiĝo de la sana spirado precipe ĉe infanoj estas atingebla la favora efiko. Jam 4-5 jaraĵoj infanoj povas memstare uzadi la inhalilon. La paciento ne estas ligita al loko kaj tempo. Apud sistema uzado la apa-



rato enhavas sufiĉan mineralan salon por 4-5 jaroj. La aparato estas aplikebla en alergia sezono, kaze de gripo por preventi la inflamon de la voĉkordoj. En kronika kazo oni uzu la aparaton ĉiutage dufoje kun 2-3 enspiroj, kaj en akutaj malsanoj ĉiutage 5-6 foje. Estas grave, ke la paciento sisteme uzu la inhalilon, ĝi tre bone regeneras la spirvojan mukan membranon.

La aparato estas patentigita, facile aĉetebla kaj malmultekosta. La uzado estas simpla. La AT-3 ne postulas ian teknikan prizorgon, sufiĉas ĝin forviŝi per malseketa tuko. Pli detalajn informojn kaj uzadajn instrukciojn oni povas legi germane hungare, kaj angle en hejmpaĝo: [www.asztma-allergia.hu](http://www.asztma-allergia.hu).

Kontaktadreso: D-ro Imre Ferenczy,  
H U - 9 0 0 2 G y ő r , P f . 1 4 3 .  
[iferdr@t-online.hu](mailto:iferdr@t-online.hu)

*D-ro Tibor Kovács*  
fakkuracisto pri pulmonologio

**INA-revuo** estas la oficiala organo de Internacia Naturkuraca Asocio (INA)

Ĉefredaktoro kaj eldonisto:  
Harald Schicke

**Adreso de INA:**

[Harald Schicke](#) (prezidanto)  
Hauptstr. 38  
37412 Herzberg am Harz -  
la Esperanto-urbo, Germanio

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

**Adreso por korespondado kaj membroadministrado:**

[Rosa Ebel](#) (sekretariino)  
Schmiedestr. 99  
47809 Krefeld, Germanio