

Sai Vibrionics Newsletter

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 11 Numéro 1

Janvier/Février 2020

Sommaire

☞ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal	1 – 2
☞ Profils de Praticiens	2 – 5
☞ Etude de cas utilisant les Combos	5 – 10
☞ Questions - Réponses	10 – 11
☞ Paroles divines du Maître Guérisseur	11
☞ Annonces	12
☞ Supplément	12 - 17

☞ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal ☞

Chers Praticiens

Une autre merveilleuse année s'est écoulée. Nous exprimons notre plus profonde gratitude à notre Seigneur, Sathya Sai Baba, pour tout ce que nous avons appris et accompli en 2019. En ce début de nouvelle année, nous prions pour le bonheur, la santé et le succès de tous ; cependant, seuls quelques-uns d'entre nous s'arrêtent pour réfléchir et considérer ce que cela signifie vraiment. La clé d'une vie constructive réside dans le sens même de cette prière. Alors que Swami nous a encouragés à faire un profond plongeon vers l'intérieur et à chercher des réponses à ces questions, Il nous a également donné plusieurs conseils pour vivre une vie pleine de sens. Swami dit : " Vous devriez entreprendre un service. En fait, les mains vous sont données pour servir l'humanité.... Quand vous entreprenez un bon travail, vous bénéficiez de la paix dans votre vie... Dieu ne s'intéresse pas à l'adoration et aux autres sadhanas (pratiques spirituelles) ... Dieu ne s'intéresse qu'à l'amour et au service. Si vous pouvez comprendre l'importance de ces deux sadhanas et vous conduire vous-même de manière appropriée, il ne peut y avoir de plus grande sadhana." ...Sathya Sai Baba, Discours du Nouvel An, 1er janvier 2004.

Je suis enchanté de vous informer qu'en 2019, nous avons bien progressé vers nos objectifs à long terme pour renforcer l'organisation vibrionics, tout en améliorant les systèmes et en mettant en œuvre des normes rigoureuses pour des niveaux de qualité plus élevés dans la dispensation du service. D'excellentes initiatives ont été lancées et plusieurs autres ont été accomplies. Voici les principaux faits marquants :

1. Regroupement du contenu des sites Web - un nouveau venu dans notre équipe administrative, le Praticien ⁰³⁵⁶⁰, a entrepris la grande tâche de combiner le contenu des 3 sites et de le regrouper en 2 nouveaux sites Web, l'un pour le public et l'autre pour les praticiens. Il est soutenu dans cette tâche par des praticiens seniors qui jouent déjà des rôles clés dans l'administration.
2. Processus d'admission des nouveaux candidats et formation continue - nous avons créé une nouvelle catégorie appelée Assistant Praticien " AP ", pour rendre la procédure d'admission plus simple et beaucoup plus facile afin d'aider ceux qui ne sont pas très versés en informatique et qui ne peuvent pas suivre le cours par correspondance en ligne. A cette fin, un nouveau manuel abrégé pour les AP a été élaboré. Il convient également à ceux qui souhaitent suivre un cours de remise à niveau. Nous cherchons à mettre en place des entretiens vidéo pour les nouveaux candidats et une formation en ligne pour les tuteurs / enseignants par vidéoconférence, en utilisant Zoom.
3. Les manuels AVP sont maintenant disponibles en Hindi, Marathi, Kannada et Telugu et le livre 108CC a été traduit en Marathi et en Telugu.

4. Nos praticiens dévoués, sur un système de rotation, ont tenu régulièrement des cliniques vibrionics dans les bâtiments pour les Seva Dal femmes et pour les hommes à Prashanthi Nilayam. En 2019, nous avons traité un total de 12 714 patients dans ces deux cliniques.

5. Centre d'excellence Vibrionics - juste avant que Swami ne quitte le plan physique, je Lui ai présenté notre rapport annuel avec cette déclaration de mission/prévision : " Avec l'inspiration, les bénédictions et la grâce de Bhagawan, nous aspirons à ce que vibrionics soit disponible dans chaque village et chaque Sai Samiti de notre mère patrie et dans le monde entier à zéro coût. Nous prions pour établir un Centre d'Education et de Recherche afin de former des enseignants et des praticiens et de mener des recherches pour le développement futur de remèdes de guérison. Nous prions pour que nous devenions de parfaits instruments entre les mains de Swami pour accomplir les buts et les tâches qu'Il nous a fixés." Invoquant les bénédictions de Bhagawan, après avoir reçu Sa guidance en méditation, le terrain pour la construction d'un centre dédié à Sai Vibrionics à Puttaparthi a été obtenu. Nous sommes en train de déposer la demande de permis de construire afin de commencer la construction bientôt. J'invite donc tous les praticiens qui souhaitent se porter volontaires pour des tâches spécifiques liées à ce projet à me contacter directement par email à 99sairam@vibrionics.org.

6. Conférence internationale - Si nous avons suffisamment de bénévoles, nous envisageons d'accueillir la 2e Conférence Vibrionics Internationale ou Européenne, probablement en 2020.

7. Certains praticiens ont organisé des camps de sensibilisation et de santé, comme mentionné dans la section " Supplément " de la newsletter. Il est inspirant de voir l'impact de tels camps. Tous les praticiens intéressés peuvent élargir leurs opportunités de pratique et également propager vibrionics en prenant des initiatives et en organisant des camps similaires dans différentes institutions, forums, établissements ou bureaux, écoles, collèges, temples, centres communautaires, etc. Après avoir suivi les conseils de 99sairam@vibrionics.org, des conférences peuvent être données par des praticiens seniors, à l'aide d'une présentation PowerPoint, non seulement sur les avantages et les aspects préventifs de vibrionics, mais aussi sur la façon de comment devenir praticien. De plus, chaque praticien devrait s'efforcer d'inspirer au moins une autre personne intéressée (très probablement l'un de vos patients) à devenir praticien.

Prévoyons de faire de 2020 une année historique pour nous-mêmes et engageons-nous à repousser les limites du service désintéressé avec vibrionics. Nous ne pouvons le faire qu'en nous unissant pour former une équipe. Le 1er janvier 2003, Swami a dit : « ...La spiritualité n'est pas une activité commerciale. La spiritualité est un palais divin. Elle est associée à l'unité. Seule cette unité dans la diversité vous apportera le bonheur. Je souhaite que vous cultiviez ce principe d'unité. Ce n'est qu'alors que le service que vous avez entrepris acquerra de la valeur et de la sainteté. » <https://saispeaks.org/article/244>

Je voudrais terminer avec les mots de Swami : « Faites de votre vie une rose qui parle en silence le langage de l'Amour et répandez son parfum parmi tous les êtres vivants. »

Je vous souhaite à tous une bonne et heureuse année 2020

Dans le service aimant à Sai

Jit K Aggarwal

☞ Profils de Praticien ☞

La Praticienne ^{01616 Croatie}, formée et expérimentée dans le domaine pharmaceutique, est actuellement chef comptable dans son entreprise familiale. Compatissante et sensible depuis son enfance aux besoins des gens qui l'entourent, elle est devenue fidèle de Swami en 1992. Elle a appris l'existence de vibrionics par une amie lors d'une de ses visites à Prashanti en 1999, et a immédiatement rejoint le cours vibrionics qui venait de commencer et est devenue praticienne.



Après quelques mois de pratique, un beau jour, à son grand étonnement, elle a trouvé dans sa penderie 4 cartes : **NM20 Injury**, **NM36 War**, **NM91 Paramedic Rescue**, et **SR275 Belladonna**, en plus de ses mêmes cartes contenues dans sa boîte. Inspirée par la pensée que ces cartes sont apparues miraculeusement par Sa Grâce dans un but spécial, elle les utilise avec d'excellents résultats, surtout dans toutes les situations d'urgence.

Au cours des 20 dernières années, elle a traité plus de 3000 patients pour des maladies aiguës et chroniques comme l'hypertension artérielle, le diabète, l'arthrite et les allergies. D'après son expérience, les remèdes fabriqués avec la machine SRHVP et les cartes de simulation apportent un soulagement rapide aux patients. Une femme de 27 ans dont le cycle menstruel était inexistant depuis la puberté a reçu **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. En l'espace de 6 mois, non seulement elle a commencé à avoir ses règles, mais celles-ci sont devenues normales et régulières. Cela lui a permis de concevoir deux fois et de donner naissance à deux bébés en bonne santé en l'espace de 5 ans.

Selon la praticienne, il est important que les gens se nettoient régulièrement des parasites et des vers, compte tenu de leurs habitudes alimentaires et de la qualité de l'eau dans de nombreux endroits. En particulier, les personnes qui ont des animaux domestiques doivent faire preuve d'une attention particulière. Elle suggère le combo **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...TDS** pendant 6 semaines. Ensuite, après une interruption d'un mois, il faut répéter l'opération pendant 4 semaines pour empêcher la croissance potentielle des parasites à partir de leurs œufs restés dans les organes. Comme prévention, ce combo peut ensuite être pris **TDS** pendant un mois, chaque année. Beaucoup de ses patients ont retrouvé une meilleure santé grâce à ce processus de nettoyage ; leurs maladies disparaissent d'elles-mêmes. **CC4.6 Diarrhoea** de la boîte 108CC aide aussi pour un nettoyage similaire.

Elle préfère utiliser un nombre minimum de combos spécifiques au problème du patient pour un soulagement rapide et durable. La praticienne suggère d'utiliser soit de l'eau de source ou de l'eau bouillie et refroidie pour dissoudre les granules de remède, car l'eau dans certaines villes contient beaucoup d'éléments indésirables comme des métaux lourds, des produits chimiques, du chlore et des résidus de médicaments. Lorsque les patients ont des difficultés à obtenir de l'eau potable de bonne qualité, elle leur conseille de prendre directement les granules.

Traiter les patients avec vibrionics a appris à la praticienne à travailler sans aucune attente, car Swami sait tout. Dans sa vie personnelle, elle a un niveau de vie confortable et une famille saine. Remplie de gratitude, elle se sent particulièrement bénie à chaque moment de sa vie.

"C'est vraiment une grande responsabilité et un honneur d'être praticien", dit-elle. Le seva l'a rendue plus calme et elle a appris à être patiente sans attendre de résultats. Selon elle, les praticiens devraient cultiver des qualités comme la patience, la persévérance et l'humilité pour leur propre développement en tant qu'êtres spirituels.

Cas à partager :

- [Allergie aux vers](#)
- [Calculs biliaires](#)
- [Hypertension, crise cardiaque, démence](#)

+++++

La Praticienne^{01163...Croatie} est un médecin expérimenté qui a travaillé dans le domaine de la médecine générale pendant 37 ans, consacrant la majeure partie de son temps à la médecine préventive. Cela impliquait de diriger des séances de groupe avec des patients diabétiques, alcooliques, obèses et hypertoniques et de travailler sur les problèmes sociaux du comportement inacceptable des écoliers et des jeunes. Pour se tenir à jour, elle a régulièrement suivi des formations professionnelles au cours de sa carrière dans diverses matières, dont la cardiologie et la gastroentérologie, puis elle s'est spécialisée dans le diabète et a obtenu un Master. Elle a enseigné à l'école de médecine, a rédigé de nombreux articles scientifiques et a participé activement à de nombreuses conférences et symposiums. De plus, elle a occupé des postes de responsable au Centre médical et a été membre du conseil d'administration.



Elle est devenue une fidèle de Swami en 1992 et a régulièrement séjourné à Puttappathi pendant quelques années au cours desquelles elle a participé à des activités de seva et a été bénie par plusieurs interviews de Swami. En 1996, désillusionnée par les soins de santé dans le scénario de l'après-guerre

dans son pays lequel se concentrait sur la polypharmacie (utilisation de plusieurs médicaments) et l'administration, et non sur les soins aux patients, elle a ressenti le besoin de changer de travail. Elle a donc cherché des techniques alternatives de guérison, a obtenu un diplôme en homéopathie et a pratiqué cela pendant un certain temps, en plus de son travail, avec d'excellents résultats. Lors d'un entretien avec Swami en 1997, Il a déclaré devant tout le monde que la praticienne n'était pas satisfaite de son travail et qu'elle voulait en changer et qu'elle pourrait le faire dès son retour dans son pays. Après cette visite mémorable, elle a fait de son mieux mais n'a pas pu changer de travail ! Réalisant que Swami voulait vraiment qu'elle change sa façon de travailler, elle a continué à faire le même travail mais avec une plus grande concentration puis elle est devenue plus aimante envers ses patients.

La praticienne se souvient d'une belle expérience qu'elle a eue avec un chaton qui avait peut-être été abandonné par sa mère parce que sa queue était déformée et qui avait trouvé refuge dans sa maison. Chaque fois que le chat sortait, il était battu par d'autres chats et revenait blessé avec de nombreuses griffures et contusions, surtout sur la queue, et une fois il n'avait plus de poils sur le cou. La praticienne a essayé d'appliquer de la pommade mais le chat ne se laissait pas toucher. Un jour, elle a réussi à attraper le chat par le cou et l'a couvert de vibhuti pendant qu'il dormait sur une chaise. Bien qu'il se soit vite caché, le lendemain, il avait miraculeusement retrouvé son pelage et les blessures avaient disparu ! Cet incident a approfondi sa foi en Swami. Elle a eu connaissance de vibrionics pendant un séjour à Puttaparthi en 1996 mais n'a pas pu participer au cours. En 1999, Swami avait demandé au Dr Aggarwal de diriger un séminaire d'enseignement en Croatie pour les participants motivés. C'est à l'occasion de cette formation qu'elle est devenue praticienne mais, pendant les nombreuses années qui ont suivi, elle n'a traité qu'un petit nombre de patients. C'est en 2013, lorsqu'elle a pris sa retraite de sa profession médicale, qu'elle a sérieusement commencé à traiter des patients avec vibrionics à son domicile. Jusqu'à présent, elle a traité avec succès plus de 500 patients de façon régulière, avec un suivi adapté, pour des maladies variées comme la diarrhée, le hoquet, l'inflammation des yeux, les saignements menstruels, les rhumes, la grippe, les calculs rénaux et les blessures et fractures ; elle a également traité des animaux domestiques et des plantes. Elle estime qu'en raison des faibles connaissances en matière de guérison vibratoire en Croatie, elle n'a pas eu beaucoup de patients, bien que la situation s'améliore et que les efforts de sensibilisation se poursuivent.

La praticienne a vécu de nombreuses expériences réconfortantes en traitant des patients avec vibrionics, voici quelques unes qu'elle partage.

Elle a observé une guérison très rapide de mal de tête avec le combo **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. Une femme de 80 ans souffrant de violents maux de tête depuis 2 ans, sans aucun soulagement avec les médicaments prescrits par des spécialistes, a été libérée de ses maux de tête en quelques jours.

En traitant le zona, elle a obtenu des résultats étonnants en 3 semaines avec **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity**. Chez un patient, le zona a disparu en 24 heures. La praticienne elle-même a eu un zona sévère alors qu'elle suivait une chimiothérapie pour un cancer du col de l'utérus. Le remède et la vibhuti ont permis une guérison complète, sans douleur ni cicatrice. Elle a traité avec succès environ 10 patients atteints de zona en 10 ans.

Une femme de 36 ans ayant des ovaires polykystiques a été guérie de son problème en 3 mois grâce à **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Deux patients souffrant de cancer ont obtenu un soulagement substantiel des effets secondaires de la chimiothérapie ainsi que des radiations en prenant des remèdes vibrionics :

- L'une était une femme de 70 ans qui a subi une mastectomie en 2016, suivie d'une chimiothérapie et de plusieurs séances de radiothérapie pour un cancer invasif du sein gauche. Elle n'a plus de cancer maintenant, suit un mode de vie sain et continue de prendre des remèdes vibrionics ainsi que quelques médicaments allopathiques.
- La seconde était une femme de 61 ans, dépendante du tabac, diagnostiquée en septembre 2014 avec un mésothéliome pleural (une forme rare et agressive de cancer de la muqueuse des poumons due à l'inhalation d'amiante). Elle a subi une chimiothérapie suivie d'une chirurgie qui a échoué et le médecin traitant lui a dit qu'elle ne vivrait peut-être pas plus de deux ans. Tout en continuant à prendre vibrionics, elle a arrêté la chimio et les examens de contrôle. Non seulement elle a vécu pour voir la naissance de sa petite-fille il y a 3 ans, mais elle apprécie le temps passé avec sa famille et la petite fille et attribue à vibrionics la prolongation de sa vie.

La praticienne participe activement à divers projets de seva d'un centre Sai nommé " Prema Vahini " à Split, en Croatie, comme l'aide aux pauvres, l'assistance aux réfugiés et la mise en valeur d'une conscience écologique en nettoyant les environs. Elle a organisé, avec d'autres praticiens, une conférence publique sur vibrionics à l'occasion des célébrations du Nouvel An, avec l'intention d'offrir un traitement vibrionics aux participants à la fin de la session. Elle est convaincue que de telles initiatives permettront de sensibiliser les gens au potentiel de vibrionics.

La praticienne a toujours ressenti le besoin d'étendre son service aux pauvres et aux nécessiteux et elle est reconnaissante à Swami de l'avoir amenée sur ce chemin par le biais de vibrionics. Sa longue pratique médicale suivie de vibrionics lui a appris qu'être doux et aimant envers les patients, plus un peu de prière, aide à la réussite de la guérison et donne de la satisfaction aux patients. Elle s'adonne à des passe-temps comme l'alpinisme, la gymnastique, ainsi que l'art et la poterie, pour lutter contre le stress. Mais, en cas de doute ou de difficulté, elle se connecte avec son moi intérieur et par la Grâce de Swami elle obtient la meilleure orientation et résolution possible à ses problèmes. Elle trouve le but de sa vie accompli et son cœur plein de joie et d'amour pour tous.

Cas à partager :

- [Addiction](#)

☪ Etude de cas utilisant les Combos ☪

1. Allergie aux vers ^{01616...Croatie}

Un homme de 39 ans souffrait depuis 25 ans d'éruptions cutanées sur tout le corps, en particulier sur le visage, diagnostiquées comme étant de l'urticaire. Les analyses ont montré qu'il était allergique à beaucoup d'aliments. Au cours des deux derniers mois, son état s'était aggravé avec une légère augmentation de l'enflure des éruptions. Bien que réticent en raison des effets secondaires qu'il avait subis auparavant, il a pris des médicaments allopathiques pour être soulagé. Comme il n'y a pas eu d'amélioration, il a cessé de les prendre avant de rencontrer la praticienne le 18 mai 2018.

Elle remarqua que le patient se frottait et se grattait souvent le nez, ce qui indiquait la présence de vers, la praticienne lui a suggéré de faire examiner ses selles et lui a donné en attendant le remède suivant :

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...TDS

Après une semaine, il a signalé une légère diminution des éruptions cutanées et il avait cessé de se frotter ou de se gratter le nez. Après environ 4 semaines, le 25 juin 2018, l'éruption avait disparu mais il a vu quelques vers et des taches blanches dans ses selles, bien qu'il n'ait pas fait les analyses médicales. La praticienne ne ressentant plus le besoin de Mental & Emotional tonic, #1 a donc été changé en :

#2. CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD

Le 29 juillet 2018, il a fait savoir qu'il se sentait vraiment bien et il pouvait manger de tout sans aucune réaction ; de plus, il n'y avait plus de vers dans ses selles. Donc, #2 a été graduellement réduit et arrêté le 15 septembre 2018. Après un an, bien que dépourvu d'allergie, le patient a repris #2 auprès de la praticienne pendant un mois pour nettoyer son corps de tout ver ou parasite éventuel. En décembre 2019, aucun de ses symptômes n'est réapparu.

En utilisant la boîte 108CC, donner #1. CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies

+++++

2. Calculs biliaires ^{01616...Croatie}

En 2018, une femme de 53 ans a reçu un diagnostic de calcul biliaire qui mesurait environ 2,5 cm. Chaque jour depuis un an, elle souffrait de douleurs à l'estomac qui s'aggravaient après chaque repas. Bien qu'elle soit par ailleurs en bonne santé et ne prenne aucun médicament, elle craignait le pire car sa grand-mère était décédée d'un éclatement de la vésicule biliaire et il y avait des cas de calculs rénaux dans sa famille.

Ne comptant que sur vibrionics, elle s'est présentée chez la praticienne le 21 janvier 2019 et a reçu :

#1. SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...toutes les 10 minutes pendant 1 heure suivi par 6TD

#2. CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Le lendemain, elle a signalé que sa douleur avait diminué de 50 %. Le 2 mars 2019, lorsqu'elle a signalé une réduction substantielle de la douleur, le dosage de #1 a été réduit à QDS et a ensuite été arrêté après une semaine, tandis que celui de #2 a été maintenu à TDS. Elle est revenue voir la praticienne le 15 mars 2019 pour lui dire qu'elle avait subi une échographie qui n'a révélé aucune trace de gros calcul, mais quelques petits calculs et qu'elle se sentait bien et pouvait manger normalement sans douleur.

Par conséquent, #2 a été remplacé par :

#3. CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...TDS

Le 28 avril 2019, un nouveau rapport d'échographie a révélé une vésicule biliaire apparemment parfaite, sans calculs ni sable. Au bout d'une semaine, le dosage de #3 a été réduit à OD, puis réduit à OW et arrêté au bout d'un mois. En décembre 2019, il n'y a eu aucune récurrence.

Note de la rédaction : Par mesure préventive, il serait bon de donner CC17.2 Cleansing...TDS pendant un mois en alternance avec CC12.1 Adult tonic...TDS, pendant un an. Veuillez noter que dans le cas d'un gros calcul, les remèdes vibratoires le décomposent d'abord en petits morceaux avant d'éliminer le sable de l'organisme. Pour éviter la formation d'autres calculs, la patiente doit réduire sa consommation d'aliments riches, comme par exemple le beurre, la crème, la viande, etc.

En utilisant la boîte 108CC donner #1. CC4.7 Gallstones

+++++

3. Hypertension, crise cardiaque, démence 01616...Croatie

Une femme de 78 ans, sous traitement allopathique depuis 30 ans pour hypertension artérielle, a subi en juillet 2017 une légère crise cardiaque qui l'a clouée au lit. On lui a administré un antidépresseur en même temps que des médicaments pour le cœur. Il y a un mois, elle a sombré dans une sorte de démence, a cessé de reconnaître les gens et avait du mal à garder les yeux ouverts.

Le 19 juillet 2017, sa fille s'est adressée à la praticienne et la patiente a reçu :

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...TDS

Son état était surveillé quotidiennement. Au bout d'une semaine, elle a commencé à reconnaître les gens autour d'elle. Mais elle continuait à être clouée au lit à cause des antidépresseurs.

Le 12 août 2017, #1 a été renforcé ainsi :

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

Le 30 août 2017, sa fille a signalé que la patiente avait décidé de réduire de moitié la dose d'antidépresseur et comme elle est redevenue plus alerte et plus consciente, elle a cessé de le prendre. Mais elle a continué à prendre les médicaments allopathiques pour la tension artérielle et le cœur, comme le lui avait conseillé le médecin.

Comme la patiente était toujours alitée, la praticienne lui a donné le remède supplémentaire suivant en utilisant le SRHVP :

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

En l'espace d'un mois, la patiente a commencé à marcher toute seule à l'aide d'un déambulateur. Ainsi, le 29 septembre 2017, #2 & #3 ont été arrêtés et remplacés par :

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...TDS

En décembre 2019, ses symptômes ne sont pas réapparus, son état est stable et elle se déplace normalement. Elle préfère continuer le remède TDS.

Note de la rédaction : Il est conseillé de potentialiser également les médicaments allopathiques pour contrer leurs effets secondaires.

En utilisant la boîte 108CC, donner #3. CC18.4 Paralysis

+++++

4. Addiction 01163...Croatie

Un pêcheur de 51 ans, accro à l'alcool depuis plus de 20 ans et critiqué sans cesse par sa famille, n'a rien fait pour surmonter sa dépendance. Au contraire il s'est endetté, a cessé de subvenir aux besoins de sa famille, a évité de faire sa part de tâches routinières dans la maison et le jardin, et il est devenu caractériel et colérique.

En novembre 2017, il a perdu l'appétit, était toujours fatigué, négligé et désintéressé par la vie. En juin 2018, il ressentait des douleurs musculaires et dorsales, ne pouvait pas contrôler sa vessie et souffrait d'un dysfonctionnement érectile.

Après de nombreuses discussions à la maison, il a cédé et a assuré à sa famille déchirée qu'il réduirait sa consommation d'alcool. Il n'a pas opté pour un autre traitement que vibrionics.

Le 11 octobre 2018, il s'est rendu chez la praticienne dans l'intention de se débarrasser de sa dépendance et a reçu :

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

Comme il vivait sur une île et qu'il avait promis de venir tous les trimestres, le remède lui a été donné pour 3 mois. 10 jours plus tard, il a déclaré avoir réduit sa consommation d'alcool de 30 %. Le 11 janvier 2019, lorsqu'il s'est rendu sur place pour une recharge, il avait déjà réduit sa consommation de 70 % et travaillait dur pour rembourser ses dettes comme un père de famille responsable ; il était également plus aimable avec sa famille. Tous ses symptômes s'étaient considérablement améliorés et il se sentait en meilleure santé et plus heureux. Il était encourageant de voir sa ténacité à prendre le remède. Le 16 mai 2019, il a déclaré avoir retrouvé à 100 % son appétit, sa force, sa mémoire et sa santé musculaire, et il en était à 80 % dans la diminution de sa consommation d'alcool, de l'amélioration du contrôle de sa vessie et du dysfonctionnement érectile.

Donc, #1 a été modifié en :

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...TDS

Avec le temps, il perdit sa bonne volonté et en septembre 2019, sa femme a découvert qu'il ne ramenait plus d'argent et que des bouteilles d'alcool étaient cachées dans la maison indiquant que la consommation d'alcool avait repris. Elle a immédiatement fait le nécessaire pour qu'il ne retombe tant au niveau santé que du mauvais caractère, et elle l'a donc emmené chez la praticienne le 10 septembre. Il a commencé à avoir des remords, a admis sa faiblesse et, après deux heures de conseils, a promis une fois de plus de ne pas boire plus d'un verre par jour.

Comme son problème de vessie et son dysfonctionnement érectile avaient presque disparu, la praticienne a remplacé # 2 par :

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...TDS

Depuis décembre 2019, il boit de l'alcool dans les limites promises. Tous ses autres symptômes ont disparu et il n'y a pas eu de récurrence. Il continue à prendre #3 TDS selon son niveau de confort.

Note de la rédaction : En général, les gros buveurs ont mauvais caractère car leur foie se déséquilibre. **NM64 Bad Temper** les aidera ; cette carte est présente dans **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic** qui fait partie de **CC15.3 Addictions**.

+++++

5. Syndrome de Miller - Fisher ^{03542...RU}

Lorsque cette femme de 63 ans, par ailleurs en bonne santé et dotée d'une vision normale, est arrivée au Royaume-Uni au cours de la troisième semaine de juin 2018 en provenance d'Inde, soudainement elle ne pouvait plus bouger le globe oculaire gauche ; elle a senti qu'il s'était figé dans une position et que sa vision était altérée. Inquiète, elle a immédiatement consulté un médecin le 25 juin 2018. Elle a été orientée vers un ophtalmologue qui lui a diagnostiqué le syndrome de Miller-Fisher. Il s'agit d'une maladie auto-immune rare des nerfs qui paralyse les muscles des yeux et les réflexes des tendons, parfois aussi d'une insuffisance respiratoire. Elle est souvent précédée d'une maladie virale qu'elle n'avait pas eue. Son mari est praticien vibrionics en Inde, elle évite donc généralement de prendre des médicaments allopathiques. Après avoir souffert pendant environ une semaine, elle a pu contacter un praticien local le 2 juillet 2018. À cette date, l'état de ses yeux s'était aggravé.

Il lui a donné le remède suivant :

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...QDS

CC19.3 Chest infections chronic a été ajouté pour minimiser l'éventuel risque d'infection pulmonaire.

Après une semaine, on a constaté une amélioration de 50 % du mouvement de l'œil et de la vision. Après

une autre semaine, le 17 juillet, la patiente a déclaré qu'elle pouvait voir et bouger ses yeux normalement. Après s'être assurée que ses symptômes avaient effectivement disparu, le 23 juillet, le dosage a été réduit à **TDS**, puis progressivement diminué et arrêté le 13 août 2018. En décembre 2019, la patiente a confirmé qu'il n'y avait pas eu de récurrence et que ses yeux fonctionnaient normalement.

Note de la rédaction : Le pronostic de la plupart des personnes atteintes du syndrome de Miller-Fisher est bon. Le plus souvent, la guérison commence dans les 2 à 4 semaines suivant l'apparition des symptômes et peut être presque complète en 6 mois.

+++++

6. Impatiens en fleur 03582... Afrique du Sud

Peu après avoir été qualifiée AVP, la praticienne a voulu expérimenter l'effet de vibrionics sur les plantes. Elle a acheté un plateau de semis d'impatiens (voir photo) le 26 septembre 2019 et le lendemain, elle les a plantés dans deux pots séparés, à côté de pins miniatures qui poussaient déjà, car les impatiens aiment l'ombre.

Elle a commencé à arroser le pot 1 avec :

CC1.2 Plant tonic...BD pendant la première semaine, suivi par **2TW** les 2 semaines suivantes.

Le pot 2 a été utilisé comme plante témoin et n'a reçu que de l'eau du robinet en même temps que le pot 1.

Le 8 octobre 2019, la praticienne a été ravie de voir dans le pot 1 des plantes avec de grandes feuilles vert vif et une floraison de grandes fleurs saines et épanouies qui a duré 8 jours. En comparaison, les plantes du pot 2 ont fleuri 4 jours plus tard, le 12 octobre 2019, avec des fleurs moins nombreuses et plus petites qui n'ont duré que 6 jours (voir photo). Cela a confirmé à la praticienne que vibrionics ne traite pas seulement les maladies des humains et des animaux, mais aide aussi à la croissance des plantes.

+++++

7. Plantes sèches et sans feuilles 11606...Inde

Chez la praticienne, deux plantes d'intérieur, un bougainvillier et

un asparagus plumosus, s'étaient desséchés et n'avaient plus de feuilles sur leurs branches

depuis février 2019 (voir les photos).

Le 15 mars 2019, peu après être devenue praticienne, elle les a soignées avec :

#1. CC1.2 Plant tonic...OD

Comme il n'y a pas eu d'amélioration, même après 15 jours, le 1er avril, **#1** a été modifié :

#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD

Progressivement, en l'espace de quinze jours, les plantes ont commencé à se rétablir. Au cours des 4 semaines suivantes, elles se sont régénérées et sont devenues brillantes et saines, presque deux fois plus grosses !

L'asparagus, qui n'avait initialement aucun signe de feuillage vert, était maintenant vraiment magnifique (voir photo). Le bougainvillier a également commencé à fleurir et à être beau (voir photo). Le remède a été progressivement réduit avant de l'arrêter en juin 2019.

L'asparagus est toujours en bonne santé mais la praticienne a changé de maison il y a quelques mois et elle ne pouvait pas emporter le bougainvillier avec elle.



+++++

8. Douleurs suite à une blessure 11606...Inde

Il y a quatre ans, une villageoise de 40 ans aux moyens modestes a glissé dans sa salle de bain. Cela lui a causé des douleurs lancinantes qui s'étendaient du bas du dos à la jambe, au genou et au pied gauche. Elle a dû vivre avec cette douleur car elle n'avait pas les moyens de consulter un médecin. Elle a appris que le traitement par vibrionics était gratuit et a donc rencontré le praticien.

Le 26 mars 2019, il lui a donné :

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...TDS

Pendant les deux premiers jours, la patiente a eu des nausées et des vertiges (pullout), mais le troisième jour, elle allait bien. Deux semaines plus tard, la patiente a déclaré que la douleur avait disparu et a voulu arrêter le remède. Il lui a été conseillé de continuer pendant un certain temps, puis de réduire progressivement le dosage. Elle a donc continué à contrecœur pendant une autre semaine, après quoi le dosage a été réduit à **OD** puis arrêté le 29 avril 2019. En décembre 2019, la patiente a confirmé qu'il n'y avait pas eu de récurrence. Tous les efforts pour la convaincre de prendre Adult tonic et Cleansing à titre préventif ont échoué.

+++++

9. Problème menstruel 03560...USA

Une femme de 48 ans, gênée par de multiples problèmes de santé depuis 4 ans, s'est adressée au praticien le 4 novembre 2017. Bien que ses règles soient régulières, un flux excessif lors du deuxième jour des menstruations couplées à des spasmes la rendaient très faible et inactive pendant quelques jours. Dans la mesure du possible, elle évitait de prendre des médicaments allopathiques (car ils irritaient son estomac), même s'il lui fallait une semaine ou deux pour revenir à la normale. En outre, elle se plaignait de douleurs au talon droit et de varices sur les deux jambes, de sécheresse et de démangeaisons autour du mollet et de la cheville, et d'un déficit en vitamine D diagnostiqué par une analyse.

Le praticien a donné :

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS

Pour la déficience en vitamine D, il lui a été conseillé de s'exposer au soleil au moins une demi-heure par jour.

Après 3 jours, elle a eu une menstruation avec un flux normal et n'a pas souffert de spasmes. Elle a exprimé son admiration pour la vitesse à laquelle elle a été soulagée. Elle est restée active pendant et après les règles sans aucun problème et a continué à prendre le remède sérieusement sans manquer ne serait-ce qu'une seule dose. Au bout de trois semaines, ses douleurs au talon avaient presque disparu. Après un mois supplémentaire, le 2 janvier 2018, la sécheresse et les démangeaisons autour du mollet et des chevilles ont disparu. Le 4 avril 2018, elle a signalé que les veines des jambes, qui avaient commencé à s'améliorer de 50 % depuis janvier, étaient désormais normales. On lui a conseillé de faire régulièrement de l'exercice pour les muscles de ses jambes et de manger des aliments sains. Il n'y a pas eu de récurrence des troubles menstruels au cours des quatre derniers mois, ni aucun besoin de médicaments contre la douleur. Le dosage a donc été progressivement réduit sur une période de 6 semaines et le traitement a cessé le 16 mai 2018. Pleinement convaincue de l'efficacité de vibrionics, elle a orienté tous les membres de sa famille, ses amis et ses proches vers le praticien. En décembre 2019, aucun des symptômes n'était réapparu.

+++++

10. Douleurs musculaires, allergie respiratoire 03560...USA

Une femme de 46 ans souffrait depuis 4 ans d'éternuements fréquents, de larmoiements et d'essoufflements plusieurs fois par jour car elle était allergique à la poussière et au pollen. Elle prenait des médicaments allopathiques pour un soulagement immédiat chaque fois qu'elle ne pouvait faire face à l'allergie.

Il y a neuf mois, elle a eu un accident de voiture laquelle a été heurtée par l'arrière, provoquant un coup du lapin (blessure due à un mouvement de va-et-vient rapide et violent de la tête, comme le claquement d'un fouet). De ce fait, des douleurs récurrentes, du cou jusqu'aux bras et aux doigts sont apparues,

l'empêchant d'accomplir ses tâches quotidiennes. Les médicaments allopathiques n'ont apporté qu'un soulagement temporaire. Cette situation, associée à ses symptômes d'allergie, a rendu sa vie difficile et déprimante.

Le 14 décembre 2017, le praticien a donné :

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...toutes les 10 minutes pendant 2 heures suivies par **6TD**

Le tout premier jour, sa douleur a diminué de 20 % ; en une semaine, elle est descendue à 50 %. Les éternuements et les essoufflements ont également commencé à s'améliorer progressivement. Elle n'avait réduit à **OW**, puis arrêté le 31 mai 2018. En décembre 2019, il n'y a pas eu de récurrence.

☞ Questions - Réponses ☛

Question 1 : Les plantes et les animaux peuvent-ils subir un pullout?

Réponse 1 : Personne n'a jamais signalé de cas de pullout chez les plantes et les animaux. Nous pensons que le pullout est peu probable car ils vivent en harmonie avec la nature et n'accumulent donc pas de toxines. En revanche, les êtres humains les accumulent au niveau mental et physique par le biais de leurs sens. Lors du traitement des plantes et des animaux, il est bon de les observer de près pour détecter toute modification subtile de ceux-ci, de tenir des rapports détaillés et de nous faire part de vos conclusions. Cela nous aidera dans nos recherches.

+++++

Question 2 : Dans le numéro 4 du volume 10 de notre newsletter, vous avez expliqué pourquoi vibrionics n'est pas compatible avec l'homéopathie. Nous ne savons pas si nous pouvons utiliser des gouttes/crème/tonique homéopathiques !

Réponse 2 : Il est permis d'utiliser des gouttes homéopathiques pour les yeux/oreilles/nez ou une crème pour application externe en même temps que des vibrations ; elles n'interféreront pas. L'utilisation de gouttes ophtalmiques Cineraria est suggérée dans la section CC7.2 Partial Vision dans le livre 108CC. Les onguents homéopathiques pour la peau sont recommandés dans le livre Vibrionics 2019. Les toniques homéopathiques peuvent être pris en même temps que les vibrations, mais avec un intervalle de 20 minutes ou plus.

+++++

Question 3 : Pourquoi nous conseille-t-on de faire tourner l'eau dans la bouche après avoir gardé le remède dilué sous la langue pendant une minute ?

Réponse 3 : Il est toujours bon de se rincer la bouche après un repas ou une collation afin qu'il ne reste aucune particule de nourriture et il faut faire de même avant de prendre un remède. Le fait de faire tourner dans la bouche le remède dilué dans l'eau pendant quelques secondes permet une meilleure absorption des vibrations en raison de leur contact avec toutes les parties de la bouche.

+++++

Question 4 : Doit-on potentiser chaque médicament allopathique individuellement ?

Réponse 4 : Il est bon de potentiser chaque médicament individuellement, comme si chacun était une carte différente. Comme le médicament n'est pas affecté par la potentisation, il doit être rendu au patient pour qu'il puisse l'utiliser normalement. Cependant, les médicaments nécessitant une potentisation à la même puissance peuvent être rassemblés dans le même flacon d'échantillon. Si tous les comprimés ne touchent pas le fond du flacon, ajoutez de l'alcool éthylique et secouez bien pour transférer les vibrations de chaque médicament au liquide. Dans tous les cas, ne donnez qu'un seul flacon de remède.

+++++

Question 5 : Quel est le réglage de numérotation du bouton le plus approprié sur le SRHVP lorsqu'il n'est pas utilisé ?

Réponse 5 : Pour minimiser l'usure du cadran, la partie la plus délicate du SRHVP, vous pouvez le laisser au dernier réglage utilisé comme indiqué dans le manuel SVP. Il y a cependant une précaution à observer. Le réglage minimum du cadran possible avec nos cartes simulatrices est de 040 correspondant à une puissance de 1X et le maximum est de (1)000 pour une puissance de 10 MM. Lorsque le cadran est réglé sur (1)000 (comme pour le NM110 Essiac ou SM39 Tension ou neutralisation), nous vous suggérons

de le déplacer légèrement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et de laisser le cadran autour de 990. Sinon, si vous utilisez la machine après un certain temps, vous risquez de vous tromper et de ne pas vous rendre compte si la lecture est de 000 ou de (1)000, ce qui pourrait vous amener à déplacer le bouton dans la mauvaise direction et à l'endommager au cours du processus ; cela s'est déjà produit plusieurs fois.

+++++

Question 6 : Peut-on faire un remède en combinant les CC et les cartes ?

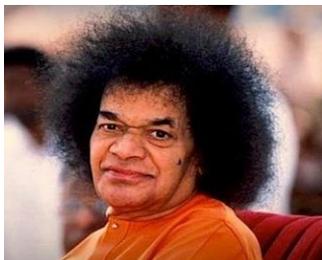
Réponse 6 : Tous les combos ont été réalisés à partir de cartes et de quelques remèdes homéopathiques, en utilisant le SRHVP. Comme vibrionics évolue continuellement en fonction des commentaires de nos praticiens, ces combos sont mis à jour de temps en temps en ajoutant d'autres vibrations, certaines à l'aide de cartes. Par conséquent, lorsqu'un praticien fabrique un remède à l'aide de la boîte 108CC, il est parfaitement possible d'ajouter les vibrations des cartes les plus appropriées au cas présent.

+++++

Question 7 : Comment se connecter à son moi intérieur pour devenir intuitif en prescrivant des remèdes ?

Réponse 7 : Chacun d'entre nous est essentiellement Divin, avec un complexe corps-esprit différent. Nous sommes tous à des niveaux différents d'évolution spirituelle basés sur notre expérience passée, notre compréhension, nos habitudes, nos tendances et la sadhana que nous avons faite. La connexion instantanée à son moi intérieur peut ne pas se faire en un tour de main au moment où nous le voulons. Nous devons y travailler de façon constante, jour après jour. Ce n'est qu'en suivant le chemin montré par Swami, par un mode de vie approprié, le contrôle des sens, un seva dédié et des pratiques spirituelles comme la contemplation ou l'assise calme avec un mental vide, que nous pouvons atteindre cette connexion Divine avec notre vrai Soi. À la fin de chaque journée, offrez tous les fruits de la journée au Divin.

☞ Paroles Divines du Maître Guérisseur ☞



“Le type de nourriture que vous consommez détermine le degré de concentration que vous pouvez maîtriser ; sa qualité et sa quantité déterminent dans quelle mesure votre maîtrise de soi est diminuée ou augmentée. L'air et l'eau pollués sont pleins de virus et de germes maléfiques et doivent être évités à tout prix. L'homme doit être vigilant face à quatre types de pollution : celle du corps (éliminée par l'eau), celle du mental (éliminée par la vérité), celle de la raison (éliminée par une connaissance correcte) et celle du soi (éliminée par la quête de Dieu). "Vaidhyo Narayano Harih", déclarent les Shruthis. Dieu est le Docteur. Cherchez-le, comptez sur lui, vous serez libéré de la Maladie.”

... Sathya Sai Baba, "Food and health" Discours, 21 septembre 1979

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

“ Nous avons besoin aujourd'hui de ceux qui prennent plaisir dans le service désintéressé, mais on voit rarement de tels hommes. Vous qui appartenez à l'Organisation Sathya Sai Seva, chacun d'entre vous, doit devenir un sevak, désireux d'aider ceux qui en ont besoin. Lorsque le sevak (celui qui aide) deviendra le nayak (celui qui dirige), le monde prospérera. Seul un kinkara (serviteur) peut devenir un Shankara (Maître). Bien sûr, il faut éliminer totalement l'ego. Même une trace de celui-ci entraînera un désastre. Quelle que soit la durée de votre méditation, quelle que soit la constance de votre japa, un peu d'ego les rendra stériles. Un bhajan fait avec une fierté

égoïste sera aussi dur qu'une crosse corbeau. Alors, essayez d'éviter que l'ego ternisse votre sadhana, même dans une faible mesure."

... Sathya Sai Baba, "Lessons on seva sadhana" Discours, 19 novembre 1981
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

+++++

☪ Annonces ☪

Ateliers programmés (Notez le changement de dates des ateliers AVP/SVP novembre-décembre 2020)

- ❖ **Inde Chennai** : Séminaire de remise à niveau 18-19 janvier 2020 contact B S Swaminathan à swami_bs99@yahoo.com ou par téléphone 9840-475-172
- ❖ **Inde Bangalore** : Séminaire de remise à niveau 8-9 février 2020 contact Shekhar à rsshakhar@aol.in ou par téléphone 9741-498-008
- ❖ **Inde Puttaparthi** : Atelier AVP 23-29 février 2020 contact Lalitha à elay54@yahoo.com ou par téléphone au 8500-676-092
- ❖ **USA Richmond VA** : Atelier AVP 3-5 avril 2020 contact Susan à SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **Inde Delhi-NCR** : Séminaire de remise à niveau 9-10 mai 2020 contact Dr Sangeeta Srivastava atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com ou par téléphone au 9811-298-552
- ❖ **Inde Puttaparthi** : Atelier AVP 8-14 juillet 2020 contact Lalitha à elay54@yahoo.com ou par téléphone au 8500-676-092
- ❖ **Inde Puttaparthi** : Atelier de suivi pour groupes de SVP de 2018-19, 16-17 juillet 2020 contact Hem à 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Inde Puttaparthi** : Atelier AVP 24-30 novembre 2020 contact Lalitha à elay54@yahoo.com ou par téléphone au 8500-676-092
- ❖ **Inde Puttaparthi** : Atelier SVP 2-6 décembre 2020 contact Hem à 99sairam@vibrionics.org

☪ Supplément ☪

1. Conseils de santé

Devenez ami avec les fruits secs pour la santé et l'énergie

"Mangez avec modération et vivez longtemps... Ceux qui savent que la santé physique est le plus grand des trésors prennent grand soin de ne manger que de la nourriture satvique. Les aliments non cuits, les fruits à coque et les fruits, les graines germées sont les meilleurs. Utilisez-les au moins à un repas, disons, pour le dîner du soir ; cela vous assurera une longue vie. Et une longue vie doit être recherchée afin que ces années puissent être utilisées pour servir ses semblables..." Sri Sathya Sai Baba¹

1. Qu'est-ce qu'un fruit sec ?

Il s'agit d'un fruit dont le péricarpe, qui est la cloison du fruit, n'est pas charnu. Les fruits secs comprennent les fruits séchés et les fruits à coque qui sont biologiquement identiques, avec deux différences techniques majeures. Chaque graine de fruit a le potentiel d'être une plante, ce qui n'est pas possible avec les fruits à coque. Les fruits ont un jus dont les seconds sont dépourvus.²

Qu'est-ce qu'un fruit séché ? Un fruit charnu se réduit lorsque la majeure partie de son contenu en eau est éliminée par séchage au soleil ou à l'aide d'un séchoir ou d'un déshydrateur, laissant un petit fruit sec à forte densité énergétique. Tous les fruits séchés ont un goût sucré, conservent la plupart de leur contenu nutritionnel et ont une longue durée de conservation. Les raisins secs, les dattes, les pruneaux, les figues et les abricots sont des fruits secs traditionnels très appréciés, suivis par les pêches, les pommes et les poires séchées. Les canneberges, les myrtilles, les cerises, les fraises et les mangues sont infusées avec un agent édulcorant avant d'être séchées, tandis que la papaye, le kiwi et l'ananas séchés sont souvent des fruits confits.³

Qu'est-ce qu'un fruit à coque ? Un fruit à coque est un fruit sec contenant une seule graine, voire deux. Ce sont les amandes, les noix, les noix de cajou, les pistaches, les noix du Brésil, les noisettes, les châtaignes, les glands, les noix de pécan, les pignons et les noix de macadamia. Les cacahuètes sont en fait des

légumineuses, comme les lentilles et les pois, bien qu'elles figurent parmi les fruits à coque en raison de leur profil nutritionnel similaire. ^{2,4}

2. Intérêt des fruits séchés

Général : Délicieux et très nutritifs, équivalents aux fruits frais mais sous une forme condensée concentrant toute leur teneur en sucre et en calories, ils donnent une sensation de satiété en les mangeant. Par rapport à son poids, un fruit séché contient jusqu'à 3,5 fois plus de fibres, de vitamines et de minéraux qu'un fruit frais. Tous les fruits séchés sont une grande source d'antioxydants phénoliques qui améliorent la circulation sanguine, renforcent l'immunité, améliorent la santé digestive, diminuent les dommages oxydatifs, favorisent la santé du cerveau, ont une action anti-âge, sont doux pour les os et la peau, et réduisent le risque de nombreuses maladies, y compris le cancer. ^{5,6}

Intérêt spécifique des fruits séchés

Raisins (59% de sucre) : Fournissent des nutriments précieux, en particulier pour les enfants, notamment de la vitamine C, du calcium, du fer, du potassium et des composés végétaux. Ils n'adhèrent pas longtemps aux dents et peuvent éliminer d'autres types de particules alimentaires piégées sur les dents et donc protéger contre les caries dentaires. Ils réduisent la tension artérielle et le cholestérol sanguin, diminuent l'inflammation et améliorent le taux de sucre dans le sang, ce qui réduit le risque de diabète de type 2 et de maladies cardiaques. ^{5,7,8}

Dattes (64-66% de sucre) : Extrêmement sucrées mais ne risquent pas de provoquer des pics de glycémie importants en raison de leur faible indice glycémique. Idéales pour les femmes enceintes en raison de leur teneur en minéraux et en fer, elles peuvent favoriser la dilatation du col de l'utérus, minimisant ainsi la nécessité d'un accouchement provoqué. Elles sont une bonne source de sélénium, un oligo-élément qui réduit le risque de cancer de la vessie et de la prostate ainsi que le stress physiologique. Elles constituent également un remède contre la stérilité chez l'homme. ^{5,9,10}

Pruneaux (38% de sucre) : Favorisent une vision saine grâce à leur richesse en bêta-carotène (qui est converti en vitamine A) et en vitamine K, ont un effet laxatif naturel grâce à leur teneur élevée en fibres et en sorbitol, et contrôlent également l'hyperactivité de la vessie. Ils sont une source importante de bore minéral pour prévenir et combattre l'ostéoporose et une grande source de fer pour prévenir et traiter les carences en fer. Très riches en antioxydants, les pruneaux protègent les cellules de l'organisme. ^{5,11,12}

Attention : Les personnes souffrant de colite ulcéreuse ou d'allergie devraient éviter les pruneaux. ¹¹

Figues (48% de sucre) : Appréciables pour leur saveur douce et sucrée, elles contiennent des antioxydants de qualité supérieure ; elles sont l'une des meilleures sources de vitamines A, C, K et B, et de minéraux (potassium et calcium). Connues pour soulager la constipation et aider à la gestion globale du diabète, bonnes pour la peau et les cheveux, les figues peuvent traiter diverses maladies de peau comme l'eczéma, le vitiligo et le psoriasis. ¹³

Attention : Les personnes allergiques au latex de caoutchouc ou au pollen de bouleau ou aux fruits de la famille des mûres, peuvent également être allergiques aux figues ; les personnes qui prennent des médicaments anticoagulants devraient éviter les figues en raison de leur teneur élevée en vitamine K. ¹³

Abricots (53% de sucre) : Contiennent de nombreuses vitamines essentielles, des minéraux et des fibres solubles pour stimuler la digestion. Riches en potassium, ils maintiennent l'équilibre des fluides dans l'organisme et réduisent le risque d'accident vasculaire cérébral. Ils sont une excellente source de bêta-carotène et d'autres caroténoïdes, ainsi que de vitamines A, C et E, et protègent les yeux contre toute altération. ¹⁴

Pêches, pommes, et poires séchées : Les pêches sont délicieuses et constituent une bonne source de glucides, de protéines et de vitamines A et C pour renforcer le système immunitaire. Les pommes déshydratées sont riches en plusieurs vitamines B bonnes pour le métabolisme, le foie et la peau ; elles donnent également du goût à toute une série de plats. Les poires séchées, riches en vitamines C, E et du complexe B comme l'acide folique, sont bonnes pour la santé en général. ¹⁵⁻¹⁷

D'autres fruits séchés plus sains : Les fruits les moins courants comme les baies, les cerises et les pépins de grenade sont considérés comme les plus sains. En particulier, les baies de Goji sont considérées comme un super aliment des temps modernes, avec des propriétés antibactériennes, antifongiques et anti-inflammatoires. Les groseilles à maquereau indiennes (amla), qui contiennent le plus d'antioxydants, sont en tête de liste. ⁶

3. Intérêt des fruits secs à coque

Général : Riches en graisses et en antioxydants phénoliques, vitamines, minéraux et fibres bénéfiques, les fruits secs à coque sont d'excellents aliments pauvres en glucides. Ils aident à perdre du poids, contrairement à la croyance générale selon laquelle on peut prendre du poids en raison de leur forte teneur en calories. Ils préviennent les maladies liées au mode de vie et favorisent le fonctionnement du cerveau et la santé de la peau.^{21,22}

Intérêt spécifique des fruits secs à coque

Amandes : Riches en graisses saines, en fibres, en protéines, en vitamine E, en magnésium et en manganèse, elles sont très prisées depuis l'Antiquité, et très appréciées. Elles réduisent le mauvais cholestérol LDL, stabilisent la pression sanguine et sont excellentes pour la santé intestinale car elles alcalinisent le tube digestif et équilibrent le pH du corps.^{23,24}

Noix : L'un des rares fruits à coque à contenir des acides gras oméga-3 pour prévenir et combattre le cancer, des acides aminés pour garder le cœur en bonne santé, des nutriments pour prévenir les troubles cérébraux liés à l'âge et des graisses bénéfiques pour améliorer les paramètres métaboliques du diabète de type 2. 90% des antioxydants se trouvent dans la peau et, étant facilement périssables, doivent être conservés dans des récipients hermétiques.²⁵⁻²⁷

Attention : Les personnes atteintes d'herpès devraient les limiter ou les éviter jusqu'à guérison complète.²⁵

Noix de Cajou : Outre les caractéristiques nutritives des fruits à coque en général, celles-ci contiennent un puissant pigment antioxydant, la zéaxanthine, qui est directement absorbé par la rétine, ce qui prévient la dégénérescence maculaire liée à l'âge et préserve ainsi la santé des yeux. Les noix de cajou aident à garder les cheveux sains et brillants.^{28,29}

Pistaches : Hautement nutritives dans leur forme naturelle avec tous les avantages des fruits à coque pour la santé, elles ont une saveur unique légèrement sucrée. Elles ont la plus forte teneur en zéaxanthine et en lutéine parmi les fruits à coque, ce qui est excellent pour les yeux et le cœur ; elles favorisent également la santé intestinale et réduisent le risque de cancer du côlon.^{30,31}

Noix du Brésil : De texture lisse, avec une saveur douce et naturelle, cette noix est un aliment de base pour les indigènes de la forêt amazonienne. Une seule noix du Brésil fournit 100 % du sélénium nécessaire à la vie quotidienne, un oligo-élément essentiel au métabolisme du corps et important pour les fonctions cognitives, le système immunitaire, les cheveux brillants et la fertilité des hommes et des femmes. Cette noix donne un éclat naturel à la peau et prévient l'acné, le vieillissement et le cancer de la peau.³²

Noisettes : Ayant une saveur sucrée, elles peuvent être consommées crues. Riches en calories, elles sont une source importante de graisses mono et polyinsaturées et d'acides gras oméga-6 et oméga-9. Les antioxydants sont concentrés dans leur peau, ce qui les rend idéales pour être consommées entières, non pelées et non grillées. Dans l'Antiquité, on les utilisait comme médicament et comme tonique. La noisette est couramment utilisée pour aromatiser le café et les pâtisseries et pour garnir les desserts.^{33,34,35}

Châtaignes : très nutritives et à faible indice glycémique, elles sont excellentes pour la santé. Les châtaignes grillées sont très appréciées, mais elles sont généralement confites, bouillies, cuites à la vapeur ou transformées en pain. Elles renforcent le système immunitaire, augmentent la densité minérale osseuse, améliorent les fonctions cérébrales, soulagent les problèmes digestifs, contrôlent la tension artérielle et préviennent les maladies chroniques.³⁶

Glands (noix du chêne) : Riches en vitamines, notamment B1 à B9, et en nombreux minéraux, les glands améliorent la digestion, augmentent le niveau d'énergie, maintiennent les os en bonne santé et réduisent le risque de maladies cardiaques, de diabète et de cancer. Mais ils ont un goût amer et sont difficiles à métaboliser en raison de leur teneur en tanins. Pour les rendre comestibles, il faut donc les faire bouillir ou les faire tremper jusqu'à ce qu'ils ne brunissent plus l'eau. L'eau peut être appliquée sur la peau pour réduire l'inflammation, apaiser les brûlures et les éruptions, et guérir les coupures et les blessures. La façon la plus nutritive de consommer les glands est d'en faire du café comme on le ferait avec des grains de café. Le café de glands serait 100% sans caféine !^{37,38}

Noix de Pékans (voisines de la noix), les pignons et les noix de macadamia ont toutes les caractéristiques nutritives des noix, avec un goût de beurre.³⁹⁻⁴¹

Précaution générale : Si quelqu'un est allergique à un des fruits à coque, il est préférable de l'éviter ou de limiter la quantité ingérée au strict minimum.

4. La modération est la clé d'une bonne santé

Régime alimentaire inclusif : Les fruits frais contiennent généralement plus de vitamines et de minéraux que les fruits séchés, car le processus de séchage peut détruire les vitamines B et C hydrosolubles. Néanmoins, les fruits séchés surpassent les fruits frais en termes de fibres et de teneur en antioxydants et devraient constituer une part importante de notre alimentation. Leur consommation réduira progressivement les besoins en graisses et en sucre des aliments, assurant ainsi un métabolisme adéquat. Inclure des fruits secs et des fruits à coque dans le régime alimentaire est connu pour avoir aidé les sportifs à améliorer leurs performances.^{6,18,19,42}

Quantité modérée : Plus sains que les aliments transformés ou la malbouffe, la plupart des fruits séchés sont riches en sucre et en calories, en particulier ceux imprégnés d'édulcorants ou confits. Ils doivent donc être consommés avec modération pour rester en forme. Une portion, c'est-à-dire un quart de tasse ou une poignée (30 g) de fruits séchés, équivaut à une tasse de fruits frais juteux et suffit à fournir l'acide folique nécessaire. De même, une poignée (30 g) de fruits à coque par jour devrait suffire. Si cela est accessible et réalisable, on peut prendre chaque jour une variété de fruits séchés et de fruits à coque et observer leurs effets pendant un certain temps pour connaître les besoins de son corps.^{5,6}

Meilleur moment pour les fruits séchés : Le meilleur moment est le matin ou pendant la journée, de préférence en même temps que d'autres aliments nutritifs. Les fruits séchés peuvent être inclus dans l'alimentation d'un bébé de 7 à 9 mois après avoir observé leur effet sur le bébé pendant 2 à 3 jours.²⁰

Le meilleur moment pour manger des fruits à coque est celui où l'on a faim ou lorsque l'on est fatigué, comme en-cas sain ou avec une salade ou une soupe. Toutefois, il est préférable de prendre des fruits à coque le matin, au moment du petit-déjeuner ; cela permet de rester énergique toute la journée et d'éviter la fatigue. Les faire tremper dans l'eau pendant la nuit les libérera des substances anti-nutritives et les rendra facilement digestes et absorbables, en particulier les amandes et les noix. Sai Baba a conseillé aux étudiants de prendre chaque matin 2 ou 3 amandes trempées pendant la nuit, après en avoir retiré la peau. Évitez les noix de cajou la nuit, car elles peuvent être lourdes pour l'estomac et perturber le sommeil. Évitez également les fruits à coque torréfiés à l'huile et ceux enrobés de chocolat.^{43,44}

Attention : Étant donné la densité nutritionnelle, il est facile de consommer des fruits secs en excès ; cela peut entraîner une prise de poids, des indigestions et d'autres problèmes de santé. Donc, soyez vigilant car le corps vous dira quelle quantité manger.¹⁹

Références et Liens :

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, 30 September 1981; www.sssbpt.info/English/sssvol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. General benefits of dried fruits: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care: <https://heartmindinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins: <https://www.newsweek.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Figs: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Diet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Benefits of Nuts: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>

27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Cashew nuts: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistachios: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazil nuts: <https://www.healthbeckon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Chestnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Acorns: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pecans: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pine nuts: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Macadamias: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigy.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>
44. Eat almonds: <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#.Xqoz4i2B3nU>



2. Atelier AVP et de remise à niveau, Puttaparthi, Inde, 16-22 novembre 2019



Cet atelier intense d'une semaine a réuni huit participants venus d'Inde et de l'étranger. La coordinatrice française et deux autres SVP sont venus en tant qu'observateurs et ont assisté les nouveaux candidats. L'atelier hautement interactif, basé sur des études de cas, a été planifié et dirigé par deux enseignantes senior^{10375 & 11422}, soutenues par Hem Aggarwal, membre fondateur de l'école, qui a apporté de précieuses contributions sur chaque catégorie à partir du livre 108CC et de la rédaction efficace d'études de cas. L'atelier a offert une formation pratique aux participants par le biais d'une clinique virtuelle ainsi que des démonstrations et des jeux de rôle par les enseignants, les participants

et d'autres praticiens expérimentés. Le Dr Jit Aggarwal a partagé son parcours vibrionics, ses interactions mémorables avec Swami et les leçons qu'il a tirées directement de Lui. Il a donné des conseils inestimables sur la façon de vivre l'Amour et la Gratitude en acceptant tout ce qui nous est offert comme un Don de Dieu, et sur la façon d'être un praticien idéal. Tous les AVP qualifiés ont prêté serment avec solennité et sincérité, en sollicitant les bénédictions de Swami.



3. Atelier SVP, Puttaparthi, Inde, 24-28 novembre 2019

Quatre candidats indiens et étrangers se sont qualifiés SVP après un atelier intensif de 5 jours dirigé par les mêmes membres de l'école^{00006,10375 & 11422}. L'enseignante française et coordinatrice de France⁰¹⁶²⁰ et trois autres praticiens seniors y ont participé en tant qu'observateurs pour rafraîchir leurs connaissances et ont aidé si nécessaire. Le praticien⁰³⁵⁸⁹ de France a assuré la traduction pour un candidat non anglophone tout au long de l'atelier.

Dans son discours, le Dr Jit Aggarwal a souligné l'engagement que l'on attend d'un SVP, l'importance de suivre la voie du milieu dans la vie, en particulier dans le mode de vie, et la signification du principe "pardonner et oublier" pour sa propre évolution spirituelle ainsi que la technique à pratiquer. Les candidats

qualifiés ont prêté serment devant Swami et ont reçu leur appareil SRHVP avec humilité et ont décidé de faire de leur mieux dans le Sai seva.



4. Camps vibrionics de sensibilisation à Bhadradi, Telangana, Inde, 8 et 17 décembre 2019

Le 8 décembre, lors d'une réunion très suivie au niveau de l'État de l'organisation Sri Sathya Sai de Telangana à Bhadrachalam, notre praticien senior¹¹⁵⁸⁵ a fait un exposé avec présentation PowerPoint, sur la façon dont Swami a béni Vibrionics en tant que médecine du futur, sur son fonctionnement et sur quelques cas exemplaires. 21 des 50 participants ont été inspirés et sont venus prendre des remèdes au camp vibrionics organisé pendant la pause déjeuner.

Il a également organisé un camp de sensibilisation le 17 décembre à la centrale thermique de Bhadradi, auquel ont participé les ingénieurs qui y travaillent. Après avoir écouté son discours inspirant, 17 participants au total ont pris un traitement vibrionics.

Dans les deux camps, il a également parlé du processus d'admission et ceux qui ont exprimé leur intérêt pour apprendre vibrionics ont reçu des conseils.



Om Sai Ram

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