

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Wann immer du einen kranken, niedergeschlagenen, unglücklichen Menschen siehst, da ist dein Tätigkeitsfeld für Seva”...
Sri Sathya Sai Baba

Vol 5 Ausgabe 1

Jän/Feb 2014

In This Issue

☞ Vom Schreibtisch des Dr. Jit K Aggarwal	1 – 2
☞ Fallgeschichten und die Verwendung von Kombos	2 – 3
☞ Gesundheitstipps	3 – 9
☞ Die Antwortenecke	10
☞ Göttliche Worte vom Heiler der Heiler	10
☞ Ankündigungen	11
☞ Wichtig: Achtung alle Praktiker	11

☞ Vom Schreibtisch des Dr Jit K Aggarwal ☞

Liebe Praktiker,

zuerst möchte ich Ihnen allen ein sehr heiliges und glückliches neues Jahr wünschen!

Der Countdown hat nun begonnen und es sind nur noch wenige Tage bis zum Beginn der 1. Internationalen Vibrionics Konferenz in Puttaparthi ... wie aufregend! Die Vorbereitungen gestalten sich zunehmend hektisch und es gibt einige Freiwillige die Tag und Nacht arbeiten, damit am wichtigen Tag – am Sonntag dem 26. Jänner - alles glatt verläuft.

Ich möchte allen registrierten Praktikern versichern, dass bei Bedarf, im Ashram eine Unterkunft bereitsteht. Swami war gnädig und uns wurde die Unterbringung, für die an der Konferenz teilnehmender Praktiker, im Nordblock (N7) versprochen. Ich bitte Sie alle, sich persönlich am 26. Jänner ab 9 Uhr auf N7 zu melden, um Ihre Ausweise und Broschüren abzuholen. Das ist sehr wichtig, da der Eintritt nur mit diesen Eintrittsausweisen gewährt wird.

Der Tagungsort ist der VenkamaRaju Kalyana Mandapam (Swami's alter mandir Mandir). Wir sind wirklich sehr glücklich, dass uns dieser heilige Mandir für die Durchführung der Konferenz gegeben wurde. Es ist ein großer Segen, dass wir die Konferenz den ganzen Tag von 8 Uhr bis 18 Uhr dort durchführen dürfen. Die Sai Vibrionics Ausstellung ist für die Delegierten am 26. Jänner und für die Öffentlichkeit am 27. Jänner am selben Ort geöffnet. Wir werden am Morgen des 27. Janners ein Konferenztreffen durchführen. Details werden bei der Anmeldung (N7) bekannt gegeben. Ein Exemplar des Buches über den Konferenzablauf wird nach der Konferenz erhältlich sein.

Ich bin sicher, dass viele von Euch bei der Konferenz Fragen haben. Bitte schreiben Sie diese auf den bereitgestellten Notizblock in Ihrer Broschüre. Es werden alle Fragen bei der Konferenz oder am nächsten Tag (ist zeitabhängig) beantwortet. Jede unbeantwortete Frage wird in unseren folgenden Newsletter behandelt werden.

Es gibt für alle Delegierte im ersten Stock der südindischen Kantine Frühstück. Das Mittagessen und Tee wird am Tagungsort serviert. Am 26. Jänner gibt es für alle Delegierte nach dem Abschluss der Konferenz in der nordindischen Kantine ein Festessen.

Swami betonte immer wie wichtig Disziplin ist, und ich bin sicher, dass sich alle Teilnehmer so verhalten werden, wie es sich für vorbildliche Sai Devotees geziemt. Wir müssen Ihm erfreuen, indem wir die Prashanti Disziplin beibehalten. Alle Praktiker müssen sich an die Bekleidungs Vorschriften halten - weiße

Hosen und Hemden für Männer, und für die Frauen angemessene bedeckte Kleidung, so wie es im Mandir üblich ist.

Wir wissen, dass Swami bei jedem Schritt, von der Idee bis zur Durchführung der 1. Internationalen Konferenz mit uns ist. Swami mag körperlich nicht anwesend sein, Er wird aber definitiv an diesem großen Tag mit uns sein und die Anwesenden mit Seiner Liebe anfüllen. Wir hoffen, dass wir am Ende dieser Konferenz alle wieder neu aufgeladen hinausgehen und Vibrionics mit erneuerter Energie und Enthusiasmus praktizieren.

Wir wissen, dass all jene die nicht zur Konferenz kommen können, in Gedanken bei uns sein werden.

Wir wünschen nochmals ein schönes Sai-erfülltes Jahr 2014!

In liebendem Dienst an Sai
Jit Aggarwal

œ Fallgeschichten und die Verwendung von Kombosœ

1. Bettnässen ^{02765...Indien}

Der Praktiker wurde gebeten einem 12-jährigen Schulmädchen, mit einem langjährigen Bettnässproblem (Enuresis), Vibrionicsheilmittel zu senden. Sie konnte nicht zum regelmäßig monatlich abgehaltenen Vibrionicscamp kommen, da sie einer weit entfernten Stadt lebt. Ihr wurde per Post folgendes Mittel geschickt:

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS

Innerhalb eines Monats hat das Problem schnell nachgelassen, dies eine große Erleichterung für die besorgte Mutter und dem beschämten Kind war.

+++++

2. Bläschen am Cervix ^{11389...Indien}

Ein 13-jähriges Mädchen litt seit einer Woche unter kleine, weiße, eitergefüllte Bläschen am Cervix. Sie juckten sehr und waren schmerzhaft. Am 3. August 2013 wurde ihr folgendes Heilmittel gegeben:

#1. CC8.5 Vagina & Cervix...6TD für 3 Tage und **TDS** für 2 Tage..

Innerhalb von 4 Tagen verschwanden die alten Bläschen und es bildeten sich zur gleichen Zeit einige neue Bläschen. Das Heilmittel wurde wie folgt gerändert:

#2. CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD für 5 Tage zusammen mit derselben in Kokosnussöl zubereiteten Kombo, zum Auftragen auf dem infizierten Bereich. Nach dieser Behandlung war sie vollständig geheilt.

+++++

3. Ein nervöses und bedürftiges Kind ^{00534...UK}

Der Patient war ein 7-jähriger Junge der sich an seine Mutter klammerte, ihre Hand am Schultor nicht loslassen wollte und wo immer er auch war, brauchte er die Mutter im Hintergrund. Er aß ständig und war dann krank bevor er in die Schule ging. Er litt auch unter einer Reizung um den Anus. Der Praktiker gab ihm folgendes Heilmittel:

NM35 Worms + SR424 Chicory in Wasser zubereitet...**5ml TDS**.

Die Veränderung passierte innerhalb von 2 Tagen. Er sagte seiner Mutter vor dem Schultor, dass sie „gehen“ solle, und lief glücklich in die Klasse. Seitdem hat er viele Freunde in der Schule, hat an Gewicht zugenommen und ist zufrieden und glücklich geworden.

+++++

4. Entzündung des äußeren Gehörganges und Wasseransammlung in den Füßen ^{02711...Malaysia}

Eine 64-jährige Frau litt mehr als 3 Monate daran, dass Flüssigkeit aus ihren Ohren kam. Die Flüssigkeit hatte einen fauligen Geruch. Auch waren ihre Beine seit 10 Tage

n rot und geschwollen. Der praktische Arzt hatte ihr bereits Antibiotika gegen die Ohrinfektion, als auch ableiten gegen die Wasseransammlung verschrieben. Ihr wurde am 13. Juni 2011 folgende Kombo

gegeben:

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS

Am 18. Juni teilte sie dem praktischen Arzt mit, dass sie die Einnahme von Antibiotika für ihre Ohren stoppt, da sie sich immer schlechter fühlt und sie nun nur die Vibrionics Heilmittel einnimmt, da sie sich dabei nicht krank fühlt. Dennoch wurde sie von ihrem Arzt am 20. Juni zu einem HNO-Spezialisten überwiesen. Beim nächsten Besuch bei Ihrem Vibro Praktiker am 18. Juni wurde ihr folgende Kombo gegeben:

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD zur Einnahme bis die Flasche leer ist

Am 20. Juni fand der Spezialist bei der Untersuchung der Ohren überhaupt keinen Eiter mehr. Er sagte, dass diese normal und gesund aussehen, es musste nur das Ohrenschmalz entfernt werden. Beim nächsten Termin mit dem Vibro-Praktiker am 22. Juni berichtete die Patientin, dass der Zustand ihrer zuvor roten und geschwollenen Beine sich verbessert hätte, sie aber nun vermute, dass dieser Zustand etwas mit ihrer Durchblutung zu tun habe. Ihr wurde folgende Kombo gegeben, die sie nun gleichzeitig mit der **#2** einnehmen soll:

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + + SR539 Vein...TDS

Beim nächsten Termin am 12. August berichtete die Patientin über eine 100%ige Heilung ihrer Ohrinfektion. Sie hatte keinen Eiter mehr in den Ohren und der Geruch verschwand. Sie berichtete auch über die Verbesserung der Wasseransammlung in ihren Beinen. Ihr wurde am 12. August 2011 folgende Kombo gegeben:

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...TDS

#5. CC12.1 Adult tonic... TDS

Im März 2012 berichtete die Patientin über eine 100%ige Heilung ihrer Beine und sie fühlt sich seit der Einnahme der letzten 2 Kombos tatkräftiger.

5. Alkoholabhängigkeit ^{11210... Indien}

Ein 26-jähriger hatte seit seinem 22. Lebensjahr die Gewohnheit zu trinken. Er trank jeden Tag. Bei persönlicher Nachfrage bei seiner Mutter stellte sich heraus, dass er aufgrund von Eigentumsstreitigkeiten in der Familie sehr gestresst war. Im Jahr 2011 war sein Blutdruck so hoch, dass er ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Nach einigen Untersuchungen und anschließender Behandlung sank der Blutdruck wieder auf eine normale Höhe.

Im Mai 2013 bat er seine Mutter um jegliche Art von Behandlung um damit seine Trinkgewohnheit zu kontrollieren. Seine Mutter kam zu diesem Praktiker und dem Sohn wurde folgende Kombo gegeben:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...TDS

Im August 2013 berichtete die Familie des jungen Mannes, dass er keinen Alkohol mehr trank. Er konnte nicht einmal mehr ein Bier trinken, ohne dabei dessen Erbrechen zu befürchten.

6. Skorpionbisse ^{02765...India}

Dieser Praktiker berichtet, dass bei den monatlich veranstalteten Vibrocamps viele Menschen mit Skorpionstichen kommen und ihnen mit **CC21.4 Stings & Bites** rasche Linderung verschafft wird. Als der Praktiker an einem abgelegenen Ort die 108 Combos Box nicht dabei hatte, wurden ähnliche Ergebnisse mit **SR Ledum** erzielt.

☯Gesundheitstipps☯

Sai Vibrionics bietet Gesundheitsinformationen und Artikel nur zu Bildungszwecken, diese Informationen sind nicht als medizinischer Rat gedacht. Empfiehlt euren Patienten bei mangelndem Gesundheitszustand einen Arzt zu konsultieren.

Vitamin D: Vorteile und Prävention

Vitamin D ist ein in einigen Lebensmitteln enthaltener Nährstoff der wichtig für die Gesundheit und die Erhaltung von starken Knochen ist. Es tut dies, indem es dem Körper bei der Aufnahme von Kalzium (eines der wichtigsten Bausteine der Knochen) in der Nahrung und in Nahrungsergänzungsmittel hilft. Zusammen mit Vitamin D schützt Kalzium ältere Menschen vor Osteoporose.



Vitamin D ist in vielerlei Hinsicht für den Körper wichtig. Die Muskeln benötigen es für die Bewegung, die Nerven brauchen es als Nachrichtenträger zwischen dem Gehirn und den einzelnen Körperteilen, und das Immunsystem braucht Vitamin D um angreifende Bakterien und Viren zu bekämpfen.

Vitamin D und Sonnenlicht

Ihr Körper kann selbst Vitamin D produzieren, indem Sie ihre Haut dem Sonnenlicht aussetzen. Vitamin D ist einzigartig unter den Vitaminen, da Ihr Körper Vitamin D in ein Hormon umwandelt. Dieses Hormon wird manchmal „aktiviertes Vitamin D“ oder „Calcitrol“ genannt.

Die richtige Menge von Vitamin D ist nicht von der aufgenommenen Nahrung abhängig. Um ausreichend Vitamin D zu erhalten müssen Sie Ihre Haut regelmäßig dem Sonnenlicht aussetzen und es kann sein, dass Sie Ergänzungsmittel brauchen. Das macht Vitamin D, verglichen zu den anderen Vitaminen und Mineralien bei der Aufnahme der richtigen Menge, etwas komplexer.

Es ist jedoch, trotz der Wichtigkeit der Sonne für die Vitamin D Synthese, klug die Haut aufgrund des Hautkrebsrisikos nur begrenzt der Sonne auszusetzen. Wenn Sie für mehr als einige Minuten in der Sonne sind, so tragen Sie schützende Kleidung und tragen Sie Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor 8 oder höher auf. Auch in Solarien produziert die Haut Vitamin D, aber auch da besteht ein ähnliches Hautkrebsrisiko.

Warum brauchen wir Vitamin D?

- Absorption und Aufnahme von Kalzium und Phosphor, welche besonders bei der Erhaltung gesunder Knochen verschiedene Funktionen haben.
- Reguliert das Immunsystem.
- Hilft dem Immunsystem - Vitamin D kann das Immunsystem bei Krankheiten wie einer Erkältung sehr unterstützen, so berichten Wissenschaftler von der University of Colorado, Denver School of Medicine, Massachusetts Hospital and Children's Hospital Boston.
- MS Risiko – es kann das Risiko der Entstehung von Multiple Sklerose verringern. Multiple Sklerose kommt viel seltener vor, je näher man zu den sonnenverwöhnten Tropen kommt, das berichtet Dennis Bourdette, chairman of the Department of Neurologie and Direktor of the Multiple Sclerosis and Neuroimmunology Center at Oregon Health and Science University, USA.
- Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen - Vitamin D kann, entsprechend einer Studie von 3000 europäischen Männern zwischen 40 und 79 Jahren, eine Schlüsselrolle bei der Erhaltung von Gehirnfunktionen spielen
- Gesundes Körpergewicht - Vitamin D spielt bei der Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes eine wichtige Rolle, dies besagt eine Studie vom Medical College of Georgia, USA.
- Asthma Symptome und Häufigkeit – es reduziert die Schwere und die Häufigkeit der Asthma Symptome und auch die Wahrscheinlichkeit eines Krankenhausaufenthaltes aufgrund von Asthma. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher der Harvard Medical School nach der Beobachtung von 616 Kindern in Costa Rica.
- Rheumatoide Arthritis – es trägt zur Verringerung der Entstehung von rheumatoider Arthritis bei Frauen bei.

- Schützt vor Strahlenschäden – eine Form von Vitamin D könnte eine der wichtigsten Schutzmassnahmen unseres Körpers gegen Schäden durch niedrige Strahlung sein, sagen Strahlenexperten des New York City Department of Health and Mental Hygiene.
- Vitamin D und Krebsrisiko – verschiedene Studien zeigen, dass Menschen mit einem ausreichenden Vitamin D Level, verglichen mit jenen die einem niedrigen Vitamin D Level, ein signifikant geringeres Risiko einer Krebserkrankung haben. Jene mit einem geringen Vitamin D Level waren, unabhängig von ihrem Ernährungsstatus häufiger Krebspatienten, dies wurde in einer Studie vom Cancer Treatment Centers of America herausgefunden.
- T.B. Genesung – hohe Dosen von Vitamin D können zu einer schnelleren Genesung von Tuberkulosepatienten beitragen, berichtet im September 2012, die *Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS)*.
- Herzinfarktrisiko – eine im September 2012 veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass ein niedriges Vitamin D Level zu einem erhöhten Herzinfarktrisiko und zu einem frühen Tod führen kann.

Acht wichtige Fakten über Vitamin D

1. Vitamin D wird erzeugt, wenn die Haut ultravioletter Strahlung von natürlichem Sonnenlicht ausgesetzt wird.
2. Die heilenden Strahlen von natürlichem Sonnenlicht (die Vitamin D in der Haut erzeugen) können Glas nicht durchdringen. Daher wird kein Vitamin D erzeugt, wenn Sie im Auto oder zuhause sitzen.
3. Es ist fast unmöglich ausreichende Mengen von Vitamin D aus Ihrer Nahrung zu bekommen. Direkte Sonnenbestrahlung ist die einzige verlässliche Art um ausreichend Vitamin D in Ihrem Körper zu erzeugen.
4. Ein Mensch müsste jeden Tag 10 große Gläser mit Vitamin D angereicherter Milch trinken, um nur ein geringes Level von Vitamin D durch die Nahrung zu erhalten.
5. Je weiter entfernt Sie von Äquator wohnen, desto länger müssen Sie sich der Sonne aussetzen um Vitamin D zu produzieren.
6. Ein ausreichendes Level an Vitamin D ist entscheidend für die Aufnahme von Kalzium in Ihrem Darm. Ohne Vitamin D kann Ihr Körper kein Kalzium aufnehmen und macht auch Kalziumergänzungen unbrauchbar.
7. Chronischer Mangel an Vitamin D kann nicht über Nacht behoben werden. Es braucht Monate von Vitamin D Ergänzungen und natürlichem Sonnenlicht, um die Knochen und das Nervensystem wieder aufzubauen.
8. Sogar Sonnencremen mit einem niedrigen Lichtschutzfaktor(SPF=8) blockieren zu 95% die Fähigkeit Ihres Körpers Vitamin D zu erzeugen. So verursachen Sonnencremen Krankheiten, indem Sie einen kritischen Vitaminmangel im Körper verursachen. Es ist unmöglich zuviel Vitamin D durch Sonnenbestrahlung zu erzeugen, da Ihr Körper das selbst reguliert und er nur erzeugt was er braucht.

Vitamin D wird in Ihrem Körper, bevor es verwendet werden kann, durch die Nieren und die Leber aktiviert, daher können Nieren- oder Leberkrankheiten die Fähigkeit Ihres Körpers Vitamin D zu aktivieren sehr beeinträchtigen.

Krankheiten und Vitamin D Mangel

- Osteoporose wird häufig durch einen Mangel an Vitamin D verursacht, der die Aufnahme von Kalzium beeinträchtigt.
- Ausreichend Vitamin D wirkt als Vorbeugung von Prostatakrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs, Depression, Darmkrebs und Schizophrenie.
- "Rachitis" ist der Name einer Knochenschwundkrankheit die durch Vitamin D Mangel verursacht wird.
- Vitamin D Mangel kann Type2 Diabetes verschlimmern und die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse beeinträchtigen.
- Fettleibigkeit beeinträchtigt die Nutzung von Vitamin D im Körper, was bedeutet dass dicke Menschen doppelt soviel Vitamin D brauchen.

- Vitamin D wird auf der ganzen Welt für die Behandlung von Psoriasis verwendet.
- Vitamin D Mangel wird bei Schizophrenie beobachtet.
- Jahreszeitlich bedingte Depression wird durch ein Melatonin Ungleichgewicht verursacht, das durch einen Mangel an Sonnenlichtexposition des Körpers ausgelöst wird.
- Chronischer Vitamin D Mangel wird oft fälschlicherweise als Fibromyalgie diagnostiziert, da die Symptome so ähnlich sind: Muskelschwäche, Schmerzen und Beschwerden.
- Ihr Risiko an ernsthaften Krankheiten wie Diabetes oder Krebs zu erkranken kann zu 50%-80%, durch eine 2-3 Mal wöchentliche leichte und sensible Exposition an natürliches Sonnenlicht, verringert werden.
- Kleinkinder die täglich eine Vitamin D Nahrungsergänzung (2000 Einheiten täglich) erhalten, haben ein um 80% geringeres Risiko in den nächsten 20 Jahren an Type1 Diabetes zu erkranken.

Ernährung und Vitamin D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Risikogruppen von Vitamin D Mangel

Gestillte Kinder: Der Vitamin D Bedarf kann nicht nur durch die Muttermilch alleine abgedeckt werden. Der Vitamin D Gehalt der Muttermilch ist dem Vitamin D Status der Mutter ähnlich und daher kann es sein, dass Mütter mit einem hohen Vitamin D Spiegel auch einen entsprechend hohen Vitamin D Gehalt in ihrer Muttermilch haben.

Ältere Menschen: Menschen haben ein höheres Risiko bei der Entstehung eines Vitamin D Mangels, da die Haut aufgrund ihres Alters Vitamin D nicht mehr so effizient bilden kann. Ältere Menschen verbringen auch häufig mehr Zeit im Haus, und sie haben somit möglicherweise eine unzureichende Zufuhr von Vitamin D.

Menschen mit begrenzter Sonnenlichtaufnahme: Ans Haus gebundene Menschen, Frauen die auch religiösen Gründen lange Gewänder und Kopfbedeckung tragen und Menschen deren Arbeit direkte Sonnenlichtaufnahme limitiert, bei diesen Menschen ist es unwahrscheinlich, dass sie entsprechend genug Vitamin D aus Sonnenlicht erhalten.

Menschen mit dunkler Haut: Größere Mengen des Pigments Melanin in der Epidermisschicht führt zu dunklerer Haut und vermindert die Fähigkeit der Haut, Vitamin D aus direktem Sonnenlicht zu erzeugen. Verschiedene Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass Menschen mit dunkler Haut, verglichen mit Menschen mit weißer Haut, einen niedrigeren Serum 25 (OH) D Spiegel haben. Menschen mit dunkler Hautpigmentierung können 20–30 Mal mehr direkte Sonnenbestrahlung für die gleiche Menge an Vitamin D benötigen, als Menschen mit heller Haut.

Menschen mit entzündlichen Darmerkrankungen und anderen Voraussetzungen die Malabsorption verursachen: Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, hängt sein Aufnahmevermögen von der Fähigkeit

des Darms, Nahrungsfette aufzunehmen, ab. Menschen mit beschränkter Aufnahmefähigkeit von Nahrungsfetten könnten eine Vitamin D Ergänzung brauchen.

Übergewichtige Menschen oder Menschen nach einer Magen-Bypassoperation: Ein Body-Mass-Index von ≥ 30 wird mit einem geringeren Serum 25 (OH)D Spiegel, verglichen zu nicht übergewichtigen Menschen, assoziiert. Menschen mit Übergewicht benötigen eine höhere Aufnahme von Vitamin D als Normalgewichtige um den 25(OH)D Spiegel zu erreichen

Tests um den Vitamin D Spiegel festzustellen

Ein Bluttest ist die einzige Möglichkeit um die Menge an Vitamin D in Ihrem Blut zu messen. Dieser Bluttest wird als 25(OH)D Bluttest bezeichnet.

Quellen:

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>

http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

Eine Zwiebel täglich hält den Arzt fern - (Teil 1 of 3)



Da die Zwiebel so viele gesundheitliche Vorteile bietet und sie auf der ganzen Welt so häufig zum Kochen verwendet wird, ist es nicht möglich alle Vorteile in einem Newsletter zu beschreiben. Wir werden daher dieses Thema in drei Teile teilen. Teil zwei und Teil drei gibt es in kommenden Ausgaben.

Eine Zwiebel täglich kann sehr wohl den Arzt fernhalten. Die Zwiebel ist, so wie auch der Knoblauch ein Mitglied der Allium-Familie, und beide sind reich an schwefelhaltigen Verbindungen die für den stechenden Geruch und für viele gesundheitsfördernde Wirkungen verantwortlich sind. Obwohl Sathya Sai Baba uns dringend zu sattvischem Essen rät, Er sagt, dass die Zwiebel, die allgemein als „rajasic“ angesehen wird, auch seine Vorteile hat. In Seinen Ansprachen pries Er die bescheidene Zwiebel indem er die beliebte Telugu Redensart bestätigt: „*das Gute, dass die Zwiebel (ulli) tut, wird von der eigenen Mutter (thalli) nicht getan*“!. Er empfiehlt, dass wir täglich eine weiße Zwiebel zu uns nehmen, um die Bildung von Cholesterin in den Blutgefäßen zu reduzieren. Er lobte auch die Zwiebel für die Verbesserung der Verdauungskraft.

Die Zwiebel ist voll mit gesundheitsfördernden Chemikalien. Insbesondere beinhaltet sie drei Familien von Verbindungen die der Gesundheit sehr nützlich sind – Fructane, Flavonoide und organische schwefelhaltige Verbindungen. Fructane sind Kohlenhydratmoleküle die durch das Unterstützen von guten Bakterien dabei helfen, eine gesunde Verdauung aufrecht zu erhalten. Zwiebeln sind besonders reich an dem sogenannten Flavonoid Quercetin, welches ein leistungsstarkes Antioxidationsmittel ist. Die organischen Schwefelverbindungen in der Zwiebel werden beim Schneiden der Zwiebel und bei der Trennung der Zellwände gebildet. Kombiniert bieten diese Verbindungen einen sehr guten Schutz gegen viele Krankheiten wie Krebs, Herzkrankheiten, Atemwegskrankheiten, Diabetes und Infektionen.

Die Zwiebel und das Herz

Herzattacken

In einer veröffentlichten Studie *im European Journal of Nutrition*, kamen italienische Forscher zu dem Ergebnis, dass jene Menschen die eine Ernährung reich an Zwiebel hatten, (eine oder mehrere Zwiebeln

pro Woche zu sich nehmen) um 22 Prozent weniger wahrscheinlich einen Herzanfall haben, als jene Menschen die kaum jemals Zwiebeln aßen.

Zwiebeln erhöhen den „guten“ HDL Cholesterin Spiegel und senken das „schlechte“ LDL Cholesterin.

Je schärfer die Zwiebel ist, desto besser ist sie. Forschungen haben gezeigt, dass das Essen von Zwiebeln das „gute“ Cholesterin ansteigen lässt. Gemäß einer Studie von Dr. Victor Gurewich, einem Herzspezialisten und Professor in Harvard Medical School, USA, der all seinen Patienten mit koronaren Herzkrankheiten rät täglich Zwiebeln zu essen, ist bei drei von vier Patienten das Essen von einer mittelgroßen Zwiebel der schärferen Sorte der rohen gelben, oder weißen Zwiebel, oder täglich gleich viel Saft, gewöhnlich ausreichend um das „gesunde“ HDL Cholesterin um durchschnittlich 30 % zu erhöhen. Aber er sagt, dass sich dieser Effekt verringert, je mehr die Zwiebel gekocht wird. Von den mehr als 150 Chemikalien die in der Zwiebel gefunden wurden, sind sich die Forscher nicht ganz sicher, welche das „gute“ Cholesterin in die Höhe treibt. Sie sind sich aber ziemlich sicher, dass rohe Zwiebeln mehr helfen und, dass das Kochen der Zwiebel die Fähigkeit das gute Cholesterin zu erhöhen reduziert bzw. zerstört. Die Hauptwirkung kommt eher von den schärferen weißen und den gelben Sorten als von den milderen Zwiebeln, obwohl auch mildere Zwiebeln unterschiedliche Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben.

Forschungen haben gezeigt, dass der Konsum von Zwiebeln Ihr „schlechtes“ LDL Blutcholesterin senken kann. Bei einer Studie in New Delhi wurde 45 gesunden Personen für 15 Tage eine 3000 Kalorien fettreiche Nahrung pro Tag gegeben. Ihr Blutcholesterin stieg von durchschnittlich 219 auf 263. Aber alleine durch die tägliche Einnahme von einem Teelöffel oder 10 Gramm Zwiebeln mit ihrer so fetthaltigen Mahlzeit, sank ihr Blutcholesterin auf durchschnittlich 237.

Zwiebeln können die Bildung von Blutgerinnsel abhalten

Zwiebeln sind, wie Aspirin ein gerinnungshemmendes Mittel, welche dabei helfen gefährliche Blutgerinnsel, die den Blutfluss durch den Blutkreislauf verhindern, zu hemmen. Diese hemmenden Gerinnsel sperren die Sauerstoffzufuhr zu verschiedenen Teilen im Körper, wie zum Herz und zum Gehirn, und bewirken dabei einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Während einige Chemikalien in der Zwiebel die Blutplättchen (sie formen die Blutgerinnsel) vom Zusammenkleben abhalten, lösen andere Chemikalien in der Zwiebel die Gerinnsel bei deren Bildung auf. Nach einer 10-jährigen Forschung von britischen und indischen Wissenschaftlern gibt es einen kräftigen Beweis, dass Zwiebeln die beste Wahl für Ihr Herz sind. In einer Studie gaben Sie Männern ein sehr fettreiches Essen mit Butter und Sahne und stellten fest, dass ihre Blutgerinnsel-Auflösend-Aktivität deutlich sank. Dann gaben sie ihnen wieder das gleiche fettreiche Essen, aber dieses Mal fügten sie ca. 60 g rohen, gekochten oder gebratenen Zwiebel bei. Die Blutabnahmen, 2 und 4 Stunden nach dem fettreichen Essen zeigten, dass die Zwiebeln die zerstörende Blutgerinnungsfähigkeiten des Fettes völlig blockiert hatten. Vielmehr, hat weniger als eine halbe Tasse von Zwiebeln die Eigenart des Fettes, die Blutgerinnsel-Auflösende Aktivität zu blockieren, völlig aufgehoben.

Diese Studien zeigen den gesundheitlichen Nutzen der Zwiebel für das Herz, und sie können sehr gut das französische Paradox erklären – die Tatsache, dass es in Frankreich, trotzdem die Menschen eine reich an gesättigten Fetten Ernährung haben, eine geringe Inzidenz von Herzerkrankungen gibt. Das ergibt Sinn, da fast jedes französische Rezept Zwiebeln enthält. Eine große Umfrage zeigte tatsächlich, dass Zwiebel- und Knoblauchliebhaber bessere Blutprofile (Cholesterin, Triglyceride und HDLs) als jene die diese beiden Mitglieder der Allium Familie meiden, haben.

Zwiebeln und Blutdruck

Als einer Gruppe von Menschen mit Bluthochdruck täglich über 28 Tage 730 mg Quercetin gegeben wurde sank ihr systolischer Blutdruck zwischen 2 und 7 Punkte und ihr diastolischer um 2 bis 5 Punkte. Es gab keine Veränderung bei jenen Menschen die Placebo bekamen.

Eine andere Studie zeigte, dass 2-3 Esslöffel von essentiellen Zwiebelöl den Blutdruck bei 67 % der Menschen mit mittelschwerer Hypertonie senkten. Ihr systolischer Level sank auf durchschnittlich 25 Punkte und ihr diastolischer Wert sank auf 15 Punkte.

Eine Gruppe von Forschern kam nach siebenjähriger Forschung über die gesundheitlichen Auswirkungen der Zwiebel zu dem Ergebnis, dass man täglich 100 Gramm Zwiebel (etwas 2/3 Tasse) zu sich nehmen sollte, um Herzkrankheiten und Bluthochdruck zu beseitigen.

Zwiebeln können bei der Vermeidung von Osteoporose helfen

Eine Studie ergab, dass das Essen von Zwiebeln mit den Effekten des verschreibungspflichtigen Medikaments *Alendronate (Fosamax)* konkurriert, welches für die Vermeidung und Behandlung von Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz) Frauen nach der Menopause gegeben wird. In dieser Studie untersuchten die Forscher Ovariectomie induzierten Knochenverlust bei Ratten, die mit Alendronat oder Zwiebelpulver behandelt wurden. Die Fähigkeit von Zwiebeln Knochenverlust entgegenzuwirken kam nahe an das Medikament Alendronat (Fosamax). Zwiebeln scheinen die Knochen ohne die unangenehmen Nebenwirkungen von Fosamax , wie Knochen- und Gelenkschmerzen, Übelkeit, Geschwüre, Hautausschläge, saures Aufstoßen, um nur einige zu nennen, zu stärken.

Forscher an der Universität Bern, Schweiz, haben festgestellt, dass eine chemische Verbindung , ein Peptid namens GPCS das in Zwiebeln gefunden wird - die Aktivität der Osteoklasten (Zellen, die den Knochen abbauen) hemmt und dadurch zu einem verlangsamten Knochenverlust führt. Wenn Knochenzellen von neugeborenen Ratten, die Parathormone ausgesetzt waren um einen Knochenverlust zu simulieren und mit GPCS Verbindungen extrahiert aus der weißen Zwiebel, behandelt wurden, so wurde der Verlust von Knochenmineralien als auch der Verlust von Kalzium signifikant gehemmt .

Andere Studien haben gezeigt, dass der Konsum von Zwiebeln die Knochenmasse, die Knochendichte und die Knochenmineraldichte erhöht. Solche ermutigende Studien an Tieren und Menschen heben den Nutzen, den die Zwiebel den Frauen in den Wechseljahren mit einem Verlust der Knochendichte bringt, hervor. Eine Studie, die die Ernährungsdaten von 35 Millionen Frauen analysierte, hat gezeigt, dass der tägliche Verzehr von Zwiebeln bei prämenopausalen oder postmenopausalen Frauen mit starken Vorteilen der Knochendichte assoziiert war, während der seltene Verzehr von Zwiebeln (einmal im Monat oder weniger) nicht mit viel Nutzen für die Gesundheit der Knochen assoziiert wurde.

Das zeigt, dass post-menopausale Frauen ihr Risiko einer Hüftfraktur durch einen täglichen Verzehr von Zwiebeln reduzieren können.

Entgiften Sie Ihren Körper mit Zwiebeln

Zwiebeln sind reich an schwefelhaltigen Verbindungen und reich an Vitamin C, die sehr gut bei der Entgiftung Ihres Körpers von Schwermetallen, wie Quecksilber, Blei, Arsen und Cadmium sind.

In unserem nächsten Newsletter werden wir den schützenden Effekt der Zwiebel gegen Krebs, Diabetes und bei Hautproblem behandeln.

Quellen:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>

http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf

<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

www.MedicineHunter.com

<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>

<http://curezone.org/dis/1.asp?C0=60>

http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html

<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

œDie Antworteneckeœ

1. Frage: Was ist die richtige Haltung der Vibrionics Praktiker gegenüber anderer Heilmethoden wie Allopathie, Ayurveda usw.?

Antwort: Vibro Praktiker sollten vollen Respekt gegenüber allen anderen Systemen haben. Wir glauben daran, dass jedes bestehende System seinen Platz hat. Tatsache ist, dass es kein spezifisches System

auf der ganzen Welt gibt das alle Gesundheitsprobleme heilen kann. Jedes System hat seine eigenen Vorzüge und Begrenzungen. Wenn ein bestimmtes System für eine Person gut funktioniert, so sollte er/sie dem folgen. In einigen Situationen kann ein bestimmtes System besser helfen als ein anderes, aber es kann bei einer anderen Gesundheitssituation der gleichen Person auch nicht helfen.

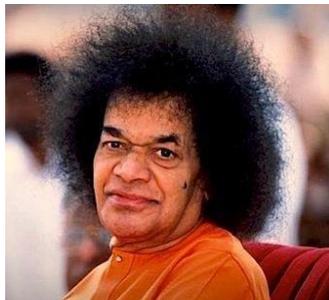
Darum lassen Sie den Patienten ein oder mehrere Systeme für unterschiedliche Probleme, entsprechend seiner Bedürfnisse und Wünsche, auswählen. Was wichtig ist, ist, dass der Patient Glauben in das gewählte System hat. Es besteht keine Notwendigkeit zu irgendeinem Streit über bestimmte Systeme. Entsprechend der Vibro-Therapie ist Gott der einzige Heiler. Vibrionics Praktiker glauben daran, dass sie nur Instrumente Gottes sind, und sie diesem Gott in allen Patienten dienen.

2. Frage: *Es ist schon fast 2 Jahre her, dass ich auf die 108CC Box geschult wurde. Muss ich jetzt oder in Zukunft irgendetwas Spezielles machen, um die volle Wirksamkeit der Komboschwingungen zu erhalten?*

Antwort: Es wird Ihnen dringend geraten, dass Sie die 108CC Box alle 2 Jahre neu aufladen. Sie sollten zu Ihrem Trainer gehen, damit er Ihnen beim Aufladen hilft. Bevor Sie zum Trainer gehen, achten Sie darauf, dass Sie eine Bestätigung über die monatliche Sendung der Vibroberichte brauchen. Wenn Sie das nicht gemacht haben, so MÜSSEN Sie ein neu geschriebenes Versprechen an Gott vorlegen, und wenn Sie es nicht kürzlich vorgelegt haben, so müssen Sie mindestens die Berichte der letzten 6 Monate abgeben, um sich für eine Wiederaufladung der 108CC Box zu qualifizieren.

3. Frage: *Ich weiß nicht, wie ich jene Patienten für meine monatlichen Berichte zählen soll, die mich öfters als einmal im Monat für ein unterschiedliches oder das gleiche Anliegen aufsuchen?*

Antwort: In jedem Monat werden jene Patienten die zum ersten Mal kommen als NEUE Patienten gezählt. Alle jene, die zuvor schon bei Ihnen waren, werden als ALTE Patienten gezählt. In jedem Monat wird ein Patient nur einmal gezählt, unabhängig wie oft er bei Ihnen war.



☪Göttliche Worte vom Heiler der Heiler☪

“Wo immer du auch bist, welche Arbeit du auch immer machst, mache sie als einen Akt der Verehrung, als einen Akt der Hingabe und als einen Akt der Verherrlichung Gottes, der der Inspirierende, der Zeuge und der Meister ist. Unterteile deine Aktivitäten nicht in Kategorien wie "diese sind um meinetwillen" und "diese sind Gott zuliebe".

Liebt alle, dient allen, helft immer, verletz niemals.

Book Commemorating Sathya Sai Baba's 80th Birthday, 2005

“ Uneigennütziger Dienst wird den Menschen veredeln und seine Persönlichkeit erhöhen. Die Menschen müssen Qualitäten wie Liebe, Verständnis, Fairness, Mitgefühl und Vergebung kultivieren. Nur wenn jemand diese Qualitäten hat, wird es ihm möglich sein den Dienst hingebungsvoll zu erbringen. Um sich von dieser tief verwurzelten Misere zu befreien muss der Mensch erkennen, dass ihm der Körper nicht gegeben wurde um seine eigenen Interessen zu befriedigen, sondern um den anderen zu dienen. “.

Liebt alle, dient allen, helft immer, verletz niemals. Book Commemorating Sathya Sai Baba's 80th Birthday, 2005

☞Ankündigungen☞

Bevorstehende Workshops

- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** AVP workshop 16-17 February 2014, contact Rajesh Ramanat sairam.rajesh99@gmail.com or by telephone at 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 28-30 January 2014, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP workshop 28 Jan - 1 Feb 2014, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org

An alle Trainer: Falls Sie einen Workshop planen, senden Sie bitte alle Details an: 99sairam@vibrionics.org

☞Wichtig: Achtung alle Praktiker☞

Einige der Fälle die wir erhalten sind fantastisch, aber wir können diese nicht immer mit allen teilen, da einige sehr wesentliche Informationen von den Praktikern fehlen. BITTE beachten Sie, dass Ihr gesendeter Fall folgendes beinhaltet:

Alter des Patienten, weiblich/männlich, Datum vom Beginn der Behandlung, detaillierte Liste von den akuten Symptomen, mögliche Ursache von jedem chronischen Symptom, etwaige frühere/bestehende Behandlung, verabreichte Kombo und Dosierung, tageweise Aufzeichnung der prozentualen Verbesserung, Endzustand, etwaige weitere relevante Informationen. Dies wird uns bei der Veröffentlichung Ihrer Fälle in zukünftigen Newsletter helfen.

- ❖ Unsere Webseite ist www.vibrionics.org. Sie brauchen eine Registrierungsnummer um sich in das Praktikerportal einzuloggen. Sollte sich Ihre E-Mailadresse ändern, so informieren Sie uns bitte so schnell wie möglich unter news@vibrionics.org
- ❖ Sie können diesen Newsletter an Ihre Patienten weitergeben. Deren Fragen sollten zur Beantwortung, Recherche und Rückmeldung an Sie weitergeleitet werden. Danke für ihre Zusammenarbeit.

Jai Sai Ram!

Sai Vibrionics... herausragende Leistungen in der Gesundheitsversorgung kostenfrei für die Patienten