

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Wann immer du eine kranke Person siehst, eine entmutigte, untröstliche oder angeschlagene Person, dort ist dein Feld für Seva.” ...Sri Sathya Sai Baba

Vol 14 Ausgabe 4

Jul/Aug 2023

In dieser Ausgabe

☞ Vom Schreibtisch von Dr. Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Praktiker Profiles	2 - 5
☞ Fallberichte unter der Verwendung von Kombos	5 - 11
☞ Antworten Ecke	11 - 12
☞ Göttliche Worte vom Meister Heiler	12
☞ Ankündigungen	12
☞ Zusätzliches	13 - 19

☞ Vom Schreibtisch von Dr. Jit K Aggarwal ☞

Liebe Praktiker

Ich bin gesegnet, Ihnen am Vorabend des verheißungsvollen Ereignisses Guru Purnima zu schreiben. Es ist auch ein Meilenstein für unseren Sai Vibrionics Newsletter, da wir zu Füßen unseres geliebten Swami die 80 Ausgabe darbringen. Es war keine leichte Aufgabe, den Newsletter am Laufen zu halten, ohne einen einzigen Abgabetermin zu verpassen, und wir danken allen, die an seiner Produktion beteiligt sind, für ihre kontinuierlichen Bemühungen und ihre Hingabe.

Unser liebender Lord Sai Baba sagt: *"Was ist die Bedeutung von Guru Purnima? Guru ist jemand, der den Weg zur Göttlichkeit erleuchtet. Purnima steht für das kühle Vollmondlicht. Der Vollmond steht für einen Geist, der vollkommen erleuchtet und rein ist. Selbst wenn es eine Spur von Unreinheit im Geist gibt, führt sie zur Dunkelheit. Er kann dir keine vollkommene Glückseligkeit geben. Verkörperungen der Liebe! Lasst euren Geist mit dem Glanz der göttlichen Liebe erfüllt sein... Ihr könnt Gott nicht mit eurer Bildung, Macht und eurem Reichtum erreichen. Er ist durch Liebe und nur durch Liebe erreichbar. Ihr könnt Ihn nur erfahren, wenn ihr Liebe entwickelt. Hingabe bedeutet, Gott von ganzem Herzen zu lieben"*...Sri Sathya Sai Speaks Vol 35:Ch13, Göttlicher Diskurs 24. Juli 2002.

Angesichts der zunehmenden Gewalt, der durch den Klimawandel ausgelösten Naturkatastrophen und der epischen Ausbreitung von Krankheiten sind Leid, Angst und Furcht auf der ganzen Welt weit verbreitet. Es könnte keinen günstigeren Zeitpunkt als jetzt für uns Praktizierende geben, um zusammenzukommen und unsere Liebe in Form von selbstlosem, Vibrionics Dienst an unserem ewigen Guru Sai anzubieten, der in den Herzen all derer, denen wir dienen, immer gegenwärtig ist. Swami sagt: *"Durch den Sinn für Einheit, die Bereitschaft zu opfern und die Sanftheit des Mitgefühls können alle Ziele erreicht werden. Deshalb muss die Sai Organisation mit herzlichem Enthusiasmus auf dem Gebiet des Dienstes an der Gesellschaft voranschreiten ... was ein einzelner Mensch nicht erreichen kann, kann eine gut zusammengeschlossene Gruppe oder Gesellschaft erreichen."* Sri Sathya Sai Speaks, Band 15, 1981 - 82. In der Tat ist es genau diese Botschaft unseres Herrn, die den Ursprung des Sai Vibrionics Institute for Research and Training (SVIRT) darstellt. Sein Hauptziel ist es, unsere Praktiker auszubilden, zu entwickeln und zu bereichern. Es ist unsere zentrale Kommandozentrale, die die Kraft der Zusammenarbeit und den Netzwerkeffekt nutzen wird, um die Reichweite unserer Mission zu vergrößern und göttliche Liebe in Form von heilenden Schwingungen zu den Massen zu bringen.

Übrigens ist das SVIRT-Büro in Puttaparthi jetzt in Betrieb, wo neben dem Aufladen von 108CC-Boxen und der Verteilung von Vibrionics-Material und Literatur auch zweimal wöchentlich eine Klinik stattfindet. In naher Zukunft planen wir, in denselben Räumlichkeiten auch Workshops durchzuführen. Wenn ein

Praktizierender oder jemand, den Sie kennen, plant, in naher Zukunft für längere Zeit nach Parthi zu ziehen oder zu besuchen, und daran interessiert sein könnte, sich für Admin-Seva bei SVIRT anzumelden, schicken Sie uns bitte eine E-Mail an admin@vibrionics.org. Der Übergang von IASVP zu SVIRT ist, abgesehen von einigen verfahrenstechnischen Schwierigkeiten, im Gange.

Es mag den Anschein haben, dass ich mich wiederhole, aber ich kann nicht genug betonen, wie wichtig Fallgeschichten für die Nachhaltigkeit, die Entwicklung und den Aufschwung von SVIRT sind. Die wunderbaren Fallgeschichten, die wir sowohl von neuen als auch von erfahrenen Praktikern erhalten haben, sind eine große Bereicherung und ein Gewinn für unsere Praktiker, aber auch für unsere gesamte Leserschaft. Fallberichte sind nicht nur ein Lehrmittel für Praktiker, sondern sie geben auch Patienten und Lesern in vielerlei Hinsicht Hoffnung und Ermutigung. Für viele Praktiker, deren Muttersprache nicht Englisch ist, ist das Verfassen und Einreichen von erfolgreichen Fallberichten nach wie vor eine Herausforderung. Wir haben einen Plan ausgearbeitet, um dieses Hindernis ernsthaft anzugehen. Wir suchen Freiwillige, die mit diesen Praktikern in ihrer Landessprache kommunizieren, ihre Fälle anhand von Patientenakten verstehen und die Fälle dann in englischer Sprache an unser Redaktionsteam schicken, das sie für die Veröffentlichung weiter verfeinert. Ich appelliere an alle unsere Regional- und Landeskoordinatoren, die Führung zu übernehmen und diese Initiative voranzutreiben. Alle, die sich an dieser Aufgabe beteiligen möchten, können uns unter news@vibrionics.org schreiben.

Es ist sehr ermutigend zu sehen, dass es viele Vibrionics Gruppenaktivitäten gibt, die regelmäßig in der ganzen Welt stattfinden. Besonders erwähnenswert sind unsere Praktiker aus Kerala und dem Vereinigten Königreich. Die Gemeinschaft der Praktiker in beiden Gebieten koordiniert und organisiert regelmäßige Treffen, um eine effektive Zusammenarbeit zu ermöglichen und alle zu motivieren. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt "Zusätzliches" in dieser Ausgabe. Wir hoffen, dass einige von Ihnen inspiriert werden, ähnliche Initiativen zu ergreifen!

Swami sagt: "*Gib Dienst und empfangen Liebe. Das ist das Rezept, um die Göttlichkeit zu erfahren.*" Sri Sathya Sai Speaks, Band 20, 1987. Anlässlich des Guru Purnima Tages ist es mein aufrichtiges und von Herzen kommendes Gebet an Swami, dass alle Praktizierenden sich verpflichten, ihre Zusammenarbeit zu verstärken und ihre Dienstaktivitäten auszuweiten, um Vibrionics zu größeren Höhen zu führen.

In liebenden Dienst an Sai

Jit K Aggarwal

☪ Praktiker Profile ☪

Praktiker ^{10760...Indien} hat einen Postgraduierten-Abschluss in Personalmanagement und



Industriebeziehungen und hat 38 Jahre lang in der Unternehmenswelt in den Bereichen Verkauf, Marketing und Schulung von Soft Skills gearbeitet und ist nun im Jahr 2019 in den Ruhestand gegangen. Er hörte 1992 zum ersten Mal von Sai Baba, als er seine Mutter bei ihrem ersten Besuch in Shirdi begleitete. Während des Aarti im Tempel hatte er ein elektrisierendes Erlebnis, ein tiefes, geheimnisvolles Gefühl, dass er schon einmal dort gewesen war, und er brach fast zusammen. Später im selben Jahr besuchte er Prashanti Nilayam und wurde gesegnet, gleich bei seinem ersten Besuch Padnamaskar zu erhalten. Im Laufe der Jahre hatte sein Glaube seine Höhen und Tiefen, aber er wurde immer wieder durch Botschaften von Swami in Form von Träumen geleitet und das hat ihn fest auf dem Sai Pfad gehalten.

Seit 1996 ist der Praktizierende aktiv an verschiedenen spirituellen Aktivitäten wie Bhajan-Singen, Veda-Singen und Krankenhaus-Seva beteiligt. Seit 2007 leitet er ehrenamtlich Trainingseinheiten für Swamis Schüler in Whitefield, Anantapur und Puttaparthi. Er ist eng mit "Catalyst" verbunden, der Initiative für Ausbildung, Kompetenzerweiterung und Vermittlung, die von Absolventen des Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning (SSSIHL) für Postgraduierte aus Swamis Institutionen durchgeführt wird.

Auf der Suche nach weiteren Möglichkeiten, Seva zu tun, meldete er sich für die erste Charge der Vibro-Ausbildung in Whitefield an und wurde im Oktober 2008 AVP, beginnend mit einer 54CC-Box. Im Jahr 2009 absolvierte er eine weitere Ausbildung und brachte nach seiner Qualifikation als VP eine **108CC-Box** mit nach Hause. Allerdings erwies sich der Zeitpunkt für ihn als ungünstig. Er war nicht in der Lage, eine positive Einstellung zu Vibrionics zu entwickeln und fühlte sich unzureichend. Einmal im Jahr 2013

erlebte er ein schönes Ergebnis mit **CC1.2 Plant Tonic**. Er gab es einem Kollegen, um fast abgestorbene Pflanzen zu behandeln, und innerhalb weniger Tage waren diese nicht nur wiederbelebt, sondern blühten sogar! Trotz dieser Erfahrung blieben seine Kollegen skeptisch, was die Einnahme von Vibro für sich selbst anging, und diese Tatsache förderte seine eigene wachsende Apathie gegenüber Vibrionics.

Als ein Familienmitglied nicht auf die Behandlung ansprach, verlor er den Mut und gab, da er keinen Mentor hatte, der ihn ermutigte, die Praxis ganz auf. Er verschenkte seine überschüssigen Flaschen und Pillen an andere Praktizierende, aber zu seinem Erstaunen konnte er die **54CC** und **108CC Boxen** nicht weggeben - kein Praktizierender wollte sie annehmen und es wurde ihm nicht einmal erlaubt, sie an sein Sai Zentrum zu spenden, wo Patienten von anderen Praktizierenden behandelt wurden! Was er nicht wusste, war, dass seine Reise mit Vibrionics noch nicht zu Ende war, sondern dass sie erst noch begann!

Er engagierte sich aktiv für Nithya Narayan Seva im Kidwai-Krebskrankenhaus und Sai Gitanjali (sein Sai-Zentrum in Bengaluru), wo er täglich 750-800 Menschen mit Essen versorgte. Während der Pandemie unterstützte er Initiativen wie die Erstellung kapitelweiser visueller Hilfsmittel für Rama Katha Rasa Vahini, Bhagwat Vahini und Gita für Kinder und verbreitete sie über Whatsapp. In dieser Zeit, als COVID die Welt zum Stillstand gebracht hatte, bemerkte er, wie Vibro-Praktizierende aktiv Hunderte von **IB**-Flaschen verteilten, was unzähligen Familien zugute kam. Inspiriert von ihrem selbstlosen Seva und inbrünstig ermutigt von älteren Praktizierenden, absolvierte er im Juli 2022 einen AVP-Auffrischkurs und begann seine Vibro-Praxis erneut, diesmal mit neuem Elan, Glauben und Fokus, unterstützt von motivierenden Mentoren.

In seinem zweiten Einsatz als Vibrionics-Praktiker hat er eine große spirituelle Erfüllung gefunden. Sein Glaube an Sai Vibrionics hat sich vervielfacht und er findet, dass seine Gebete für das Wohlbefinden seiner Patienten während Brahma muhurta* (3.30 bis 5.30 Uhr) sehr effektiv sind.

Der Praktiker findet **CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic** ein wunderbares Mittel, um das Trauma zu behandeln, das Familienmitglieder von Patienten durchmachen. Er hat auch ausgezeichnete Ergebnisse erzielt mit **CC4.4 Constipation, CC4.10 Indigestion and Move Well - CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**.

Er erinnert sich an den Fall eines 65-jährigen Mannes, der seit einem Jahr an schwerem Keuchen litt. Er gab ihm **CC12.1 Adult tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...TDS**. Innerhalb von zwei Monaten waren die Symptome des Patienten verschwunden! In einem anderen Fall kam eine 31-jährige Frau mit Refluxösophagitis, Gastritis und starken Magenschmerzen zu ihm, die seit über zwei Jahren fast täglich wiederkehrten. Er gab ihr: **CC4.5 Ulcers+ CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic** und innerhalb von drei Monaten verschwanden alle Symptome fast vollständig. Im Jänner 2023 erhielt eine 67-jährige Dame, die seit mehr als einem Jahr an Hühneraugen mit Juckreiz litt, **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.6 Eczema** zur oralen Einnahme sowie als Öl zur äußeren Anwendung. Sie erhielt sehr schnell eine deutliche Linderung. In all diesen Fällen berichteten die Patienten, dass sie sich bei der Einnahme der Mittel wohlfühlen, so dass sie diese weiter einnehmen.

Aus seiner Erfahrung heraus sagt er, dass kein Praktiker über einen Mangel an Patienten klagen sollte. Er verbreitet das Bewusstsein für Vibro, wo immer er hinget, und ist immer wieder erstaunt darüber, wie aufgeschlossen die Menschen für Vibrionics sind! Oft wird er von völlig Fremden angesprochen, die ihm von Patienten empfohlen werden, die von Vibro profitiert haben. Seit dem 22. Juli arbeitet der Praktiker ehrenamtlich im Kidwai Krebskrankenhaus, wo er Seva Dals und ihren Familien Heilmittel verabreicht. Das Gleiche tut er sonntags bei Sai Gitanjali, wenn er für Narayana Seva dorthin geht. Zusammen mit den Vibro-Pillen findet er es hilfreich, eine Vibrionics-Broschüre, ein Foto von Swami und ein Päckchen Vibhuti zu geben.

Während er seine Praxis als Kanal der Heilung im göttlichen Plan sehr genießt, ermutigt er andere inaktive Praktizierende, sich ein Beispiel an seiner Erfahrung zu nehmen und sich erneut auf diese wunderbare Seva-Möglichkeit einzulassen, ohne noch mehr Zeit zu verlieren.

*Die heilige Zeit vor Sonnenaufgang, in der unsere Lebensenergie als am stärksten angesehen wird. Während dieser Zeit kann man ein erhöhtes Gefühl geistiger Klarheit und spirituellen Bewusstseins erfahren, und es besteht eine größere Chance, ein spirituelles Erwachen zu erleben. Auch der Geist befindet sich in einem Zustand erhöhter Klarheit, Konzentration und Aufmerksamkeit.

Fallberichte:

- [Schmerzhafte und lang andauernde Menses](#)
- [Rhinitis, Pickel](#)

Praktikerin 11117...Indien



arbeitete bis 2017 30 Jahre lang als Englischdozentin in Dehradun, Indien. Lehren ist ihre Leidenschaft, und sie liebt es, Geschichten zu erzählen, Motivationsreden zu halten, Bhajans zu singen und Videos zu drehen. Da sie immer gerne Neues lernt, hat sie Reiki erlernt, das sie als Seva anbietet, und schreibt seit einem Jahr Artikel über spirituelle Themen, die sie veröffentlicht.

Sie ist eine begeisterte Sai-Anhängerin, die sich aktiv an den Aktivitäten der Sai Seva Organisation beteiligt - Balvikas, Bhajan-Singen, Studienkreise, Narayan Seva und Besuche in Altersheimen. Seit 2018 ist sie die Ladies Sevadal Koordinatorin ihres Bundesstaates Uttarakhand. Im Jahr 2010 nahm sie aus Liebe zum Ausprobieren neuer Dinge an einem Vibrionics-Workshop in Rishikesh teil. Hier erlebte sie die Wirksamkeit von **CC10.1 Emergencies** aus erster Hand, als sie sich mit nur wenigen Dosen in Wasser vollständig von Fieber und extremer Schwäche erholte. Sie schloss ihre Ausbildung

erfolgreich ab und wurde AVP. Von Anfang an hatte sie das Glück, zahlreiche Patienten mit bemerkenswerten Ergebnissen zu behandeln. Im Jahr 2012 schloss sie die nächste Stufe ihrer Ausbildung ab und behandelte zahlreiche Patienten mit bemerkenswerten Ergebnissen. Im Jahr 2012 schloss sie die nächste Stufe ihrer Ausbildung ab.

Die Praktikerin hat mehrere wunderbare Erfahrungen gemacht, die sie gerne teilen möchte. Einmal kam eine Frau, die in einen Unfall verwickelt gewesen war, zu ihr. Die Ärzte im Krankenhaus behandelten ihre Wunden, aber nicht die Schwellung an ihrem Ohr, die die Praktikerin bemerkte. Sie gab ihr **CC5.1 Ear tonic** ... alle zehn Minuten für eine Stunde. Innerhalb von zwei Stunden konnte die Patientin von einer deutlichen Linderung berichten. Eine andere Patientin mit einer geschwollenen und geröteten Ohrmuschel mit Eiter, der ihr Arzt zuvor zu einer Operation geraten hatte, wurde mit **CC5.1 Ear tonic + CC 21.11 Wounds & Abrasions** innerhalb von 2 Tagen fast vollständig geheilt. Bei einer anderen Frau mit Halsschmerzen und Mundgeschwüren, die vor kurzem aufgetreten waren, verschwanden beide Symptome mit Vibro-Mitteln fast über Nacht. Ihre eigene Heilung über Nacht von einem verstauchten Knöchel und einem geschwollenen schmerzhaften Knie nach einem Sturz wurde bereits in Band 13 # 4 dokumentiert.

Sie hat mit verschiedenen Mitteln für die Augen spektakuläre Ergebnisse erzielt. Im März 2022 wurde eine junge Frau mit blutunterlaufenen Augen mit **CC7.6 Eye injury + CC10.1 Emergencies** behandelt und innerhalb von zwei Tagen waren ihre Augen klar, ohne eine Spur von Rötung. Im Mai 2022 trännten der Praktikerin auf der Rückfahrt vom Flughafen in Puttapparthi die Augen, als sie mit dem Taxi unterwegs war. Sie bat den Fahrer, ihr das Kit aus einer Tasche auf dem Beifahrersitz zu geben. Nach der Einnahme von 3 bis 4 Dosen von **CC7.3 Eye infections** (im Abstand von 10 Minuten) hörten ihre Augen auf zu tränen. Der Taxifahrer war fasziniert und erstaunt über diese "Heilung" und stellte ihr viele Fragen über dieses "Wundermittel". Beeindruckt von all dem, verwies er später mehrere Patienten an sie. Wiederum im Februar 2023, kurz nachdem die Praktikerin von einer Reise nach Puttapparthi zurückgekehrt war, hatte sie eine schwere Halsentzündung und geschwollene und tränende rote Augen. Dies war das erste Mal, dass sie das Mittel gegen Augeninfektionen in Form von *Agentropfen* anwandte, und innerhalb von zwei Tagen ging es ihr wieder gut.

Im selben Monat wurde dem Hausmädchen, das unter Atemnot litt, nach Konsultation eines Facharztes im Krankenhaus gesagt, dass sie einen Stent benötige, den sie sich nicht leisten könne. Die Praktikerin gab ihr **CC3.4 Heart Emergencies + CC3.5 Arteriosclerosis**, und innerhalb weniger Tage ging es ihr besser. Trotz des Ratschlags der Praktikerin, zur Kontrolle wieder zum selben Arzt zu gehen, zieht es die Patientin vor, das Mittel weiter einzunehmen. Im Juni 2023 geht es ihr absolut gut.

Wann immer die Praktikerin einen leidenden Menschen sieht, hat sie das Gefühl, dass Swami ihr eine Gelegenheit gegeben hat, zu dienen. Sie verbreitet aktiv das Bewusstsein für Sai Vibrionics durch Mund-zu-Mund-Propaganda und wird von Patienten nicht nur aus ihrer eigenen Stadt, sondern auch aus den umliegenden Städten und sogar aus dem Ausland besucht. Sie legt Wert darauf, an allen regionalen Workshops und Treffen teilzunehmen, um ihr Wissen zu erweitern und notiert fleißig ungewöhnliche Fallgeschichten und relevante Informationen im Newsletter für zukünftige Referenzen. Sie hat maßgeblich dazu beigetragen, dass inaktive Praktiker in ihrer Region wiederbelebt wurden.

Im Dezember 2021 nahm sie am ersten AP-Schulungsworkshop in Hindi teil und betreute drei Monate lang einen Praktiker als Mentor. Sie hat das Gefühl, dass sie durch dieses Mentoring-SEVA viel gelernt hat. Sie arbeitete auch mit ihrem Mentee zusammen, um kostenlose Kliniken in Dörfern zu betreiben.

Vibrionics Praktikerin zu sein, hat sie als Individuum verändert und sie selbstloser und mitfühlender gemacht. Sie findet Freude daran, anderen zu dienen und fühlt sich gesegnet, diesen Weg des Dienens gefunden zu haben. Sie betet dafür, dass ihr die Möglichkeit gegeben wird, immer mehr Menschen zu helfen und in Zukunft mehr Kliniken zu leiten, besonders in ländlichen Gebieten.

Fallberichte:

- [Wunden an den Beinen](#)
- [Psoriasis](#)
- [Hämorrhoiden](#)

☞ Fallberichter unter der Verwendung von Kombos ☞

1. Schmerzhaft und lang andauernde Menses ^{10760...Indien} Eine 50-jährige Frau litt seit 2018 vier Jahre lang unter schmerzhaften und verlängerten (> 5 Tage dauernden) Perioden. Sie behandelte die Schmerzen mit Primolut-N (Hormontabletten), wie von ihrem Arzt verschrieben. Trotzdem traten die Schmerzen bei jedem Zyklus erneut auf. 2019 diagnostizierte der Arzt eine Adenomyose und verabreichte ihr eine Hormontherapie, um die Menstruation zu stoppen. Diese nahm sie sechs Monate lang ein, aber sie schlug nicht an. Der Arzt verschrieb ihr nun ein anderes Medikament, das die Schmerzen während der Menstruation nur vorübergehend linderte. All dies bereitete ihr große Sorgen, obwohl ihre Schilddrüsenwerte und ihr Blutdruck normal waren. Am **17. Oktober 2022** wurde ihr ein Heilmittel verschrieben:

CC8.6 Menopause + CC8.7 Menses frequent + CC8.8 Menses irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS aber **6TD** während der schmerzhaften Menses

Sie nahm keine allopathischen Medikamente ein, und während der nächsten beiden Zyklen gingen die Schmerzen um 90 % zurück, und die Menstruation dauerte fünf Tage. Am 30. Dezember 2022, als sie schmerzfrei wurde, wurde die Dosis auf OD reduziert. Im Februar 2023 war ihre Menstruation völlig schmerzfrei und dauerte 3 bis 4 Tage, und auch die Angst war verschwunden.

Obwohl sie nicht mehr zur Auffrischung kam, geht es ihr mit Stand Juni 2023 weiterhin gut.

2. Rhinitis, Pickel ^{10760...Indien} Eine 24-jährige Frau litt seit ihrer Kindheit jeden Monat unter Erkältung, Husten und Keuchen und konnte sich mit rezeptfreien Medikamenten Linderung verschaffen. Im Jahr 2017 musste sie in eine andere Stadt ziehen, um dort zu studieren. Das Leben fernab von ihren Eltern und Freunden und der akademische Druck führten dazu, dass sie sich emotional niedergeschlagen fühlte. Seit einem Jahr, seit Dezember 2021, hatte sie Pickel und juckenden Ausschlag im Gesicht. Sie hatte alle oben genannten Symptome, als der Praktiker am **26. Dezember 2022** konsultiert wurde, wobei ihr Atemwegsproblem das längste und lästigste war, und sie wurde behandelt:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...TDS

#2. CC8.1 Female tonic + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...TDS in Wasser zum Gesichtwaschen

Innerhalb einer Woche waren Erkältung, Husten und Keuchen praktisch ohne rezeptfreie Medikamente verschwunden, und bis zum 30. Jänner 2023 trat eine 100 %ige Verbesserung ein. Auch der Zustand der Haut verbesserte sich langsam und stetig. Am 17. April 2023 wurde **#1** für zwei Wochen auf **BD** und danach auf **OD** reduziert. Die Pickel und der Ausschlag waren um 60% zurückgegangen und es gab keinen Juckreiz mehr. Die **#2** wurde ebenfalls mit der oralen Einnahme begonnen.

Bis zum 15. Mai 2023 gingen die Pickel um fast 90 % zurück und die Zahl 2 wurde auf **BD** reduziert. Im Juni 2023 traten die Atemwegssymptome nicht mehr auf, und sie fühlte sich emotional deutlich besser, erbrachte gute akademische Leistungen und absolviert jetzt ihren MBA. Wegen ihres Studiums kam sie nicht mehr zum Nachfüllen.

Anmerkung des Herausgebers: Wäre die **#2** oral verabreicht worden, kurz nachdem das erste chronische Problem zu 50 % geheilt war, also in der ersten Jännerwoche 2023, hätte man eine viel schnellere Verbesserung erwartet.

3. Wunden an den Beinen ^{11117...Indien} Ein 59-jähriger Mann hatte im Juli 2013 einen Unfall, bei dem seine beiden Beine verletzt wurden. Der örtliche Arzt hatte ihn in den letzten sechs Monaten behandelt, aber vergeblich. Als er den Praktiker aufsuchte, litt er unter schweren Infektionen und Schmerzen in beiden Beinen. Aus den Wunden an der Vorderseite beider Beine unterhalb der Knie traten Blut und Eiter aus.

Am **11 Jän 2014**, erhielt er folgende Mittel:

#1. CC3.7 Circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...in weißer Vaseline zum Auftragen **BD** auf die betroffenen Stellen

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

Als er einen Monat später zur Auffrischung kam, sahen die Wunden nur geringfügig besser aus, aber die Schmerzen waren fast verschwunden. Da sich danach eine kontinuierliche Verbesserung einstellte, setzte er die allopathischen Medikamente im Juni ab. Bei seinem letzten Besuch am 25. Dezember waren seine Wunden fast vollständig abgeheilt, so dass die **#2** für einen Monat auf eine Beibehaltungsdosis reduziert und die **#1** abgesetzt wurde. Es gab keinen weiteren Kontakt mit dem Patienten.

Im Juni 2022 hatte er einen Unfall mit einem Motorroller und verletzte sich an beiden Beinen. Er wurde zwei Monate lang allopathisch behandelt, aber es trat keine Besserung ein. Als er den Praktiker am 15. August 2022 aufsuchte, waren seine Beine voller blauer Flecken, Blut sickerte aus den Wunden und die Venen sahen vergrößert aus; er konnte nicht gehen oder gar stehen. Er wurde wie folgt behandelt:

#3. CC10.1 Emergencies alle 10 Minuten in Wasser, während er wartete. Nach einer Stunde ließen die Schmerzen deutlich nach, aber es gab viel Juckreiz, also erhielt er:

#4. CC21.3 Skin Allergies + #1...6TD und für die äußere Anwendung in Vaseline...**BD**

Jeden Monat gab es eine Verbesserung um 15 %, und im März 2023 waren seine Wunden vollständig verheilt. Die Venen wurden normal, obwohl die Narben blieben. Die orale Dosierung von **#4** wurde auf **TDS** reduziert, das er ab Juni 2023 auch aus eigenem Antrieb äußerlich bei **BD** anwendet, bis die Narben verschwunden sind. Er nimmt jetzt nur noch Vibrionics für alle seine Gesundheitsprobleme und hat auch mehrere seiner Verwandten und Freunde empfohlen.

4. Psoriasis ^{11117...Indien} Eine 48-jährige Lehrerin hatte seit 2004 eine nässende Kopfhaut mit Juckreiz, Hautausschlägen, weißen Schuppen und roten Flecken, die als Psoriasis diagnostiziert wurde. Sie nahm



Before treatment



After treatment

zwei Jahre lang verschriebene Medikamente ein, darunter Steroidinjektionen, und wechselte dann für anderthalb Jahre zu einer ayurvedischen Behandlung, die jedoch keine Linderung brachte. Im Jahr 2008 begann sie mit der Einnahme von Homöopathie, die das Fortschreiten der Krankheit erheblich verlangsamte, sie aber nicht heilte. Sie beschloss jedoch, die homöopathische Behandlung der Schuppenflechte fortzusetzen, die sich nur auf ihren Kopf beschränkte. Sie pflegte ihr Haar mit normalem Öl, Shampoo und Henna zum Färben. Außerdem hatte sie oft leichte Knieschmerzen.

Am **2 Feb 2022**, als sie sich an den Praktiker wandte, hatte sie die Homöopathie eingestellt und nahm keine Medikamente ein. Sie wurde wie folgt behandelt:

CC11.1 Hair tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis + CC21.3 Skin allergies + CC21.10 Psoriasis...TDS innerlich einzunehmen und äußerlich auf die Kopfhaut aufzutragen, nachdem

ein paar zerkleinerte Pillen in Vaseline gemischt wurden.

Nach sechs Wochen hatten sich Juckreiz und wässriger Ausfluss auf der Kopfhaut um 50 % gebessert und die Knieschmerzen waren zu 100 % verschwunden. Im August berichtete sie, dass sich ihre Kopfhaut insgesamt um 70 % verbessert hatte. Im Dezember war ihre Kopfhaut bis auf einige winzige weiße Schuppen und rote Flecken in Ordnung.

Immer, wenn sie das Mittel für ein paar Tage absetzte, kehrte der Juckreiz zurück, verschwand aber bei Wiederaufnahme der Einnahme. Daher zieht sie es vor, das Mittel bei **TDS** einzunehmen, was sie seit Juni 2023 auch tut, und sie fühlt sich gut mit ihrem insgesamt verbesserten Zustand.

5. Hämorrhoiden ^{11117...Indien} Ein 18-jähriger Junge litt seit Juli 2021 sechs Monate lang an Hämorrhoiden. Aus der Analregion traten Blasen und Blut aus, was schmerzhaft war. Manchmal bekam er schwere Verstopfung und ein anderes Mal Dysenterie. Während der gesamten sechs Monate nahm er allopathische Medikamente ein, die ihm nicht halfen. Er war noch sehr jung, als sein Vater starb, und lebte bei seinen Großeltern, da seine Mutter außer Haus arbeitete. Er war deprimiert und sein Verhalten war unhöflich. Er war nicht bereit, sich beraten zu lassen, und aß scharf gewürztes Essen vom Straßenrand, was seinem Zustand abträglich ist. Als er den Praktiker am 21. Jänner 2022 aufsuchte, litt er an Dysenterie, die mit **CC4.6 Diarrhoea...6TD** vier Tage lang behandelt wurde, und die Dysenterie verschwand. Am 26. Jänner gab der Praktiker:

#1. CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Am 1. Februar wurde der Junge nach Rücksprache mit einem leitenden Arzt ebenfalls in Behandlung genommen:

#2. CC3.2 Bleeding disorders + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS

Innerhalb von zehn Tagen, am 11. Februar 2022, waren seine Depressionen, sein rüpelhaftes Verhalten, seine Ruhr und seine Verstopfung verschwunden, und er war offen für Ratschläge und vermied Straßenessen; die Blasen waren um 50 % kleiner, und die Blutungen und Schmerzen waren zu 70 % weniger geworden. Danach verlangsamte sich die Besserung, weil er außerhalb der Stadt unterwegs war und auf scharfes Essen von außerhalb zurückgreifen musste. Im August 2022 meldete er eine 95%ige Besserung und im Jänner 2023 eine 100%ige Besserung aller Symptome. Im Februar wurden **#1** und **#2** auf **BD** und im Juni 2023 auf **OD** reduziert, die Dosierung, mit der der Patient sich wohl fühlt.

6. Atemwegs- und Nahrungsmittelallergien ^{11646...Indien} Eine 58-jährige Frau war seit 40 Jahren allergisch gegen Quark, raffiniertes Mehl, Pickles, Zitrusfrüchte und viele Gemüsesorten. Diese verursachten bei ihr Sodbrennen, Schluckauf und Erbrechen. Auch staubige Umgebungen oder Wetterumschwünge verursachten Keuchen, Schnupfen, Husten und manchmal Fieber. Jedes Mal musste sie drei Wochen lang Antibiotika und Antihistaminika einnehmen. Am 8. Dezember 2022 hatte sie einen akuten allergischen Anfall und entschied sich diesmal, Vibrionics auszuprobieren, und schon am nächsten Tag ging es ihr um 50 % besser und nach sechs Tagen um 100 %. Inspiriert von dieser schnellen Heilung, suchte sie nach einer Behandlung für ihre chronischen Beschwerden und am 4. Jänner 2023 erhielt sie diese, obwohl sie keine Symptome hatte:

Für die Atemwegsallergie:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack...TDS

Für die Lebensmittelallergie:

#2. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion...TDS (Eat Well combo)

Einnahme bei Fieber, akutem Husten oder keuchenden Husten:

#3. CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC19.4 Asthma attack + CC19.6 Cough chronic...6TD

Am 14. Jänner war die Temperatur zwar auf 7 °C gesunken, doch hatte sie im Gegensatz zu früher keine Symptome, was auf eine Verbesserung ihrer Allergie hindeutet. Am 30. Jänner war die Temperatur weiter auf 3°C gesunken, und sie bekam eine Erkältung, Husten und leichtes Fieber. Sie bekam die **#3** zusammen mit einem Antihistaminikum und war nach einer Woche vollständig geheilt, statt wie üblich drei

Wochen mit Antibiotika. Am 21. Februar hatte sie trotz des anhaltend kalten Wetters keine Symptome einer Atemwegsallergie und konnte alle Lebensmittel ohne allergische Reaktion essen. Die #1 and #2 wurden reduziert und am 31. März abgesetzt.

Seit Juni 2023 ist sie weiterhin frei von allen Symptomen.

7. Schmerzen in der Brust und in den Augen ^{11632...Indien} Eine 35-jährige Softwareexpertin leidet seit sechs Jahren an starken Schmerzen im Brustbereich, die immer dann auftreten, wenn sie sich aufgrund von persönlichen Beziehungen, extremer Arbeitsbelastung oder stressigen Büroberechungen deprimiert oder emotional niedergeschlagen fühlt; diese Anfälle dauern einige Stunden. Ihre EKG- und Echo-Befunde in den Jahren 2016 und 2017 waren normal. Der Kardiologe verschrieb ihr Diclofenac gegen die Schmerzen und riet ihr, sich auszuruhen, keine schweren Gegenstände zu heben und arbeitsbedingten Stress zu vermeiden, was sie jedoch nicht befolgte. Sie nahm das Schmerzmittel, musste aber manchmal mitten in einer Sitzung eine zusätzliche Tablette einnehmen. Da sie die Abhängigkeit von Diclofenac vermeiden wollte, versuchte sie es mit Reiki und fühlte sich nach einer Sitzung besser! Also lernte sie Reiki und wandte es von 2018 bis 2021 bei sich selbst an. Obwohl sich die Schmerzen verringerten, fühlte sie sich nach jeder Sitzung energielos, so dass sie im Februar 2021 mit Reiki aufhörte. Stattdessen entschied sie sich für Vibrionics allein und am **2. März 2021** wurde sie behandelt:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.1 Chest tonic...6TD für 3 Tage gefolgt von **TDS**

Innerhalb von sieben Tagen hatte sie eine 50-prozentige Verbesserung und fühlte sich selbst bei schwierigen Büroberechungen nicht mehr gestresst und konnte diese mit ruhigem Geist bewältigen. Am Ende des Monats spürte sie selbst in der schlimmsten Situation nur noch leichte Schmerzen in der Brust, die schnell verschwanden. Nachdem sie die Kraft von Vibrionics erfahren hatte, suchte sie nach einem Mittel gegen Augenschmerzen, die sie in den letzten zwei Jahren praktisch jeden zweiten Tag bekam, da sie bis spät in die Nacht arbeitete. Außerdem zeigten sich dunkle Ringe unter den Augen.

Am **5 Apr 2021**, erhielt sie:

#2. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC7.1 Eye tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic...TDS

Bis zum 9. Mai verringerte sich die Häufigkeit der Augenschmerzen auf einmal pro Woche, und beide Symptome verbesserten sich um mindestens 50 %, und diese Zahl stieg bis zum 18. Mai auf 70 %. Auch die Schmerzen in der Brust verbesserten sich weiter.

Am 12. September waren alle Symptome verschwunden, und **#1** and **#2** wurden auf **BD** reduziert und dann schrittweise abgesetzt. Am 28. Dezember 2021 wurde, **#1** abgesetzt, während **#2** auf Wunsch der Patientin in Anbetracht ihres Berufs auf **OW** fortgesetzt wurde. Seit Juni 2023 geht es ihr absolut gut, ohne dass es zu einem Rückfall der Symptome gekommen wäre!

8. PCOD & Migräne ^{11595...Indien} Ein 23-jähriges Mädchen hatte 2015 im Alter von 18 Jahren ihre Menarche und hatte bis 2017 regelmäßige monatliche Zyklen von 40 Tagen mit normalem Blutfluss, danach trat ihre Menstruation einmal in sechs Monaten oder öfter auf, wobei sie nur noch Schmierblutungen hatte. Da in ihrer Familie eine späte Pubertät und unregelmäßige Perioden vorkommen, nahm sie an, dass dies normal sei und suchte zunächst keine Behandlung. Am 18. November 2019 wurde bei einer Untersuchung festgestellt, dass sie an PCOD litt, gegen die sie fast neun Monate lang vergeblich Medikamente einnahm. Als sie sich am 28. Oktober 2020 an den Praktiker wandte, hatte sie auch Haarausfall und war extrem gestresst und psychisch erschöpft. Ihre letzte Periode hatte sie im Februar 2020. Sie wurde behandelt:

#1. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic* + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular + CC9.1 Recuperation* + CC11.1 Hair tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Nach zehn Tagen bekam sie ihre Periode, die mit einem Zyklus von 45 bis 60 Tagen regelmäßig wurde, aber der Fluss war spärlich und dauerte 1 oder 2 Tage. In Anbetracht ihrer Vorgeschichte betrachtete sie dies als normal. Bis zum 13. April 2021 hatte sich ihr Haarausfall deutlich verringert. Die Patientin fühlte sich mit diesem Mittel so gut, dass sie die Dosierung auf **6TD** erhöhte! Die Ultraschalluntersuchung vom 3. Mai 2021 ergab, dass der dominante Follikel am Eierstock auf seine normale Größe zurückgegangen war. Am 5. Juli erhielt die Patientin ein zusätzliches Mittel gegen ihre 3 Jahre alten Migränepflichtschmerzen, die sie zuvor nicht erwähnt hatte, da sie nicht schlimm waren:

#2. CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Sie erkrankte im August 2021 an Covid und erholte sich, aber die Migränekopfschmerzen wurden so stark, dass sie tagelang nicht arbeiten konnte; die Dosierung von **#2** wurde auf **6TD** angehoben. Sie suchte auch einen Arzt auf und erhielt Steroide, die sie nach zwei Monaten absetzte, da sie überhaupt nicht halfen.

Da die Besserung mit **#2** anscheinend nur langsam eintrat, wurde die Dosis am 15. November 2021 wie folgt erweitert:

#3. CC3.7 Circulation + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia...6TD

Die Häufigkeit und Intensität der Migränekopfschmerzen nahmen stetig ab, und am 7. Jänner 2022 fühlte sie sich vollständig erholt. Bei der nächsten Überprüfung am 22. September hatte sie regelmäßige Monatszyklen mit normalem Blutfluss. Ab April 2023 nahm sie angesichts ihrer familiären Vorgeschichte aus eigenem Antrieb weiterhin **#4** bei **6TD**.

Seit Juni 2023 ist sie weiterhin migränefrei und hat kein Rezidiv. Im Dezember 2022 stürzte sie und brach sich das Bein. Sie erhielt eine Steroidinjektion, gefolgt von einer PRP-Therapie (plättchenreiches Plasma) und T-Heal-Tabletten zur Genesung. Ihre monatlichen Zyklen, die bis April 2023 regelmäßig waren, wurden gestört und sie hat ihre Periode im Mai und Juni 2023 bisher nicht bekommen. Am 20. Juni 2023 wurde folgendes Mittel verabreicht, um ihre Zyklen wieder zu regulieren:

#5. CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular + CC10.1 Emergencies + CC17.2 Cleansing + CC18.5 Neuralgia...TDS

Die Patientin ist sehr zuversichtlich, dass ihre Periode mit Vibrionics wieder regelmäßig sein wird.

*Der Praktiker fügte **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic**, hinzu, da er dachte, dass dies bei der Entfernung von Giftstoffen helfen könnte. Auch, **CC9.1 Recuperation** wurde hinzugefügt, weil es der Erfahrung nach zusammen mit **CC12.1 Adult Tonic** ein hervorragendes Mittel gegen extremen Stress und Erschöpfung ist.

9. Verstopfung, wiederkehrender Husten, und Erkältung bei einem kleinen Jungen ^{11645...Indien} Ein

achtjähriger Junge litt seit seinem zweiten Lebensjahr an schwerer Verstopfung - trockener, harter Stuhlgang alle zwei Tage - und weinte vor Schmerzen beim Stuhlgang. Ihm wurden Wasser, Bananen und Seifeneinläufe verabreicht, aber nichts davon brachte Linderung. Er nahm nur zwei Gläser Wasser pro Tag zu sich. Ab seinem vierten Lebensjahr wurde er zwei Jahre lang mit ayurvedischen Arzneimitteln und ein Jahr lang mit allopathischen Abführmitteln behandelt, die ihm zu 50 % Erleichterung verschafften, die aber auch nur vorübergehend war. Im Jänner 2022 begann er, einmal im Monat im Winter und einmal alle drei Monate in den anderen Jahreszeiten unter feuchtem Husten, laufender Nase und Halsschmerzen zu leiden. Jedes Mal musste er 5 Tage lang allopathische Medikamente einschließlich eines Antibiotikums einnehmen, um eine vollständige Linderung zu erzielen. Am **16. Jänner 2023** wurde er behandelt:

#1. CC4.4 Constipation + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...BD in Wasser

#2. IB*...BD in Wasser und auch in seine Schulwasserflasche

Er nahm eine Woche lang Nasentropfen, aber keine anderen Medikamente, und innerhalb von neun Tagen, am 25. Jänner, verringerte sich die Schwere des Hustens um 20 % und die Verstopfung um 30 %. Der Stuhlgang war nicht mehr so hart und trocken, und der Junge weinte nicht mehr. Am 25. Februar hatte er jeden Tag normalen Stuhlgang und die Verstopfung verschwand, so dass die **#2** auf **OD** reduziert wurde. Der Husten verbesserte sich um 90 % und die laufende Nase um 60 %.

Am 15. März 2023 waren alle Atemwegssymptome verschwunden, so dass **#2** ebenfalls auf die Erhaltungsdosis von **OD** reduziert wurde. Obwohl bis zur letzten Überprüfung im Juni 2023 keine Symptome mehr auftraten, beschlossen die Eltern des Jungen, beide Mittel noch einige Monate lang mit **OD** fortzusetzen.

* **IB** wie im Newsletter Ausgabe 12 #4.

Anmerkung der Redaktion: Besonders bei Verstopfung ist es wichtig, viel Wasser zu trinken.

10. Verdauungs Beschwerden ^{11956...Indien} Eine 66-jährige Frau litt seit Oktober 2015, also seit sieben Jahren, unter Blähungen und einem Schweregefühl im Magen für 2 bis 3 Stunden nach jeder Mahlzeit sowie unter gelegentlichen Bauchschmerzen. Da sie sich eine allopathische Behandlung nicht leisten konnte, griff sie immer dann zu rezeptfreien Antazida, wenn sich die Symptome verschlimmerten, was ihr vorübergehend Linderung verschaffte. Ein Bluttest vor zwei Jahren hatte ergeben, dass sie an grenzwertigem Diabetes litt. Bei den Mahlzeiten machte sie sich immer Sorgen wegen des Schweregefühls im Magen und suchte verzweifelt nach einer dauerhaften Lösung und wandte sich daher an den Praktiker, der ihr am **25. Juni 2022** einen Termin gab:

SM17 Diabetes + SM18 Digestion + SM23 Gastro...TDS*

Ihr wurde geraten, 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend zu essen. Sie beschloss, kein Antazidum mehr einzunehmen. Am 27. Juli hatte sie eine 40%ige Besserung aller Symptome. Am 30. Oktober hatte sie eine 90%ige Besserung, die bis zum 31. Jänner 2023 auf 100% anstieg. Die Dosis wurde auf eine **OD** reduziert, die sie zur Erhaltung weiter einnimmt. Seit dem 9. Juni 2023, der letzten Rückmeldung der Patientin, hat sie keine Verdauungsprobleme mehr.

Bei Verwendung der 108CC Box:: **CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion + CC6.3 Diabetes**

11. Verstopfung, Schweregefühl im Magen ^{11645...Indien} Ein 73-jähriger Mann litt in den letzten sechs Monaten seit Mai 2022 unter schwerer Verstopfung mit spärlichem und hartem Stuhlgang und einem Schweregefühl im Bauch, das den ganzen Tag über anhielt. Sein Arzt gab ihm ein Abführmittel, das er nach einer Woche absetzte, da es nicht half, und wechselte zu einer ayurvedischen Behandlung. Auch diese setzte er nach zwei Wochen ab, da sie kaum Linderung brachte. So kontrollierte er seinen Zustand, indem er frühmorgens heißes Wasser trank und vor dem Schlafengehen eine Banane aß. Nachdem er von einem Verwandten von Vibrionics gehört hatte, konsultierte er am 16. Dezember 2022 den Praktiker, der ihn behandelte:

#1. CC4.4 Constipation + CC12.1 Adult tonic...TDS

Am 23. Dezember hatte sich seine Verstopfung um 40 % und sein Schweregefühl im Magen um 50 % verbessert. Diese Zahlen stiegen bis zum 31. Dezember auf 80 %. Er hatte zehn Jahre lang allopathische Medikamente gegen hohen Blutdruck eingenommen; nachdem er nun ausgezeichnete Ergebnisse mit Vibrionics erfahren hatte, bat er um eine Behandlung für seinen hohen Blutdruck. Also wurde **#1** Nummer erweitert:

#2. CC3.3 High Blood Pressure + #1...TDS

Am 15. Jänner 2023 war das Schweregefühl im Magen völlig verschwunden, aber es gab immer noch Anzeichen von Verstopfung. Der Praktiker teilte **#2** wie folgt auf:

#3. CC4.4 Constipation...BD

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

Am 31. Jänner hatte er täglich normalen Stuhlgang und die Verstopfung war verschwunden. Er brauchte morgens kein heißes Wasser mehr zu trinken. **#3** wurde bis zum 7. März schrittweise auf **OW** reduziert. Seit Juni 2023 ist kein Rückfall mehr aufgetreten, aber er zieht es vor, die **#3** noch etwas länger **OW** zu nehmen, bevor er sie absetzen kann. Er setzt **#4** bei **TDS** fort, da es ihm viel besser geht als zuvor und er zuversichtlich ist, dass er sein Blutdruckmedikament allmählich reduzieren und schließlich absetzen kann.

Bericht des Patienten:

"Ich litt seit mehr als 6 bis 7 Monaten unter einem schweren Magen und Verstopfung. Wegen dieser Beschwerden nahm ich auch weniger Nahrung zu mir. Ich habe Ayurveda und allopathische Medikamente ausprobiert, aber es trat keine Besserung ein. Dann erzählte mir einer meiner Verwandten von Sai Vibrionics. Ich begann im Dezember 2022 mit der Einnahme von Vibrionics gegen mein Magenproblem. Schon nach einer Woche begann die Schwere meiner Probleme abzunehmen. Ende Jänner 2023 waren meine Beschwerden wie Schweregefühl im Magen und Verstopfung vollständig geheilt. Danke an Swami und Sai Vibrionics für die Heilung meines Problems."

12. Verdauungsprobleme ^{11646...Indien} Eine 40-jährige Frau litt seit 2010 täglich unter Übelkeit, Brennen in der Speiseröhre, Blähungen und Appetitlosigkeit, was zu ständigen Kopfschmerzen führte. Ihr Hämoglobinwert lag bei 9 und sie war untergewichtig. Sie war als Zahnarthelferin angestellt und konnte ihre Arbeit aufgrund der quälenden Symptome nicht effektiv ausführen. Sechs Jahre lang, bis 2016, war sie auf allopathische Medikamente angewiesen, die ihr einigermaßen Linderung verschafften. Als sie die

Medikamente absetzte, kehrten die Symptome aus Angst vor deren möglichen Nebenwirkungen zurück. Daraufhin versuchte sie ein Jahr lang eine homöopathische Behandlung, aber ohne Erfolg. Sie beschloss, die allopathischen Medikamente wieder einzunehmen, musste aber eine höhere Dosis einnehmen, da die frühere Dosis nicht geholfen hatte. Erst am 30. Dezember 2022 konsultierte sie den Praktiker, der ihr das folgende Mittel gab:

CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Digestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

Außerdem wurde ihr geraten, den Verzehr von Tee, einigen Hülsenfrüchten (Toor/Taubenerbsen und Chana/gelbe Erbsen), Essiggurken und Zitrusfrüchten zu reduzieren und ihren Wasserkonsum zu erhöhen. Sie setzte die allopathischen Medikamente erst nach drei Wochen ab, führte aber die vorgeschlagenen Ernährungsumstellungen sofort durch. Am 31. Jänner 2023 hatten sich alle ihre Symptome um 30 % verbessert. Am 12. Februar hörte die Übelkeit vollständig auf und alle anderen Symptome hatten sich um 50 % gebessert; die Dosierung wurde auf **TDS** reduziert. Ende Februar stieg die Verbesserung auf 80 % und am 15. März auf 100 %. Sie war sehr erfreut darüber, dass sie zwei Kilogramm zugenommen hatte und ihr Hämoglobinwert auf 12,1 gestiegen war. Die Dosis wurde auf **BD** und nach drei Wochen auf **OD** zur Erhaltung reduziert.

Mit Stand 9. Juni 2023 hat sie keine Verdauungsprobleme mehr und ist weiterhin gesund und glücklich.

☞ Antworten Ecke ☞

F1. Wenn keine Zuckerkügelchen der Größe 30 verfügbar sind, können wir dann eine andere Größe verwenden?

A. Die nächsthöhere Größe ist normalerweise 40. Sie ist akzeptabel, außer dass die gleiche Größe der Flasche etwa die Hälfte der Anzahl der Pillen der Größe 30 aufnehmen kann. Die nächstkleinere Größe ist 25 und erfüllt die Anforderungen. Die Größe 20 ist ebenfalls geeignet, aber es kann besser sein, 2 Pillen pro Dosis zu verschreiben. Die Größe 10 ist nicht zu empfehlen, da sie zu klein ist, um sie zu handhaben.

+++++

F2. Welche Möglichkeiten habe ich, wenn ich meine 108CC-Box nach 2 Jahren nicht aufladen kann?

A. IEs wird empfohlen, die **108CC-Box** alle zwei Jahre aufzuladen, aber bei richtiger und guter Pflege ist es möglich, diesen Zeitraum zu verlängern. Siehe Band 11 #6 Q3 & Band 9 #6 Q1 & Band 8#2 Q9 & Band 5 #1.Q2. Es ist nicht zwingend erforderlich, dass Ihre 108CC-Box direkt von der Master-Box, die im SVIRT-Büro in Puttaparthi aufbewahrt wird, aufgeladen wird. Einige Koordinatoren unterhalten speziell für diesen Zweck eine Sub-Master-Box, die direkt von der Master-Box aufgeladen wird. Du kannst auch von der Box eines anderen Praktizierenden aufladen, der seine Box gut vor Strahlung geschützt hat, nachdem er sie innerhalb der letzten zwei Jahre vom Meister oder einem Submeister aufgeladen hat. Denken Sie daran, dass das Ziel des Aufladens darin besteht, alle 108 Schwingungen aktiv zu halten und dafür zu sorgen, dass diese mit den neuesten Änderungen, die das Forschungsteam auf der Grundlage der Rückmeldungen der Praktizierenden vorgenommen hat, auf dem neuesten Stand sind.

+++++

F3. Eine meiner Patientinnen wünscht sich ein Mittel gegen das Aufschieben der Menstruation. Sie hat allopathische Medikamente eingenommen, die zwar geholfen haben, aber sie hatte viele Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und übermäßige Blutungen während ihrer verspäteten Periode. Gibt es ein Mittel, das ich aus meiner 108CC-Box geben kann?

A. Da Sai Vibrionics die Gesundheit auf ganzheitliche Weise fördert, empfehlen wir nicht in den natürlichen Menstruationszyklus einzugreifen. Wenn in irgendeiner Situation ein Aufschub unumgänglich erscheint, kontaktieren Sie einen SVP für eine geeignete Kombination. Wenn die Patientin sich für die Allopathie entscheidet, sollte eine Nosode des allopathischen Medikaments für die gleiche Dauer eingenommen werden, um die Nebenwirkungen auszugleichen.

+++++

F4. Ich möchte einen erfolgreichen Fall zur Veröffentlichung im Newsletter einreichen. Da ich zum ersten Mal einen Fall einreiche, möchte ich gerne wissen, welche Details ich in meine Fallgeschichte aufnehmen sollte?

A. Eine Liste der Details, die enthalten sein müssen, finden Sie im AVP-Handbuch. Es ist wichtig, dass eine Anamnese die Rolle der Vibrationstherapie bei der Heilung klar aufzeigt. Eine gute Anamnese kann nur geschrieben werden, wenn von Anfang an eine vollständige Patientenakte geführt wird. Der Fall sollte sich wie eine Geschichte lesen, um das Interesse des Lesers aufrechtzuerhalten. Es ist von Vorteil, Untersuchungsberichte und im Falle eines sichtbaren Problems Fotos des betroffenen Körperteils vor und nach der Behandlung zu erhalten. Auch die Aufzeichnungen des Patienten selbst über seine Probleme und den Verlauf der Behandlung sind von Vorteil. Ein Bericht des Patienten macht den Fall authentischer.

F5. Können wir ein Mittel in einer höheren Potenz als der auf der Karte angegebenen herstellen, um eine stärkere Wirkung zu erzielen?

A. Ein Mittel in einer höheren Potenz bedeutet nicht unbedingt, dass es wirksamer ist. Die auf einer Simulator Karte angegebene Potenz ist die optimale Potenz für dieses Mittel. In einigen Fällen wurde eine andere, höhere oder niedrigere Potenz verwendet, wie in den Büchern von 108CC und Vibrionics leicht zu erkennen ist. Diese Potenz basiert auf der Krankheit und ihren Umständen und wird normalerweise von einem erfahrenen SVP ausgewählt.

☪ Göttliche Worte vom Meister Heiler ☪

"Ihr alle müsst den rechten Weg beschreiten. Selbst wenn eure Eltern euch aus irgendeinem Grund rajasische und tamasische Speisen anbieten, die zu Hause zubereitet werden, müsst ihr sie über die schlechten Auswirkungen solcher Speisen aufklären und überzeugen, indem ihr sagt: "Mutter! Wenn ihr mir rajasige und tamasige Nahrung serviert, werde ich nur schlechte Gedanken bekommen. Das ist nicht förderlich für ein gutes Verhalten meinerseits." Du musst sie auch von der Notwendigkeit überzeugen, allen Familienmitgliedern sattvische Nahrung zuzubereiten und zu servieren. Du solltest nicht nur sattvische Nahrung zu dir nehmen, sondern auch gute Bücher lesen. Dein ganzes Leben hängt von gutem Essen, guten Gedanken und guter Gesellschaft ab."

...Sathya Sai Baba, "Cultivate Satwic Qualities Right from Childhood" Discourse 22 Oktober 2005
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

"Gott ist Liebe und kann nur durch die Pflege und Ausübung der Liebe gewonnen werden. Er lässt sich nicht durch irgendeinen Trick fangen; Er gibt nur dann Gnade, wenn Seine Gebote befolgt werden - Gebote, alle zu lieben und allen zu dienen. Wenn du alle liebst und allen dienst, dienst du dir selbst am meisten, dir selbst, den du am meisten liebst! Denn Gottes Gnade umhüllt dich dann, und du wirst über alle bisherigen Erfahrungen hinaus gestärkt."

.. Sathya Sai Baba, "Mirror and comb" Discourse 26 June 1969
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-12.pdf>

☪ Ankündigungen ☪

Bevorstehende Workshops*

- **Frankreich Périgueux:** AVP and Auffrischer Workshop **10.-15. Sept 2023****, kontaktiere Danielle unter trainer1@fr.vibrionics.org
- **Indien Puttaparthi:** Virtueller AVP Praktischer Workshop **2.-20. Nov 2023**** gefolgt von einem Präsenz Workshop am **25.-27. Nov 2023****, kontaktiere Padma unter admin1@vibrionics.org

*Die Workshops sind nur für diejenigen, die das Zulassungsverfahren und den E-Kurs absolviert haben. o
**Änderungen vorbehalten

1. Gesundheit Artikel

Reissorten und ihre Alternativen für Gesundheit und Freude

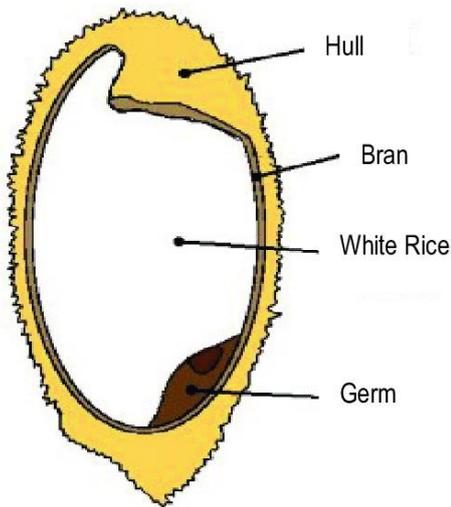
"Das Lebensprinzip ist wie das Korn, das von der Schale der Täuschung (maya) umhüllt ist, so wie der Reis von der Schale umhüllt ist. Die Täuschung muss entfernt werden; das Lebensprinzip muss gekocht und weich gemacht und assimiliert werden, damit es zu Gesundheit und Stärke beiträgt. Der aufgeweichte Reis kann mit der Höchsten Seele verglichen werden. Der Geist muss für diesen Prozess eingesetzt werden. Er muss auf die Wahrheit und das Ewige fixiert werden. Um die Schale der Täuschung zu entfernen, ist die Unterscheidung ein Instrument." ...Sathya Sai Baba¹

Einleitung

In den vorangegangenen Rundbriefen, Band 14 #1 und 2, haben wir uns mit den drei Weißen in unserer Ernährung - Milch, Zucker und Salz - befasst. In diesem Artikel befassen wir uns mit den Vorteilen der verschiedenen Reissorten, einschließlich der Vorsicht, die bei weißem Reis geboten ist. Um die Eigenschaften verschiedener Körner im Allgemeinen, Vollkornreis und weniger Vollkornreise, glutenfreier und anderer, einschließlich Hirse und Pseudogetreide wie Wildreis, kennenzulernen, lesen Sie Band 12 #5.

1. Reis und seine wichtigsten Varianten

Reis, Samen eines Getreidegrases, ist eines der wichtigsten Kohlenhydrate in der Ernährung mit einem geringen Anteil an Eiweiß und Fett. Er ist Grundnahrungsmittel für mehr als die Hälfte der



Structure of rice grain

Weltbevölkerung, insbesondere in Indien, China und Südostasien. Er ist in verschiedenen Formen und Farben erhältlich und kann gekocht oder gedämpft und zu glutenfreiem Mehl gemahlen werden. Gekocht und abgekühlt hilft seine hochresistente Stärke dem Dickdarm, gesund zu bleiben. Als gesundes Vollkorngetreide ist es eine hervorragende Quelle für Mangan und einige Eisen- und B-Vitamine, die aufgrund der verschiedenen Raffinationsverfahren in unterschiedlicher Form vorliegen.^{2,3}

1.1 Rohreise: Jeder Reis beginnt sein Leben als Rohreis (ungeschliffene Reiskörner in ihrem natürlichen, unverarbeiteten Zustand, bis die Schale entfernt wird), der als ungeeignet für den menschlichen Verzehr gilt.⁴

1.2 Parboiled-/behandelter Reis: Rohreis wird in warmem Wasser eingeweicht, gedämpft und vor dem Mahlen in seiner Schale getrocknet. Dieser Parboiled-Reis ist nährstoffreicher als weißer Reis. Eine Studie hat gezeigt, dass der Anstieg des

Nacht gefastet hatten und 185 Gramm gekochten Parboiled-Reis verzehrten, um 35 % geringer war als beim Verzehr der gleichen Menge normalen weißen Reises.⁵

1.3 Brauner Reis: Wir erhalten diesen Reis, wenn die ungenießbare Schale vom Rohreis entfernt wird, während die schützende Kleieschicht erhalten bleibt, die einen höheren Gehalt an bioaktiven Verbindungen, den sogenannten Phenolen und Flavonoiden, aufweist. Diese sind Antioxidantien, antiviral, entzündungshemmend und antiallergisch. Braun



Paddy rice



Parboiled brown rice



Long grain brown rice



Long grain white rice

Reis kann den Körper von alltäglichen Giftstoffen befreien und Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Er kann den Blutzuckerspiegel und den Nüchterninsulinspiegel senken, Heißhungerattacken verringern und bei der Gewichtskontrolle helfen. Brauner Reis kann parboiled sein oder auch nicht, und er braucht etwas länger als sein weißes Pendant, um zu kochen und zu verdauen, aber er ist nahrhafter,

behält seinen natürlichen nussigen Geschmack und ist sehr sättigend. Wenn der Reis gewalzt und die Kleie abgeschält wird, bleibt ein weißer Kern übrig, und man erhält weißen Reis.^{2,3,6}

1.4 Weißer Reis ist poliert und hat nicht die ballaststoffreiche äußere Kleie und den nährstoffreichen Keim, ist aber lange haltbar. Er lässt sich leicht kochen und verdauen, ist stärkehaltig, hat eine weiche Konsistenz und einen faden, neutralen Geschmack. Sportler entscheiden sich in der Regel für weißen Reis, um nach dem Sport neue Energie zu tanken; auch bei Sodbrennen, Übelkeit oder Schüben im Zusammenhang mit Divertikulitis (einer Magen-Darm-Erkrankung) oder Morbus Crohn wird er bevorzugt. Weißer Reis ist für Diabetiker nicht geeignet, da er aufgrund seines hohen glykämischen Index (GI) den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben kann!^{2,3,6}

2. Glykämischer Index (GI) und glykämische Last (GL) von Reis

2.1 Was ist der GI: Kohlenhydrate haben die Fähigkeit, den Glukosespiegel im Blut zu erhöhen. Der glykämische Index (GI) ist ein Bewertungssystem für kohlenhydrathaltige Lebensmittel, das angibt, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr ansteigt. Die GI-Skala reicht von 0 bis 100. Lebensmittel mit einem GI-Wert von 0 bis 55 gelten als niedrig glykämisch, 56 bis 69 als moderat und 70 bis 100 als hoch. Der GI von Reis variiert von niedrig bis hoch. Aromatischer langkörniger Basmati und brauner Reis haben einen niedrigeren GI, andere Sorten haben einen mäßigen GI; die meisten weißen Reissorten haben einen GI von 64 bis 89, da ihre Ballaststoffe beim Mahlen entfernt werden. Arborio-Reis, ein stärkehaltiger weißer Reis, der wie kleine Perlen aussieht, zäh und cremig ist, das Verdauungssystem schont und in italienischen Gerichten verwendet wird, hat einen GI von 69, während Jasmin-Reis, ein aromatischer weißer Langkornreis aus Thailand, in einem höheren GI-Bereich liegt (68-80). Je stärker die Körner verarbeitet sind, desto stärker ist die Auswirkung auf den Blutzucker. Der GI von weißem Reis kann jedoch durch Abkühlen nach dem Kochen auf etwa 53 gesenkt werden, da er resistente Stärke bildet, die löslichen Ballaststoffen ähnelt. Das Kochen mit gesunden Fetten wie Ghee oder Öl oder der Zusatz von Essig oder Zitronensaft zum Kochwasser senkt den GI weiter. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Lebensmittel mit niedrigem GI auch gesund sind und umgekehrt.^{3,7-12}

2.2 Was ist der GL: Um die vollständige Wirkung eines Lebensmittels auf den Blutzucker zu verstehen, müssen wir nicht nur wissen, wie schnell es Glukose in den Blutkreislauf bringt (GI), sondern auch, wie viel Glukose es pro Portion liefern kann. Ein anderes Maß, die so genannte GL, gibt beide Aspekte an, um ein genaueres Bild der tatsächlichen Auswirkungen eines Lebensmittels auf den Blutzucker zu erhalten. $GL = GI \times \text{Menge der Kohlenhydrate pro Portion} / 100$. Wassermelone zum Beispiel hat einen hohen glykämischen Index (80), aber eine Portion Wassermelone hat so wenig Kohlenhydrate, dass die glykämische Last nur 5 beträgt. Die GL reicht von 0-100. Eine niedrige GL ist 0-10, 11-19 ist mäßig und 20+ ist hoch. Eine Ernährung mit niedriger GL kann bei der Gewichtsabnahme helfen und das Risiko der Entwicklung von Typ-2-Diabetes verringern. Nach Angaben der *American Diabetes Association* ist die Gesamtmenge der Kohlenhydrate in einem Lebensmittel ein besserer Prädiktor für den Blutzuckerspiegel als sein GI oder GL; eine zu starke Konzentration auf GI oder GL kann unsere Lebensmittelauswahl erschweren.¹²

3. Einzigartige Reissorten

Am häufigsten wird zwar weißer Reis verzehrt, doch werden nach und nach auch viele andere Reissorten mit unterschiedlichen Farben und einem höheren Nährstoffgehalt immer beliebter.

3.1 Schwarzer Reis, der oft als verbotener Reis übersehen wird, gilt als der ernährungsphysiologische Rockstar unter den Reissorten. Der mittelkörnige Reis, der seinen Ursprung in China hat, ist von Natur aus glutenfrei, reich an Eiweiß, Eisen



Black kavuni rice



Red rice



Poongar rice



Rakthashali rice

Antioxidantien, kann er die Gesundheit der Augen verbessern und das Risiko einer Fettleber verringern. Er hat eine zähe Struktur, ideal für Brei, Pudding und Reiskuchen, wird beim Kochen violett und schmeckt wie brauner Reis.¹³⁻¹⁴

3.2 Roter Reis ist der nahrhafteste Reis mit hohem Ballaststoffgehalt, eine Nuance besser als brauner Reis, er kann das vorzeitige Altern verzögern und die Lungenkapazität erhöhen. Reis aus verschiedenen Regionen hat einen einzigartigen Geschmack, z. B. Kaschmir-, Himalaya-, Thai- und Bhutan-Reis, Matta und andere Parboiled-Reissorten aus Kerala, der kraftgebende Mapillai-Samba aus Tamil Nadu, roter und weißer Rajamudi aus Karnataka, der aromatische Gobinda bhog aus Westbengalen, Camargue aus Südfrankreich, Ulikan von den Philippinen und Oryza aus Afrika. Roter Reis braucht länger zum Kochen; er kann zu ernsthaften Verdauungsproblemen führen, wenn er nicht ausreichend gekocht wird.¹⁵⁻¹⁷

3.3 Reis mit medizinischer Verwendung: Jeder traditionelle Reis hat medizinische Eigenschaften, ist wohlriechend, lecker und sättigend. Illupapoo-Samba-Reis aus Tamil Nadu, sowohl braun als auch weiß, wird bei Problemen wie Schwellungen, Gelenkschmerzen, Lähmungen und Immunschwäche eingesetzt; Poongar-Reis wird bei gynäkologischen Problemen und Gelenkschmerzen bei Frauen verwendet. Rakthashali, ein sehr teurer, alter Reis aus Kerala, der schon in der vedischen Zeit geschätzt wurde, ist ein Antioxidans, reinigt das Blut und hält den Körper im Gleichgewicht, behandelt Allergien und Hautkrankheiten, Leber-, Nieren- und Nervenerkrankungen, Magen-Darm- und Gebärmutterprobleme.¹⁵⁻¹⁹

4. Vorsicht vor Arsengehalt von Reis

4.1 Arsen ist ein natürlicher Bestandteil der Umwelt, ist in seiner anorganischen Form hochgiftig und nachweislich krebserregend. Arsen im Grundwasser und im Boden ist in vielen Ländern weit verbreitet, vor allem aufgrund des extensiven Einsatzes von Pestiziden und Geflügeldünger und der daraus resultierenden Verunreinigung von Getreide und Lebensmitteln. Der von der WHO festgelegte sichere Arsenwert für Trinkwasser beträgt 10 µg/L. Alle Pflanzen nehmen einen Teil des Arsens auf, aber Reis nimmt mehr davon auf, vor allem, weil er unter Überschwemmungsbedingungen angebaut wird; brauner Reis enthält 80 % mehr Arsen als weißer, da es sich eher in der Kleie anreichert; biologischer Anbau bedeutet nicht weniger Arsen. Brauner und weißer Basmati-Reis aus Kalifornien, Indien und Pakistan sowie Sushi-Reis aus den USA gelten als am wenigsten arsenhaltig. Nur selten gibt eine Reismarke Auskunft über ihren Arsengehalt und den Umgang mit ihm. Im Vergleich dazu enthalten Körner wie Amaranth, Buchweizen und Hirse nur wenig Arsen.^{2,20-22}



Long grain basmati

4.2 Unmittelbare Symptome einer akuten Arsenvergiftung sind Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall mit Schläfrigkeit und Verwirrung, gefolgt von Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten, Muskelkrämpfen (in extremen Fällen Tod). Eine hohe Exposition über einen längeren Zeitraum kann zu Herzkrankheiten, Krebs, Pigmentveränderungen der Haut, Hautläsionen und harten Flecken auf den Handflächen und Fußsohlen, Demenz und neurologischen Problemen führen.²⁰⁻²²

5. Tipps für eine gesunde Ernährung mit Reis und seinen Alternativen

5.1 Schritte um den Arsengehalt zu minimalisieren: Den Reis gründlich mit Wasser reinigen, 12 bis 24 Stunden einweichen, abgießen und erneut waschen. Kochen Sie den Reis mit viel Wasser in einem Verhältnis von 6 bis 10 Tassen Wasser auf eine Tasse Reis und gießen Sie das überschüssige Wasser anschließend ab. Dies ist eine traditionelle asiatische Kochmethode, durch die je nach Reissorte 30 bis 60 % des anorganischen Arsengehalts reduziert werden können. Brauner Reis sollte noch einige Stunden eingeweicht werden, um das Arsen, das sich in der Kleie ansammelt, abzuwaschen und den Antinährstoff Phytinsäure, der die Aufnahme von Eisen und Zink aus der Nahrung behindert, loszuwerden. Durch das Spülen werden jedoch 50 bis 70 % der wertvollen Nährstoffe entfernt. Bei einer Kochmethode wurde eine Filterkaffeemaschine verwendet, um das heiße Wasser während des Kochens durch den Reis zu leiten. Dadurch wurde der Arsengehalt um 85 % reduziert; die meisten Nährstoffe blieben erhalten, aber 50 % des Kaliums gingen verloren.^{2,21,22}

Beste Methode zur Reduzierung von Arsen: Es hat sich herausgestellt, dass die wirksamste, sicherste und zeitsparendste Methode zur Arsenreduzierung zu Hause darin besteht, den Reis vorzukochen und das Wasser absorbieren zu lassen. Kochen Sie 4-5 Tassen Wasser für eine Tasse Reis vor, fügen Sie den Reis hinzu und kochen Sie ihn 5 Minuten lang, entsorgen Sie das arsenhaltige Wasser, fügen Sie 2-3 Tassen frisches Wasser hinzu, bringen Sie es erneut zum Kochen und kochen Sie den Reis bei niedriger bis mittlerer Hitze mit einem Deckel oder bis das gesamte Wasser verbraucht ist. Mit dieser Methode können 50 % des Arsens aus braunem Reis und 74 % aus weißem Reis entfernt werden, wobei die Nährstoffe erhalten bleiben. Es ist besser, mit diesen Methoden auf der sicheren Seite zu sein; verlorene Nährstoffe können auf viele Arten ergänzt werden.²¹

5.2 Verwenden Sie gekochten Reis richtig, um Lebensmittelvergiftungen zu vermeiden:

Ungekochter Reis kann Sporen von *Bacillus cereus*-Bakterien enthalten, die auch nach dem Kochen überleben können. Verzehren Sie den Reis daher, sobald er gekocht ist. Wenn dies nicht möglich ist, kühlen Sie ihn innerhalb einer Stunde ab, stellen Sie ihn in den Kühlschrank und erwärmen Sie ihn nach dem Verzehr (innerhalb eines Tages) wieder gründlich. Bleibt er länger bei Zimmertemperatur, können sich die Sporen zu Bakterien entwickeln, die sich vermehren und Giftstoffe produzieren, die Durchfall oder Erbrechen verursachen können. Erhitzen Sie den Reis nur einmal auf. Gekochter schwarzer Reis sollte in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden; er bleibt dann 3 bis 5 Tage frisch.^{13,23}

5.3 Erhöhen Sie die Vorteile von Reis: Essen Sie ihn in Maßen als Teil einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung, gemischt mit Hülsenfrüchten und Gemüse. Das National Institute of Nutrition, Indien, empfiehlt etwa 270 g Getreide pro Tag (mit maximal 100 g Hirse). Wenn der Körper Kohlenhydrate für die Leistung und die Regeneration benötigt, ist es die beste Zeit, Reis zu verzehren. Wenn man sich nach einer riesigen Schüssel Reis hinlegt, wird dieser in Fett umgewandelt. Je mehr Reis man isst, desto geringer ist die Gefahr eines Mikronährstoffmangels.^{2,16,24-26}

5.4 Erwägen Sie Alternativen zu Reis zur Erhaltung der Umwelt, der Lebensgrundlagen und der Gesundheit im Kontext der schwindenden natürlichen Ressourcen! 2023 ist das internationale Jahr der Hirse. Sie wird gefördert, weil sie sowohl umwelt- als auch bauernfreundlich ist. Sie benötigt nur minimale Inputs, viel weniger Wasser als Reis und Weizen, ist widerstandsfähig gegenüber klimatischen Veränderungen, wächst auch auf schlechten Böden und bei erschöpften natürlichen Ressourcen, ist resistent gegen Krankheiten und Schädlinge und kann die Lebensmittelversorgungskette aufrechterhalten. Die meisten Hirsearten haben einen höheren Ballaststoff- und Proteingehalt, einen niedrigeren glykämischen Index im Vergleich zu Reis und wenig Arsen, was sie verbraucherfreundlich macht.^{27,28}

5.5 Halten Sie die Auswahlmöglichkeiten einfach und essen Sie bewusst. Ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, ist wichtig für Ihre allgemeine Gesundheit. Wechseln Sie, wenn möglich, Reissorten mit anderen verfügbaren Getreidesorten wie Hirse ab (siehe Band 12 #5). Nehmen Sie frisches, saisonales Obst, Gemüse und gute Fette in Ihre Ernährung auf. Probieren Sie in regelmäßigen Abständen verschiedene Lebensmittelkombinationen aus, beobachten Sie die Unterschiede und bleiben Sie bei dem, was Ihnen in Bezug auf Gesundheit und Genuss am besten gefällt. **bleiben Sie auf Entdeckungsreise und essen Sie mit Freude!**

Referenzen und Links

1. Divine Discourse on Tolerance, [Sathya Sai Speaks, Volume 1 \(sssbt.info\)](#)
2. Benefits of rice: [Top 5 health benefits of rice | BBC Good Food](#)
3. Colon health & Pearling: [White Rice Calories, Nutrition Facts, and Benefits \(verywellfit.com\)](#)
4. [What is Paddy Rice? \(with pictures\) \(delightedcooking.com\)](#)
5. Parboiled/Converted rice: [Parboiled \(Converted\) Rice: Nutrition, Benefits, and Downsides \(healthline.com\)](#)
6. [Brown Vs. White Rice — Which Is Better for Your Health? \(healthline.com\)](#)
7. [The Glycemic Index of Rice – NatureWord](#)
8. [What is the glycaemic index \(GI\)? - NHS \(www.nhs.uk\)](#)
9. [Arborio Rice Glycemic Index - Rice Array](#)
10. [The lowdown on glycemic index and glycemic load - Harvard Health](#)
11. [Rice: Glycemic Index and Glycemic Load. Complete Overview \(glycemic-index.net\)](#)
12. [Glycaemic Index Food Fact Sheet | British Dietetic Association \(BDA\)](#)
13. Black rice is nutrition rock star: [Is Rice Healthy? The 3 Healthiest Types of Rice \(realsimple.com\)](#)
14. [11 Surprising Benefits and Uses of Black Rice \(healthline.com\)](#)
15. Red rice: [Red Rice: Types, Nutritional Content, Health Benefits, Recipes And Side Effects \(netmeds.com\)](#)
16. [Traditional Rice Varieties of India \(esamskriti.com\)](#)
17. [Red Rice Benefits: A Complete Guide To Nutrition, Recipes And More - NDTV Food](#)
18. [Medicine Rice - Illupai Poo Samba, Raw, Milled Rice \(organicwayfarm.in\)](#)
19. Raktashali rice: [This Kerala farmer rises to occasion with 'Raktashali' farming- The New Indian Express](#)
20. Arsenic in rice! [Arsenic \(who.int\)](#)
21. <https://foodrevolution.org/blog/arsenic-in-rice/#>
22. <https://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm#>
23. [Can reheating rice cause food poisoning? - NHS \(www.nhs.uk\)](#)
24. Moderate eating is how much? <https://www.healthifyme.com/blog/millet/#>
25. [How Much Is One Serving? | Smokefree](#)
26. Best time to eat rice: [The Difference Between White, Brown And Red Rice | HuffPost Latest News](#)
27. Millets are environment friendly: <https://unric.org/en/millets-good-for-people-the-environment-and-farmers/#>
28. Are millets better than rice?: <https://tcrconnectingagriculture.com/2020/12/millets-for-diabetes/>

2. SVP Workshop in Puttaparthi von 2. bis 4. Mai 2023

Nach einem strengen Zulassungsverfahren wurden vier Vizepräsidenten (drei aus Indien und einer aus den USA) ausgewählt. Nach einem sechswöchigen E-Kurs nahmen sie an diesem dreitägigen



persönlichen Workshop teil, um sich als SVPs zu qualifizieren und ihren Eid abzulegen. Mit Begeisterung lernten sie, wie man die Maschine bedient, um spezifische Heilmittel zuzubereiten, den Prozess des Potenzierens einschließlich der Zubereitung von Nosoden, die Wirkung und Modalität von Radiance und die Bedeutung von Miasmen. Sie waren über alle Maßen begeistert, als sie erfuhren, wie der erste Prototyp hergestellt und dann von Swami auf

höchst dramatische Weise gesegnet wurde, um ihn zu einer göttlichen Maschine zu machen. Sie fühlten sich wahrlich gesegnet, der Empfänger dieses einzigartigen SRHVP zu sein. Sie drückten aus, dass es ein großes Privileg ist, ein Vibrionics-Praktiker zu werden und dass sie jetzt, da sie eine SVP sind, einen tieferen Einblick in die Funktionsweise von Vibrionics gewinnen und ihren Patienten noch besser dienen können.

Dr. Aggarwal inspirierte sie in seiner Abschiedsrede mit Tipps, wie man die richtigen Karten findet und das Gerät effektiv für die Behandlung von Patienten einsetzt, wobei er auch einige seiner eigenen herausragenden Erfahrungen einfließen ließ. Die vier SVPs waren so erpicht darauf, sich noch mehr Wissen anzueignen, dass sie regelmäßige interaktive Treffen mit den Lehrern vorschlugen; das erste ist für Juli 2023 geplant.

3. Seminare

1. Kerala Treffen der Praktiker 14 Mai 2023

20 Praktizierende nahmen an diesem Treffen teil, das vom Distriktpäsidenten der Sri Sathya Sai Seva



Organisation geleitet wurde. Das Treffen begann mit einer Hommage an unseren kürzlich verstorbenen Senior-Praktiker Rajesh Raman, der eine zentrale Rolle beim Wachstum von Vibrionics, insbesondere in Kerala, gespielt hatte. Der Vibrionics-Koordinator von Kerala, ⁰²⁰⁹⁰, sprach per Telefon zu den Anwesenden, da er nicht persönlich anwesend sein konnte. Er inspirierte sie dazu, Vibrionics Seva mit größerem Elan fortzusetzen. Es sei dringend notwendig, eine Malayalam-Version aller Vibrionics-Bücher auf den Markt zu bringen, um die Sprachbarriere zu überwinden, damit mehr Praktiker dieses Seva in Angriff nehmen können. **Praktiker** ¹¹²³¹ betonte die Notwendigkeit eines effektiven organisatorischen Aufbaus in Kerala, und es ist ermutigend zu sehen, dass sich zehn Praktiker gemeldet haben, um

verschiedene organisatorische Aufgaben zu übernehmen. Das Treffen endete mit dem Aufladen der 108CC-Boxen, gefolgt vom Shanthi-Mantra.

2. UK West London Seminar 21. Mai 2023

Praktiker aus dem Vereinigten Königreich haben regelmäßige Auffrischungsseminare in viermonatigen Abständen abgehalten. Dieses Seminar, an dem die Praktiker teilnahmen, wurde von der Gruppe West London veranstaltet. Zur Freude aller wurden eine Reihe erfolgreicher Heilungsfälle und einige interessante Anekdoten vorgestellt. Drei Praktiker hielten Vorträge zu bestimmten Themen, die im Voraus an alle verteilt wurden:

Praktikerin ⁰⁰⁵³⁴, es sprach eine diplomierte Apothekerin über die Verwendung von Bachblüten. Sie betonte die Notwendigkeit, die Ursache zu behandeln, nicht die Krankheit. Negative emotionale Gifte führen zu einem chemischen und elektrischen Ungleichgewicht im System, das sich in Form von Depressionen, Verhaltensproblemen, Gedächtnisstörungen, Phobien und Lernschwierigkeiten äußert. Jede Krankheit hat mehrere emotionale Wurzeln, daher sollte der Therapeut den primären seelischen Konflikt in der Person identifizieren und ihm das entsprechende Bachblütenmittel geben, aber auch all die Hoffnung und Ermutigung, damit sich der Patient auf seinem Weg zur Gesundheit positiver fühlt.

Es folgte eine Diskussion über die Behandlung von Pflanzen mit Bachblüten und Pflanzentonikum sowie ein Beispiel dafür, wie die Pflanzen wieder aufleben und gesund werden.

Praktiker ⁰³⁵⁹⁸, eine kürzlich pensionierte Allgemeinmedizinerin, gab nützliche Informationen über Rückenschmerzen. Sie betonte, dass der heutige Lebensstil, insbesondere Stress, einem gesunden "Rücken" nicht zuträglich ist. Lange Arbeitszeiten am Computer oder am Handy stellen eine große Gefahr dar. Ein schwacher Rücken ist anfällig für Verletzungen wie Verstauchungen, Zerrungen und Bandscheibenvorfälle.

Stressbedingte Hormone können die Muskeln verspannen und sie steif und schmerzhaft machen. Ein einfacher Spaziergang in einer gesunden und angenehmen Umgebung ist ein Gegenmittel gegen Stress und besser als ein Training im Fitnessstudio. Yoga und Meditation sind gute Lösungen, um Stress zu vermeiden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein gesunder Lebensstil in Form von regelmäßiger Aktivität, Bewegung, frischer Luft und ausreichendem Schlaf sowie einer gesunden Ernährung dazu beiträgt, den Rücken stark zu halten. Sie fügte hinzu, dass Vibrionics-Behandlungen zusammen mit allgemeiner Beratung durch Förderung des positiven Denkens dazu beitragen können, die Nerven gegen Schmerzen zu desensibilisieren und die Bewältigungsmechanismen zu stärken.

Sie warnte die Ärzte, dass sie Rückenschmerzen nie auf die leichte Schulter nehmen sollten, da es auch andere ernsthafte, aber weniger häufige Ursachen für Rückenschmerzen geben kann - Krebs und Tumore der Wirbelsäule oder des Rückenmarks oder Prostatakrebs, Nierenprobleme, Gallenblasenerkrankungen und Beckenerkrankungen, die zu Rückenschmerzen führen können.

Praktiker ⁰⁰⁰³³, ein Facharzt für Kardiologie, präsentierte eine Power Point Präsentation über häufige Herzerkrankungen und die Vorbeugung von Herzkrankheiten, von denen die häufigste die koronare Herzkrankheit ist, die durch die Ablagerung von Plaque in den Arterien verursacht wird. Häufige Ursachen sind Rauchen, hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Diabetes, hoher Blutdruck, familiäre Vorbelastung und Bewegungsmangel. Er riet dazu, den Cholesterinspiegel, insbesondere das LDL-Cholesterin oder "schlechte" Cholesterin, den Blutdruck und den Blutzucker durch Diät und Bewegung zu kontrollieren. Er klärte auch über die Anzeichen eines Herzinfarkts auf - in der Regel Brustschmerzen in Ruhe, Schmerzen, die in den linken Arm/beide Arme/Kiefer/Schulter/Rücken ausstrahlen, Kurzatmigkeit, Schwitzen, Übelkeit oder Erbrechen. Die dadurch verursachten Schäden können zu Herzversagen führen.

Praktiker ⁰²⁸⁰² fügte hinzu, insbesondere im Zusammenhang mit asiatischen Patienten, dass der Wechsel von raffiniertem Öl zum Kochen zu einer gesünderen Option einen großen Unterschied für die Herzgesundheit machen kann - siehe unseren Artikel über Gesundheit in Band 12 Nr. 1.

Ausführliche Informationen im Powerpoint-Format sind auf Anfrage bei news@vibrionics.org

4. Anekdote: Besendung ohne SRHVP!

Im August 2022 geriet die Praktikerin ¹⁰³⁷⁵ beim Baden versehentlich mit der Rückenseite ihres linken Daumens unter das kochend heiße Wasser, das aus dem Geysirhahn kam. Die Haut färbte sich sofort dunkelrot und brannte und schmerzte unerträglich. Sofort kam ihr der Gedanke, **CC10.1 Emergencies** mental zu senden, was sie auch tat, während sie intensiv zu Swami betete; nach ein paar Sekunden

änderte sie die Kombination in **Emergencies + CC21.4 Stings & Bites**, und sendete die Schwingungen mental an die betroffene Stelle. Und siehe da! Die Rötung des Daumens verschwand augenblicklich und die ursprüngliche Hautfarbe wurde wiederhergestellt; auch das Brennen und der Schmerz verschwanden. Sie war für eine sehr lange Zeit selig!

Hinweis: Verlassen Sie sich nicht auf diese Methode der Übertragung, denn sie funktioniert nicht immer!

+++++

5. In Memoriam

- Schweren Herzens geben wir bekannt, dass unser 83-jähriger Mitarbeiter, **Dr. Ram Gopal Katyal** ^{02806...Malaysia}, dieses Jahr am 24. April, Swamis Mahasamadhi-Tag, seine physische Form transzendiert hat! Als glühender Devotee von Sai Baba hat er in den letzten fünf Jahrzehnten mit großer Freude in unzähligen medizinischen Camps in Malaysia und Puttaparthi gedient. Nachdem er als Arzt in den Ruhestand gegangen war, erlernte er 2011 Vibrionics, weil er fest an die Heilkraft dieser Methode glaubte und seine Zeit und Energie darauf verwendete, Menschen mit diesem Heilsystem zu helfen. Seinen letzten Vibrionics-Patienten behandelte er am Tag vor seiner Einlieferung ins Krankenhaus, nur zwei Wochen bevor er seine physische Form verließ! Sein Engagement für den Dienst war unermüdlich. Er berührte das Leben vieler Menschen und wird sehr vermisst werden. Er hinterlässt uns ein großartiges Vermächtnis an inspirierendem Dienst und Hingabe. Er war ein leuchtendes Beispiel für den Grundsatz, dass die Hände, die helfen, heiliger sind als die Lippen, die beten. Mögen wir in seine strahlenden, engagierten und liebevollen Fußstapfen treten.
- Wir sind traurig über den Tod unseres 84-jährigen Praktikers aus Nagpur, **Dr. Rewati Raman Chourasia** ¹²⁰⁵⁴. Am 7. Mai 2023 erlitt er einen schweren Herzinfarkt, nur sechs Tage vor seinem 85. Geburtstag. Geburtstag. 2010 wurde er AVP, 2017 wurde er VP. Aufrichtig und fleißig, bot er viele Jahre lang regelmäßig Vibrionics Seva in einem Tempel in Vikas Nagar, Nagpur, an. In seinen letzten Jahren konnte er sein Haus nicht mehr verlassen, weil er seine bettlägerige Frau pflegte. Möge seine gute Seele in Swamis unendlicher Liebe aufgehen!

Om Sai Ram!

Sai Vibrionics. . . auf dem Weg zur Exzellenz in der leistbaren Gesundheitsversorgung – kostenfrei für die Patienten