

Kiel bonsani laŭ naturkuracado

La sano estas la bazo de la vivo. Oni komprenas tion kiam oni malsanas. Tiam, ne plu eblas vivi kiel dezirite kaj la libereco malpliigas.

Konservi bonan sanon ne facilas hodiaŭ, pro la nekvalitaj nutraĵoj, la poluadoj kaj la vivstilo de la modernuloj.

Laŭ Luiso-Klaŭdo Vincento (Louis-Claude Vincent), sciencisto de la komenco de la 20a jarcento, mul-

tege da homoj hodiaŭ estas tro oksiditaj kaj alkalecaj. Por konkludi tion, li mezuris la pH (potenco Hidrogena), la EP (Elektronika Potencialo) kaj la rezistecon en urino, sango kaj salivo. La perfekta sano troviĝas je 7,2 de pH, 28 de EP kaj ne tro da mineraloj tra la rezisteco de la mezuritaĵo.

Mi aldonas tiun tabulon kiu montras tion :

Oni povas mezuri, per tiuj mezuriloj, nian veran biologian aĝon. Oftas ke homoj aĝantaj 20 jaroj, tiel aĝas 60.

La konsekvenco de tiu malproksimeco de la perfekta sanstato montriblas tra tiaj malsanoj kiajn ni ofte vidas ĉirkaŭ ni : kancerroj, korvaskulaj malsanoj, diabeto, Parkinsona malsano, Alcejmera malsano kaj multaj aliaj.

Mi referenciĝos al la formado kiun mi estas faranta pri naturkuracado en Nanto, por paroli en tiu ĉi artikolo pri kiel konservi bonan sanon. Mi unue parolos pri historio kaj principoj de naturkuracado ĝenerale, poste pri la teknikoj kiujn ni la naturkuracistoj uzas, postposte pri kiel kuraci sin, helpite aŭ ne, kaj fine pri la plezuro senti sin tute sana.

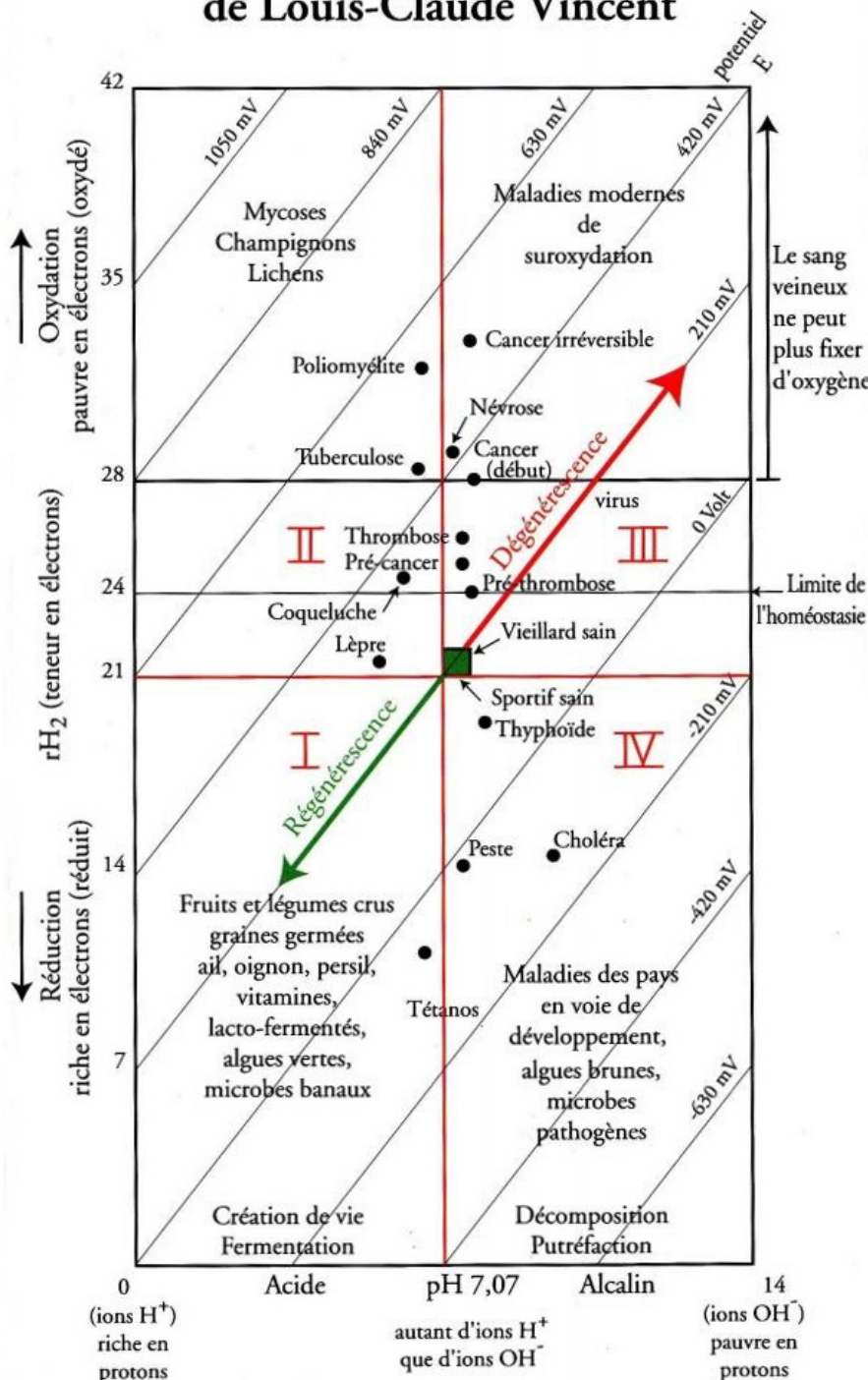
Historio de naturkuracado

Naturkuracado naskiĝis dum la 19a jarcento far Sebastiano Knajpo (Sebastian Kneipp) en Germanio. Li estis la unua kiu uzis naturajn sanilojn kaj la naturkuracan ideon.

Fine de tiu jarcento, Johano Ŝilo (John Scheel) kreis la vorton « naturkuracado » de la angla *nature's path* kiun oni povas traduki per « vojo de la naturo ». Benedikto Lusto (Benedict Lust), higienisto en Usono, aĉetis tiun vorton. En Usono ankaŭ, Herberto Ŝeltono (Herbert Shelton) trovis kiel kunmiksi nutraĵojn, krudan veganan dieton kaj fastadon.

Ĉie alie en la mondo, homoj alportis iom da materialo al tiu ĉi nova fako : Katerino Kusmino (Catherine Kousmine) en Rusio (multe da libroj pri manĝado), Luiso Kuno (Louis Kuhne) en Germanio, Johanao Budwigo (Johanna Budwig ; budviga kremo), Johano Ŝroto (Johann Schroth), Bernardo Ĵenseno (Bernard Jensen) en Usono (purigado de la intesto), Mario Trebeno (Maria Treben) en Aŭstrio (sveda eliksiro), Henriko-Ĉarlo Ĝefrojo (Henri-Charles Gefroy) en Francio (kreis « la Vie claire »), Renato Gatefoso (René Gattefossé (kreis la aromlikvoterapion, laboro daŭrigita de Johano Valneo - Jean Valnet, Petro Franchomo - Pierre Franchomme kaj Danielo Penolo - Daniel Penoël), Klaŭdo Bernardo (Claude Bernard) en Francio (komprenis la digestan sistemon), Ĝon' Tildeno (John H. Tilden) en Usono (trovis

Les 4 zones du bio-électronigramme de Louis-Claude Vincent



RR (DR)

ke indas purigi la toksaĵojn por saniĝi), Paŭlo Kartono (Paul Joseph Edmond Carton) en Francio (novaj konceptoj pri medicino laŭ Hipokrato).

En Francio, naturkuracado naskiĝis far Petro-Valentino Marĉeseo (Pierre-Valentin Marchesseau) en 1935. Li kreis la tri sanigilojn (maltoksigado, revivigado kaj stabilizado), la 10 tehnikojn kaj la ideon pri reekreskigi la vivan forton.

Aliaj homoj daŭrigis tiun laboron : Fojleo (Feuillé), Luiso Klaro (Louis Clair), Jakvo Legerno (Jacques Leguern), Andreo Pasebeko (André Passebecq), Roberto Masono (Robert Masson), Danielo Kiefero (Daniel Kieffer)...

Hodiaŭ, naturkuracado estas uzita kaj apogita en Hispanio, Anglio, Irlando, Rumanio, Norvegio, Danio, Grekio, Svislando, Portugalio, Holando, Belgio, Germanio, Kanado, Aŭstralio, Usono kaj Srilanko. Ĝi estas uzita sed ne apogita en Aŭstrio, Hungario, Italio kaj Francio.

Unuiĝintaj Nacioj konsideras naturkuracodon la 3a tradicia medicino de la mondo.

Principoj de naturkuracado

En tiu ĉi fako, la celo estas reekvilibrigi la vivan forton de la homoj. La viva forto estas tiu forto kiu ebligas nin rapide kuraciĝi se ni estas malsanaj, ne facile malsaniĝi aŭ havi sufiĉe da energio por fari ĉion kion ni celas. Tiu forto ekzistas parte dank'al la genetiko, la maniero kiel ni vivis dum nia infanaĝo kaj kiel ni kondukas dum nia vivo. La viva forto estos malpli bona se ni fumas, drinkas, manĝas malbone aŭ ne sportas, eĉ se la genetiko estas tre bona.

Por celi tiun bonan vivforton, ni reekvilibrigas la humorojn (la diversajn likvojn de nia korpo : sango, salivo, cerblikvo kaj limfo), forigas la malsanojn kaj permesas al la malsanulo sendependiĝi kaj kuraci sin mem.

Ni celas la bonsanon kaj la bonfarton fizikan, emocian, mensan kaj spiritan.

Naturkuracado povas esti konsiderata kiel vivfilozofio, havante sciencajn referencojn, metodojn, tehnikojn, entutisman vidpunkton kaj bazojn pri manĝado, dormado, menstrankvileco kaj sporto.

La 5 principoj estas la humorismo, la higienismo, la kaŭzismo, la vitalismo kaj la entutismo.

La referencoj de tiu ĉi fako estas Hipokrato kaj la tradiciaj medicinoj (sumera, esena, egipta, greka, barata, tibeta, juda, ĉina, nordamerika, kolombia, kelta, afrika kaj araba).

Kiel sciencaj medicinoj, naturkuracado baziĝas sur mezuroj kaj klini-

kaj spertoj. La diferenco estas pri la manieroj kuraci. Naturkuracado uzas nutradojn, modifojn de manĝado aŭ sporton. Tial mi pensas ke tiaj vidpunktoj estas kompletigaj.

La 10 tehnikoj de naturkuracado, kaj do, de la bonsano

1 - La ekvilibro de la menso.

Necesas vivi senstreĉe, bone akompanita kaj sciante sin ĉe la bona loko je la bona momento. Se ni dubas pri la senco de nia vivo aŭ pri nia feliĉo, ni estos pli malfortaj kaj povos pli facile malsaniĝi. Eblas trovi tiun internan pacon havante bonajn rilatojn, bonajn agadojn, justan laboron.

Se tiu punkto ne estas tiel bone, eblas prilabori ĝin per multe da tehnikoj kiel jogo, mojosado, meditado, terapia laboro, Bah-Floroj, promenado en la naturo, aŭ iu alia trankviliga agado.

2 - Moviĝi. Moviĝi, sporti, agadi alportas al la muskoloj oksigenon, eluzas la troajn lipidojn kaj alportas la serotoninan kaj adrenalinan hormonojn.

Se vi ne ŝatas sporti, paŝi por aĉeti la panon, la ĵurnalon aŭ la varojn povas sufiĉi. Aŭ purigi la domon, danci, amuziĝi... La plej grava estas sendube ne senmoviĝi antaŭ la televido la tutan tagon !

3 - Bone manĝi. La nunaj industriaj manĝaĵoj kaŭzas multnombrajn malsanojn, kiel vi povas vidi en la tabulo pri elektronikbiologio (de Luiso-Klaŭdo Vincento).

Manĝi ekologie estas bazo, kiel eble plej freŝe, sezone kaj loke. Alia bazo estas ne plu manĝi tutpretajn manĝaĵojn, industriajn, kun tro da sukero, da graso, da hemiaj aldonajoj kaj transformitaj.

La plej bonaj nutraĵoj estas la ĝermitaj semoj, la fermentitaj legomoj (kiel saŭrkraŭto), la krudaj fruktoj kaj legomoj, la algoj, la nuksoj kaj la sovaĝaj plantoj. Oni evitu la acidigajn nutraĵojn kiel viando, fiŝo, laktajoj, ovoj kaj cerealoj. Kiam la korpo estas tro acida, oni ĉesu manĝi la acidigajn nutraĵojn kaj manĝu pli da alkalecaj kiel batatoj, terpomoj, kaŝtanoj aŭ bananoj.

Mi parolos kiel vegano, sed ne ĉiuj el la naturkuracistoj proponus al vi tiun bazon (kiu tamen estas sane perfekta), por konsili al vi la « perfektan teleron » : 50 % minimume da krudaĵoj (krom por tiuj kiuj havas digestproblemojn), 25 % da cerealoj kaj legomoj kaj 25 % da kuiritaj legomoj (vapore). Tio estas perfekta kaj alportas ĉiujn nutraĵojn (lipidoj, glucidoj kaj protidoj), kun aldono de du supkuleraj de tiu miksaĵo : 25 %

da kokosoleo, 25 % da sunfloroleo, 50 % da 1/3 da kolzoleo kaj 2/3 da olivoleo. Por plibonigi la nutraran parton, vi povas aldoni algojn (spirulin...), fermentitajn legomojn, biergiston (krom por tiuj kiuj havas digestproblemojn), citronosukon (krom por tiuj kiuj estas acidaj), ĝermitajn semojn kaj semojn kiel sezamo, kukurbo aŭ sunfloro.

Oni konsilas manĝi la plej fortajn proteinojn matene kaj maldikigi la teleron iom post iom dum la tago por havi ĉiujn interesajn proteinojn kiam ni bezonas ilin kaj pli bone dormi (la digesta sistemo bezonas malpli labori). La sukeroj ne bone digesteblas antaŭ la 17a pro la nepreteco de la pankreato antaŭ tia momento. La fruktoj manĝeblas 20 minutoj antaŭ la manĝo aŭ 2 horoj poste pro la rapideco de iliaj digestadoj.

La bonaj trinkaĵoj por akompani nin dum la tago estas akvo (bona akvo, ne el la krano kaj ne iu ajn el la vendejo sed Mont Roucou, Montclam aŭ Rosée de la reine), tizanoj aŭ iom da kafo, da teo verda aŭ da vino kaj kombuĉon kaj kefiron (fermentitaj trinkaĵoj, tre interesaj ĉar plenaj el bonaj bakterioj por digesti).

Kelkfoje indas fasti, dietumi aŭ ŝanĝi siajn kutimojn.

4 - La plantoj. Kuraci sin per plantoj ne estas sendanĝera kaj indas lerni kiujn plantojn uzi. Mi memorigas ke Sokrato mortis pro cikuto, kiu estas planto. Facilas erari inter du plantoj kiam ni kolektas ilin en la naturejo.

Kiam ni estas malsanaj aŭ deziras pliboniĝi, ni povas uzi plantojn per tizanoj, aromlikvojoj aŭ burĝonterapio.

Mi ne povas citi ĉiujn plantojn kaj ties kuracelojn ĉar estus tro longe. Indas aĉeti librojn kie tiuj informoj troveblas.

La plantoj troviĝas sub facilaj formoj nuntempe, por tiuj kiuj ne deziras tro longe zorgi pri sia kuracado aŭ ne ŝatas fari tizanojn. Ni povas trovi facile pilolojn, kremojn, oleojn, kaj aliajn formojn ajn. Krome indas uzi tempon por pliboniĝi, ĉar ni bezonas ripozon kaj helpi al nia propra kuracado.

5 - Manterapioj. Masaĝo, kiropraktiko, osteopatio aŭ akupremo-ŝiacuo povas ege helpi fizike kaj energie.

Ni ne estas nur materiale faritaj, kiel kvantumia scienco demonstris montrante tra la diversaj spertoj ke ni estas kaj materialaj kaj vibraj. Eĉ la formo la plej eta supozita de la atomo estus kvarko kaj en ĝi kordoj, nur faritaj el vibroj.

Indas reekvilibrigi la energiajn partojn de ni mem, kiel demonstris dum jarmiloj la tradiciaj medicinoj ajurveda aŭ ĉina. ►

► **6 - Refleksologio.** Labori sur unu parto de la korpo kie estas la tuta korpo : ĉe la piedoj, manoj, oreloj kaj nazo.

Tio reekvilibrigas la energion de la korpo tra la meridianoj kiuj estas la energiaj kanaloj traistantaj nian tutan korpon.

7 - Pneŭmologio. Fari spirajn ekzercojn helpas kaze de streĉo aŭ manko de oksigeno en nia korpo.

Eblas fari tion dum meditado kaj ĉiam kiam ni bezonas.

Unu teĥniko estas la kora kohero : enspiri 5 sekundojn kaj elspiri 5 sekundojn. Farante tiun spiradon, ni atingas la spirfrekvencon de 0,1 herco, kiu ekvilibras la du nervajn sistemojn de nia korpo.

8 - Akvoterapio. Eblas kuraci multajn aferojn per akvo, ĉar ni mem estas faritaj el pli ol 60 % da akvo (kelkaj eĉ diras 99 % konsiderante ke la ĉeloj mem estas faritaj preskaŭ nur de akvo).

Argilo tre utilas dum vundoj (kaptaplasmo) aŭ dum digestaj problemoj (trinki la akvon kie dum unu nokto trempis argilo).

Ankaŭ eblas uzi varman akvon (bano, spirado) dum gutigaj malsanoj (febzo, nazkataro...) kaj aldoni aromlikvojn (en sapo) aŭ algojn, plantojn, salon, bikarbonaton... Kaj malvarman akvon aŭ froston dum inflamaj malsanoj (bruligado...).

9 - Magnetoterapio. Tio rilatas al magnetismo, do ĉiuj teĥnikoj kiuj uzas universan energion : Reikio, Esena terapio, ŝamanisma kuracado, aŭ io alia.

Tio kuracas kaj la korpon, kaj la menson, kaj la spiriton.

10 - Koloroterapio. Uzi la kolorojn kiel kuracadojn estas ofte natura. Sed uzite konscie, tio povas multe helpi. Elekti kolorojn ĉe la vestaĵoj, tukoj, ŝtonoj aŭ meditante influas la menson.

Kaj ni povas uzi ankaŭ komplementaĵojn, multnombraj : spicoj, mineraloj, nutraĵoj, vitaminoj...

Se tiaj konsiloj ŝajnas al vi malfacilaj aŭ se vi bezonas helpon, ne hezitu viziti naturkuraciston ! Tiu profesulo akompanos vin sur la vojon de la sano kaj konsilos vin iom post iom, analizante vian personecon, viajn kapablecojn kaj dezirojn. Ĝi ankaŭ povos konsili al vi aliajn profesiulojn kiuj povus helpi vin.

Se vi sekvas tiujn konsilojn por konservi aŭ retrovi vian sanon, vi sentos pli kaj pli da feliĉo.

La resumo povus esti : mangŭ bone (laŭ la principoj de la punkto 3, laŭeble), sportu aŭ moviĝu ĉiutage kaj prizorgu vian internan trankvilecon.

Paŭlino Gaborit

Suferado en necerteco

La prezentata kazo estas tiu de Chantal Millet, esperantistino, forpasinta en novembro 2016.

Ĉirkaŭ 2014, en kunteksto de Parkinsonmalsano, Chantal Millet plendas iun tagon pro akuta doloro ĉe piedo. Tiu doloro povus esti kaŭzita de falo de vortaro sur la koncernan piedon. Post tempintervalo da observado, aperas ke la doloro tute ne malkreskas kaj obsedas Ch. M. 24 horojn tage.

« *Mi kredas ke vi suferas, sed objektive la radiografajo montras nenion ĉe via piedo !* », verdiktas la kuracisto. La aŭskultado kondukas tamen al algoneŭrodistrofio, probable sed ne certa, ĉar la kliŝo malkaŝas

nenion en la strukturo de la piedo, cetere sendube trafita de osteoporozo. Osteopato diras malpli ol la kuracisto, ĉar la kazo submetita al li ne apartenas al lia specialaĵo. Pli malfrue, okaze de planita aŭskultado ĉe la neŭrologo, kiu jam de longe prenis sur sin la kazon de Ch. M., la specialisto mencias preterdirite kuracadon per banado de piedo alterne en varma akvo kaj poste en nevarmigita akvo. Sed neniu skriba preskribo.

Kaj ĉiam tiu doloro ĉe la piedo. La spiritostato de Ch. M. deprimitas, sed ne esprimiĝas.

Esplorado per interreto kondukas al la malkovro de praktiko ĉe fama kanada hospitalo : tie for oni praktikas la teĥnikon de la banado de la piedo alterne en varma akvo kaj tuj poste en nevarmigita akvo.

Teĥniko laŭ nia elekto : la piedo restas kvar minutojn (kronometre mezuritajn) en varmigita akvo (46 °C, plej alta temperaturo kiun Ch. M. kapablis elteni) kaj tuj, pro la necesa kontrasto, kvar minutojn en nevarmigita akvo. Tio, kvar fojojn sen tempoperdo. Tiele dum pluraj monatoj sen ia percepto de pliboniĝo. Kaj iun tagon : « *Juketas ! Juketas ĉe la piedo !* » Kion kompreni ? Ĉu bonas aŭ malbonas ?

Pasas la tempo kaj iun tagon post banado : « *Ho, ŝajnas ke malpli suferigas !* » Kaj ne tro longe poste ne plu suferigis Ch. M. ŝia piedo.

Konklude : almenaŭ dekkvin monatojn da suferado en konstanta necerteco, kio erodis la spiriton. Stariĝis la signifo de vivado en tiaj kondiĉoj.

Ĉirkaŭ 2015, subita reapero de la tiel bone konata fia doloro ĉe la alia piedo de Ch. M. Ĉi-foje, la kuracisto preskribas scintilografion farotan en Anĝevo, ĉe la hospitalo. Pli rapidas kaj pli certas la konkludo : algoneŭrodistrofio. Ankaŭ pli konvinkas la diagnozo : la kuracisto akceptas nin en sia kabineto, kie sur muro granda ekrano montras luman kliŝon. La strukturo de la malbonfarta piedo klaras kaj ĉefe montras luman punkton identigitan kiel centro de la doloro. Laŭ la specialisto okazis spontana frakturo en kunteksto de osteoporozo. Mi ne klare memoras indikojn pri la kuracado. Sed, rehejmiĝinte, ni refoje planis vesperan banadon de la malsana piedo laŭ la jam praktikita metodo. Ĉi-foje ni havis perspektivon. Ni sciis kion kaj kiel fari kun certa konfido. Post proksimume ses monatoj da vespera piedbano ĉesis la doloro. Kia senpeziĝo ! Kaj la Parkinsonmalsano reĝis la taga zorgo.

Post tiu malfacile eltenebla periodo ne plu okazis aliaj epizodoj de algoneŭrodistrofio.

Ĝenerala konkludo :

- radiografado ne plu estas ĝusta rimedo por lokalizi kaj foti centron de iaj doloroj ;
- la medicina bildigado faris grandajn progresojn pro siaj rapideco kaj precizeco ;
- supozeble de post 2014 la kuracado de algoneŭrodistrofioj ĉe la piedo devis apriorie pli efiki, sed informoj pri tiu kazo perdiĝas en la svarmo de la multeco de ĉiaj medicinaj informoj ; tamen interreto ebligas akiri opinion pri tiu temo ;
- klaras ke la necerteco pri la teĥniko de kuracado ludas fundamentan rolon en la mensa partopreno de la trafito en tiu metodo ;
- la teĥniko de alterna banado de la piedo en kazo de algoneŭrodistrofio ĉe la piedo ne estas imagebla kiel realigebla ĉe persono vivanta sola hejme : kiu aŭdacus imagi manipulado de ujo da pli ol dek kilogramoj de akvo por tuta seanco de piedbano (levi, porti, elverŝi...) kaj dume kontroli la varmigon de la akvo kaj la transiron de la varma al la malvarma akvo ?

Ph. Freslon

la 17an de oktobro 2018



Liz Spikol

Aĉa memoro !

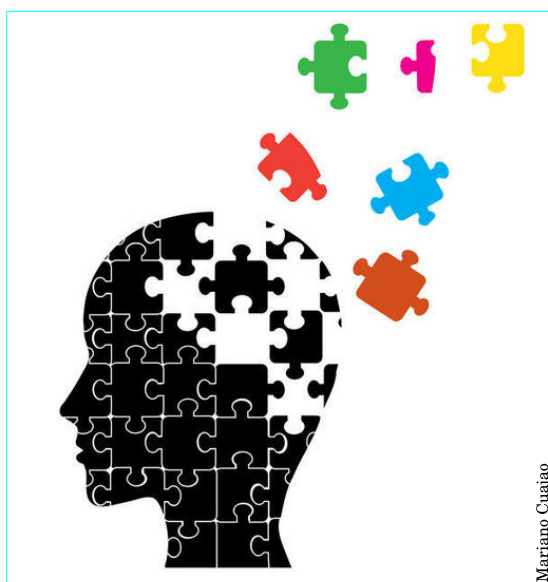
Ĉiu, iam, iel suferis pro ajna mis-sana ĝeno... Jen doloras kapo kaj vi ne povas plenpove legi, aŭskulti, ajnon plenumi. Jen vi vundiĝis kaj rompiĝis gambo, brako, iu necesa – samkiel aliaj homoj – korpa parto... Eble, rigardante nin, iu birdo pensas : « *Ej, kompatindaj homoj, ne kapablaj lasi sin porti per facilaj ventoj.* » Sed tio ne tro daŭras.

Do ni priparolu ĉi tie la long-tempajn ĝenojn kaj mankojn kaj suferojn de tiuj el ni, trafitaj de iu malbonŝanco, jen denaska, jen dumvive estiĝinta.

Jen fakte : min trafis malbonŝanco. Epilepsia krizo dumnokta, urĝa iro al hospitalo por instigi al esploroj, trovi viruson kiu trafis min. Encefalito. Malsanuleje nepra restado dum pli ol semajno, en vole okazigita kvazaŭ-komato por la resaniĝo, ago de la medikamentoj, kaj tiel plu...

Vi vekiĝas duone kolera, en mal-kompreno. Kial do ĉi tie ? Reveno hejmen. Dua naskiĝo por mi, fakte, kiam ne ĉio kompreneblas... Plurajn monatojn hejme por plena resaniĝo.

Vizitadas min plurfoje semajne iu



Mariano Cuajáo

virino. Ĉiufoje mi ripetadas : « *Ej, mi konas vin... Vi estas la ortofonisto kiu venis por la dua filo. Jes, via nomo estas...* » Sed, ĉu kapablas diri ? Ŝi venas por helpi min en memorado.

Strange... Ofte mi vidas panjon sed ne paĉjon. Ne aŭdacas pride-mandi mian edzinon... Jes, al mia plejaĝa filo. Li : « *Avĉo ne plu. Mortis.* » Vi : « *Jes. Mi ja supozis.* » Ni estis en la 2002a. Do en nova jarmilo... Sed... al li : « *Mi ne povis ĝui la transpason de jarmilo dua al tiu alia. Supozeble okazis inversa komputado ĝis nulo : kvin, kvar, tri, du, unu, nulo ! Hura ! Verŝajne iuj rediroj pri la okazintaĵoj dum tiu jarmilo, dum tiu jarcento. Kaj tiel plu. Iuj teror-frenezuloj timigis nin anoncante la finfinon de nia mondo. – Jes ja paĉjo, tiel okazis.* » Kaj pri tiuj du detruitaj turoj. Ne travivis. Nura informo poste sciigita, aŭdita, vidita, priparolita. Nura sciigo, same kiel mi eksciis pri la fora pasinteco trapasita de mi, pri Karolo la Granda imperiestro, pri... Sed tiuj ĵusaj jaroj : nur informoj. Ne memoraĵoj kunportantaj emociojn.

Ŝi, via edzino : « *Memoru. Ni rendezuas morgaŭ kun la nefrologo...* » Vi : « *La neŭrologo ? – Ne, la nefrologo, la renfakulo. – Kio ? Renoj ? – Jes, la kistoj en la renoj. Tion vi akiris de via patro. Kaj la nia pliĝaĝo de vi. Por la aliaj, ni ne scias... Ne utilas. Viaj gefratoj ne havas ĉi genetikan tion. Plej hazarde, esplorante ion alian, oni trovis ke via patro havis nur unu renon. Sed nenia problemo ! Kaj el la kvar iliaj geidoj, vi la unusola akiris tiun genetikon. Ambaŭ renoj havas, sed la kistoj ja estas, ne grandaj. Nun nur vizito ĉiujara... Kaj nun... tiuj viaj onkloj... De kelka tempo, la maŝina sangolavado.* » Ŝi sciigas. Vi lernas. Akiras.

Jen ankoraŭ vundo, pafado al vi, eĉ se sen kialo por timi. Verŝajne ne kuracado ĉi-rilata nun, eĉ se pri viaj gekuzoj tiu... dializo. Sanaj problemoj, jes ja... Krome, tiu senmemoreco, kiu vin alportas kaŝe, kune kun la informpakaĵo, tiun vundan ion... tion plian... Ne nur epilepsio sed ankaŭ tio kaj tio...

Kaj jen, post tiu sesmonata prosana laborĉeso, ree laborujen. Tia estis via tasko. « *Ne plu ! Via tasko jam de kelka tempo estas...* » « *Ĉu ? Kio do estas ?* » Nun oni parolas pri... Sed tio ne estas en la kapo, ne en la animo, ne en la memo. Via edzino parolas pri tiu teknika ekzameno, kiun mi malsukcesis. Kaj tiuj homoj ĉirkaŭe :

« *Ha jes. Vi estas...* » Kaj la nomon mi ne kapablas elbuŝigi. Diri la nomon. Do : « *Jes. Sonoras tiel. Komenciĝas per KKK... – Jes, ĝustan vojon vi iras... – Kiel... – Ne, ne komenciĝas tiel.* » La eraro ! Kaj tio plu laŭ plej diversaj aferoj. Kaj tio plu dum monatoj. Revene. Iom post iom al vi la ĉefoj ne kapablas trovi taskon. La nomon lernitan hodiaŭ ne plu estas la morgaŭon.

Kaj senparole pri tiu alia ĝeno. Tiun ĉi vi ne taksas tre grava. Por vi... Tiam, nekapableco, halto, en plena konscio. Sed tiu ĉi, proksime, demandas : « *Ĉu bone ? Ĉu vi deziras iri flegejen ?* » Mi volus diri : « *Ne gravas, ne zorgu.* » Sed mia buŝo ne kapablas eligi eĉ vorton. Kvazaŭ nodo. Kaj... Iom... Mi eksentas la elnodiĝon. Uf ! Kaj, jen, abrupte, la tutkorpa krio. Dumminuta ripozeto. Kelkfoje tiu rido : « *Ej ! Tiu ĉi ja senaverte min kaptis !* » Prie mi fajfas. En unuaj tempoj, tio povis okazi plurfoje tage, kaj tio ege surprize trafis la gekolegojn... Iuj petis trovi alian ofic-ĉambrom por ne plu suferi kaj elteni tion. Tiun ĉi krimon mi nomis « la mortiga krio » kaj por mi ĝi estis apenaŭ okazaĵo, ne vere grava. Pli gravis por mi la manko : kapablo enkapigi longtempe konojn novajn. Mi ja pli-malpli konsentis rezigni la memorperdon de la kelkaj jaroj antaŭ la malsano. Sed tiu ĉi aĉaĵo ja donacis venenan donacon : ne nur la memorperdojn pasintjarajn, sed pli aĉe tiun memor-nekapablecon, nefikseblecon, sen memoraj novaĵoj. Jen, vi prunteprenas libron, kaj tre baldaŭ poste, ne plu scias, ne plu konas ties enhavon.

Hodiaŭ. Ŝi : « *Kion do ni manĝu ? – Blankajn fazeolojn. – Tion ni manĝis hieraŭ vespere. – Ĉu ? Sed la du skatoloj plu estas... – Jes ja, sed estis*



Carol Highsmith

Alegorio de la Memoro, far la usona skulptisto Olin Levi Warner (1844-1896).

tri. » Vi : « Ĉu do mi tiom malmemoras ? » Sed ene dirite : timo. Tiu timo. Jes ja, vi rajtas forgesi, sed tio ankaŭ similas tiun aĉan malsanon detruan. Ŝi diras : « Ni baldaŭ renkontos la neŭrologon. Ni petos ree rendezuojn kun la memorhelpistino. » Mi aldone ja diras, ke certe la kuraciloj ne tre bonfaras ĉi-koncerne, ke dozojn oni malaltigu.

Vin oni ne scias utiligi. Kia tasko por vi ? Vi estas troa persono, eĉ se la krioj malaperis... Mi laŭ taskonomo estas « ĉefkontrolisto » en la plej alta grado. Miaj funkcioj estas komputistaj : programisto. Sed dum la ĵusaj jaroj, la programlingvaĵoj ŝanĝiĝis, sed ne en la cerbo, kaj tio ne facile registreblas laŭ dezirata rapideco. Unue mi petis taskojn diversajn, sed vi estas en ia fako, kie oni ne imagas trovi diversajn. Mia estraro petas por mi antaŭtempan emeritigon pro medikaj motivoj... Do, kial ne ? Sed ĉiuj medikaj ekzamenoj diras : Ne ! Nekapablulo mi ne estas. Mi plu povas labori... Sed mia estraro nepre min metu en definitan skatolon, ne imagante tion kaj tion ĉi aŭ tion alian. Dum ĉi tiuj lastaj jaroj, la nura faro estis « ŝrankumi » (*) unusola en laborĉambro. Neniaj taskoj krom ĉe-esti post la nepra matena enirkontrolo antaŭ la vespera elirkontrolo. La tempon mi uzas por skribi en mia taglibro, tajpumi sur la propra tekkomputilo, ktp. Mia sola tasko : atendi emeritigon.

Krome, tiuj ĉi kontraŭepilepsiaj kuraciloj kunportas kromefikojn rilate al memorkapablo. Ja estas skribite, ke tiujn oni ne ensorbu tro longdaŭre... Sed jen, jam de pli ol 16 jaroj mi ensorbas ilin matene kaj vespere. La edzino : « Ĉu vi enprenis ? » Kelkfoje mi forgesis... Ĉu krizo ? Fakte ne. Iom post iom, jes ja, ne plu da... Kelkiam, iomaj ĝenoj apenaŭaj. Mi, antaŭ la vizito al la fakulo : « Jes, multe stabiligiĝis la afero, ni ja povus malpliigi la dozojn, forigi tiun ĉi. » Ŝi al la medicinisto : « Certe ne. Mi ne konsentas. » Ŝi timas. Aŭtomataj listigoj de medikaĵoj sorbendaj, post mallongdaŭra renkontiĝo. Ĉu li, la cerbofakulo, iel fakas pri epilepsio ? Ĉu li pridemandos, interesiĝos, proponos ? Nur aŭtomatigita, rea enlistigo de la kuraciloj.

El mia sperto dum tiuj jaroj, jen kio reliefigas. La malsano ne plu estas plenplene via. Via kunvivantaro alprenas ĝin, igas ĝin sia. Ili forŝtelas la aferon... Scias pli bone ol vi. Vi reĝas infano ne plenrajta. La ĉefa ĝeno : infanigo.

Ivo la rezeano

(*) Laŭ la franca « placardiser » : ricevi taskon absolute sencelan kaj seninteresan.

Vivi kiel preskaŭ blindulo Vivre en presque aveugle

Kiam mi estis dekokjara mi eksuferis pri okulmalsano. Dudekkvinjarage, mi edziĝis kun Gemma, kaj havis tri infanojn. Mi laboris kiel laboristo en vinberkultura entrepreno.

Ĉirkaŭ mia tridekunjarigo, mia vidkapablo multe difektiĝis. Mi devis forlasi mian metion por antaŭvidi profesian ŝanĝon. Tial mi lernis brajlon kaj poste partoprenis kursojn en profesia pariza lernejo por fariĝi telefonisto. Dank'al tiu lernado mi estis dungita en agrikultura organizo (chambre d'agriculture).

Mi aliĝis al la CFDT kaj fariĝis deligito de la dungitaro. Gemma tiam multe helpis min, legante al mi multajn dokumentojn. Mi aktivis ankaŭ en la Federacio de malsanuloj kaj handikapuloj (FMH).

Mi emeritiĝis kiam sesdekjara, sed anstataŭis min ne handikapulo, kvankam mia posteno estis adaptita. Kiel emerito, mi sentis min tre frue flankenmetita el mia profesia medio, ĉar mi ne kapablis partopreni libertempajn grupojn (ludkartoj, globuludo, ktp).

Kiel sukcesi bonan vivon, kiam oni estas handikapulo ?

En mia profesia vivo mi multe strebis por regi la taskojn al mi konfideblajn, ĉar kiam oni estas handikapulo oni devas multe pli klopodadi. En la persona vivo estas same : oni devas resti humila, ĉar oni bezonas la aliajn, kaj mi ĉefe bezonas Gemma-n. Tio postulas ankaŭ akcepton de sia handikapo, sen rezigno, male luk-tante por tion fronti. Tial mi uzas pleje miajn restantaj kapablojn por plu esti kiel eble plej sendependa, dank'al la teknikaj rimedoj nun disponeblaj (legmaŝino, voĉa sintezo, ktp). Necesas krome rekonigi sin, ĉar en socia vivo, personoj ne anoncas sin, pensante ke ilia voĉsono al mi sufiĉos.

Handikapuloj, malgraŭ siaj limoj, deziras trovi plenan lokon ene de la socio. En la labormondo, estas mal-facile trovi salajran laboron, malgraŭ la leĝo kiu devigas la firmaojn, kies salajruloj estas pli ol dudek, dungi almenaŭ 6 % da handikapuloj.

Pierre

À dix-huit ans a débuté la maladie des yeux. À vingt-cinq ans j'ai épousé Gemma ; nous avons eu trois enfants. J'ai été ouvrier dans une entreprise viticole.

Vers trente et un ans, ma vision s'est considérablement dégradée et j'ai dû quitter mon métier pour envisager un reclassement professionnel. J'ai donc appris le braille, j'ai suivi une formation professionnelle de standardiste à Paris, puis j'ai été embauché dans une chambre d'agriculture.

J'ai adhéré à la CFDT et je suis devenu délégué du personnel. À ce moment-là, Gemma m'a beaucoup aidé en me faisant la lecture des documents. J'ai également milité à la Fédération des malades et handicapés (FMH).

Je suis parti en retraite à soixante ans mais je n'ai pas été remplacé par un handicapé, bien que mon poste soit adapté. Et je me suis senti alors assez vite exclu de mon milieu professionnel car je ne peux pas participer aux groupes de loisirs existants (jeux de cartes, boules, etc.).

Comment réussir ma vie avec mon handicap ? Dans ma vie professionnelle, je me suis beaucoup investi pour être à la hauteur des tâches qui m'étaient confiées, car quand on est handicapé, on doit faire plus d'efforts. Dans la vie personnelle c'est la même chose : il s'agit d'être humble car on a besoin des autres et pour moi en particulier, j'ai besoin de Gemma. Cela demande aussi d'accepter son handicap et de ne pas se résigner, de lutter pour y faire face. C'est également exploiter au maximum le potentiel qu'il me reste afin d'être le plus autonome possible grâce aux moyens techniques existants (machine à lire, synthèse vocale, etc.). C'est aussi se faire reconnaître, car dans la vie en société, les gens ne se présentent pas, pensant que le son de leur voix me suffira.

Les handicapés, malgré leurs limites, veulent trouver leur pleine place dans la société. Dans le monde du travail il est difficile de trouver un emploi salarié, malgré la loi qui oblige les employeurs d'entreprises de plus de vingt salariés à ce que 6 % d'entre eux soient des personnes handicapées.

Pierre



Christophe Mousnier