

Sai Vibrionics Bulletin

www.vibrionics.org

“Lorsque vous voyez une personne malade, une personne dans le désespoir, inconsolable ou malade, c’est ici qu’est la place de votre seva.” ...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 N° 5

Septembre/Octobre 2013

Dans Ce Problème

☞ Depuis Le Bureau Du Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Études De Cas Traités Avec Les Combos	2 - 4
☞ Conseils De Santé	4 - 10
☞ Questions - Réponses	10 - 11
☞ Mots Divins Du Thérapeute Des Thérapeutes	11
☞ Annonces	11
☞ Important: Attention A Tous Les Praticiens	11 - 12

☞ Depuis Le Bureau Du Dr Jit K Aggarwal ☞

Chers Praticiens

Deux autres mois sont passés très vite depuis notre dernière newsletter. Beaucoup de praticiens vibrionics continuent de répandre le message d'amour avec cette opportunité d'agir avec ce seva particulier de soins qui nous a été offert par Swami. Notre participation aux récents ateliers d'entraînement/remise à niveau menés dans le royaume Uni, en Italie, Pologne et Grèce a été vraiment une occasion de découvrir le très bon travail qui se fait sans que nous en ayons eu connaissance. Un petit exemple qui l'illustre est le Festival de l'Unité des Religions à Southall Park à Londres, pour lequel les organisateurs nous ont invité pour la seconde fois pour tenir une session de découverte et de soins vibrionics. Neuf praticiens participèrent et soignèrent un total de 123 patients ce jour-là ! Nos praticiens offrirent de petites discussions et des présentations vidéo sur vibrionics. Celles-ci générèrent un intérêt significatif dans l'audience qui était, et cela n'est pas étonnant, complètement captivée par le système de soins.

Comme vous le savez tous déjà, la première Conférence Sai Vibrionics est programmée pour le dimanche 26 janvier 2014. Nous avons l'impression de faire une course contre la montre...il nous reste moins de quatre mois maintenant et nous avons beaucoup à faire. Le but principal de la Conférence est de constituer une plate-forme globale pour échanger les expériences, l'information, et la connaissance relative à vibrionics. Je suis ravi de vous faire savoir que nous avons eu beaucoup d'offres d'aide de praticiens du monde entier. Chaque praticien que j'ai entendu souhaite que cet événement soit une expérience vraiment mémorable pour chacun d'entre nous !

La programmation est déjà en bonne voie pour faire du 26 janvier 2014 une grande pierre blanche dans l'histoire de vibrionics. La Conférence comprendra un thème d'exposition visuel “Vibrionics en Action,” basé sur les accomplissements sur le terrain de groupes de beaucoup de pays et aussi de différents états de l'Inde. Il y aura des présentations et des discussions sur divers sujets d'importance, tels que l'Historique et le Développement de Vibrionics, Homéopathie & Vibrionics, Rôle de la Diététique dans la Guérison, Rôle du Mental et son apport dans la Maladie et la Santé, Organisation et Gestion des Campagnes de Santé en Inde et à l'étranger, la réussite des soins pour les plantes ou arbres et les animaux, des cas extraordinaires et bien plus encore ! Nous prévoyons aussi une table ronde interactive dans le but de s'exprimer en collaboration pour envisager des projets, et aussi mettre le cadre d'une future direction pour vibrionics.

J'ai l'immense plaisir de partager avec vous le fait que nous allons publier un livre des manifestations de la Conférence. Ce livre inclura tous les exposés de la conférence et les transcriptions de rapports de cas extraordinaires. Si vous souhaitez contribuer à ce livre, merci d'envoyer vos cas (avec tous les détails que vous donnez pour les newsletters) avec une photo du patient et son témoignage. Nous pourrions également les utiliser pour l'exposition. En plus de cela, nous avons besoin de courtes données

biographiques des praticiens (nom, âge, profession, années d'expérience et autres informations que vous souhaiteriez ajouter sur vous-même), une photo (en haute résolution). Date limite de réception des cas, le 31 octobre 2013.

- ❖ Si vous êtes intéressé par la rédaction d'un article de 1 à 2 pages sur un sujet particulier pour le présenter à la conférence, envoyez moi un email avec les détails. Si vous nous avez déjà écrit au sujet d'une proposition sur un sujet particulier merci de m'envoyer un email, afin de poursuivre la discussion.
- ❖ Si vous êtes impliqué dans une organisation et/ou si vous participez à des campagnes de soins vibrionics, je fais vraiment appel à vous pour que vous nous envoyez, s'il vous plaît, un petit texte avec des photos car nous en avons besoin pour l'exposition.

Nous apprécions beaucoup toute offre d'aide et je contacterai personnellement tous ceux qui sont volontaires. Actuellement nous recherchons des volontaires pour ces services :

- ❖ Ceux qui ont une bonne pratique de l'anglais pour faire une relecture des articles et des cas pour la publication.
- ❖ Ceux qui manient bien les préparations de présentations Power Point pour convertir des supports écrits en présentations (et de rechercher des illustrations sur internet).
- ❖ Ceux qui peuvent préparer de grands posters pour l'exposition en arrangeant des textes et des images qui conviennent.

Je suis également content de vous informer que nous pourrons bientôt lancer en ligne l'enregistrement des praticiens conférenciers pour la Conférence sur le site web vibrionics dans le portail praticiens. Merci de vérifier régulièrement le site car nous y inscrirons toutes les nouvelles concernant la Conférence

Dans le service aimant à Sai

Jit Aggarwal

Praticiens: Si vous travaillez avec un pendule et avez pleine confiance en vos résultats, s'il vous plaît écrivez nous avec votre nom et numéro d'enregistrement ceci n'est pas une urgence, mais concerne un travail futur.

Praticiens: Une Invitation pour partager vos expériences de transformations personnelles
Comment avez-VOUS changé du fait de l'aide apportée aux autres par le service de soins Vibrionics ?
Nous demandons aux praticiens de partager leur histoire personnelle à propos de leur croissance intérieure, dans un email pour une possible publication future ou à la Conférence Vibrionics en janvier 2014.

Pour plus de détails ou pour soumettre votre essai, écrivez à : editor@vibrionics.org

☞ Études De Cas Traités Avec Les Combos ☜

1. Toux Chronique 02870...USA

Depuis 4 ou 5 ans, une dame âgée de 74 ans souffrait de toux chronique constante jour et nuit, qui l'empêchait de dormir. Comme elle avait des problèmes d'allergie à la poussière et au pollen, sa toux empirait pendant la saison des pollens et elle attrapait facilement et fréquemment des infections. Dans le passé elle avait été hospitalisée pour une pneumonie et était d'une famille d'asthmatiques, on lui avait aussi diagnostiqué un reflux gastro-œsophagien (RGO). Elle avait pris du Singulair (Montelukast Sodium) et inhalé des *bronchodilatateurs* et des *corticostéroïdes* mais ceci ne l'aidait que pendant de courtes périodes. Elle avait remarqué que sa toux avait cessé lorsqu'elle était en convalescence d'une chirurgie de remplacement du genou en juillet 2010, alors qu'on lui avait donné de l'Oxycodone comme antalgique. Son médecin lui dit que cela agissait aussi comme sédatif et supprimeur de toux et comme cela l'avait aidé pour sa toux, elle accepta qu'on lui prescrive ce médicament. Depuis elle prenait un quart ou un demi comprimé d'Oxycodone (5 mg) au coucher. Mais les effets secondaires du médicament la rendaient somnolente pendant la journée. Elle avait constamment la sensation de défaillir et avait souvent des trous et des pertes de mémoire. Lorsque le traitement vibrionics commença le 26 novembre 2012, on lui donna pour sa toux de la journée :

#1. CC9.2 Infections acute + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD.

Pour son problème de sommeil, on lui donna :

#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...une dose une demi heure avant le coucher à répéter chaque demi heure sans sommeil.

Deux semaines plus tard elle nous informa que sa toux allait 50% mieux et que bien qu'elle soit parfois réveillée la nuit par la toux la plupart du temps elle pouvait dormir pendant la nuit sans l'Oxycodone.

Quatre mois plus tard elle nous dit qu'en général son sommeil était bon sans prendre l'Oxycodone. Mais maintenant elle avait des renvois avant d'aller au lit et comme sa toux pouvait être due au RGO, **CC4.10 Indigestion** fut ajouté à **#2...**un granule une demi heure avant le coucher à renouveler toutes les demi heures si elle ne pouvait pas dormir.

Deux mois plus tard, le 28 juin 2013 elle annonça que sa toux s'était améliorée de 80%. Elle toussait encore une ou deux fois après qu'elle se soit allongée mais pouvait dormir toute la nuit sans rien prendre d'autre que le remède vibro.

Cette personne âgée devait avoir souffert toute sa vie du miasme Tuberculum mais elle est trop âgée maintenant pour essayer de le nettoyer. Elle aura donc besoin du support de son praticien pour le combo approprié ci-dessus de façon continue, mais à plus faible dosage.

+++++

2. Diabète Avec Hypertension Et Taux De Cholestérol Élevé 02859...India

Il avait été diagnostiqué un diabète un an auparavant chez un homme de 49 ans. Il avait aussi de l'hypertension artérielle et un taux élevé de cholestérol. On lui donna :

#1. CC6.3 Diabetes...BD

#2. CC3.3 High Blood Pressure + CC3.5 Arteriosclerosis...BD

Avec des auto contrôles, on pu constater qu'il n'y avait pas beaucoup d'amélioration du taux de sucre sanguin. D'autres investigations révélèrent que le foie du patient ne fonctionnait pas bien. On ajouta donc **CC4.2 Liver and Gallbladder** au flacon **#1**. Ce qui arriva fut comme magique. L'auto contrôle révéla un excellent taux sanguin de sucre. Deux mois après, un examen clinique révéla un HbA1c réduit ainsi qu'une baisse du cholestérol. La tension était aussi descendue à 120/80. En voyant les résultats le médecin de famille déclara : "Vous n'êtes presque plus diabétique !" et il demanda si le patient avait pris un traitement alternatif !! Les médicaments allopathiques ont été diminués. Le traitement vibrionics continue comme auparavant.

+++++

3. Herpes Sur Les Lèvres 02128 Argentina

Un homme âgé de 38 ans faisait des herpes sur les lèvres depuis longtemps.

Un seul remède fut donné par le praticien : **SR293 Gunpowder...TDS**.

En l'espace de deux jours il y eut une réduction massive de la taille du bouton et en cinq jours, tous les signes de l'herpès avaient complètement disparu, on arrêta donc son traitement.

+++++

4. Jaunisse Et Infection Chez Un Bébé Prématuro 02870...USA

Un père avait demandé de l'aide pour sa fille qui était prématurée, et encore en couveuse. Elle avait une jaunisse, de la fièvre, de la toux et un rhume. Les médecins de l'hôpital avaient donné au bébé toutes sortes d'antibiotiques, mais sans résultats et on lui apprit que l'on ne pouvait rien faire d'autre. Le praticien prépara le combo suivant avec le Sai Ram healing Potentiser:

#1. CC12.2 Child tonic + CC4.11 Jaundice + CC12.1 Immunity + CC9.2 Infections + CC19.6 Cough + CC15.1 Calming...à donner continuellement.

En 24 heures il y eut 50% d'amélioration et la température de l'enfant devint normale. Pendant les trois jours qui suivirent, on la sortit de la couveuse puis les parents purent l'emmener chez eux. On continua à lui donner le combo TDS dans l'eau et au bout de 15 jours, le bébé était complètement rétabli.

5. Constipation Durant Toute Une Vie 02859...India

Un homme de 80 ans se rapprocha du praticien avec appréhension à la recherche d'une solution à sa constipation à vie pour laquelle il avait pris tous les traitements possibles. On lui donna :

CC4.4 Constipation...TDS

Il fut immédiatement soulagé de sa constipation. Il dit au praticien que vibrionics avait changé sa vie, il a plus d'énergie, et se sent plus heureux qu'il n'avait jamais été depuis longtemps.

Peu après il commença à prendre d'autres remèdes pour un diabète limite (**CC6.3 Diabetes...OD**) et un manque de sommeil (**CC15.6 Sleep disorders...OD**) et il est encore plus heureux.

+++++

6. Cysticerose Du Cerveau 01053...USA

En avril 2011, une femme de 37 ans arriva avec le diagnostic ci-dessus. Il s'agit d'une infestation due à l'ingestion d'œufs de vers de ténia à partir de porc insuffisamment cuit. Ils passent la barrière intestinale et sont transportés aux autres tissus ; dans le cerveau, ils peuvent provoquer un grand nombre de symptômes neurologiques. Les médecins allopathiques qui la soignèrent lui donnèrent peu d'espoir quant à sa guérison et les médicaments ne lui apportèrent pas de changement dans sa maladie. La patiente se plaignait d'étourdissements, de fatigue, de dépression, de douleurs générales dans le corps, de problèmes de digestion et de prise de poids, de maux de tête chroniques et de congestion chronique des sinus.

Le praticien lui donna **CC9.3 Tropical diseases...QDS**. Trois mois après qu'elle eut commencé le traitement le kyste avait diminué de moitié. Puis le progrès fut plus lent et en mars 2013, presque deux ans plus tard, en examinant la dernière IRM, son médecin allopathique déclara qu'elle était guérie. Le praticien dit qu'elle avait continué à prendre des antibiotiques et des antifongiques comme la cortisone. Mais comme ces médicaments causaient des effets secondaires, régulièrement elle les arrêta, puis les reprit ensuite. Cependant durant toute cette période, elle prenait consciencieusement et régulièrement tous les jours les remèdes vibro. Le praticien a donc pu voir que les remèdes avaient été la clé de sa guérison totale.

Les autres symptômes qui demeuraient s'améliorent - la dépression est soignée avec **CC15.1 Mental & Emotional tonic** et la patiente rapporte que cela va 50% mieux. Elle a perdu du poids mais fait des changements positifs dans son alimentation.

Ceci est un très bon soin et surtout parce qu'il a évité une opération risquée pour retirer le kyste et il y a généralement une très petite chance de guérison. Cela aurait cependant bien aidé d'inclure des remèdes pour le cerveau qui auraient pu accélérer la guérison, c'est donc dommage que le praticien n'ait pas demandé l'aide d'un praticien expérimenté.

+++++

7. Expérience Au Jardin 02321...Mexico

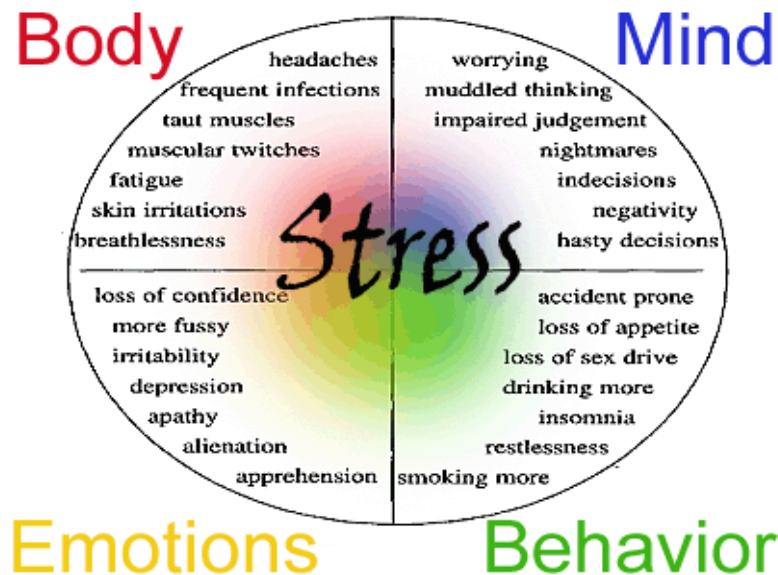
Ce praticien a un jardin mesurant 2,000 m². Elle fit d'abord ce combo :

CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment dans un litre d'eau. Puis elle ajouta ceci à 200 litres d'eau et les mélangea dans un système d'arrosage automatique quotidien sur toutes les plantes. Le résultat est un jardin plus vert avec plus d'oiseaux et un environnement très paisible.

☞ Conseils De Santé ☞

Sai Vibrionics offre des informations sur la santé et des articles à but éducatifs seulement ; cette information n'est pas censée remplacer le conseil médical. Conseillez à vos patients de voir leur médecin quant à leurs problèmes médicaux spécifiques.

Effets Du Stress Et Mesures Préventives

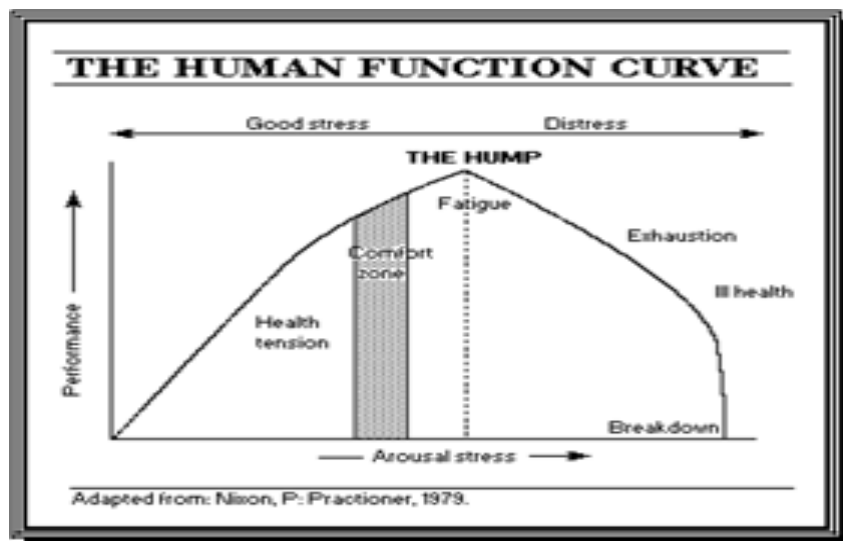


Présentation

- ❖ Nous utilisons généralement le mot "stress" quand quelque chose semble nous peser de trop - nous sommes surchargés et nous demandons comment gérer la pression qui pèse sur nous.
- ❖ Tout ce qui pose un défi ou une menace sur notre bien-être est un stress. Certains stress vous font aller de l'avant et ils sont bons pour vous – sans aucun stress du tout, il est dit que nos vies deviendraient ennuyeuses et que l'on se sentirait probablement inutile. Cependant lorsque le stress mine à la fois votre santé mentale et physique, il est mauvais.

Études Scientifiques

- ❖ Hans Selye, un endocrinologue autrichien-canadien d'origine hongroise, remarqua dans de nombreuses expériences que les animaux de laboratoire soumis à différents stimuli nocifs physiques et émotionnels aigus (lumière aveuglante, bruit assourdissant, chaleur ou froid extrêmes, frustration perpétuelle) montraient tous les mêmes changements pathologiques : ulcères de l'estomac, pertes de tissu lymphoïde et dilatation des glandes surrénales. Il démontra plus tard que le stress permanent pouvait provoquer chez ces animaux diverses maladies similaires à celles observées chez les humains, comme des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des maladies rénales et des arthrites rhumatoïdes.



Comme le montre l'image ci-dessus, un accroissement du stress a pour conséquence un accroissement de productivité jusqu'à un certain point, puis cela redescend rapidement. Cependant, ce point ou ce pic est différent pour chacun d'entre nous. Vous devez donc être sensible aux premiers symptômes d'alarme et aux signes qui suggèrent qu'un stress est en surcharge et commence à vous pousser hors de vos limites. De tels signaux diffèrent aussi pour chacun d'entre nous et peuvent être si subtils

qu'ils sont souvent ignorés jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

Les réponses d'un humain en bonne santé au stress comprennent trois composants :

- ❖ Le cerveau envoie (sert de médiateur) une réponse immédiate. Cette réponse signale à la

médullosurrénale de libérer l'adrénaline et la noradrénaline.

- ❖ L'hypothalamus (une aire centrale du cerveau) et la glande pituitaire amorcent (déclenchent) la réponse plus lente de maintenance en signalant à la corticosurrénale de libérer le cortisol et les autres hormones.
- ❖ Beaucoup de circuits nerveux sont impliqués dans la réponse. Cette réponse augmente l'état d'éveil (état d'alerte, conscience plus élevée), concentre l'attention, inhibe le fait de se nourrir et le comportement reproducteur, réduit la perception de la douleur, et redirige le comportement.

Les Causes Du Stress

Le degré de stress dans notre vie est hautement dépendant de facteurs individuels tels que notre santé physique, la qualité de nos relations interpersonnelles, le nombre d'engagements et de responsabilités que nous avons, le degré de dépendance des autres sur nous, nos attentes, la quantité d'aide que nous recevons des autres, et le nombre de changements ou d'événements traumatisants que nous avons vécu récemment. Beaucoup de choses différentes peuvent provoquer du stress, du plan physique (comme la peur ou quelque chose de dangereux) au plan émotionnel (comme des soucis par rapport à la famille ou au travail). L'identification de ce qui peut vous causer du stress est souvent le premier pas pour apprendre à mieux gérer votre stress. Voici quelques sources courantes de stress :

Stress pour la survie – Vous connaissez certainement la phrase "fight or flight" (combat ou fuite). C'est une réponse courante à un danger chez tous les humains et les animaux. Quand vous avez peur que quelque chose ou quelqu'un vous blesse physiquement, votre corps répond naturellement avec un sursaut d'énergie qui fait que vous êtes plus apte à faire face à cette situation dangereuse (combat) ou à lui échapper (fuite).

Stress intérieur – Vous êtes-vous trouvé en train de vous inquiéter à propos de quelque chose auquel vous ne pouvez rien ou à vous inquiéter pour aucune raison ? C'est le stress intérieur et c'est l'une des sortes de stress les plus importantes à comprendre et à gérer. Le stress intérieur a lieu lorsque l'on se stresse soi-même. Ceci arrive souvent lorsque nous nous inquiétons de choses que nous ne pouvons contrôler ou que nous nous plaçons nous-mêmes dans des situations qui, nous le savons, nous causeront du stress. Certaines personnes deviennent addictives à une façon de vivre dans la vitesse et la tension qui résulte du fait d'être en-dessous du stress. Elles cherchent même les situations stressantes et ressentent du stress à propos de choses qui ne sont pas stressantes.

Stress environnemental - C'est une réponse aux choses qui, autour de nous, sont causes de stress comme le bruit, la foule et la pression au travail ou en famille. Le fait d'identifier ces stress environnementaux et d'apprendre à les éviter ou à les gérer aidera à diminuer votre niveau de stress.

Fatigue et surmenage - Cette sorte de stress se met en place sur une longue durée et peut avoir des impacts sur votre organisme. Cela peut être dû à trop de travail ou trop de difficultés à votre travail, à l'école, ou à la maison. Cela peut aussi être dû au fait de ne pas savoir comment bien gérer le temps ou de ne pas prendre de temps pour le repos ou la relaxation. Ceci est peut-être une des sortes les plus difficiles de stress à éviter car beaucoup de personnes ressentent qu'elles ne peuvent le contrôler.

Les Effets Du Stress

- Un excès de stress peut se manifester par différents symptômes émotionnels, comportementaux et même physiques et les symptômes de stress varient énormément selon les individus.
- Symptômes somatiques courants (physiques) :
 - Perturbations du sommeil
 - Tensions musculaires
 - Douleurs musculaires
 - [headache](#) Maux de tête
 - Perturbations gastro intestinales
 - Fatigue
- Symptômes émotionnels et comportementaux :
 - Nervosité
 - [anxiety](#) Anxiété

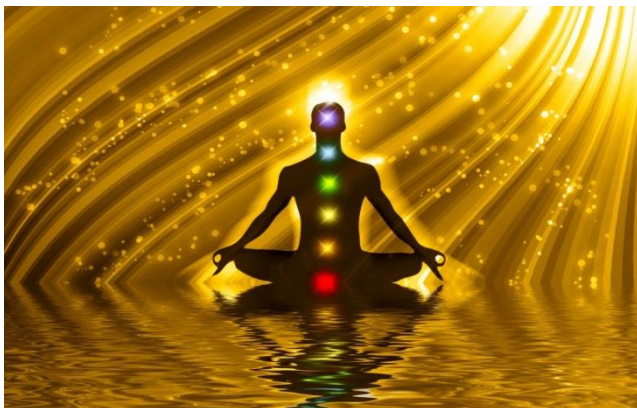
- Changements des habitudes alimentaires y compris boulimie
- Perte d'enthousiasme ou d'énergie
- Changements d'humeurs comme irritabilité et dépression

Il est aussi bien connu que les personnes sous stress ont une forte tendance à se mettre dans des conduites malsaines, telles qu'un excès ou un abus d'alcool [alcool](#) et de drogues [drugs](#), de cigarettes [cigarette smoking](#), et de faire moins d'exercices et de bons choix nutritionnels, que ceux qui sont moins stressés. Ces conduites mauvaises pour la santé peuvent de plus accroître la sévérité des symptômes dus au stress, menant souvent à un cercle vicieux de symptômes et de conduites à risque.

Effets Supplémentaires Du Stress:

- ❖ Augmentation de la tension
- ❖ Accélération de la respiration
- ❖ Ralentissement du système digestif
- ❖ Accélération du pouls ([pulse](#))
- ❖ Baisse du système immunitaire
- ❖ Tensions musculaires
- ❖ Manque de sommeil (élévation de l'état d'alerte)
- ❖ Baisse des fonctions non essentielles de l'organisme, comme nos systèmes digestif et immunitaire lorsque nous sommes en mode réponse combat ou fuite. Toutes nos ressources sont alors centrées sur une accélération de la respiration, du flot sanguin, de l'alerte et de l'usage des muscles.

Mesures Préventives



Ressentir des émotions ou de la nervosité ou avoir des troubles du sommeil et de la nutrition peuvent être des réactions normales au stress. S'engager dans des activités saines et trouver le bon soin et l'aide peuvent mettre de la distance avec le problème et aider les sensations stressantes à se calmer en quelques jours ou semaines. Voici quelques conseils pour commencer à se sentir mieux :

Être Actif

- ❖ Quasiment toute forme d'activité physique peut agir pour soulager le stress. Même si vous n'êtes pas un athlète ou si vous n'êtes pas en forme, l'exercice soulage toujours le stress.
- ❖ L'activité physique fait monter vos endorphines de bien-être et les autres éléments chimiques nerveux naturels qui améliorent votre sensation de bien-être. L'exercice concentre aussi à nouveau votre mental sur les mouvements du corps, améliorant votre humeur et aidant à supprimer les irritations de la journée.

Le Rire

- ❖ Un bon sens de l'humour peut guérir toutes les maladies et il peut vous aider à vous sentir mieux, même si vous devez vous forcer à dépasser votre mauvaise humeur. Lorsque vous riez, non seulement cela éclaire votre charge mentale mais cela produit aussi des changements positifs dans votre corps. Le rire enflamme puis refroidit votre réponse au stress.

La Connexion Avec Les Autres

- ❖ Lorsque vous êtes stressé et irritable, vous pouvez instinctivement vous replier sur vous-même dans un cocon. Au lieu de cela, rejoignez votre famille et vos amis et connectez vous avec les autres.
- ❖ Le contact social est un bon substitut au stress, il offre des distractions, assure un support, et vous aide à supporter les hauts et les bas de la vie.

Le Yoga

- ❖ Avec ses séries de postures et ses exercices de contrôle de la respiration, le yoga est un bon relaxant apprécié. Le yoga apporte à la fois une discipline physique et mentale pour atteindre la paix du corps et de l'esprit, aidant à vous relaxer et à gérer votre stress et votre anxiété.

Dormir Suffisamment

- ❖ Lorsque vous avez trop à faire — et donc trop de choses à penser — votre sommeil en souffre. Mais le sommeil est le temps pendant lequel le cerveau et le corps se rechargent.
- ❖ Votre qualité et votre quantité de sommeil affecte votre humeur, votre niveau d'énergie, votre concentration et tout votre fonctionnement.

La Musique Et La Créativité

- ❖ Écouter ou jouer de la musique est un bon substitut au stress car cela donne une distraction au mental, réduit les tensions musculaires et fait diminuer les hormones du stress. Augmentez le volume et laissez votre esprit s'absorber dans la musique.
- ❖ Si la musique n'est pas ce que vous préférez, tournez votre attention vers un autre passe-temps que vous appréciez, comme le jardinage, la couture, le dessin — quelque chose qui maintient votre attention sur ce que vous êtes en train de faire plutôt que de penser à ce que vous devriez faire.

Sources:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>

<http://www.stress.org/what-is-stress/>

<http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>

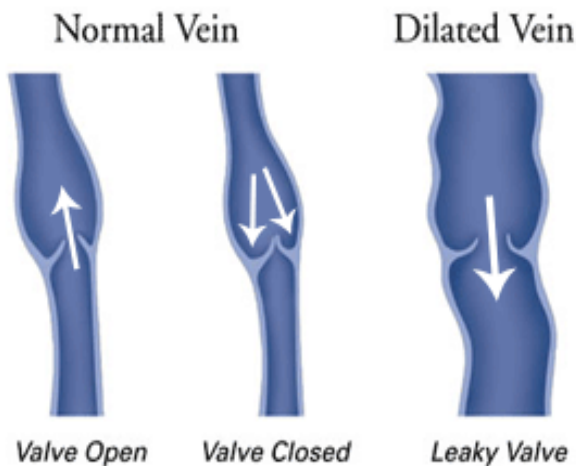
<http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html

<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relievers/MY01373/NSECTIONGROUP=2>

+++++

Vivre Avec Des Varices



Les veines variqueuses sont des veines gonflées, tordues que l'on peut voir juste sous la peau. Elles se situent généralement dans les jambes, mais peuvent aussi se former dans d'autres parties du corps.

Le cœur pompe le sang riche en oxygène dans une grande artère nommée aorte. L'aorte se divise en deux artères principales, qui se poursuivent en se divisant en deux artères plus petites apportant du sang au reste du corps. Une fois que l'oxygène a été transporté, les veines acheminent le sang noir au cœur. Comme les artères, les veines sont sous la dépendance de valvules à sens unique pour maintenir le mouvement du sang vers le haut. Les muscles des jambes aident à pousser le sang dans les veines ; les valvules à sens unique se ferment et empêchent le sang de redescendre vers les

pieds.

Quand les valvules à sens unique peinent à se refermer correctement, le sang peut inverser son flux. Observez sur l'image la façon dont les valvules de la veine se rapprochent et empêchent le sang de refluer. Voyez ensuite comment les valvules de l'autre veine ne se rapprochent pas et permettent donc au sang de refluer vers l'arrière et provoquent l'élargissement de la veine (fuite). Ceci amène une pression qui augmente dans les veines et avec le temps peut provoquer un gonflement qui donne des varices protubérantes. La pression accrue peut mener à des symptômes importants tels que : gonflement des chevilles ou des jambes, douleurs sévères, jambes endolories et fatiguées. La peau se transforme, une ulcération et une phlébite sont possibles si des varices persistent. Du fait que le sang ne s'écoule pas efficacement, des caillots peuvent se former dans les veines provoquant des saillies dures et de sévères douleurs. On appelle cela une « phlébite superficielle ». Ce n'est pas le genre de caillot dont les médecins craignent l'atteinte du cœur, des poumons ou du cerveau. Il est possible d'avoir des varices sans douleurs ou gonflement, et ce n'est pas nécessaire d'y remédier. Les varices sont plus fréquentes chez la femme

que chez l'homme. Elles augmentent en fréquence avec l'âge. On estime que 30% à 60% des adultes présentent des varices.

Facteurs Favorisant Les Varices

Certains facteurs prédisposent aux varices :

- L'hérédité (transmission d'un parent à son enfant par les gènes)
- Grosse veine non soignée
- Traumatisme, chirurgie
- Aérobic, course à pieds et musculation intense
- Dégâts dus au soleil
- Mode de vie sédentaire, obésité
- L'eau chaude et les bains peuvent provoquer la dilatation des veines
- Des activités qui impliquent de longues stations debout, comme pour les infirmières, les coiffeuses, les professeurs, et les ouvriers
- L'obésité
- Les influences hormonales durant la grossesse, la puberté, et la ménopause
- L'utilisation de pilules contraceptives
- Les traitements hormonaux de substitution
- Des antécédents de caillot sanguin
- Des conditions qui provoquent une augmentation de la pression dans l'abdomen y compris les tumeurs, la constipation, et aussi à l'extérieur avec le port de vêtements serrés comme les gaines
- Les autres causes rapportées incluent les traumatismes ou blessures de la peau, une chirurgie veineuse précédente, et l'exposition aux rayons ultraviolets.

Les femmes remarquent souvent des varices lors de la grossesse. Pendant la grossesse, le volume de sang augmente de 50%. Les veines des jambes sont surchargées par un plus gros volume de sang, et ceci se manifeste par des varices. Après l'accouchement, quand le volume de sang revient à la normale, les veines restent élargies car les mécanismes des valvules sont devenus insuffisants du fait de l'étirement subi pendant la grossesse. Certaines femmes notent que les varices empirent après chaque grossesse.

Mesures Préventives

Les mesures qui aident le flot sanguin à aller vers le cœur peuvent être utiles pour ralentir la progression des varices, et diminuer l'inconfort associé aux problèmes veineux.

L'exercice, la perte de poids, la surélévation des jambes au repos et le fait de ne pas croiser les jambes en étant assis peut aider à éviter que les varices ne s'empirent. Porter des vêtements souples et éviter de trop longues périodes debout peut aussi être efficace. Si les varices sont douloureuses où si vous n'aimez pas les voir, votre médecin peut vous recommander de les faire retirer.

Porter des bas de contention. L'approche la plus conservatrice est de simplement porter des collants qui vous maintiennent bien, particulièrement lorsque les veines provoquent des douleurs ou des symptômes inconfortables. Ces bas peuvent généralement être achetés dans n'importe quel magasin de fournitures chirurgicales ou dans des pharmacies. Ils arrivent sous le genou, au-dessus du genou, ou ce sont des collants.

Changer son mode de vie. Une bonne hygiène de la peau, une perte de poids (si nécessaire), et la marche peut aider à traiter les varices. Une alimentation pauvre en sel aide à réduire les rétentions d'eau et les gonflements.

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>
- <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>
- <http://mdveinprofessionals.com/treatment/varicoseveins>

☞ Questions - Réponses ☜

1. Question : Je ne suis pas sûr de tenir correctement les cartes SRHVP. Est-ce correct si je touche la face des cartes quand je les range dans leur boîte ?

Réponse : Avant de toucher les cartes lavez-vous toujours les mains sans utiliser de savon. Le savon possède une vibration, aussi le fait de se laver les mains à l'eau claire évite de transférer cette vibration du savon aux cartes. Si vous vous lavez les mains avec du savon, rincez-les et séchez les minutieusement à l'eau courante trois fois, de façon à ce que la vibration du savon disparaisse. Tenez les cartes soigneusement. Ne touchez pas la zone du graphique avec vos doigts ; tenez la carte au-dessus du double trait. Si une carte tombe sur le sol ou a besoin d'être nettoyée, tenez-la au-dessus du double trait sur une surface dure et propre et frottez-la doucement avec un mouchoir neuf, en coton blanc doux qui a été minutieusement lavé sans détergent ni savon.

2. Question : Quel est l'intervalle de temps maximum toléré entre le moment où l'on prélève un échantillon de sang et celui où l'on prépare le nosode sanguin ?

Réponse : A partir du moment où l'on a ajouté suffisamment d'alcool à l'échantillon de sang un intervalle de quelques jours ne devrait pas être un problème.

3. Question : Un patient se plaint que sa maladie chronique revient 3 mois après avoir été traitée avec succès par vibro. Cela peut-il avoir un rapport avec son mode de vie ?

Réponse : Oui, le mode de vie est une cause majeure de maladie chronique qui est susceptible de récidiver si le patient ne se tourne pas vers un mode de vie plus sain. Ce serait une bonne chose de prendre le temps de parler avec votre patient d'une bonne alimentation, d'exercices, de relaxation, de pensées positives, etc.

4. Question : Merci de donner un conseil à propos de la fréquence d'un remède lorsqu'un patient a une maladie aiguë.

Réponse : Quand les symptômes sont très aigus, comme une diarrhée continue, une migraine ou un nez qui coule constamment, le dosage peut être augmenté d'une dose toutes les 10 minutes pendant une heure (efficacité plus grande si donné dans de l'eau). Si le patient ne se sent pas mieux au bout d'une heure, continuez alors la dose toutes les 10 minutes pendant une heure de plus. Après cela le patient doit se sentir soulagé, le dosage peut alors être réduit à 6TD pendant 1 à 2 jours et TDS ensuite.

5. Question : La saison des gripes va vite arriver. Je n'ai pas donné de remèdes préventifs pour des maladies aiguës comme la grippe ou le rhume. Si une personne tombe malade, dois-je traiter en prévention le reste de sa famille ?

Réponse : Les remèdes peuvent être donnés en prévention pour toutes sortes de maladies sans craindre de faire du mal au patient. Il est préférable de prendre des dosages préventifs (qui seront d'autant de doses par semaine que le dosage normal du patient par jour) lorsque vous êtes dans l'entourage de personnes malades, par exemple quand un membre de la famille ou un collègue de travail est tombé malade.

6. Question : Lors de l'entretien d'un nouveau patient qui n'a pas de diagnostic médical, je trouve qu'il est difficile de déterminer la cause sous-jacente exacte de son problème ?

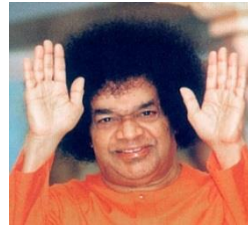
Réponse : Si un patient demande de l'aide mais ne sait pas pourquoi il est malade ou se sent mal, la meilleure chose à faire est de lui donner des vibrations pour le mental car le problème vient probablement de là.

Lors du premier rendez-vous, n'essayez pas de soutirer des informations sur les antécédents personnels à moins que le patient souhaite vous les donner. C'est habituel de devoir attendre pour ces confidences

qu'il ait confiance en vous. De cette façon vous gagnerez sa confiance. Lors des visites suivantes, le patient peut commencer à vous parler de ses peurs profondes et de ses déboires. Il n'en aura peut-être jamais parlé à quelqu'un auparavant. Une des questions les plus importantes à poser au patient est que pense-t-il être la cause de sa maladie ou de ses symptômes. Ceci en retour vous aidera à découvrir la cause sous-jacente et de le traiter en fonction de cela.

+++++

Praticiens: Avez-vous une question pour le Dr. Aggarwal ? [Envoyez-lui à news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



☪ Mots Divins Du Thérapeute Des Thérapeutes ☪

“Vous ne devriez pas accorder même la plus petite place à l'arrogance ou à l'intérêt personnel dans vos activités de service. Placez dans votre Cœur le sentiment que le service que vous rendez à quelqu'un est un service à Dieu. Ce n'est qu'avec ce sentiment que le service social s'élève au service à Dieu.”

...“ Love All Serve All” Publication du 80^{ème} Anniversaire, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

+++++

“Le Service est le premier moyen par lequel le Cœur est purifié. Le Service élargit votre vision, parce que votre Cœur est purifié. Le Service élargit votre vision, accroît votre conscience et approfondit votre compassion. Toutes les vagues sont sur la même mer, proviennent de la même mer, et sont de la même mer. Le Service vous enseigne à être dans la fermeté de cette Connaissance.”

...“ Love All Serve All” Publication du 80^{ème} Anniversaire, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

☪ Annonces ☪

Ateliers Programmés En Inde

- ❖ **Inde Puna:** Atelier pour AVPs et JVPs 5-6 octobre 2013, contact : Ashok Ghatol par email à vc_2005@rediffmail.com ou par téléphone au +91-9637 899 113.
- ❖ **Inde Puttparthi:** AVP atelier 24-28 novembre 2013, contact : Hem à 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Inde Puttparthi:** SVP atelier 28 janvier - 1 février 2014, contact : Hem à 99sairam@vibrionics.org

Pour tous les organisateurs: si vous programmez un atelier, envoyer les détails à : 99sairam@vibrionics.org

☪ Important: Attention A Tous Les Praticiens ☪

Quelques uns des cas que nous recevons sont merveilleux mais nous ne pouvons pas toujours partager tous les cas avec vous car il manque des informations importantes lesquelles ne peuvent provenir que des praticiens. Donc S'IL VOUS PLAÎT lorsque vous envoyez vos cas, vérifiez bien d'inclure les données suivantes :

Age du patient, homme/femme, date de début de traitement, liste détaillée de tous les symptômes

aigus, liste détaillée de tous les symptômes chroniques, durée de chaque symptôme, cause possible de chaque symptôme chronique, si autre traitement antérieur/présent, le combo donné et son dosage, le rapport daté du pourcentage d'amélioration, condition finale, autre information pertinente.

Ceci nous aidera à publier vos cas dans les futures newsletters. Si ces informations ne nous parviennent pas, nous risquons de ne pas avoir suffisamment de cas complets pour les futures publications.



Notre site web est www.vibrionics.org, il vous sera nécessaire d'utiliser votre numéro d'enregistrement Vibro pour accéder au portail praticiens. Si votre adresse email change, merci de nous en informer à news@vibrionics.org dès que possible.

Vous pouvez partager cette newsletter avec vos patients. Leurs questions devront vous être directement adressées afin de leur répondre ou rechercher les réponses.

Jai Sai Ram !

Sai Vibrionics...vers une excellente médecine – gratuite pour les patients