

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Τόμος 5 Τεύχος 3

Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα
Μάιος/Ιούνιος 2014

In This Issue

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K. Aggarwal	1 -3
☞ Περιπτώσεις με τη χρήση Combos	3 - 5
☞ Σημαντικό: Για την προσοχή όλων των εραπειτών	5
☞ Συμβουλές Υγείας	5 - 10
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	10 - 11
☞ Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	11 -12
☞ Ανακοινώσεις	12

☞ Από το γραφείο του Δρ Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Καθώς γράφω αυτά, μπορώ να φανταστώ αυτά τα λόγια να φτάνουν σ' εσάς. Αυτό είναι εύκολο για μένα γιατί γνωρίζω σχεδόν όλους σας προσωπικά. Είχα το προνόμιο να σας εκπαιδεύσω ή να σας γνωρίσω μέσα από διάφορες δράσεις κατά τη διάρκεια της πρακτικής σας.

Αλλά δεν μπορώ να πω ότι εγώ επιλέγω κάποιον από εσάς για θεραπευτή Δονητικής. Αυτό όλο ήταν έργο του Σουάμι. Ήσασταν προσεκτικά επιλεγμένοι από Αυτόν για να κάνετε μια ειδική εργασία, μια εργασία που απαιτεί γνώσεις, δεξιότητα και συμπόνια. Και καθένας από εσάς έδωσε όρκο στο Θεό, όχι σε μένα όταν γίνατε θεραπευτές δονητικής. Αν διαβάζετε αυτό το μήνυμα τώρα, έχετε πιθανότατα κρατήσει τον όρκο σας ή προσπαθείτε ακόμα να το κάνετε.

Ανάμεσα σε άλλα, υποσχεθήκατε στο Θεό ότι θα αντιμετωπίζετε τους ασθενείς με αγάπη, προσφέροντας το λιγότερο μια ώρα υπηρεσία προσφοράς (seva) την ημέρα και ότι θα αναφέρετε τον αριθμό των ασθενών που αναλαμβάνετε κάθε μήνα και όποιες αξιοσημείωτες περιπτώσεις έχετε. Σας υπενθυμίζω τη δέσμευσή σας τώρα γιατί ήρθε η ώρα για τον καθένα σας να μοιραστεί τις εμπειρίες του σαν θεραπευτής σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι στο παρελθόν. Αυτό συμβαίνει διότι προκειμένου να μπορέσουμε να κρατήσουμε τον όρκο μας στο να παρέχουμε στους ασθενείς μας την καλύτερη δυνατή φροντίδα και να μας δοθεί η δυνατότητα να εξυπηρετήσουμε περισσότερους από τους πολλούς ασθενείς που χρειάζονται τη βοήθειά μας, όλοι πρέπει να μοιραζόμαστε όσα γνωρίζουμε.

Όταν μιλάμε για την εξυπηρέτηση ασθενών, μπορεί κάλλιστα να σκεφτείτε πρώτα τους δικούς σας ασθενείς - τους ασθενείς που εσείς αντιμετωπίζετε σε αντίθεση με εκείνους άλλων θεραπευτών. Αλλά πραγματικά δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε τους ασθενείς κατ' αυτόν τον τρόπο. Ενώ είναι αλήθεια ότι ο Σουάμι μας στέλνει διαφορετικούς ασθενείς ως μεμονωμένους θεραπευτές, όλοι οι ασθενείς είναι “ασθενείς μας”. Αυτό συμβαίνει επειδή το πεδίο της υπηρεσίας προσφοράς μας (seva) δεν τελειώνει στο κατώφλι μας. “Όποτε βλέπετε έναν άρρωστο άνθρωπο, αποθαρρυσμένο, απαρηγόρητο ή ασθενή, εκεί ακριβώς είναι το πεδίο σας για προσφορά,” μας διδάσκει ο Μπάμπα. Με άλλα λόγια, το πεδίο προσφοράς μας δεν έχει γεωγραφικά όρια. Αυτό σημαίνει ότι το πεδίο προσφοράς σας δεν περιορίζεται στο χωριό, στην πόλη, στο κράτος, στη χώρα ή στην περιοχή διαμονής σας.

Αυτή τη στιγμή υπάρχουν ασθενείς στο πεδίο προσφοράς σας (seva) που μπορεί ποτέ να μην συναντήσετε, αλλά που θα μπορούσαν να επωφεληθούν από τις γνώσεις, την εμπειρία και την αγάπη

σας. Αυτό συμβαίνει διότι, επιλέγοντάς σας και υποστηρίζοντας την εξάσκηση σας, ο Σουάμι σας έχει επιπλέον μεταδώσει γνώση ή εμπειρία με τις οποίες θα μπορούσαν να επωφεληθούν άλλοι θεραπευτές και ασθενείς, αν αυτές γνωστοποιηθούν. Το να σκέφτεστε διαφορετικά είναι καθαρά εγωισμός.

Έχοντας διαβάσει αυτά μέχρι τώρα, μπορεί κάλλιστα να αναρωτιέστε, Πώς αυτά ισχύουν για μένα; Γνωρίζω ότι κάποιοι από εσάς μπορεί να πιστεύετε ότι δεν έχετε τίποτα να μοιραστείτε, έτσι η πρώτη σας παρόρμηση είναι να παραμείνετε σιωπηλοί. Άλλοι μπορεί να αισθάνεστε ότι η θεραπευτική εργασία σας είναι πολύ σημαντική για να διακόψετε και να βρείτε το χρόνο να εξηγήσετε τι έχετε μάθει. Ή μπορεί να αισθάνεστε ότι οι πληροφορίες που έχετε αποκτήσει είναι δικές σας και όχι ένα δώρο για να μεταδώσετε. Εάν κάποιο από τα παραπάνω ισχύει για εσάς, θα ήθελα να σας ενθαρρύνω να σκεφθείτε την έκταση της παράδοσής σας στο Θεό.

Πιστεύω πως ο Σουάμι μας έδειξε το δρόμο της προόδου για τη δονητική τονίζοντας τη σημασία της ενότητας. Το Διεθνές Συνέδριο Σάι Δονητικής έδωσε μια γεύση του πόσο ισχυρή μπορεί να είναι αυτή η συνεργασία. Είτε ήσασταν είτε δε ήσασταν σε θέση να συμμετάσχετε, πιθανόν ακούσατε τι πηγή έμπνευσης ήταν για την ανταλλαγή πληροφοριών και εμπειριών για τους θεραπευτές. Πολλοί έφυγαν ανανεώνοντας τη δέσμευσή τους στην υπηρεσία προσφοράς της Δονητικής. Ο Σουάμι θα πρέπει να το είχε κατά νου όταν αποφάσισε ότι μπορεί να υπάρξει ένα τέτοιο Συνέδριο. Σκοπεύουμε να βασιστούμε πάνω σ' αυτήν την εμπειρία. Επίσης, ευχόμαστε να επεκτείνει τις ευλογίες του Συνεδρίου και στους πολλούς θεραπευτές οι οποίοι δεν ήταν σε θέση να παραστούν. Αισθανόμαστε ότι αυτό είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε. Είμαστε πεπεισμένοι ότι οι μελλοντικές εξελίξεις στη δονητική θα προέλθουν από την εντατική ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των θεραπευτών. Υπάρχει δύναμη στους αριθμούς. Ανταλλάσσοντας τις εμπειρίες μας, με τη Χάρη του Σουάμι, θα προχωρήσουμε ταχύτερα απ' ό,τι οποιοσδήποτε από εμάς θα μπορούσε ποτέ μόνος του.

Ως εκ τούτου, σας απευθύνω αυτήν την άμεση κλήση να συμμετάσχετε σ' αυτήν τη Δονητική προσπάθεια της κοινότητας:

Newsletter

Στο εγγύς μέλλον, αυτό το ενημερωτικό δελτίο θα πρέπει να επανασχεδιαστεί για να χρησιμεύσει ως ένας καλύτερος αγωγός για την ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ των θεραπευτών. Σχεδιάζουμε να περιλαμβάνει

- περιπτώσεις που αντικατοπτρίζουν συνηθισμένες, καθημερινές εμπειρίες των
- θεραπευτών, καθώς και ασυνήθιστες περιπτώσεις
- συμβουλές που οι θεραπευτές θα ήθελαν να μεταφέρω
- αναφορές των αποκαλυπτικών ή εμπνευσμένων εμπειριών
- σύντομες ιστορίες πάνω σε θεραπείες
- αναφορές σε τοπικές δραστηριότητες υπηρεσίας προσφοράς (seva), έργα ή έρευνες και
- 'Προφίλ Θεραπευτών'. Εδώ θα περιλαμβάνουμε περιεκτικά προφίλ διαφορετικών θεραπευτών, με την προσωπική τους φωτογραφία. Οι θεραπευτές θα αναφέρουν λίγα λόγια για το ιστορικό τους, πόσο καιρό παρέχουν αυτήν την υπηρεσία προσφοράς και πού και θα παρουσιάζουν εν συντομία τις προσωπικές τους σκέψεις.

Δείτε πώς μπορείτε να συμμετάσχετε: Έχουμε οργανώσει μια ομάδα εργασίας δονητικής για τη συλλογή τέτοιων πληροφοριών. Αυτοί οι εθελοντές θα υπηρετήσουν συνεισφέροντας σαν εκδότες για το Newsletter. Αν κάποιος από αυτούς έρθει σε επαφή μαζί σας και ζητήσει τη συμβολή σας, παρακαλώ ανταποκριθείτε όσο καλύτερα μπορείτε. Αλλά δεν χρειάζεται να περιμένετε να σας ζητηθεί. Στην πραγματικότητα ελπίζω ότι δε θα το κάνετε. Μπορείτε επίσης να συμμετάσχετε στέλνοντας τις πληροφορίες σας απευθείας σε εμάς στο editor@vibrionics.org. Κάθε συνεισφορά θα λαμβάνεται υπόψη και θα επικοινωνούμε μαζί σας, ανάλογα με τις ανάγκες.

Αγροτική έρευνα

Επιπλέον, έχουμε επίσης οργανώσει μια δεύτερη ομάδα εργασίας για να ξεκινήσει ένα μακροπρόθεσμο ερευνητικό πρόγραμμα σχετικά με τη χρήση της Σάι Δονητικής στη γεωργία, μετά από μερικά επιτυχημένα πειράματα στο Δελχί και αλλού, τα τελευταία χρόνια. Τα μέλη της ομάδας θα συλλέγουν πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο και άλλες πηγές, σχετικά με τη χρήση της δονητικής στη γεωργία. **Αν έχετε οποιαδήποτε σχετική πληροφορία με το έργο αυτό, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μου.** Θα πρέπει να καταρτιστεί μια προκαταρκτική έκθεση και να παρουσιαστεί στο μέλος του προσωπικού του Πανεπιστημίου Σάττα Σάι, στο Πουταπάρτι, το οποίο έχει συμφωνήσει να επιβλέπει τη μελέτη της Σάι Δονητικής σχετικά με την επίδραση της δονητικής θεραπείας στα χωράφια, στις αποδόσεις των καλλιεργειών και στα άγονη εδάφη. Ο στόχος είναι να επωφεληθεί η αγροτική κοινότητα. Αλλά είναι πιθανό ότι η απόδειξη της επιτυχημένης γεωργικής εφαρμογής της Σάι Δονητικής να βοηθήσει και στη γνωριμία της δονητικής θεραπείας σε πολλούς. Όπως και στην περίπτωση της ραδιονικής πριν από 100 χρόνια, αναμένεται ότι η έρευνα στα φυτά θα αποδειχτεί ένας αποτελεσματικός τρόπος για την υπόδειξη της δύναμης της Θεραπείας της Σάι Ραμ Δόνησης γιατί τα φυτά δεν έχουν τις διανοητικές επιπλοκές που μπορούν να θολώσουν τα ανθρώπινα αποτελέσματα.

Σας ευχαριστώ ολόψυχα για την υπηρεσία προσφοράς σας σε αυτά τα έργα.

Στην Υπηρεσία του Σάι με Αγάπη
Jit Aggarwal

❧Περιπτώσεις με τη χρήση Combos ❧

1. Ατοπική δερματίτιδα και Αυξημένα Υγρά Στομάχου^{10001...lvδία}

Τον Ιούνιο του 2013, ένας άνδρας ασθενής, ηλικίας 18 ετών, ήρθε για θεραπεία οξείας ατοπικής δερματίτιδας και αυξημένων υγρών στομάχου. Υπέφερε και από τα δυο από την ηλικία των 5 ετών. Μαύρα στίγματα και δοθίνες υπήρχαν σ' ολόκληρο το σώμα του αλλά κυρίως στα χέρια και στα πόδια του. Οι αλλιώσεις ήταν κνησμώδεις. Η φαγούρα επιδεινωνόταν το βράδυ, προκαλώντας του χρόνια αϋπνία. Παραπέμφθηκε στο θεραπευτή από έναν άλλο ασθενή δονητικής, ο οποίος είχε υποβληθεί με επιτυχία σε θεραπεία για υψηλή αρτηριακή πίεση και σπονδυλίτιδα.

Δόθηκε η ακόλουθη θεραπεία:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις...3 φορές κάθε ώρα για 2 ημέρες

Κατόπιν, δόθηκαν τα ακόλουθα ιάματα:

#2. CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.10 Δυσπεψία...TDS (3 φορές/ημέρα)

#3. CC21.1 Τονωτικό δέρματος + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC15.6 Διαταραχές ύπνου...TDS (3 φορές/ημέρα)

Μετά από 15 ημέρες, τα στίγματα, οι δοθίνες και η φαγούρα είχαν υποχωρήσει κατά 50%. Μετά από ένα μήνα, εξαφανίστηκαν τελείως. Ο ασθενής πλέον κοιμόταν βαθιά.

Πέντε μήνες αργότερα (Νοέμβριος 2013), ο ασθενής επέστρεψε παραπονούμενος για βήχα και κρυολόγημα, καθώς επίσης και για σκασίματα στα πόδια. Του δόθηκαν τα ακόλουθα:

#4. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC19.6 Βήχας χρόνιος...6TD (6 φορές/ημέρα)

#5. CC21.1 Τονωτικό δέρματος + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.5 Ξηροδερμία...TDS (3 φορές/ημέρα)

Μετά από μια εβδομάδα θεραπείας, ο βήχας και το κρυολόγημα είχαν φύγει 100%. Έτσι και τα σκασίματα στα πόδια του. Ένιωθε καλά.

Τώρα ο ασθενής συνέχιζε τη θεραπεία για τα αυξημένα γαστρικά υγρά:

#6. CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.10 Δυσπεψία + CC21.3 Δερματικές Αλλεργίες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό...BD (2 φορές/ημέρα)

Το Μάρτιο του 2014, είχε επιτευχθεί 70% βελτίωση στον ασθενή στο θέμα των γαστρικών υγρών και συνέχιζε τη θεραπεία. Ο ασθενής είναι πολύ ευτυχής που το δέρμα του είναι πλέον απολύτως φυσιολογικό και που μπορεί να ταξιδεύει για την οικογενειακή επιχείρηση.

2. Επιληψία ^{01626...Ελλάδα}

Μια γυναίκα 40 ετών, αναζήτησε θεραπεία για επιληψία. Τα συμπτώματά της ξεκίνησαν όταν ήταν 14 ετών, μετά το σοκ που υπέστη από το διαζύγιο των γονιών της. Της δόθηκε:

CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC18.3 Επιληψία...TDS (3 φορές/ημέρα)

Από την έναρξη της δονητικής, περίπου πριν από έξι μήνες, δεν έχει βιώσει καμία περαιτέρω επιληπτική κρίση. Η διάθεσή της έχει βελτιωθεί, έχει περισσότερη ενέργεια και είναι πλέον σε θέση να κάνει σχέδια για το μέλλον της. Η θεραπεία της είναι συνεχής. Από τον Απρίλιο του 2014 σχεδιάζει να συνεχίσει με τη δονητική επ' αόριστον.

3. Καρκίνος της γλώσσας ^{10831...Ινδία}

Μια 54χρονη γυναίκα που υπέφερε από καρκίνο της γλώσσας υποβλήθηκε σε χημειοθεραπεία και άλλες σχετικές αλλοπαθητικές θεραπείες. Όταν δεν υπήρξε αισθητή βελτίωση επισκέφθηκε το θεραπευτή για να δει αν η δονητική θα τη βοηθούσε. Της δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

#1. CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS (3 φορές/ημέρα)

Μετά τη λήψη του ιάματος επί 4 μήνες, η κατάστασή της παρουσίασε κάποια βελτίωση. Το combo άλλαξε σε:

#2. CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC2.2 Πόνοι Καρκίνου + CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC20.4 Μύες και ερειστικός ιστός...TDS (3 φορές/ημέρα)

Μετά την πάροδο 3 μηνών, ο όγκος στη γλώσσα είχε εξαφανιστεί εντελώς. Στη συνέχεια δόθηκε το ακόλουθο combo για μακροχρόνια χρήση προς αποφυγή τυχόν επανεμφάνισης:

#3. CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC2.2 Πόνοι Καρκίνου + CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες.

Σημείωση: Δεδομένου ότι η γλώσσα ήταν πλέον φυσιολογική το παραπάνω combo συντήρησης θα μπορούσε να είχε μειωθεί σε: CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες.

4. Νεφρική Βλάβη ^{01339...ΗΠΑ}

Τον Αύγουστο του 2013, ένας 74χρονος άντρας επισκέφθηκε τη θεραπεύτρια, υποφέροντας από νεφρική βλάβη, στα όρια της νεφρικής ανεπάρκειας, σαν αποτέλεσμα μεγεθυμένου προστάτη επί σειρά ετών. Ο νεφρολόγος του τον είχε υπό αυστηρή δίαιτα, με την ελπίδα να αποτρέψει την αιμοκάθαρση.

Ο ασθενής δεν ήξερε τίποτα για ενεργειακές θεραπείες και ήταν σκεπτικός αλλά όντας γνωστός της θεραπεύτριας και έχοντας της εμπιστοσύνη, συμφώνησε να δοκιμάσει τη δονητική. Του δόθηκε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC13.2 Λοιμώξεις νεφρού και ουροδόχου κύστης + CC13.4 Ανεπάρκεια νεφρών + CC14.2 Προστάτης...TDS (3 φορές/ημέρα)

Το Δεκέμβριο του 2013 λάμβανε το ίαμα αλλά ανέφερε ότι το έπαιρνε μόνο BD (2 φορές/ημέρα). Δεν αισθανόταν πολύ διαφορετικά, αλλά ήταν ακόμη σε θέση να αποφύγει την αιμοκάθαρση. Από τον Αύγουστο είχε χάσει κάποιο βάρος. Υποσχέθηκε να παίρνει το ίαμα TDS (3 φορές/ημέρα). Του ειπώθηκε να παίρνει πλέον τα σφαιρίδια σε νερό. Τον Απρίλιο του 2014, έχοντας πάρει δεκαπέντε λίβρες (περ. 7 kg), ο ασθενής πήγε στο γιατρό του για ένα τσεκ-απ. Ο γιατρός ήταν θετικά σοκαρισμένος βλέποντάς τον. Οι αιματολογικές εξετάσεις του ασθενούς ήταν εξαιρετικές, τα νεφρά του, παρόλο που είχε κάποιους νεκρούς ιστούς, λειτουργούσαν και πάλι φυσιολογικά και μπορούσε να ακολουθήσει ξανά μια κανονική διατροφή. Ο ασθενής έπρεπε να επιστρέψει σ' ένα χρόνο για επαναληπτικές εξετάσεις.

Ο ασθενής είναι ενθουσιασμένος και θεωρεί ότι ήταν η δονητική που τον θεράπευσε. Συνεχίζει τη λήψη του ιάματος BD (2 φορές/ημέρα).

5. Εθισμός στο αλκοόλ ^{11210...lvδία}

Ένας 26χρονος νέος έπινε καθημερινά επί 4 χρόνια. Υπέπεσε σ' αυτήν τη συνήθεια επειδή ήταν στρεσαρισμένος λόγω περιουσιακών διενέξεων μέσα την οικογένειά του. Το 2011 η αρτηριακή του πίεση ήταν τόσο υψηλή που αναγκάστηκε να εισαχθεί στο νοσοκομείο για θεραπεία. Μετά από πολλά τεστ και συνεχείς θεραπείες, η αρτηριακή του πίεση επανήλθε στα φυσιολογικά. Το Μάιο του 2013 ζήτησε από τη μητέρα του να τον βοηθήσει να βρει μια θεραπεία για να διακόψει τη συνήθειά του να πίνει. Εκείνη ρώτησε το θεραπευτή και δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.3 Εθισμοί...TDS (3 φορές/ημέρα)

Τον Αύγουστο του 2013, μετά από 3 μήνες θεραπείας, η οικογένεια ανέφερε ότι η κατανάλωση αλκοόλ που έκανε, είχε εντελώς σταματήσει. Στην πραγματικότητα, δεν ήταν σε θέση να πει ούτε ελαφριά ποτά, όπως μια μπύρα, από φόβο μήπως κάνει εμετό.

6. Ταύρος με άσθμα ^{11278...lvδία}

Ο θεραπευτής, ο οποίος κατέχει Master στην Κτηνιατρική, κλήθηκε ν' αντιμετωπίσει έναν ταύρο με άσθμα, ο οποίος υπέφερε από δύσπνοια, η γλώσσα του ήταν ζεστή και δεν είχε καλή όρεξη για αρκετούς μήνες. Στον ταύρο δόθηκε:

CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.6 Βήχας χρόνιος + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...TDS (3 φορές/ημέρα)

Με τη Χάρη του Σάτι Μπάμπα, θεραπεύτηκε σε 3 ημέρες.

☞ Σημαντικό: Για την προσοχή όλων των Θεραπευτών ☞

Πολλές από τις περιπτώσεις που λαμβάνουμε είναι εξαιρετικές αλλά δεν είναι πάντα δυνατό να τις μοιραστούμε γιατί λείπουν κάποιες ουσιαστικές πληροφορίες, που μόνον ο θεραπευτής μπορεί να παρέχει. Γι' αυτό, ΠΑΡΑΚΑΛΩ, όταν στέλνετε τις περιπτώσεις σας, φροντίστε να περιλαμβάνουν τα εξής:

Ηλικία ασθενούς, γένος (αρσενικό/θηλυκό), ημερομηνία έναρξης της θεραπείας, αναλυτική λίστα όλων των οξέων συμπτωμάτων, αναλυτική λίστα όλων των χρόνιων συμπτωμάτων, διάρκεια κάθε συμπτώματος, πιθανή αιτία κάθε χρόνιου συμπτώματος, όλες τις άλλες παρελθούσες/τωρινές θεραπείες, το combo που δόθηκε και τη δοσολογία του, χρονολογικό αρχείο του ποσοστού βελτίωσης, τελική κατάσταση, οποιαδήποτε σχετική πληροφορία.

Αυτό θα μας βοηθήσει να συμπεριλάβουμε τις περιπτώσεις σας σε μελλοντικά Newsletters.

☞ Συμβουλές Υγείας ☞

Η Δονητική του Σάτι προσφέρει πληροφορίες για την υγεία και άρθρα για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Οι πληροφορίες αυτές δεν δίνονται ως ιατρικές συμβουλές. Συμβουλευτέ τους ασθενείς σας να βλέπουν το γιατρό τους για τα συγκεκριμένα προβλήματα της υγείας τους.

Έξι Οφέλη Υγείας των Παντζαριών (Ρίζα Τεύτλων)



Τα παντζάρια ή αλλιώς οι ρίζες τεύτλων, είναι μια αρχαία, προϊστορική τροφή που αναπτύχθηκε φυσικά κατά μήκος των ακτών της Βόρειας Αφρικής, της Ασίας και της Ευρώπης. Αρχικά, ήταν τα χόρτα των τεύτλων που καταναλώνονταν. Η γλυκιά κόκκινη ρίζα των τεύτλων την οποία οι περισσότεροι την αποκαλούν "παντζάρι" σήμερα, δεν καλλιεργείτο μέχρι την εποχή της αρχαίας Ρώμης.

Μέχρι το 19ο αιώνα όμως, η φυσική γλυκύτητα των παντζαριών έφτασε να εκτιμάται και τα παντζάρια άρχισαν να χρησιμοποιούνται ως πηγή ζάχαρης (Σύμφωνα με πληροφορίες,

ο Ναπολέων ήταν υπεύθυνος γι' αυτό, δηλώνοντας να χρησιμοποιούνται τα παντζάρια σαν κύρια πηγή ζάχαρης εξαιτίας του Βρετανικού περιορισμού στην πρόσβαση ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο).

Πρόκειται για ένα λαχανικό με βρώσιμη ρίζα, το κοκκινωπό και βολβώδες τμήμα του παντζαριού αναπτύσσεται υπόγεια ενώ η φυλλώδης κορυφή φαίνεται πάνω από το έδαφος. Φύεται σε τροπικές και εύκρατες περιοχές και χρειάζονται περίπου δύο μήνες μέχρι να ωριμάσει. Αν και τα φυτά αυτά καλλιεργούνται χιλιάδες χρόνια λόγω των διατροφικών πλεονεκτημάτων τους, μόνο πρόσφατα έχουν διερευνηθεί τα πολλά οφέλη υγείας που παρέχουν.

Σήμερα, τα ζαχαρότευτλα είναι μια συνηθισμένη πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται για την παραγωγή ζάχαρης, αλλά πολλοί άνθρωποι τα παραλείπουν (στην ολοκληρωμένη μορφή τους) στην καθημερινή διατροφή τους. Στην πραγματικότητα, σύγχρονες μελέτες αποδεικνύουν ότι όχι μόνο είναι γεμάτα με ευεργετικές θρεπτικές ουσίες αλλά και ότι τα τεύτλα μπορούν να εξασφαλίσουν ότι ένα άτομο θα παραμείνει υγιές. Τα τεύτλα περιέχουν ποικιλία από μοναδικά θρεπτικά συστατικά για την υγεία που μπορεί να μην λαμβάνετε από αλλού, Συν του ότι είναι πολύ νόστιμα!

Τα παντζάρια εξισορροπούν την ψυχική υγεία

Η βηταΐνη, το ίδιο συστατικό που χρησιμοποιείται από τους επαγγελματίες για τη θεραπεία της κατάθλιψης σε ορισμένες μεθόδους, βρίσκεται στα παντζάρια. Ένα άλλο σπουδαίο στοιχείο που περιέχουν τα παντζάρια είναι η τρυπτοφάνη, η οποία έχει αποδειχθεί ότι δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας, ενώ επίσης χαλαρώνει του νου. Είναι επίσης ένας πολύ καλός τρόπος για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην αντιστάθμιση των επιπτώσεων του στρες στο σώμα.

Τα παντζάρια αυξάνουν τα επίπεδα ενέργειας

Επειδή η ζάχαρη που περιέχεται στα τεύτλα απελευθερώνεται αργά σε όλο το σώμα, ακόμη και αν τα επίπεδα σακχάρου είναι υψηλά, αυτά βοηθούν στη διατήρηση σταθερού επιπέδου ενέργειας. Σε σύγκριση με τροφές όπως η σοκολάτα των οποίων τα σάκχαρα επεξεργάζονται γρήγορα από το σώμα, τα παντζάρια, τα οποία επίσης είναι χαμηλά σε θερμίδες, κάνουν την ενέργεια να διαρκέσει για πολύ περισσότερο διάστημα.

Τα παντζάρια είναι πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα

Επειδή έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β και σίδηρο, τα παντζάρια είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τις γυναίκες που είναι έγκυες. Η βιταμίνη Β και ο σίδηρος είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη νέων κυττάρων καθώς και την αναπλήρωση των επιπέδων σιδήρου που συχνά πέφτει αυτήν την περίοδο της ζωής. Επιπλέον, τα παντζάρια είναι υψηλά στις ακόλουθες βιταμίνες και ορυκτά: ίνες, φώσφορο, κάλιο, φολικό οξύ, β-καροτένιο, βιταμίνη Α, μαγνήσιο, βιταμίνη C και βητακυανίνη.

Τα παντζάρια βοηθούν στον καθαρισμό του σώματος

Τα παντζάρια έχουν την ιδιότητα να καθαρίζουν το συκώτι. Μπορούν επίσης να καθαρίσουν το αίμα και έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου. Η διατροφή με παντζάρια μπορεί επίσης να υποδείξει αν ένα άτομο έχει χαμηλές ποσότητες οξέων στο στομάχι. Αυτό θα φανεί αν τα ούρα τους γίνονται ροζ.

Η προσθήκη παντζαριών στη διατροφή είναι εύκολη. Πολλοί άνθρωποι απλά προσθέτουν παντζάρια σε μορφή πουρέ και μαγειρεμένα στους χυμούς τους. Ένας άλλος τρόπος ετοιμασίας είναι να τα κόψετε σε λεπτές φέτες πριν τα περιχύσετε με ελαιόλαδο και τα ψήσετε.

Παντζάρια για τη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης

Οι ερευνητές γνωρίζουν εδώ και αρκετό καιρό ότι ο χυμός τεύτλων μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, αλλά το 2010, Βρετανοί ερευνητές αποκάλυψαν ότι τα νιτρικά άλατα είναι το ειδικό συστατικό στα παντζάρια που μειώνει την αρτηριακή πίεση και μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των καρδιακών παθήσεων.

Σε μια μελέτη του Πανεπιστημίου Queen Mary του Λονδίνου, υγιείς συμμετέχοντες έπρεπε να πιούν ένα ποτήρι χυμό από παντζάρια ενώ άλλοι ένα ψεύτικο (πλασέμπο) χυμό. Η αρτηριακή πίεση όσων ήπιαν χυμό ζαχαρότευτλου μειώθηκε μέσα σε 24 ώρες. Η μελέτη χρηματοδοτήθηκε από το Βρετανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας και δημοσιεύθηκε online στο περιοδικό American Heart Association - Υπέρταση.

Παντζάρια για τον εγκέφαλο και την άνοια

Η κατανάλωση χυμού παντζαριών αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, πράγμα το οποίο μπορεί να καταπολεμήσει την εξέλιξη της άνοιας, σύμφωνα με μελέτη του 2010. Τα παντζάρια περιέχουν μεγάλη συγκέντρωση σε νιτρικά, τα οποία μετατρέπονται σε νιτρώδη από τα βακτήρια στο στόμα. Τα νιτρώδη βοηθούν στο άνοιγμα των αιμοφόρων αγγείων στο σώμα, αυξάνοντας τη ροή αίματος και του οξυγόνου σε περιοχές με έλλειψη οξυγόνου.

Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα νιτρώδη διευρύνουν τα αιμοφόρα αγγεία, αλλά Αμερικανοί ερευνητές που αρθρογραφούν στο *έγκριτο περιοδικό Nitric Oxide: Biology and Chemistry*, της Nitric Oxide Society, λένε ότι η δική τους μελέτη ανακάλυψε πρώτη ότι τα νιτρώδη αυξάνουν επίσης τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο.

Πηγές:

<http://www.webmd.boots.com/healthy-eating/guide/beetroot-benefits?page=2>

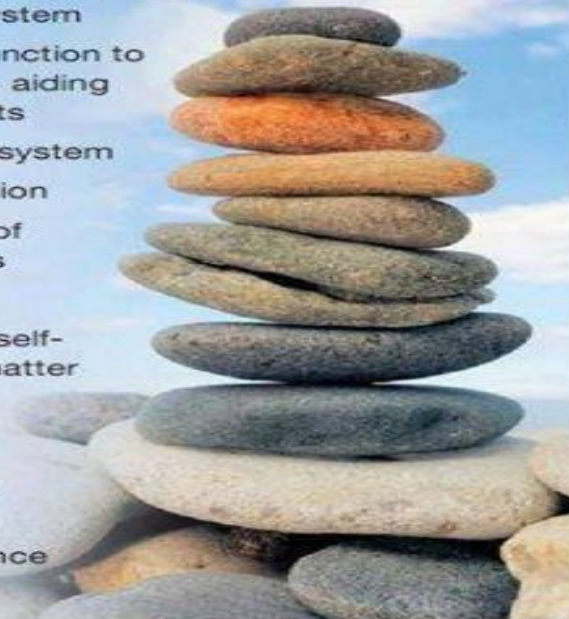
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/25/beets-health-benefits.aspx>

http://www.naturalnews.com/044774_beetroot_healthy_vegetables_increase_energy.html#ixzz2zSgdhvhl

Ενθαρρύνετε τους Ασθενείς σας να Διαλογίζονται Καθημερινά

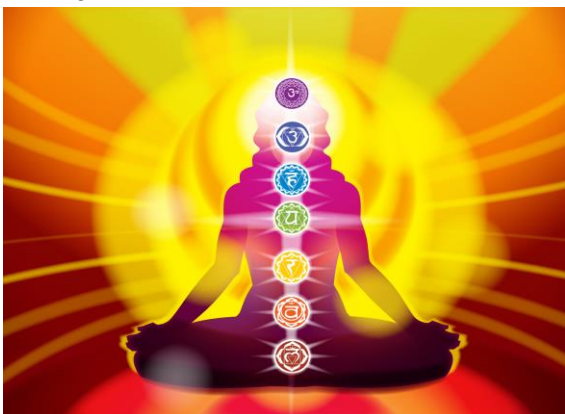
Benefits of meditation

- Lowers blood pressure/slow down the cardiovascular system
- Restores balanced function to the digestive system, aiding absorption of nutrients
- Relaxes the nervous system
- Relieves muscle tension
- Diminishes intensity of headaches/migraines
- Relieves insomnia.
- Frees the mind from self-doubt and internal chatter
- Releases fears
- Reduces anxiety
- Improves depression
- Generates optimism, self-esteem, confidence and motivation.



Τσάκρας και Βελτίωση της Υγείας των Τσάκρας

Ο όρος **τσάκρα** προέρχεται από τα Σανσκριτικά – την αρχαία, ιερή γλώσσα της Ινδίας – και σημαίνει “περιστρεφόμενος τροχός”. Αναφέρεται στα συνεχώς περιστρεφόμενα ενεργειακά κέντρα που αποτελούν μέρος του λεπτοφυούς ή ενεργειακού σώματός σας. Οι Γιόγκι και όσοι έχουν ενόραση (άνθρωποι που μπορούν να βλέπουν την ενέργεια και τις αύρες) περιγράφουν τα τσάκρας σαν περιστρεφόμενους ανεμιστήρες, λουλούδια λωτού ή ήλιους φωτός στοιβαγμένους κατά μήκος του σώματος.



Αν και τα τσάκρας δεν είναι σε φυσική μορφή, αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες θέσεις, όργανα, ορμόνες και δραστηριότητες του σώματος. Επίσης, επηρεάζουν και επηρεάζονται από τις σκέψεις σας, τα συναισθήματα και τους τομείς της ζωής σας. Η λειτουργία τους είναι να επεξεργάζονται την ενέργεια της δύναμης της ζωής (γνωστή ως πράνα ή chi) για να επιτευχθεί ολιστική ευεξία.

Κάθε τσάκρας είναι συνδεδεμένο με συγκεκριμένες λειτουργίες μέσα στο σώμα και με συγκεκριμένα θέματα ζωής και τον τρόπο που τα χειριζόμαστε, τόσο εσωτερικά όσο και μέσω των επαφών μας με τον κόσμο. Σαν κέντρα δύναμης, τα τσάκρας μπορούν να θεωρηθούν και σαν μέρη όπου λαμβάνουμε, απορροφούμε και διανέμουμε τις ενέργειες της ζωής. Μέσα από εξωτερικές καταστάσεις και εσωτερικές συνθήκες, όπως μακροχρόνιες φυσικές εντάσεις και περιορισμένες αντιλήψεις, ένα τσάκρας μπορεί να γίνει ή ανεπαρκές ή υπερβολικό - και επομένως να έχει έλλειψη ισορροπίας.

Τα Επτά Τσάκρας με μια Ματιά

Τσάκρας 7 – Η Κορώνα

Το χρώμα του είναι βιολετί και βρίσκεται στην κορυφή της κεφαλής σας. Είναι συνδεδεμένο με τον εγκεφαλικό φλοιό, το κεντρικό νευρικό σύστημα και την υπόφυση. Σχετίζεται με τις πληροφορίες, την κατανόηση, την αποδοχή και την ευδαιμονία. Λέγεται ότι είναι η δική μας θέση σύνδεσης με το Θεό, το τσάκρας του Θείου σκοπού και του προσωπικού πεπρωμένου. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να εκδηλωθεί με ψυχολογικά προβλήματα.

Τσάκρας 6 – Το Τρίτο Μάτι ή Μετωπικό

Το χρώμα του είναι Ίντιγκο (ένας συνδυασμός κόκκινου και μπλε). Βρίσκεται στο κέντρο του μετώπου, ελαφρώς πάνω από το επίπεδο των ματιών. Αυτό το τσάκρας χρησιμοποιείται για τις αναρωτήσεις μας για την πνευματική φύση της ζωής. Είναι το τσάκρας της αναρώτησης, της αντίληψης και της γνώσης. Σχετίζεται με την εσωτερική όραση, τη διαίσθηση και τη σοφία. Τα όνειρά σας γι' αυτήν τη ζωή και οι αναμνήσεις από άλλες ζωές πραγματοποιούνται σ' αυτό το τσάκρας. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να εκδηλωθεί με προβλήματα, όπως έλλειψη προνοητικότητας, ψυχική ακαμψία, 'επιλεκτική' μνήμη και κατάθλιψη.

-Τσάκρας 5 -- Του Λαιμού

Το χρώμα του είναι μπλε ή τουρκουάζ και βρίσκεται μέσα στο λαιμό. Είναι το τσάκρας της επικοινωνίας, της δημιουργικότητας, της έκφρασης του εαυτού μας και της κρίσης. Συνδέεται με το λαιμό, τους ώμους, τους βραχίονες, τα χέρια, το θυρεοειδή και τους παραθυρεοειδείς αδένες. Σχετίζεται με τις αισθήσεις της εσωτερικής και εξωτερικής ακοής, τη σύνθεση ιδεών, τη μεταμόρφωση και την κάθαρση. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να εμφανιστεί σαν δημιουργικό μπλοκάρισμα, ανεπιτιμότητα ή γενικά προβλήματα στην επικοινωνία των αναγκών μας στους άλλους.

Τσάκρας 4 – Της Καρδιάς

Το χρώμα του είναι πράσινο και βρίσκεται μέσα στην καρδιά σας. Είναι το κέντρο της αγάπης, της ευσπλαχνίας, της αρμονίας και της ειρήνης. Αυτό το τσάκρας σχετίζεται με τους πνεύμονες, την καρδιά, τους βραχίονες, τα χέρια και το θύμο αδέν. Ερωτευόμαστε μέσα από το τσάκρας της καρδιάς, έπειτα αυτό το συναίσθημα της άνευ όρων αγάπης μετακινείται στο συναισθηματικό κέντρο, κοινότερα γνωστό σαν ηλιακό πλέγμα. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να φανεί σαν πρόβλημα στο ανοσοποιητικό σύστημα, στους πνεύμονες και την καρδιά ή να εκδηλωθεί σαν απανθρωπιά, έλλειψη συμπόνιας ή ασυνειδησία.

Τσάκρας 3 – Ηλιακό Πλέγμα

Το χρώμα του είναι κίτρινο και βρίσκεται λίγες ίντσες πάνω από τον ομφαλό, στην περιοχή του ηλιακού πλέγματος. Αυτό το τσάκρας σχετίζεται με το πεπτικό σύστημα, τους μύες, το πάγκρεας και τα επινεφρίδια. Είναι η έδρα της συναισθηματικής σας ζωής. Τα συναισθήματα προσωπικής δύναμης, το γέλιο, η χαρά και η οργή σχετίζονται με αυτό το κέντρο. Η ευαισθησία σας, η φιλοδοξία και η ικανότητά σας να επιτύχετε αποθηκεύονται εδώ. Το μπλοκάρισμα μπορεί να εκδηλωθεί σε θυμό, απογοήτευση και έλλειψη κατεύθυνσης ή την αίσθηση θυματοποίησης.

Τσάκρας 2 – Ιερό ή Ομφαλικό

Το χρώμα του είναι πορτοκαλί και βρίσκεται μεταξύ της βάσης της σπονδυλικής σας στήλης και του ομφαλού σας. Συνδέεται με το κάτω μέρος της κοιλιακής χώρας, τα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, το κυκλοφορικό σύστημα και τα αναπαραγωγικά σας όργανα και τους αδένες. Έχει σχέση με τη

συγκίνηση. Αυτό το τσάκρα αντιπροσωπεύει την επιθυμία, την ευχαρίστηση, τη σεξουαλικότητα, την αναπαραγωγή και τη δημιουργικότητα. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να εκδηλωθεί με συναισθηματικά προβλήματα, καταναγκαστική ή ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και σεξουαλικές ενοχές.

Τσάκρα 1-- Βάση ή Ρίζα

Το χρώμα του είναι κόκκινο και βρίσκεται στο περίνεο - στη βάση της σπονδυλικής σας στήλης. Είναι το πιο κοντινό τσάκρα στη γη. Η λειτουργία του είναι η γήινη γείωση και η φυσική επιβίωση. Αυτό το τσάκρα συνδέεται με τα πόδια σας, τα οστά, το παχύ έντερο και τα επινεφρίδια. Ελέγχει την αντίδρασή σας για μάχη ή για φυγή. Το μπλοκάρισμά του μπορεί να εκδηλωθεί ως παράνοια, φόβο, αναβλητικότητα και αμυντικότητα.

Τι δημιουργεί μπλοκάρισμα στα επτά τσάκρας;

Αν κάποιος καταναλώνει λάθος τύπος τροφών (οτιδήποτε λαμβάνεται μέσω των πέντε αισθήσεων είναι τροφή), ακατάλληλη δόνηση απ' αυτήν την τροφή θα πάει αρχικά σε ένα από τα τσάκρα το οποίο με τη σειρά του θα επέλθει εκτός ισορροπίας. Το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της δημιουργίας ανισορροπίας του τσάκρα και της εκδήλωσής της ως φυσικό σύμπτωμα σε ένα όργανο μπορεί να είναι πολύ μεγάλο - και δέκα χρόνια για μια σοβαρή ασθένεια όπως ο καρκίνος ή ακόμα και μερικές ώρες ή ημέρες για οξείες ασθένειες όπως γρίπη. Χωρίς παρέμβαση, άλλα τσάκρας αρχίζουν να χάνουν την ισορροπία τους, καθώς όλα συνδέονται μεταξύ τους. Αυτό προκαλεί την εξάπλωση της ασθένειας μέσα στο σώμα και τελικά, το πρόβλημα γίνεται χρόνιο.

Οι αιτίες μπορεί να είναι και μνήμες θαμμένες βαθιά μέσα στο υποσυνείδητο από κάποιο παιδικό τραύμα, κακοποίηση, ένα μαθημένο περιοριστικό σύστημα πεποιθήσεων ή συναισθηματικό τραυματισμό, που δεν έχουν συγχωρεθεί. Ακόμα και η έλλειψη προσοχής μπορεί επίσης να προκαλέσει το κλείσιμο ενός τσάκρα. Η πίεση συσσωρεύεται σε ένα από τα τσάκρας από επανειλημμένη άρνηση, ενοχή, καταστολή και μη αισθητά συναισθήματα. Αυτά τα επτά τσάκρας συγκρατούν όλες τις καλές και τις κακές σκέψεις, τις πράξεις και τις δράσεις που έχουν διαπραχθεί κατά τη διάρκεια που η ψυχή σας έχει διανύσει το ρεύμα ζωής της εδώ στη γη. Είναι η καταπίεση των συναισθημάτων που προκαλεί πόνο, τλαιπωρία και ασθένεια.

Αποδοχή των συναισθημάτων που έχετε απορρίψει... νιώθοντάς τα βαθιά και συγχωρώντας τα είναι το κλειδί για τη θεραπεία.

Η συγχώρεση είναι ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους για να θεραπεύσετε τα μπλοκαρίσματα στα τσάκρας:

Πού νομίζετε ότι πηγαίνουν αυτά τα μη αισθητά συναισθήματα; Παραμένουν μαζί σας και συσσωρεύονται μην αφήνοντας χώρο να έρθει τίποτα καινούργιο. Ευχαριστείτε αυτούς τους ανθρώπους ακόμα και σιωπηλά, είναι δάσκαλοί σας.

Αλλάξτε τη σκέψη σας και θεραπεύστε καταπιεσμένα συναισθήματα για να αλλάξετε την εμπειρία της ζωής σας:

Για να θεραπεύσετε το αποτέλεσμα, απελευθερώστε την αιτία. Πραγματικά αξίζει το τίμημα που πληρώνετε για να καταστέλλετε τα αρνητικά συναισθήματα; Το μόνο που κάνετε είναι να πληγώνετε τον εαυτό σας. Να είστε ανοικτοί στην άλλη άποψη που απορρίπτετε. Το σώμα σας θα αναγεννηθεί μόνο του. Αλλά θα πρέπει να απελευθερώσετε την ενέργεια που έχει κολλήσει, με πίστη και αγάπη.

Άλλοι τρόποι για να βοηθήσετε να καθαριστούν τα τσάκρας και να προάγετε την επούλωση του νου και του σώματος:

Δονητικά ιάματα: Τα Δονητικά ιάματα εργάζονται για τα τσάκρας και ως εκ τούτου, για τα αντίστοιχα όργανα ή μέρη του σώματος. Αυτά χορηγούνται υπό τη μορφή μικρών σφαιριδίων ζάχαρης που περιέχουν τις κατάλληλες δονήσεις και αυτό επιφέρει τα αντίστοιχα τσάκρας πίσω σε ισορροπία.

Κινήσεις Γιόγκα: Γιόγκα σημαίνει "ένωση" ή "πειθαρχία". Είναι η ένωση από κοινού του μυαλού, της ψυχής και του σώματος, για την απελευθέρωση του Αληθινού Εαυτού. Η γιόγκα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην απελευθέρωση αυτών των ενεργειών. Μέσα από την κίνηση και το τέντωμα, η ενέργεια ωθείται μέσα από τα ενεργειακά κέντρα μακριά από το σημείο της συγκέντρωσής της. Συχνά ένα αρνητικό θέμα θα έρθει στο νου καθώς διασπάται αυτό το μπλοκάρισμα. Χρησιμεύει για να μάθετε τι προκάλεσε το μπλοκάρισμα σε πρώτη φάση, ώστε να μπορείτε νοητικά να το απελευθερώσετε.

Βελονισμός/Μασάζ/Χειροπρακτική/Ρέϊκι κλπ: Αυτές οι μορφές θεραπείας πάλι, χρησιμεύουν για να μετακινείται η ενέργεια με το δικό τους τρόπο. Εάν το ζήτημα δεν επιλυθεί διανοητικά, τότε το

πρόβλημα θα επιστρέψει. Η ανακούφιση μπορεί να είναι μόνιμη ή προσωρινή, ανάλογα με την επιθυμία του ατόμου να συγχωρήσει και να απελευθερώσει την αιτία του προβλήματος ή το αρχικό αποτύπωμα.

Σωματική άσκηση: Και πάλι η ενέργεια μεταφέρεται, αλλά δεν μπορεί να είναι μόνιμη αυτή τη φορά μέσα από άσκηση.

Θερμότητα: Η θερμότητα χαλαρώνει τους μυς, επιτρέποντας στην αρνητικότητα να ρέει έξω από το σώμα. Η θερμότητα μπορεί να προέρχεται από μια σάουνα, υδρομασάζ ή οποιαδήποτε άλλη παρατεταμένη πηγή θερμότητας.

Πηγές:

Εγχειρίδιο για Τζούνιор Θεραπευτές Δονητικής, 2007

<http://www.flourishinglotus.com/what-are-chakras-anyways-a-simple-guide-to-your-complex-energy-centers>

<http://www.yogajournal.com/basics/898>

<http://www.zenlama.com/the-7-chakras-a-beginners-guide-to-your-energy-system/>

<http://www.2012-spiritual-growth-prophecies.com/seven-chakras.html>.

☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων ☞

1. Ερώτηση: Θέλω να συνδεθώ στο πόνταλ των θεραπειών του website μας. Παρακαλώ συμβουλευτέ με για το όνομα χρήστη και τον κωδικό.?

Απάντηση: Αρχικά βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τον 5ψήφιο προσωπικό σας Αριθμό Μητρώου (Regn no) σωστά. Παρεμπιπτόντως, θα βρείτε αυτόν τον αριθμό στη γραμμή θέματος του mail που σας αποστέλλεται κάθε 2 μήνες με το Newsletter σας. Κατόπιν επισκεφθείτε το website μας: www.vibrionics.org. Για παράδειγμα, αν ο αριθμός μητρώου σας είναι 01234, το όνομα χρήστη σας θα είναι 01234 και ο κωδικός σας θα είναι SaiRam-01234. Επειδή υπάρχει διάκριση πεζών-κεφαλαίων, πρέπει να γραφτεί ακριβώς όπως φαίνεται.

2. Ερώτηση: Θα πρέπει να ζητήσω από τον ασθενή μου να γράψει τα προβλήματά του/της πριν έρθει στην πρώτη μας συνάντησ?;

Απάντηση: Δεν χρειάζεται να το κάνετε, αλλά κάποιοι ασθενείς το προτιμούν. Σε ορισμένους αρέσει να γράφουν τα προβλήματά τους στην άνεση του σπιτιού τους, όπου έχουν αρκετό χρόνο για να σκεφτούν όλα τα συμπτώματά τους, τη διάρκειά τους και αν είναι δυνατόν, την αιτία. Αυτό είναι βοηθητικό στην περίπτωση πολλαπλών χρόνιων προβλημάτων και μπορεί να εξοικονομήσει το χρόνο του θεραπευτή κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

3. Ερώτηση: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ίαμα που απέμεινε σ' ένα ραγισμένο φιαλίδιο για να φτιάξουμε ένα νέο φιαλίδιο; Ή θα πρέπει να βρούμε κάποιον που να έχει το Master Κουτί με τα Combos?

Απάντηση: Αν το ίαμα στο ραγισμένο φιαλίδιο δεν περιέχει θραύσματα γυαλιού, τότε χρησιμοποιήστε αυτό για να φτιάξετε ένα νέο φιαλίδιο. Αν δεν είστε σίγουροι γι' αυτό, τότε χρειάζεστε το λιγότερο μια σταγόνα από ένα άλλο σετ Combo για να φτιάξετε ένα νέο φιαλίδιο. Αυτή η σταγόνα δε χρειάζεται να προέρχεται από κάποιο Master κουτί με Combos.

4. Ερώτηση: Αν κάποια από τα φιαλίδια (χωρίς ραγίσματα) είναι σχεδόν άδεια, μπορώ απλά να τα γεμίσω με οινόπνευμα?

Απάντηση: Και βέβαια μπορείτε. Αλλά πριν χρησιμοποιήσετε τα ξαναγεμισμένα φιαλίδια, κουνήστε τα 9 φορές χτυπώντας τη βάση τους στην παλάμη του άλλου σας χεριού.

5. Ερώτηση: Μετά την ετοιμασία ενός ίαματος σε νερό είτε απευθείας από το μηχανήμα είτε από το κουτί με τα Combos, πόσο καιρό θα διαρκέσει?

Απάντηση: Το ίαμα μπορεί να κρατήσει από 2 ημέρες ως 2 εβδομάδες, ανάλογα με το περιβάλλον και τη θερμοκρασία. Καθώς το ίαμα έχει φτιαχτεί σε νερό κατάλληλο για αρκετή κατανάλωση, θα διατηρηθεί όσο διάστημα διατηρείται και το νερό. Συνήθως μια εβδομάδα είναι ΟΚ.

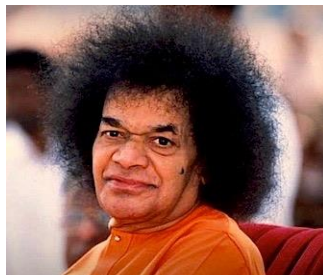
6. Ερώτηση: Αν δοκιμάσαμε όλα τα ίαματα που υπάρχουν στο κουτί με τους Συνήθεις Συνδυασμούς (Combos) και κανένα δε λειτούργησε, τότε να παραπέμψουμε τον ασθενή σ' έναν πιο έμπειρο θεραπευτή?

Απάντηση: Αν έχετε ήδη δημιουργήσει μια αρμονική σχέση με τον ασθενή, είναι καλύτερο να διατηρήσετε αυτή τη σχέση και να συνεχίσετε εσείς οι ίδιοι τη θεραπεία. Μπορείτε να αποταθείτε σ' έναν πιο έμπειρο θεραπευτή για να σας συμβουλέψει. Εάν αυτό είναι αδύνατον και ασκείτε εκτός Ινδίας, γράψτε στο comboQueries@vibrionics.org, για συμβουλές αναφέροντας λεπτομέρειες της θεραπείας που δώσατε μέχρι εκείνη τη στιγμή. Εάν ασκείτε στην Ινδία, γράψτε στο comboQueries@in.vibrionics.org.

7. Ερώτηση: Θα πρέπει και ο ασθενής να προσεύχεται ή να ψέλνει κάτι όταν λαμβάνει το ίαμα?

Απάντηση: Αν ο ασθενής αισθάνεται ευτυχής κάνοντας αυτό, θα είναι σίγουρα βοηθητικό! Για να είναι αποτελεσματική μια προσευχή, θα πρέπει να είναι έντονη και να προέρχεται από μια αγνή καρδιά.

Θεραπευτές: Έχετε κάποια ερώτηση για τον Δρ. Aggarwal; Στείλτε την του στο news@vibrionics.org



☪ Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☪

“Μια ενέργεια που πραγματοποιείται ως προσφορά προς τον Θεό, είναι αγιασμένη. Μια τέτοια πράξη καθίσταται Anareksha (πράξη χωρίς επιθυμίες). Κάθε ανιδιοτελής πράξη αφοσίωσης γίνεται μια δράση ελεύθερη από το μίσμα της επιθυμίας. Με το Νου του βαθιά ριζωμένο στο Θεό, ο άνθρωπος πρέπει να δεσμεύει τον εαυτό του στην υπηρεσία.”

...Σάτσα Σάι Μπάμπα, Βιβλίο Εορτασμού των 80στων Γενεθλίων του Σάτσα Σάι Μπάμπα, 2005

“Θα πρέπει να είστε σε θέση να σηκώνεστε με την ίδια ευκολία με την οποία κάθεστε για να φάτε το φαγητό σας. Αν όταν κάθεστε αισθάνεστε ελαφρείς και όταν σηκώνεστε, μετά το φαγητό, αισθάνεστε βαριά και δύσκολα, τότε έχετε λάβει περισσότερο από ό, τι χρειάζεστε και θα αναπτυχθούν Ταμασικές ιδιότητες.

Ο χώρος στο στομάχι σας χωρίζεται σε τεσσера μέρη. Οι νέοι θα πρέπει να γεμίζουν τρία μέρη του στομάχου με φαγητό και το υπόλοιπο ένα μέρος με νερό. Για τους ενήλικες ενδείκνυται, δυο μέρη του στομάχου με φαγητό, ένα μέρος με νερό και ένα μέρος με αέρα. Αν γεμίζετε και τα τέσσερα μέρη με φαγητό χωρίς χώρο ούτε για νερό, παραβιάζετε τους κανόνες της πέψης! Μετά το γεύμα σας, αναπαυθείτε για μόλις δέκα λεπτά. Αυτό θα βοηθήσει το αίμα να κυκλοφορήσει ελεύθερα από το κεφάλι σας ως τα δάχτυλα των ποδιών σας. Το βράδυ, μετά το

δείπνο, πρέπει να πάτε μια βόλτα. Αυτή είναι μια σωστή ρουτίνα για την καλή υγεία και την ανάπτυξη Αγνής (Satvic) φύσης.”

...Σάτυα Σάι Μπάμπα, Θείος Λόγος, 'Αγαπημένοι μου Μαθητές', Τεύχος 2, Κεφ. 2

Ω Ανακοινώσεις Ω

Προσεχή εργαστήρια

- ❖ **Ιταλία Σπίνα Κοντά στη Βενετία:** εργαστήρι AVP 17-18 Μαΐου 14, επικοινωνήστε με Μανόλη στο monthlyreports@it.vibrionics.org
- ❖ **ΗΒ Λονδίνο:** Ετήσια Συνάντηση Θεραπευτών 18 Μαΐου 14, επικοινωνήστε με Jeram στο jeramjoe@gmail.com
- ❖ **Πολωνία Βρότσλαβ:** Συνάντηση Θεραπευτών 31 Μαΐου 14, επικοινωνήστε με Dariusz Hebisz στο wibronika@op.pl
- ❖ **ΗΠΑ Δυτική Βιρτζίνια:** Εκπαίδευση AVP 6-8 Ιουνίου 14, επικοινωνήστε με Susan στο trainer1@usa.vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Κοσί, Κεράλα:** Εκπαίδευση AVP 21-22 Ιουνίου 14, επικοινωνήστε με Rajesh Raman στο trainer1.ker@vibrionics.org

Προς όλους τους Εκπαιδευτές: Αν έχετε προγραμματίσει κάποιο εργαστήρι, στείλτε λεπτομέρειες στο: 99sairam@vibrionics.org

ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ

- ❖ Ο ιστότοπός μας είναι www.vibrionics.org. Θα χρειαστείτε τον αριθμό Εγγραφής σας για να κάνετε login στη Δικτυακή Πύλη των Θεραπευτών. Εάν αλλάξει η διεύθυνση mail σας, παρακαλώ ενημερώστε μας στο news@vibrionics.org το συντομότερο δυνατόν.
- ❖ Μπορείτε να μοιραστείτε αυτό το newsletter, με τους ασθενείς σας. Οι ερωτήσεις τους θα πρέπει να απευθύνονται σε σας για απαντήσεις ή για διερεύνηση και ανταπόκριση. Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

Jai Sai Ram!

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