

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Όποτε βλέπετε έναν άρρωστο άνθρωπο, αποθαρρυσμένο, απαρηγόρητο ή ασθενή, εκεί ακριβώς είναι το πεδίο σας για προσφορά”...

Σρι Σάττα Σάι Μπάμπα

Τομ 2 Τεύχος 2

Μάρτιος 2011

In This Issue

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K. Aggarwal	1 – 2
☞ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ Combos	2 - 4
☞ Η ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	4
☞ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	4 - 7
☞ ΘΕΪΚΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ	7
☞ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ	8

☞ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ Dr Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές,

Sai Ram από το Prashanti Nilayam! Το νέο έτος ξεκίνησε με μια όμορφη νότα και για ακόμα μια φορά έχουμε κάποια υπέροχα νέα Δονητικής Θεραπείας να σας μεταφέρουμε. Όπως ίσως γνωρίζετε, κάθε χρόνο παρουσιάζουμε την ετήσια έκθεσή μας στην οποία δίνουμε τον αριθμό των θεραπειών που εκπαιδεύτηκαν, τον αριθμό των ασθενών που έλαβαν θεραπεία και τις ώρες Υπηρεσίας Δονητικής Θεραπείας που προσφέρθηκαν στον Σουάμι. Στις 19 Ιανουαρίου του τρέχοντος έτους, ο Σουάμι πήρε την έκθεση στα χέρια του, ξεφύλισε τις σελίδες της αργά και με ένα υπέροχο χαμόγελο είπε: «Είμαι πολύ ευχαριστημένος με το έργο». Δεν είναι αυτό το τέλειο Πρωτοχρονιάτικο δώρο - μια επιβεβαίωση της δουλειάς μας απευθείας από τον Κύριό μας; Αυτό από μόνο του δίνει σε όλους μας ένα μεγάλο κίνητρο για να συνεχίσουμε να κάνουμε το έργο του Σουάμι με ανανεωμένη θέρμη γνωρίζοντας ότι Εκείνος ευλογεί όχι μόνο αυτή την Υπηρεσία, αλλά είναι «ευτυχής» με όλο αυτό.

Σε ατομικό επίπεδο, έχουμε ακούσει υπέροχα πράγματα που συμβαίνουν. Ένας ασκούμενος, ο 2792 εδώ στο Puttarathi, μας έφερε το δικό του κουτί των 108CC συνδυασμών. Όπως μπορείτε να δείτε και από τις φωτογραφίες στην τελευταία σελίδα, υλοποιήθηκε vibhuti γύρω από την θέση κάθε μπουκαλιού αμέσως μετά που το παρέλαβε. Ένας άλλος θεραπευτής στο Λονδίνο, ο 0298 ανέφερε ότι εμφανίζεται vibhuti σε κάθε φάρμακο που φτιάχνει ή στο φύλλο καταγραφής του ιστορικού του ασθενούς. Είναι εκπληκτικό το πώς λειτουργεί ο Σουάμι και πώς μας δείχνει την υποστήριξη και την πανσοφία Του με τόσους πολλούς τρόπους!

Μια άλλη ενδιαφέρουσα εξέλιξη είναι ότι μόλις ένα μήνα μετά την πρώτη ημερίδα για βοηθούς Δονητικούς Θεραπευτές στο κρατίδιο της Κεράλα στην Ινδία, οι νέοι θεραπευτές έχουν ξεκινήσει το δικό τους ενημερωτικό δελτίο. Τους συγχαίρουμε για αυτή την εξαιρετική πρωτοβουλία και ελπίζουμε αυτό να λειτουργήσει ως πηγή έμπνευσης στους άλλους για να παρουσιάσουν ίσως τις δικές τους ιδέες, ώστε να γίνει η Δονητική Θεραπεία μια συλλογική Υπηρεσία στην αντίστοιχη δική τους περιοχή ή κράτος.

Παρακαλώ σημειώστε ότι η παλιά μας ιστοσελίδα www.sairam.freeuk.com δεν υφίσταται πλέον και η νέα URL διεύθυνσή μας είναι www.vibrionics.org. Αυτή τη στιγμή είμαστε στη διαδικασία της επικαιροποίησης, δίνοντας στην ιστοσελίδα μας μια νέα μορφή. Σχετική ανακοίνωση θα γίνει μόλις έχουμε ολοκληρώσει αυτό το έργο το οποίο ελπίζουμε να κάνουμε μέσα στους επόμενους 2 μήνες.

Τελευταία, αλλά όχι λιγότερο σημαντική, μια υπενθύμιση - παρακαλώ σημειώστε ότι δεν είμαστε γιατροί ή θεραπευτές με κανένα τρόπο. Είμαστε ασκούμενοι της Δονητικής Θεραπείας, εργαλεία στα χέρια του Σουάμι. Αυτός είναι ο μόνος αληθινός Γιατρός, αυτός που θεραπεύει.

Συνεχίστε να στέλνετε την ηλεκτρονική σας αλληλογραφία και την καλή δουλειά - αυτό κάνει τον Κύριό μας πολύ χαρούμενο!

Στην υπηρεσία της αγάπης του Sai
Jit Aggarwal

☯ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ Combos ☯

1. Πελματιαία Απονευρωσίτιδα ^{1205....Ινδία}

Μια 52χρονη γυναίκα υπέφερε από μια φλεγμονή στην φτέρνα για 8 μήνες. Ο γιατρός της της είχε δώσει θεραπεία με φάρμακα που ούτε μείωναν τον πόνο ούτε θεράπευαν την κατάσταση. Της συνέστησαν να κάνει μια σειρά από ενέσεις στα οστά και των δύο φτερνών που, αν και οδυνηρό, θα μπορούσε ενδεχομένως να θεραπεύσει την κατάσταση. Αρνήθηκε αυτήν την θεραπεία και πλησίασε έναν Δονητικό Θεραπευτή αντ' αυτού. Ανέφερε στον θεραπευτή ότι επίσης υπέφερε από ισχιαλγία ένα χρόνο νωρίτερα. Λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία της, ο θεραπευτής αποφάσισε να της χορηγήσει θεραπεία για οστεοπόρωση, επίσης. Η ακόλουθη θεραπεία δόθηκε στην ασθενή:

CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση... (4 φορές ημερησίως).

Σε διάστημα ενός μηνός, η ασθενής ανέκαμψε πλήρως και μπορούσε να περπατήσει άνετα χωρίς πόνο. Ο θεραπευτής τη συμβούλευσε να συνεχίσει να λαμβάνει την θεραπεία για ακόμα ένα μήνα TDS (3 φ. ημερ.). Από τότε το πρόβλημα δεν έχει υποτροπιάσει.

Αν και αυτό είναι ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα, από την αρχή θα ήταν καλύτερα να έχουν δώσει μόνο το combo για την φλεγμονή της φτέρνας και να θεραπεύσουν την οστεοπόρωση ή την ισχιαλγία, εάν εμφανιζόταν ή επέστρεφε.

2. Οστρακιά ^{2680....Ιαπωνία}

Ένα 18 μηνών αγοράκι είχε πολύ υψηλό πυρετό για μια εβδομάδα, δεν μπορούσε να φάει ή να πιει τίποτα, ούτε καν το νερό, και έκανε εμετό τα πάντα εκτός από το γάλα της μητέρας του. Έκλαιγε συνεχώς και δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Είχε εξανθήματα σε όλο το σώμα του, ακόμη και στο στόμα του. Είχε επίσης διάρροια. Διαγνώστηκε οστρακιά και με αυτή την πολύ σοβαρή κατάσταση η μητέρα δεν ήθελε να του δώσει αλλοπαθητική ιατρική. Οι ακόλουθες Δονητικές θεραπείες δόθηκαν:

NM2 Blood + NM18 General Fever + NM26 Penmycin + NM36 War + NM80 Gastro + NM86 Immunity + SM41 Uplift + SR316 Streptococcus...κάθε 10 λεπτά για 3 ώρες, κατόπιν 6 φορές την ημέρα και 3 φορές ημερησίως κατά την βελτίωση

Μετά την πρώτη κιόλας δόση, το αγόρι μπορούσε να πιει νερό χωρίς να κάνει εμετό. Για μία ημέρα, δεν υπήρξε περαιτέρω βελτίωση και σε 3 μέρες, η θερμοκρασία του κατέβηκε στο φυσιολογικό. Αλλά οκτώ ημέρες αργότερα, το πρόσωπο, τα χέρια και τα πόδια του, πρήστηκαν πολύ, έτσι στις παραπάνω θεραπείες προστέθηκαν τα παρακάτω combo:

NM21 KBS + OM15 Kidneys

Μετά από 5 ημέρες το μωρό άρχισε να περπατά και πάλι (δεν είχε περπατήσει για 10 ημέρες) και να τρώει κανονικά. Μετά από 3 εβδομάδες όλα τα συμπτώματα είχαν εξαφανιστεί και παρόλο που ο ίδιος έχει χάσει λίγο βάρος, η υγεία του ήταν τώρα άριστη και το δέρμα του ήταν περισσότερο καθαρό από όταν πριν αρρωστήσει.

*Σε αυτή την επιτυχημένη θεραπεία, ένα Vibrionics Healing Potentiser χρησιμοποιήθηκε για να φτιάξει τα παραπάνω combos, αλλά αν το κουτί των 108 CC συνδυασμών ήταν διαθέσιμο, τότε τα **CC9.4 οστρακιά + CC13.1 Νεφρού** θα ήταν εξίσου επιτυχημένα.*

3. Εκ γενετής Καρδιοπάθεια ^{2640....Ινδία}

Σε μία ασκούμενη Δονητικής Θεραπείας έφεραν ένα 6μηνο κοριτσάκι με εκ γενετής καρδιοπάθεια. Κατά την εξέταση, η ασκούμενη, μια αλλοπαθητική γιατρός στο επάγγελμα, επιβεβαίωσε ότι το μωρό είχε φύσημα

στην καρδιά. Θα έπρεπε να έχει νοσηλευθεί, αλλά καθώς οι γονείς δεν μπορούσαν να αντέξουν οικονομικά το υψηλό κόστος της χειρουργικής επέμβασης, της χορήγησε για αρχή :

CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC3.4 Καρδιάς επείγουσα κατάσταση + CC12.2 Τονωτικό παιδιώ

Αυτό έγινε σε νερό και χορηγήθηκε στο βρέφος τέσσερις φορές την ημέρα για τις πρώτες λίγες εβδομάδες. Μετά από αυτό στη μητέρα δόθηκαν τα combos σε χάπια και της ζητήθηκε να διαλύει δύο χάπια στο νερό και να τα δίνει στο μωρό TDS(3 φορές ημερ.). Αυτή η θεραπεία συνεχίστηκε για ενάμιση χρόνο.

Η καρδιολόγος-παιδίατρος η οποία εξέτασε το δύο χρονών κοριτσάκι έμεινε έκπληκτη όταν συνειδητοποίησε ότι το υπερηχογράφημα και άλλες εξετάσεις δεν έδειξαν απολύτως κανένα σημάδι εκ γενετής καρδιοπάθειας. Με τη χάρη του Σουάμι το βρέφος είναι τώρα απόλυτα υγιές, χωρίς να χρειάζεται να υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση.

4.Τραυματισμένη Γάτα ^{2494....Ιταλία}

Μία 4χρονη θηλυκή γάτα χτυπήθηκε σοβαρά και βρέθηκε να έχει ένα μικρό κάταγμα στο δεξί πλευρό της. Είχε τραυματιστεί, ήταν πολύ φοβισμένη και πονούσε πολύ εξαιτίας αυτού του δυσάρεστου τραυματισμού. Δεδομένου ότι ο ιδιοκτήτης δεν ήθελε να της δώσει καθόλου αλλοπαθητικά φάρμακα, αμέσως ξεκίνησε την ακόλουθη Δονητική Θεραπεία:

NM20 Injury + NM3 Bone I + SR271 Arnica (30C) + NM95 Rescue

Το combo χορηγήθηκε σε νερό, μία δόση κάθε 10 λεπτά επί μία ώρα, ακολουθούμενη από 6TD(6 φορές ημερ.) για 3 ημέρες και στη συνέχεια TDS (3 φορές ημερ.).

Ο θεραπευτής εκτίμησε την βελτίωση στον πόνο κατά 50% μετά από μόνο μία ημέρα και η γάτα φαινόταν να είναι επίσης πολύ πιο ήρεμη. Ο θεραπευτής έχει αναφέρει ότι η γάτα ανάρρωσε 100% μετά από 3 ημέρες, καθώς έτρεχε και πηδούσε σχεδόν όπως έκανε συνήθως πριν από το ατύχημά της.

*Σε αυτή την επιτυχημένη θεραπεία σε ένα ζώο, ένα Vibrionics Healing Potentiser χρησιμοποιήθηκε για να φτιαχτεί το παραπάνω combo. Αν το κουτί των 108CC Combos ήταν διαθέσιμο, τότε το **CC10.1 Έκτακτη Ανάγκη** για την θεραπεία της γάτας από τους τραυματισμούς της και το σοκ θα δούλευε εξίσου καλά.*

5..PCOD (Σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών) ^{Ινδία...00728A}

Μια 42χρονη γυναίκα έπασχε από βαριά αιμορραγία και έντονο πόνο κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας, ασταθή κύκλο, και πολλαπλές κύστες και στις δύο ωοθήκες. Άρχισε με την ακόλουθη θεραπεία με combos : **CC8.7 Οδυνηρά έμμηνα + CC20.6 Οστεοπόρωση...TDS (3 φ.ημερ.)**

Ένα μήνα αργότερα, τα έμμηνά της ήταν φυσιολογικά και ανώδυνα. Ωστόσο, το υπερηχογράφημα έδειξε μια διευρυμένη δεξιά ωοθήκη με μια αιμορραγική κύστη. Ο γιατρός συνέστησε χειρουργική επέμβαση. Αντί να πάει για μια επέμβαση, ήρθε πίσω στο Δονητικό Θεραπευτή για περαιτέρω θεραπεία. Της δόθηκε: **CC8.4 Ωοθήκες και μήτρα + CC20.6 Οστεοπόρωση ...TDS(3 φ.ημερ.)**

Δέκα ημέρες αργότερα, η έκθεση υπερήχου έδειξε ότι και οι δύο ωοθήκες ήταν φυσιολογικές χωρίς κύστες. Η ασθενής είναι πολύ ευγνώμων στον Σουάμι για την απάντηση στις προσευχές της, με τη μεσολάβηση των Δονητικών Συνδυασμών.

Σημείωση: Όταν οι θεραπευτές έχουν υποθέσεις με ιδιαίτερη αξία και θέλουν οι υποθέσεις αυτές να εξετάζονται για δημοσίευση στο ενημερωτικό δελτίο ως πηγή έμπνευσης για τους άλλους, είναι σημαντικό η κάθε περίπτωση να είναι πλήρως στοιχειοθετημένη, δίνοντας την ηλικία και το φύλο του ασθενούς, τη διάρκεια της ασθένειας ή της κατάστασης, τα combos που χρησιμοποιούνται, το διάστημα του χρόνου που απαιτήθηκε για την ίαση και κάθε άλλη σχετική πληροφορία που θα ήταν ενδιαφέρουσα.

Ω Η ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ Ω

1. *Ερώτηση: Πώς μπορώ να αφαιρέσω τις χημικές ουσίες ή τα σπρέι από τα φρούτα και τα λαχανικά που τρώω?*

Απάντηση: Πάντα προσπαθήστε να τρώτε φρέσκα βιολογικά φρούτα και λαχανικά και, ει δυνατόν, από τον κήπο σας. Αν όχι και υποψιάζεστε ότι αυτά ψεκάζονται, χρησιμοποιήστε την ακόλουθη διαδικασία. Πάρτε ένα κουτάλι σούπας γεμάτο αλάτι και δύο κουταλιές σούπας ξύδι και διαλύστε τα σε ένα μισογεμάτο μπωλ με νερό. Βάλτε μέσα τα λαχανικά και τα φρούτα για είκοσι λεπτά: αυτό προκαλεί την απομάκρυνση των φυτοφαρμάκων και εντομοκτόνων. Στη συνέχεια, πλύνετέ τα καλά με καθαρό νερό για να αφαιρέσετε τυχόν κολλημένα υπολείμματα.

2. *Ερώτηση: Μπορώ να αποκαλέσω τον εαυτό μου γιατρό της δονητικής ιατρικής ή Vibrionics?*

Απάντηση: Όχι, δεν παρουσιάζετε τον εαυτό σας ως γιατρό ή θεραπευτή. Είστε ένας ασκούμενος ή πάροχος της Δονητικής Θεραπείας, ένα όργανο στα χέρια του Σουάμι. Αυτός είναι ο μόνος αληθινός θεραπευτής και ο γιατρός. Ένας ιατρός χρειάζεται κατάρτιση, προκειμένου να εργαστεί με ελεγχόμενες και μερικές φορές δηλητηριώδεις ουσίες. Δεν είναι απαραίτητο να έχετε προηγούμενες ιατρικές γνώσεις για να παρέχετε Δονητικά φάρμακα. Δεν χρεώνετε χρήματα ούτε ζητάτε χάρες για φάρμακα. Οι δονήσεις δίνονται ως υπηρεσία, με προσευχή και αγάπη. Δεν δίνετε καμία πραγματική ουσία σε ένα φάρμακο. Το φάρμακο είναι δονητική ενέργεια σε χάπια ζάχαρης ή νερό. Αν θέλετε να είστε σίγουροι ότι τα χάπια δεν έχουν παρερμηνευθεί ως πραγματική ιατρική αλλοπαθητική ιατρική συνταγή, μπορείτε να γράψετε "μόνο χάπια ζάχαρης» στην ετικέτα της φιάλης.

3. *Ερώτηση: Η ασθενής μου ανταποκρίνεται πολύ καλά στην Δονητική Θεραπεία και θέλει να σταματήσει τη λήψη της αλλοπαθητικής ιατρικής της. Πώς μπορώ να βοηθήσω?*

Απάντηση: Μην πείτε στην ασθενή να σταματήσει την αλλοπαθητική ιατρική θεραπεία της. Απλά πείτε της ότι αφού αισθάνεται καλύτερα, θα πρέπει να μιλήσει με το γιατρό της. Είναι ευθύνη της ασθενούς ή του γιατρού της, να μειώσει την αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή.

4. *Ερώτηση: Ο ενήλικας γιος μιάς ασθενούς, είναι εθισμένος στο αλκοόλ και τον καπνό και η ασθενής θέλει να δώσει combos στο γιο της. Από την εμπειρία σας, θα λειτουργήσει αυτό?*

Απάντηση: Όχι Στην περίπτωση των ασθενών με εξάρτηση από τον καπνό, το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι ο ασθενής θα προσέρχεται άμεσα και θα ζητάει θεραπεία. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι ο ασθενής το έχει σίγουρα αποφασίσει στο μυαλό του / της και είναι πρόθυμος να σταματήσει αυτήν την συνήθεια. Μόνο τότε να δώσετε το φάρμακο στον ασθενή. Να θυμάστε ότι σε τέτοιες περιπτώσεις, η θετική και ισχυρή ψυχική στάση του ασθενούς είναι απαραίτητη, διότι είναι σημαντική για να λάβει χώρα η θεραπεία.

Έχετε κάποια ερώτηση για τον Dr. Aggarwal? Στείλτε την στο news@vibrionics.org

Ω ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ Ω

Η Κανέλα Πρωθεί τον Ελεγχο του Βάρους και του Σακχάρου του Αίματος

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κανέλα, το κοινό μπαχαρικό στην κουζίνα που συχνά πασπαλίζουμε στο πρωινό με πλιγούρι βρώμης και η οποία περιλαμβάνεται στην πίτα γλυκοπατάτας, μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Μαζί με τα οφέλη που φέρνει σε αυτόν τον τομέα, πρόσθετες δοκιμές και παραδόσεις του λαού λένε ότι η κανέλα έχει επίσης ιδιότητες καψίματος λίπους, που βοηθάει στην απώλεια βάρους. Η χρήση της κανέλας χρονολογείται από την αρχαία ιστορία και είναι σεβαστή σε όλους τους πολιτισμούς.

Δημοσιευμένη το 2003 στο περιοδικό *Diabetes Care*, μία μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα με διαβήτη τύπου 2, καταναλώνοντας καθημερινά χαμηλά επίπεδα κανέλας, μεταξύ 1 έως 6 γραμμάρια (ή

περίπου 1 έως 2 κουταλάκια του γλυκού), μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Πώς η κανέλα επηρεάζει αυτό το αποτέλεσμα αναμένεται να καθοριστεί, αλλά η μελέτη έδειξε επίσης ότι τα αποτελέσματα της χρήσης της, διήρκεσαν στα άτομα ακόμη και για διάστημα είκοσι ημερών μετά την παύση χρήσης της κανέλας. Το 2009, μια Σκανδιναβική μελέτη έδειξε ότι σε υγιή άτομα 3 γραμμάρια κανέλας την ημέρα μειώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση ενός γεύματος.

Υψηλότερα επίπεδα ινσουλίνης οδηγούν σε λιγότερη χρήση περίσσιου σακχάρου στο αίμα (και η ζάχαρη αποθηκεύεται στο σώμα ως λίπος), οπότε η μείωση του επιπέδου της ινσουλίνης μετά από ένα γεύμα είναι σημαντική. Εάν η κανέλα μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και, σαν συνέπεια, τα επίπεδα του λίπους, τότε αυτό είναι επιβεβαίωση του τι έχουν πει κάποιοι σε σχέση με τη ικανότητά της για απώλεια βάρους.

Στο Μεσαίωνα η κανέλα ήταν πολυτιμότερη και από το χρυσό. Ήταν τόσο υπερτιμημένη που ο πόλεμος μεταξύ Ολλανδίας και Πορτογαλίας τον 17ο αιώνα έγινε, εν μέρει, για τον έλεγχο της Κεϋλάνης, της σημερινής Σρι Λάνκα, για την άφθονη και γλυκιά ποικιλία της κανέλας που αναπτύσσεται εκεί. Η κανέλα της Κεϋλάνης ή "η πραγματική κανέλα" φέρει ακόμα το αρχαίο όνομά της μέχρι και σήμερα. Η Cassia κανέλα είναι μια άλλη κύρια ποικιλία. Δεν είναι ακριβή, χρησιμοποιείται περισσότερο και είναι πιο εύκολ

να την αποκτήσει κανείς από την "πραγματική κανέλα», η οποία είναι πολύ πιο ακριβή. Τόσο η Κεϋλάνη όσο και η Cassia είναι αρχαίες. Η Cassia αναφέρεται στη Βίβλο σε μια εντολή προς τον Μωυσή ως συστατικό για το λάδι του χρίσματος. Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν την κανέλα στη διαδικασία ταρίχευσης και ως αρωματική ύλη τροφίμων.

Η κανέλα αναπτύσσεται σε πολλές ποικιλίες με διαφορετικούς τόνους γλυκύτητας και τόλμης. Έχει χρησιμοποιηθεί για τις αντισηπτικές της ιδιότητες στην θεραπεία ποδιών αθλητών, έχει χρησιμοποιηθεί σε εισπνοές για να βελτιώσει τη μνήμη και ως τσάι για να καταπραΰνει παθήσεις του στομάχου και δυσπεψία. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κανέλα δημιουργεί επίσης περίσσεια θερμότητας όταν καταπίνεται. Το σώμα τότε θα αντιμετωπίσει αυτή η θερμότητα δημιουργώντας δική του θερμότητα για να εξισορροπήσει την ομοιόσταση σε μια διαδικασία που ονομάζεται *θερμογενετική*. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας καίγεται λίπος.

Ένα από τα πιο ευχάριστα μπαχαρικά στη χρήση, η κανέλα, μπορεί να ενισχύσει τη γεύση σε μια ποικιλία τροφών: τσάι, πίτες, κέικ, παγωτά, σούπες, ζυμαρικά, κάρυ. Σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορείτε να εισπνεύσετε την επιλογή κανέλα σας για να την ελέγξετε. Ένα πικάντικο και γλυκό άρωμα δείχνει την φρεσκάδα της. Ωστόσο, αν η γεύση δεν είναι κάπως πικρή ή αν είναι πολύ απαλή στη γλώσσα, πετάξτε την επειδή αυτό σημαίνει ότι είναι αδύναμη και δεν θα αποφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα στην ρύθμιση του βάρους. Η ανάμιξη κανέλας με άλλα τρόφιμα είναι αυτό που βοηθά να αναδείξει το άρωμα της, έτσι η φρεσκάδα είναι σημαντική ώστε να μην εξουδετερωθεί αυτό το άρωμα από άλλα μπαχαρικά.

Η κατάχρηση της κανέλας, δεν έχει, μέχρι στιγμής, δείξει βλαβερές συνέπειες. Ωστόσο, συμβουλή από έναν ιατρό είναι απαραίτητη για εκείνους που είναι ήδη σε διαβητική φαρμακευτική αγωγή ή χοληστερίνης. Διαφορετικά, η κανέλα έχει δοκιμαστεί ως μία βιώσιμη εναλλακτική λύση για απώλεια βάρους και έλεγχου του σακχάρου στο αίμα.

Πηγές: NaturalNews.com και <http://care.diabetesjournals.org>

Οκτώ σημεία και συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα (RA) είναι μια σοβαρή αυτοάνοση ασθένεια που προσβάλλει τις αρθρώσεις και άλλα μέρη του σώματος. Αλλά η RA μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπιστεί. Τα συμπτώματα μπορεί να μιμηθούν άλλες ασθένειες, ή μπορεί να φουντώνουν και στη συνέχεια να ξεθωριάζουν, μόνο για να φουντώνουν και πάλι κάπου αλλού. Οι εργαστηριακές εξετάσεις, δεν είναι τέλειες - μπορεί να δείξουν αρνητικό παράγοντα RA και παρόλ'αυτά η νόσος να υπάρχει. Οι ακτίνες X επίσης δεν δείχνουν σημάδια μέχρι να βρίσκετε σε προχωρημένο στάδιο.

Εδώ βλέπουμε οκτώ παραπλανητικά συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας που δείχνουν να είναι κάποιας άλλης πάθησης.

Δυσκολία στην θεραπεία τραυματισμών: Είναι πιθανόν να πιστεύετε ότι έχετε έναν τραυματισμό, όπως ένα διάστρεμμα στον αστράγαλο που δεν επουλώνετε, ενώ τα συμπτώματα στην πραγματικότητα οφείλονται σε ρευματοειδή αρθρίτιδα. Αυτό είναι πιο συχνό σε νεότερους ανθρώπους, λέει η Lisa A

Mandl, MD, MPH, βοηθός ρευματολόγος στο Νοσοκομείο Ειδικής Χειρουργικής στην πόλη της Νέας Υόρκης. Μια μέρα μία ασθενής παίζει ποδόσφαιρο και την επόμενη μέρα το γόνατό της είναι πρησμένο, λέει. "Έχω δει ανθρώπους που έκαναν δύο αρθροσκοπικές επεμβάσεις και εκτεταμένη φυσικοθεραπεία στο γόνατό τους ενώ είχαν ρευματοειδή αρθρίτιδα."

Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα στα χέρια: Ένα σύμπτωμα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, η οποία χαρακτηρίζεται από πόνο στον καρπό και τα χέρια. Η Δρ Mandl λέει ότι η αίσθηση είναι παρόμοια με το συναίσθημα που παίρνετε όταν χτυπάτε τον αγκώνα σας. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι το οίδημα στο μπράτσο συμπιέζει τα νεύρα που καταλήγουν στα χέρια. Η αίσθηση είναι συχνά χειρότερη το βράδυ. Αν πάτε σε έναν γιατρό με αυτά τα συμπτώματα και δεν έχετε (ή να του πείτε) άλλα συμπτώματα RA, μπορεί να διαγνώσει μόνο σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.

Πρόβλημα Ποδιού: Μία περιοχή στην οποία οι άνθρωποι έχουν συχνά ρευματοειδή αρθρίτιδα που σχετίζεται με πόνο ή φλεγμονή είναι το μπροστινό τμήμα του πέλματος. Οι γυναίκες συχνά σταματούν να φορούν τακούνια και απευθύνονται σε ένα ποδολόγο λόγω του πόνου. Μερικοί άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορεί επίσης να παρουσιάσουν πόνο στη φτέρνα, λόγω πελματιαίας απονευρωσίτιδας, μια κοινή διαταραχή του ποδιού που προκαλείται από τη διόγκωση του ιστού στο κάτω μέρος του ποδιού, κοντά στην φτέρνα.

Προβλήματα Ματιών: Οι άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα κινδυνεύουν επίσης από το σύνδρομο Sjogren, μια αυτοάνοση διαταραχή που μπορεί να προκαλέσει ξηρότητα σε μάτια, στόμα, μύτη, λαιμό, ή στο δέρμα λόγω φλεγμονής που εμποδίζει τους αδένες από την απελευθέρωση της υγρασίας, λέει η Δρ Mandl. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη και στα πρώιμα στάδια της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αλλά είναι απίθανο να είναι το μόνο σύμπτωμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ξηροφθαλμία επισκέπτονται τον οφθαλμίατρο για να ανακαλύψει την αιτία, αλλά η Δρ Mandl συνιστά να ενημερώνετε ο γιατρός - ακόμα και ο οφθαλμίατρος ή άλλος ειδικός - για επιπλέον συμπτώματα που υπάρχουν, σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

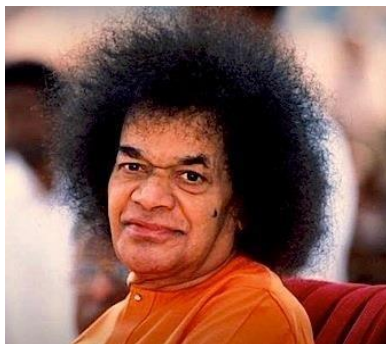
Ζεύγη πονεμένων αρθρώσεων: Ένα από τα πιο κυρίαρχα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι ο πόνος στις αρθρώσεις. Οι άνθρωποι συχνά πιστεύουν ότι ο πόνος οφείλεται στην υπερπροσπάθεια ή σε οστεοαρθρίτιδα, τον τύπο της αρθρίτιδας που συναντάμε σε μεγάλες ηλικίες. Αυτός ο πόνος μπορεί επίσης να διαγνωσθεί λανθασμένα ως ινομυαλγία ή ως σύνδρομο χρόνιας κόπωσης (κόπωση είναι ένα άλλο σύμπτωμα της RA). Κατά την RA ο πόνος στις αρθρώσεις δεν είναι εφήμερος. Συνήθως διαρκεί περισσότερο από μία εβδομάδα. Μπορεί επίσης να είναι συμμετρικός, δηλαδή και τα δύο χέρια, πόδια, γόνατα, αστράγαλοι να επηρεαστούν ταυτόχρονα.

Πρωινή δυσκαμψία: Ένα άλλο χαρακτηριστικό της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι η ακαμψία στις αρθρώσεις το πρωί. Και πάλι, αυτό είναι επίσης ένα κοινό πρόβλημα στην οστεοαρθρίτιδα, η οποία μπορεί να προκαλέσει πόνο μετά από μακρές περιόδους αδράνειας, όπως τον ύπνο. Η διαφορά μεταξύ των δύο είναι ότι ο πόνος της οστεοαρθρίτιδας συνήθως υποχωρεί σε περίπου μισή ώρα. Η δυσκαμψία από ρευματοειδή αρθρίτιδα θα διαρκέσει πολύ περισσότερο, ίσως την περισσότερη ημέρα. Το σωστό είδος της άσκησης μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση της ακαμψίας και του πόνου στα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα και οστεοαρθρίτιδα

Κλειδωμένες αρθρώσεις: Οι άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα μπορεί μερικές φορές να αντιμετωπίσουν κλειδωμένες αρθρώσεις, ιδιαίτερα στα γόνατα και τους αγκώνες. Αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχει τόσο πολύ διόγκωση των τενόντων γύρω από την άρθρωση που δεν μπορεί να λυγίσει. Μπορεί να οδηγήσει σε κύστες πίσω από το γόνατο που όταν φουσκώσουν αναστέλλουν την κίνηση. Το σύμπτωμα μπορεί να παρερμηνευτεί ως σχίσμο μηνίσκου, ένας κοινός τραυματισμός στο γόνατο σύνθετες στον αθλητισμό, ο οποίος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κύστες.

Οζίδια: Αυτά είναι σταθερά εξογκώματα που αναπτύσσονται κάτω από το δέρμα στην περιοχή των προσβεβλημένων αρθρώσεων. Συχνά εμφανίζονται στο πίσω μέρος των αγκώνων, και μερικές φορές στα μάτια. Είναι πιο συχνή σε άτομα που έχουν προχωρημένη ρευματοειδή αρθρίτιδα, αλλά περιστασιακά μπορεί να εμφανιστούν και νωρίτερα, λέει η Δρ Mandl. Τα οζίδια μπορεί μερικές φορές να μιμηθούν την ουρική αρθρίτιδα, μια άλλη μορφή της αρθρίτιδας

Πηγή: Health.com



☪ ΘΕΪΚΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ☪

"Να είστε ένας υπηρέτης, ένας υπηρέτης του Θεού - τότε όλη η δύναμη και η χαρά θα προστεθούν μέσα σας. Προσπαθήστε να είστε κύριος και θα ξυπνήσετε φθόνο, μίσος, θυμό και απληστία σε κάθε έναν γύρω σας. Νιώστε ότι είστε ένα εργαλείο στο χέρι του. Αφήστε τον να σας διαμορφώσει και χρησιμοποιήσει, όπως Εκείνος ξέρει καλύτερα. "

...Sathya Sai Baba

"Σκεφτείτε την Υπηρεσία ως το καλύτερο Sadhana (πνευματική πειθαρχία). Αυτό είναι μια μεγάλη ευκαιρία που έχετε εξασφαλίσει. Το έργο σας ανάμεσα σε αυτές τις μεγάλες συγκεντρώσεις είναι πιο ευεργετικό για την πνευματική σας ανάπτυξη από τις ημέρες της Jaram ή Dhyanam. Αλλά μην πιστεύετε ότι μέσω της Υπηρεσίας μπορείτε να διαμορφώσετε τον κόσμο. Μπορείτε ή δεν μπορείτε. Δεν έχει σημασία. Η πραγματική αξία της Υπηρεσίας, το πιο ορατό αποτέλεσμα της, είναι η διαμόρφωση του εαυτού σας. Κάνετε Υπηρεσία ως Sadhana. Τότε θα είστε ταπεινοί και ευτυχισμένοι. Μην καμαρώνετε ότι βελτιώνετε τους άλλους, βελτιώστε τον εαυτό σας. "

...Sathya Sai Baba

Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν τους τρόπους του Θεού. Πώς μπορούν να ξέρουν γιατί ένα ιδιαίτερο γεγονός λαμβάνει χώρα σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή με ένα συγκεκριμένο τρόπο; Αυτός και μόνο μπορεί να ξέρει. Αλλά οι άνθρωποι προσπαθούν πάντα να κρίνουν και να μιλούν άρρωστα, όταν για παράδειγμα, κάποιος πεθαίνει από την ασθένεια σε αυτό το μέρος! (Prashanti Nilayam) Πώς μπορεί κανείς να ξεφύγει από το θάνατο; Ακόμα και διδάσκαλοι αποχωρίζονται τη φυσική τους μορφή, όταν το έργο για το οποίο έχουν έρθει έχει τελειώσει. Είναι μέγιστη ανοησία να χάσετε την πίστη σας στο Θεό, όταν κάποιος που νοιαζόσαστε, πεθάνει. "

...Sathya Sai Baba

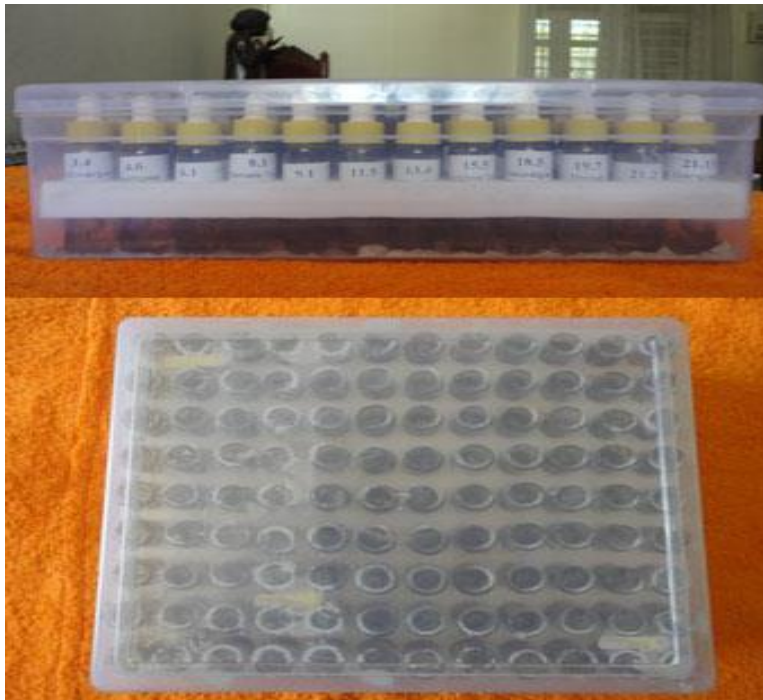
☪ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ☪

Επερχόμενα Εργαστήρια

- ❖ **India:** 8 – 10 April 2011, **Gujarat**, the 23rd workshop for Assistant Vibro Practitioners (AVPs) and 12th workshop for Junior Vibro Practitioners (JVPs).
24-26 June 2011 in **Delhi**, first workshop for AVPs.
Contact your local Samiti Convenor.
- ❖ **Italy:** 8-10 April 2011 in **Oriago** near Venice, first workshop in Italy. Contact Fabio Previati at 041-563 0288 or by email at previati.fabio@gmail.com.
- ❖ **Poland:** 14-15 May in **Opole** - Workshop for Assistant Vibro Practitioners and JVPs.
12-13 November in **Wroclaw** - Refresher workshop for all JVPs and full Vibro Practitioners and

will cover a review of interesting cases.

Contact Dariusz Hebisz at 071-349 5010 or by email at d_hebisz@hdp.com.pl.



Παρατηρήστε το υλοποιημένο vibhuti στον πυθμένα του κιβωτίου και γύρω από τη βάση της κάθε φιάλης

- ❖ **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Εάν η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας αλλάξει στο μέλλον, παρακαλούμε ενημερώστε μας στο news@vibrionics.org το συντομότερο δυνατό. Παρακαλώ μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με άλλους ασκούμενους Δονητικής Θεραπείας οι οποίοι δεν έχουν επίγνωση αυτής της νέας υπηρεσίας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Ευχαριστώ για την συνεργασία.
- ❖ Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας στο www.vibrionics.org

Jai Sai Ram!

Sai Vibrionics. . . προς την αριστεία με προσιτή ιατρική φροντίδα - δωρεάν για τους ασθενείς