

INA

INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2010-01

Januaro 2010

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50



La Zamenhof-monumento en Herzberg am Harz, la Esperanto-urbo, atendas la partoprenantojn de la 4-a INA-Konferenco okazonta de la 31-a de julio ĝis la 6-a de aŭgusto 2011. Detalajn informojn vi trovas en la aliĝilo en tiu ĉi revuo.

Terpomoj estas pepantoj

Kees RUIG, Malden-NL, sep. 2008

2008 estis la jaro de la terpomoj, tiel fiksis UN. Tial la LKK planis dediĉi programon de la Roterdama UK al tiu populara nutraĵo. Nederlando estas ja la lando de la terpomoj. Sed mon-

triĝis malfacile trovi eksperton pri terpomoj, kiu estas ankaŭ Esperantisto.

Tial do nun nur artikolo pri la «pepantoj».

Pepanto estas nome la kromonomo de la terpomo en la Nederlanda lingvo. Kial? Verŝajne ĉar, se oni puftostas terpomon en fajro, ĝi fajfe pepas kiam la haŭto ŝiriĝas.

La terpomo estas multflanka ingredienco por diversaj pladoj kaj prepareblas en ĉiaj manieroj: baki, kuiri, friti, pureigi aŭ rosti. Krome ni konas ĝin kiel frandaĵon kiel terpomfingroj, -flokaj, -rostaĵoj, -krokadoj. La terpomo estas do ankoraŭ sufiĉe popula-

ra. Ĝi ne enhavas grason, riĉas pro amelo, nutrofibroj kaj vitamino C, tiel bonege harmoniante al la moderna nutropatrono.

Origine la terpomo devenas el Suda Ameriko, kie la Inkaoj uzis ĝin kiel nutrilon. La planto nomiĝis «ĉunu». La Hispanoj importis la terpomon Eŭro-

pen en 1536. Monaĥoj zorgis pri la distribuado

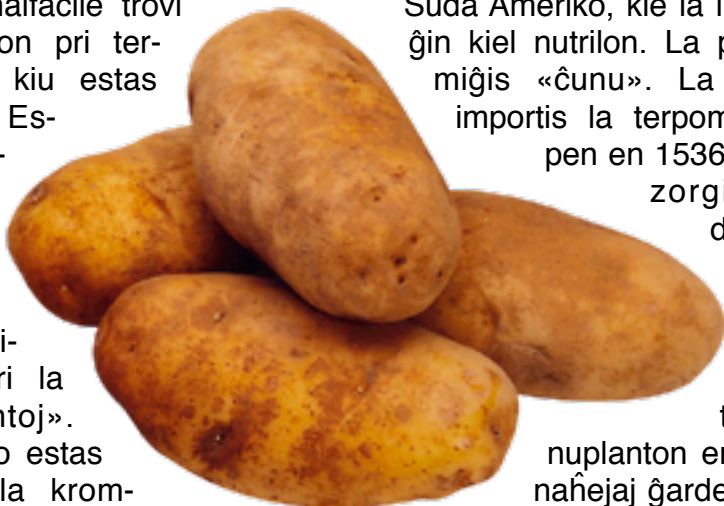
al aliaj eŭropaj landoj.

Ili plantis la ĉu-

nuplanton en siaj monaĥejoj ĝardenoj. En la

komenco la farmistoj tute

bojkotis la planton. La tigoj kaj beroj estantaj venenaj, ili pensis ke ankaŭ la tuberoj estas malsanigaj. Ankoraŭ nun estas homoj kiuj certigas, ke estas malsanige reŭzi la kuirlikvon de la terpomoj (ekz. por trempado aŭ saŭcfarado). Nur en 1727 en Frislando oni unuafoje rekonis la terpomon kiel nutraĵon kaj maljam en la komenco de la 19a jarcento ĝi populariĝis kiel polnutraĵo en Eŭropo. La terpo-



mo estis pli malkara ol greno kaj do baldaŭ esenciĝis en la ĉiutaga manĝado. Pro la alta enhavo de vitamino C la tubero estis uzata ankaŭ en la batalo kontraŭ skorbuto.

La terpomoj apartenas al la solanacoj. Al tiu familio apartenas ankaŭ la tomato, papriko, ruĝa pipro kaj melongeno. Subtere la planto faras radikojn kaj flanktigojn. Fine de tiuj flanktigoj

formiĝas la terpomoj. Fakte terpomoj estas dikigitaj subteraj tigoj de la planto. Oni povas rikolti de unu planto po 12 ĝis 15 terpomojn.

Terpomfritaĵoj ekzistas jam ek de 1680. En tiu tempo la malriĉuloj de Namur kaj Dinant (urboj en Belgio) manĝis fiŝetojn kiujn oni fritis. Dumvintre kiam fiŝoj mankis pro la glacio, oni tranĉis terpomojn laŭforme de

fiŝetoj kaj fritis ilin. Naskiĝis la «friet».

En 1853 la riĉega ŝipkonstruisto Vanderbilto mendis viandaĵon kun terpomfritoj en restoracio en Saratoga (urbo en Usono). Li opiniis la fritojn tro dikaj kaj kru-daj kaj resendis ilin al la kuirejo.

Sin venĝante, la kuiresto tranĉis la terpo-

m o j n
b i b l i -
p a p e r e
m a l -
d i



kegaj kaj ilin fritis en oleo. Je lia surprizo Vanderbilto ege ŝatis ilin. Naskiĝis la ĉipsoj.

En Nederlando la lernejoj ferias semajnon en la komenco de oktobro. Tiu aŭtuna ferio okazas sufiĉe baldaŭ post la somera ferio kiu daŭras ĝis la fino de aŭgusto. Kial la infanoj jam tiom baldaŭ reekferias? Ĝis antaŭ

ĉirkaŭ 60 jaroj oni rikoltis la terpomojn permane en la komenco de la aŭtuno. Tiam la tuta familio devis laboregi por elterigi la pepantojn ĝustatempe. Tiam multaj infanoj preterlasis la lemejon kaj helpis kampare. Tiel la registaro decidis enmeti mallongan «pepantferion». La permana terpomorikolto malaperis sed la aŭtunferio restis.

Jen la historio de la terpomo. Origine ĝi venas el Peruo kaj ĉirkaŭaĵo, la hispanoj enkondukis ĝin en Eŭropo, kaj la Frisoj diskonigis ĝin kiel utilan nutraĵon kaj plibonigis ĝin kreskigante diversajn novajn rasojn. Ankoraŭ nun ili estas gvidaj en la evoluo, distribuado kaj eksporto de altkvalitaj plantterpomoj.

Sed ĉiuj regionoj de Nederlando havas siajn proprajn terpomspecojn, ĉiuj kun siaj specifaj karakterizoj. Flanke de la frisaj specoj ankaŭ la zelandaj estas famaj, kaj ankaŭ Groningen kaj Holando meritas laŭdon. Ankaŭ aliaj landoj havas siajn proprajn terpomrasojn kiel Germanio kaj Usono, ofte devenaj de frisaj originplantoj. Kaj Peruo? Pri la tiea evoluo mi nenion scias. Eble sudamerika Esperantisto povas informi nin?

UK en Havano



Dum UK INA denove partprenos la movadan foiron. Tie ni prezentos nian laboron.

Kompreneble ankaŭ okazos la INA-kunsido. Ĉeestos la honora prezidanto de INA, D-ro Puramo CHONG, kaj la nuna prezidanto, Harald SCHICKE.

Dum la kunsido vi aŭdos interesajn prelegojn pri naturkuracado, ricevos detalajn informojn pri nia jubilea 4-a INA-Konferenco en Herzberg am Harz - la Esperanto-urbo.

Se vi mem volas prezenti viajn sciojn aŭ spertojn pri naturkuracado, ni kore bonvenigos vin. En tiu kazo bv. sendi viajn proponojn sufiĉe frue al mzverlag@web.de.



4-a INA-Konferenco – 2011
de la 31-a de julio ĝis la 6-a de
aŭgusto en Herzberg,
Germanio

**Ni festos la 25-jaran jubileon
de INA en la Esperanto-urbo**

Temo: Naturkuracado en la nuna mondo

Konstanta adreso: S-ino Rosa EBEL, Internacia Naturkuraca Asocio, Schmiedestr. 99, DE-47809 Krefeld, Germanio.

tel: +49 (0)163-55 77 177 - retadreso: ina-asocio@web.de

Loka adreso: S-ro Harald SCHICKE, Internacia Naturkuraca Asocio, Hauptstr. 38, DE-37412 Herzberg/Harz - la Esperanto-urbo

tel: +49 (0)5521-92 94 68 - retadreso: mzverlag@web.de

Loko

Plurcentjara germana historio kaj benita naturpejzaĝo sur la suda flanko de la Harc-montaro renkontiĝas en la tradicioriĉa urbo Herzberg [Hercberg], kune kun la aldonaj aerkuraclokoj Lonau kaj Sieber, kaj la ripozlokoj Pöhlde kaj Scharzfeld. Okcidente situas la impona konstruaĵo de la 950-jara Welfenschloss, la plej granda faktraba kastelo en Malsupra Saksio.

Herzberg estas de 2006 «La Esperanto-urbo».

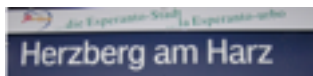


Kiel atingi Herzberg-on

Aviadile: La flughaveno de Hanovro estas la plej proksima (120 km), sed tiu de Frankfurt (270 km) enhavas stacidomon.

Perveturile: El la nordo Herzberg estas atingebla per aŭto sur aŭtovojo A7 ĝis la eliro ĉe Seesen, kaj de tie sur la B243 ĝis Herzberg. El la suda direkto oni uzu A7 ĝis la eliro Göttingen Nord, de tie B27 ĝis Herzberg. El la direkto Saksio-Turingio oni plej bone pasu tra Nordhausen sur la B243 ĝis Herzberg.

Fervoje: Stacidomo Herzberg am Harz **Schloss**. De la nordo tra Hannover, Kreiensen, Northeim. De la sudo tra Kassel, Göttingen, Northeim. De la okcidento tra Altenbeeken, kaj Northeim. De la oriento tra Halle kaj Nordhausen.



Konferenĉejo

La konferenco okazos en la seminariejo de la [Ginsengo-Butiko](#), Hauptstr. 38, 37412 Herzberg - la Esperanto-urbo.

Loĝado

- Hotelo Jägerhof, ekde 30 € (kun matenmanĝo)
- Hotelo [Englischer Hof](#) (4*) , ekde 44 € por unu persono (kun matenmanĝo)
- Hotelo [Landhaus Schulze](#), ekde 44 € por unu persono (kun matenmanĝo)
- Feriaj apartamentoj estas haveblaj ekde 32 €. Ili estas kutime por 2-4 personoj ekipitaj. La prezo validas potage, kutime sendepende de la nombro de loĝantoj. Kutime oni postulas restadon dum unu semajno. Sen matenmanĝo, sed kutime estas kuirejo en la apartamentoj. Listo haveblas ĉe www.herzberg.de.
- Privataj ĉambroj ekde 15 € por unu persono. Listo haveblas ĉe www.herzberg.de.

La prezoj ne estas garantiitaj. Vi povas rekte mendi vian loĝadon per la reto (prefere).

Manĝoj

En Herzberg estas multaj restoracioj, kelkaj kun Esperanto-menukartoj. La foto montras la faman Esperanto-picon.



Dumkonferenca programo

Matene kaj postagmeze: Prelegoj pri naturkuracado por fakuloj kaj laikoj

Kaj inter aliaj:

- Interkona vespero
- Urborondirado
- Naĝado en Jues-lago
- Vizito al ICH ([Interkultura Centro Herzberg](#))
- Migrado al akvotretejo
- Vizito al abelista kaj abela muzeo
- Vendrede kaj sabate ekskursoj



Postkonferenca programo

- Seminario de s-ro Puramo Chong pri korea kompleksia akupunkturo Sa-am. Ĝi estas aparte pagenda kaj direktiĝas al fakuloj. Detalojn vi trovas je www.ina-asocio.info.
- Aŭ restu en la belega regiono por ferii (aparte pagenda). Ni helpos vin je la organizado.

Atentu: la Seminario jam komenciĝas vendrede (5-a) tagmeze kaj finiĝos la 7-an tagmeze. La seminario estas en Esperanto kun interpretado al la germana.



4-a INA-Konferenco – 2011
de la 31-a de julio ĝis la 6-a de
aŭgusto en Herzberg,
Germanio, la Esperanto-urbo

Temo: Naturkuracado en la nuna mondo

Aliĝilo

Tondu, kompletigu kaj sendu tiun ĉi parton al S-ino Rosa EBEL, Internacia Naturkuraca Asocio, Schmiedestr. 99, DE-47809 Krefeld, Germanio.

Ĉiuj prezoj estas en eŭroj.

S-ro S-ino

(Familia nomo).....

(persona nomo).....

(kompleta adreso).....

.....

.....

(retadreso).....

Mi mendas loĝadon por la noktoj: 30 31 1 2 3 4 5 (6) en:

Hotelo Jägerhof, en unulita dulita ĉambro

Hotelo Englischer Hof, en unulita dulita ĉambro

Hotelo Landhaus Schulze, en unulita dulita ĉambro

Feria apartamento

Privata domo, en unulita dulita ĉambro

Tendumado

Mi mendas rekte Mi petas helpon por mendi rekte Mi volas mendi samtempe kun mia aliĝo al la konferenco

Mi petas oficialan invitleteron al la konferenco

Mi petas aldonajn informojn por atingi la conferencejon

Mi estas vegetarano

Aliĝkotizo (en €)

Membreco en INA estas senkosta, se vi havas retadreson. Se vi deziras la revuon per poŝto, vi pagas 14 eŭrojn jare. Membroj, kiuj deziras subteni la laboron de INA, pagas laŭvolan kotizon ekde 20 eŭroj jare.

Periodo	< 31.12.2010		< 31.03.2011		Poste	
	A	B	A	B	A	B
	30	20	35	25	40	30
Partatempa partopreno: po 10 € tage						

- Rabato 50 %-a por junuloj ĝis 26 jaroj, handicapuloj (atentu: ŝtuparo al la seminariejo).
- Rabato 30 %-a por samadresa kunulo de la aliĝinto.

La kotizo inkluzivas: organizaĵajn elspezojn, konferencajn materialojn, partoprenon en la programo, vizitojn en la urbo. Ĝi ne inkluzivas loĝadon, nek manĝojn, nek ekskursojn. La kotizo estas ne repagebla.

Solidareca fonduso

Estas bedaŭrinde, ke ekonomiaj cirkonstancoj tre malhelpas kelkajn samideanojn partopreni kaj kontribui al niaj konferencoj. Per via pago al "Solidareca fonduso" ni povas malaltigi konferencajn kaj loĝejajn kotizojn al nivelo akceptebla por ili.

Bilanco

Mi pagas por konferenca kotizo:€
por loĝado (se vi ne mendas rekte):€
por solidareca fonduso:€
Entute :€
Mi pagas samtempe kun tiu ĉi aliĝilo:€
Restas al mi por pagi:€

Kiel pagi (eventualaj bankkostoj estos eltiritaj)

- Commerzbank je nomo Ginseng-Laden, Konto-Nr. 682745500, BLZ 290 400 90
IBAN: DE49 2904 0090 0682 7455 00 BIC: COBADEFFXXX
- UEA-konto de INA: enao-y
- PayPal-konto: mzverlag@web.de

Dato.....Subskribo.....

Muzikterapio

Kees RUIG, Nederlando, Novembro 2009

Interesa artikolo en INA-revuo de Julio 2009 de Alicja Lewanderska-Qvednaŭ. Multas artikoloj kaj libroj pri tiu interesa temo, ĉar ja certas ke muziko havas grandan influon je la homo kaj je ties bonfarto. Kaj ankaŭ je bestoj (mi iam petolegigis ĉevalojn per buŝharpo). Famas la libro MUSICOFILIA de la neŭrologo Oliver Sacks (rakontoj pri muziko kaj la menso).

Alzheimer-suferantoj kiuj ne plu povas konversacii sed senerare kantas tekstojn. Dementulo kiu profesie direktas orkestron kaj tuj post la koncerto ne rekonas pianon kaj la ĵus luditan partituron. Nemuzikulo kiu post akcidento ekinteresiĝas pri pianomuziko kaj fine mem ludas kaj komponas.

Konataj estas la trankviligaj efikoj de ekz. tanpuro (hinda muzikilo) je maltrankvilaj maljunuloj. Kaj la kuraca efiko de sonbovloj je pacientoj. Sed ĉiuj tekstoj estas ĝeneralaj kaj abstraktaj, samkiel tiu de Alicja. Oni konstatas la bonan efikon de muziko en multaj ekzemploj sed kio estas la klarigo, la bazo, la teo-

rio? Kiu kaj kia muziko havas kiun aŭ kian efikon je kiu malsano aŭ devio? Oni ja rajtas esperi pri respondo pri tio de la muzikterapio? Sed ankaŭ Sacks ne donas. Al mi ĝuste tiu respondo estas esenca. Eble iu INA-membro scias pri tio?

Simple dirite: ludu Fuer Elise por kuraci astmon, ludu fagoton por kuraci stomakulceron, Mozartmuziko helpas kontraŭ kapdoloro ktp. Kaj klarigu kial! Kion mi ja scias estas la bonfartiga efiko de popolmuziko. En la estinteco la vivo estis multe pli simpla sed ankaŭ multe pli dura ol nun. Por malmulte da mono oni devis fortege kaj longe labori. Sed dumfestoj oni kantadis kaj dancadis, eĉ ĝistrance, oni forgesis la ĉiutagan penadon kaj reŝargis la baterion por ke poste oni povu realfronti la malfacilan vivon. Inter muzikantoj ni diras: »muziki ne prenas energion sed donas ĝin».

La klasika muziko naskiĝis el la folkloro muziko, ofte famaj komponistoj eĉ «ŝtelis» el la popola muziko. Ankaŭ konata estas la efiko de mantrokantado. La ripe-

tada kantado de mantraj portas la kantadantojn entrancen. Kaj same kiel belega natursceno aŭ artaĵo, ankaŭ muziko (kiu ajn, ĉu klasika, religia aŭ diskoteca) povas rezulti en kosma (unuiĝa) sperto. Kriŝnamurti ofte referencis al ĝi.

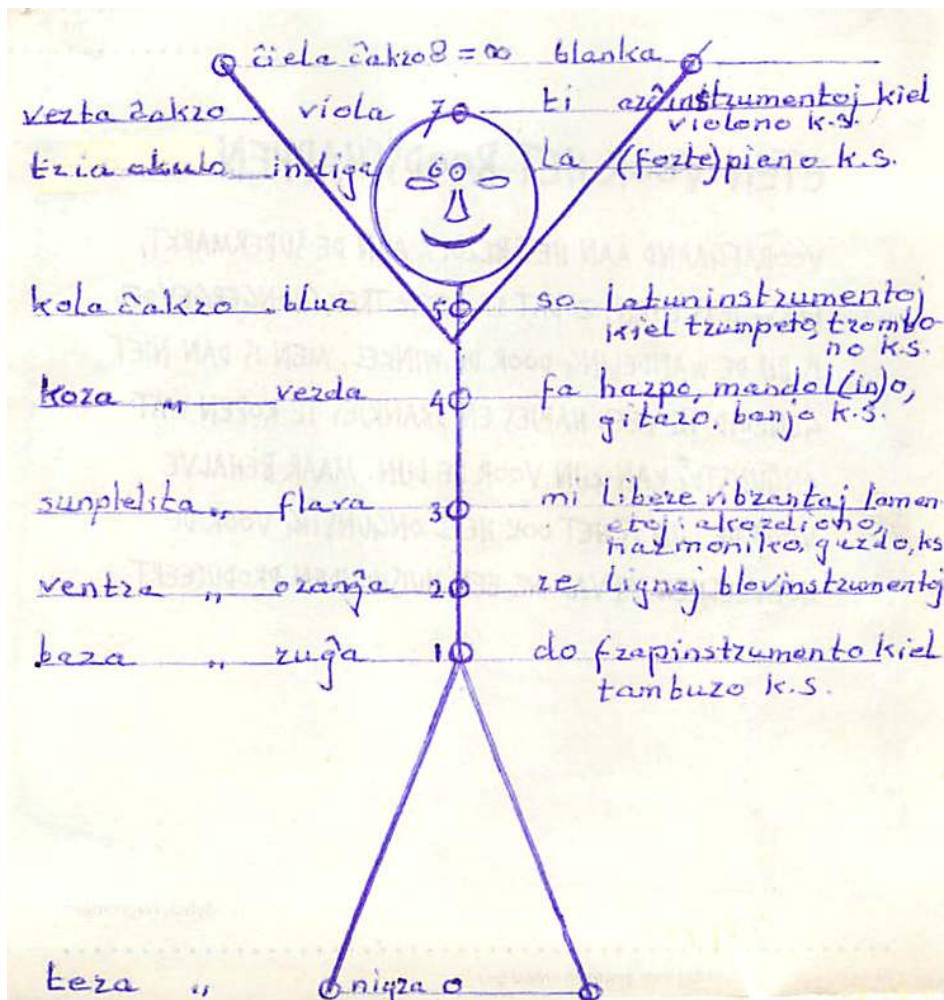
Mi estas muzikanto kaj terapiisto, sed ne muzikterapiisto. Mi tamen studis la temon kaj ankaŭ observas efikojn ĉe la aŭskultantaro dum mia muzikado iam kaj tiam. Por INA mi verkis serion da artikoloj pri la ĉakroj (vidu 2005-01, 2006-02, 2006-04, 2007-01). Ekzistas teorio, ke la 7 ĉakroj korespondas al la diatona gamo de C, ili ankaŭ korespondas al iaj instrumentoj (vidu la bildon).

Pri tiu lasta teorio mi ne povas juĝi, do mi supozu ke ĝi ĝustu. Mi ne akceptas ke ĉakro harmonias kun fiksita tono. Simple ĉar ĉiu havas propran bazan tonon kiu eĉ povas ŝanĝiĝi dum la tago. Mi ja kredas, ke la 7 ĉakroj kongruas al diatona gamo. Sed kiu, dependas de la persono. Do mi preferas indiki la ĉakrotonojn per la relativa do-re-mi. Poste la demando estas: kio pli taŭgas por influi iun ĉakron, ĉu tiu unu tono aŭ melodio en tiu tonalo?

Mi supozas, ke nekomplika melodio (kiel mantra aŭ ŝamanisma kanto) plej taŭgas, depende de la situacio. Por la aplikado de muzikoterapio mi sugestas jenen: divenu kiu ĉakro rilatas al la malsano. Kiel ekzemplo ni supozu ke ĝi rilatas al la korĉakro (la 4an). Petu la pacienton kantisian bazan tonon. Tio estas la tono kiun liŝi plej facile (senpenso, senstreĉe) aŭdigas.

Ni diru ke ĝi sonas kiel A. Do: 1=do=A, 2=re=B, 3=mi=C#, 4=fa=D. Do kantu D. Nun la demando estas kiu kantu? La terapiisto aŭ la paciento? Aŭ ambaŭ? Aŭ KD? Laŭ mi almenaŭ oni kombinu la kantadon (aŭ muzikludadon) kun alia terapio, ekz. rejkiio. La 4a ĉakro ankaŭ korespondas al harpo aŭ mandolino. Do prefere (se eblas) oni ludu aŭ aŭdigu la melodion per tiu instrumento.

Kompreneble ne postulu de okcidentanoj kanti aŭ aŭskulti orientan muzik(instrument)on, kaj inverse. Tamen estas esceptoj. La korĉakro bone reagis al hindia tanpuro. En la pratempo la praeŭropanoj ne konis ĝin-sengon, sed ili ja povis kuraci sin per eŭropaj herboj kun simila



efiko. Kaj nun Eŭropanoj ofte aplikas ĝinsengon bonefike.

Alia afero estas la ritmo. Por stimuli jang-efikon ĝi estu «vivece» (rapida), por elvoki jin-efikon ĝi estu «lentamente» (kviete). La baza ĉakro rilatas al la tamburo. La ritma bruego de

japanaj tamburegoj vibrigas la tutan suban korpon kaj elvokas primitivan energion. Oni klare sentegas kiel la praenergio trakaĵ superfluas la korpon. En diskotekoj la korritmo ludas rolon.

Mi devas konfesi, ke mi mem ankoraŭ ne havis la eblecon serioze apliki la ĵus priskribitan muzikterapon, kun la escepto de tranĉdancoj (brazila terapio).

Sed eble vi, kara leganto, havas konkretan sperton kun muzikterapio? Kiu el vi kuracis per muziko kaj kiamaniere? Kaj ĉu vi konkrete povas klarigi la efikon? Bonvolu kontakti la INA-redakcion pri viaj scioj kaj spertoj. Nia komuna revuo estu la ilo por fruktodona diskuto pri interesa temo.

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

mzverlag@web.de

www.ina-asocio.info

Adreso por korespondado kaj membroadministrado:

Rosa Ebel (sekretariino)

Schmiedestr. 99

47809 Krefeld, Germanio

ina-asocio@web.de

The image shows three business cards stacked vertically. The top card is for 'Ginseng-Laden Ginsengo-Butiko' with a logo of a stylized orange figure and Korean text '인삼가게' and 'Song Jeong-ok'. The middle card is for 'Harald Schicke Heilpraktiker' with a logo of a green snake and text 'naturmetoda kuracisto' and 'Sprechstunden nach Vereinbarung'. The bottom card is for 'INA Internacia Naturkuraca Asocio' with a logo of the letters 'INA' and text 'Internationale Gesellschaft für Naturheilkunde'.

Novaj ŝildoj por la Ginsengo-Butiko, la kuracejo de Harald Schicke kaj de la sidejo de INA.

Kompreneble en la Esperanto-urbo ĉiuj ŝildoj devas esti almenaŭ dulingvaj. Sed ni ankaŭ ofertas korelingvan servon, kiel montras la ŝildo de la Ginsengo-Butiko.