

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Όποτε βλέπετε έναν άνθρωπο άρρωστο, αποθαρρυσμένο, απαρηγόρητο ή ασθενή εκεί ακριβώς είναι το πεδίο σας για προφορά”
...Sri Σάτσα Σάι Μπάμπα

Τόμος 9 Τεύχος 4

Ιούλ./Αυγ. 2018

Σε αυτό το τεύχος

☞ Από το γραφείο του Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 - 5
☞ Ιστορικά περιπτώσεων με τη χρήση Combos	5 - 10
☞ Η γωνιά των απαντήσεων	10 - 11
☞ Θεία μηνύματα από τον Μεγάλο Θεραπευτή	11 - 12
☞ Ανακοινώσεις	12
☞ Συμπληρωματικά	12 - 18

☞ Από το Γραφείο του Δρ Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί θεραπευτές

Το Guru Purnima πλησιάζει. Ο Σουάμι λέει, “Από αυτό το Guru Purnima, πρέπει να αφιερώσετε τον εαυτό σας στην υπηρεσία. Υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να γίνουν μέσω της υπηρεσίας προς τον κόσμο. Είναι μέσα από την υπηρεσία που η ζωή μπορεί ν’ αποκτήσει νόημα. Το έθνος βρίσκεται σε τέλμα σήμερα, επειδή άνδρες που δεν έμαθαν πώς να υπηρετούν βρίσκονται σε έδρες εξουσίας. Μόνο μέσω της υπηρεσίας μπορεί κάποιος να προκριθεί για ηγεσία.” – Ομιλία Sri Σάτσα Μπάμπα, Guru Purnima, 18 Ιουλίου 1989.

Είναι επιτακτική ανάγκη να λάβουμε το μήνυμα του Κυρίου στην καρδιά αυτή τη μέρα σεβασμού του Guru σε καθέναν από εμάς. Ας δώσουμε αγάπη άνευ όρων με τη μορφή θεικών δονήσεων σε κάθε στιγμή της ζωής μας, μέσα από τις σκέψεις, λόγια και τις πράξεις μας. Η Δονητική, τελικά, είναι μια ολιστική μορφή θεραπείας και ως εκ τούτου μεγάλη ευλογία για τους θεραπευτές να επιτύχουν έναν αντίκτυπο με πραγματικά παγκόσμιο τρόπο.

Είμαι ευτυχής που αναφέρω ότι λαμβάνουμε τακτικά σχόλια από τους θεραπευτές μας για τους περισσότερους από τους 108 Συνήθεις Συνδυασμούς (combos). Σαν αποτέλεσμα αυτού, έχουν γίνει αρκετές προσθήκες σε αυτά τα ιάματα στο βιβλίο 108CC τα τελευταία επτά χρόνια. Τόσο το γλωσσάριο όσο και το ευρετήριο έχουν αναθεωρηθεί κατάλληλα. Στην ενότητα “Συμπληρωματικά”, συμπεριλάβαμε τις αλλαγές / προσθήκες που έγιναν στο Ευρετήριο. Θα μπορούσα να σας προτείνω να κάνετε όλοι μια ειλικρινή προσπάθεια να επαναφορτίσετε το κουτί σας των 108CC, ει δυνατόν απευθείας από το Master κουτί που υπάρχει στο Prashanthi Nilayam ή κατόπιν συμφωνίας με τον συντονιστή ή τον δάσκαλό σας. Σε αντίθετη περίπτωση, γράψτε στο Admin@vibrionics.org. Ιδανικά, το κουτί πρέπει να επαναφορτίζεται κάθε δύο χρόνια. Όταν αυτό δεν είναι δυνατό, ως προσωρινό μέτρο, μπορείτε να ανακινήσετε κάθε φιαλίδιο 9 φορές κρατώντας το φιαλίδιο στο ένα χέρι και κτυπώντας τη βάση του φιαλιδίου στην παλάμη του άλλου χεριού. Αυτό ενεργοποιεί τις δονήσεις που τείνουν να γίνουν αδρανείς.

Για τους θεραπευτές που σχεδιάζουν να φύγουν για διακοπές και ανησυχούν για τον τρόπο εξυπηρέτησης των ασθενών τους ενώ είναι μακριά, συστήνουμε να ενθαρρύνουν όλους τους ασθενείς τους, τουλάχιστον δύο εβδομάδες πριν από ένα επερχόμενο μεγάλο ταξίδι, να ζητήσουν να ξαναγεμίσουν τα φιαλίδια. Μια άλλη πρόταση είναι οι θεραπευτές να οργανωθούν κατάλληλα με άλλους θεραπευτές που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση ώστε αυτοί να ξαναγεμίσουν τα φιαλίδια και να συνεχίσουν τη θεραπεία ενεργών περιπτώσεων. Εάν δεν υπάρχει αυτή η εναλλακτική λύση, έχουμε μια ταχυδρομική διεύθυνση (μόνο στην Ινδία) καθώς και μια υπηρεσία αναμετάδοσης από μακριά που μπορεί να είναι χρήσιμη, ειδικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Επικοινωνήστε με τον συντονιστή ή τον εκπαιδευτή σας για πληροφορίες επικοινωνίας σχετικά με άλλους θεραπευτές ή αυτές τις άλλες υπηρεσίες.

Για να εκπληρώσετε την υπόσχεσή σας να κάνετε καθημερινά seva (ανιδιοτελή υπηρεσία), είναι σημαντικό να μεταφέρετε τουλάχιστον μαζί σας το κουτί Ευεξίας με τα 9 ιάματα, ανά πάσα στιγμή (βλ. σελίδα 2 του βιβλίου του 2011 με τα 108 Common Combos). Οι θεραπευτές θα πρέπει να έχουν μαζί τους το κουτί των 108CC εάν σκοπεύουν να παραμείνουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (2 εβδομάδες ή περισσότερο) για να μπορέσουν να συνεχίσουν το seva τους.

Όπως μπορεί να γνωρίζετε, η υγιεινή διαβίωση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διαδικασία θεραπείας. Πρέπει να γίνουν οι κατάλληλες προσαρμογές τόσο στον τρόπο ζωής όσο και στον τρόπο σκέψης, ώστε η θεραπεία να είναι επιτυχής. Είναι ζωτικής σημασίας για τους θεραπευτές να συμβουλευθούν τους ασθενείς τους με στοργικό αλλά και δυναμικό τρόπο να έχουν Ενσυνειδητότητα και να δίνουν προσοχή στις επιλογές του τρόπου ζωής τους, ώστε να κατανοήσουν ότι η υγεία τους *είναι στα δικά τους χέρια*.

Ζούμε σε εποχή βαθιών αλλαγών. Δυστυχώς, πολλές από αυτές είναι πολύ αρνητικές και καθοδηγούνται από τις πολιτικές ατζέντες των αυταρχικών και άπληστων ηγετών σε όλο τον κόσμο. Κατά συνέπεια, αυτό έχει οδηγήσει σε μια εκθετική αύξηση ψυχικών ασθενειών, ιδιαίτερα της υστερίας και του φόβου. Πιστεύω ότι αυτό αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία για να υπηρετήσουμε τα άτυχα θύματα του προβληματικού κοινωνικοπολιτικού κλίματος, θύματα που υφίστανται έντονη ταλαιπωρία. Είμαι βέβαιος ότι μπορούμε συλλογικά να επιτύχουμε τεράστιο αντίκτυπο στις ζωές αυτών των πασχόντων με την εμφύσηση θεϊκών κραδασμών μέσω της Δονητικής. Είναι ειλικρινής προσευχή μου προς τον Γκουρού και Θεό μας αυτή την ημέρα του Guru Purnima να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε τα υψηλότερα επίπεδα συμπόνιας, αγάπης, εσωτερικής δύναμης και δέσμευσης για να υπηρετήσουμε. Με αυτά σας εύχομαι σε όλους ένα πνευματικά φορτισμένο και γαλήνιο Guru Purnima!

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι

Jit K Aggarwal

∞ Προφίλ Θεραπευτών ∞

Η Θεραπεύτρια ^{11590...lvδία} πτυχιούχος γιατρός με μεταπτυχιακό στη Βιοχημεία, είναι επίκουρη καθηγήτρια



σε ιατρικό κολέγιο. Προέρχεται από μια οικογένεια γιατρών που προσήλθε στο ποίμνιο του Σουάμι το 2014. Εμπνευσμένη από την υπηρεσία που παρείχε ο πατέρας της σε διάφορους ιατρικούς καταυλισμούς στα τοπικά κέντρα Σάι καθώς και στο Prasanthi Nilayam, ήταν πρόθυμη να υπηρετεί ασθενείς επιπλέον από τη διδασκαλία που ήταν το πάθος της. Η επιθυμία της βρήκε τον δρόμο της όταν η μητέρα της ανάρρωσε με θαυματουργό τρόπο το 2017 από αναπηρία και εξαιρετικά οδυνηρή ρευματοειδή αρθρίτιδα εντός 6 μηνών, με ιάματα από έναν συγγενή ο οποίος είναι θεραπευτής δονητικής. Έχοντας δει το τεράστιο δυναμικό της δονητικής, η λαχτάρα της για θεραπεία ασθενών την οδήγησε να συμμετάσχει στα σεμινάρια αμέσως και εκπαιδεύτηκε ως AVP το Νοέμβριο του 2017 και έγινε VP τον Απρίλιο του 2018 μετά την απαιτούμενη εκπαίδευση.

Σύντομα έγινε μάρτυρας της δύναμης της δονητικής στη δική της περίπτωση. Μέσα σε 10 ημέρες από την ολοκλήρωση της εκπαίδευσής της έπεσε με υψηλό πυρετό, ενώ βρισκόταν σε προσκύνημα με τα μέλη της οικογένειάς της. Κατά την επιστροφή στο σπίτι μετά από 3 ημέρες από την εμφάνιση πυρετού, έκανε αμέσως εξέταση αίματος. Διαγνώστηκε ως δάγκειος πυρετός, αλλά ο αριθμός των αιμοπεταλίων ήταν φυσιολογικός στα 150.000. Δεν ήταν θέση να ετοιμάσει ιάματα για τον εαυτό της ή ακόμα και να έρθει σε επαφή με τον μέντορά της. Της χορηγήθηκε αλλοπαθητική θεραπεία που περιλάμβανε ενδοφλέβια υγρά στο σπίτι, επί τρεις ημέρες. Την τέταρτη ημέρα, ο αριθμός των αιμοπεταλίων είχε πέσει στα 7.000 και έπρεπε να νοσηλευτεί σε κρίσιμη κατάσταση. Το δέρμα της είχε γίνει πολύ σκούρο. Οι γιατροί την προειδοποίησαν να μην βήχει, καθώς θα μπορούσε να προκαλέσει αιμορραγικό επεισόδιο και να μειωθεί περαιτέρω ο αριθμός των αιμοπεταλίων. Την ημέρα που ξεκίνησε η νοσηλεία της, ο μέντοράς της έμαθε για την κατάστασή της και της έδωσε την ακόλουθη θεραπεία με δυνατές προσευχές: **NM2 Αίμα + NM12 Συνδυασμός-12 + NM91 Παραϊατρική Διάσωση + SM1 Αφαίρεση Οντοτήτων + SM2 Θεία Προστασία + SM5 Ευθυγράμμιση Ειρήνης και Αγάπης + SM27 Λοίμωξη + SM41 Τονωτικό...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 2 ώρες την πρώτη ημέρα, 1 δόση κάθε ώρα την 2η ημέρα και 6TD μετά απ' αυτό. Ξαφνιασμένη από την γρήγορη ανάκαμψή της (την οποία αποδίδει στη δονητική), εξήχθη από το νοσοκομείο την 3η ημέρα και σταμάτησε να λαμβάνει αλλοπαθητικά φάρμακα. Μετά τη μείωση της δοσολογίας της παραπάνω θεραπείας τις επόμενες 3 εβδομάδες, ξεκίνησε το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό τονωτικό** για να δυναμώσει το ανοσοποιητικό της. Μετά από μια ακόμη εβδομάδα, ο αριθμός των αιμοπεταλίων της έφτασε τα 190.000. Ένωθε σαν να είχε ξαναγεννηθεί και ήταν γεμάτη ευγνωμοσύνη προς τον Σουάμι και τη δονητική για τη σωτηρία της ζωής της.**

Ήταν εξίσου έκπληκτη από την εμπειρία της με μια 22χρονη ασθενή που έκανε χειρουργική επέμβαση λόγω πρόπτωσης δίσκου στην οσφυϊκή περιοχή. Πριν ακόμα από το τέλος της προβλεπόμενης ανάπαυσης δύο μηνών, παντρεύτηκε και είχε μια μη προγραμματισμένη εγκυμοσύνη παρά τη συμβουλή του γιατρού της να αποφύγει τη σύλληψη για τουλάχιστον ένα χρόνο. Πλησίασε την θεραπεύτρια που της έδωσε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC20.5 Σπονδυλική στήλη** για την οσφυαλγία και **CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό**

τονωτικό για να εξασφαλίσει μια υγιή εγκυμοσύνη. Μετά από 2 εβδομάδες, με βάση συζήτηση που είχε με την ασθενή, προστέθηκε και το **CC8.9 Πρωινή αδιαθεσία**.

Στον επόμενο μηνιαίο έλεγχο, ο γυναικολόγος είπε στην ασθενή ότι είχε ανεπάρκεια τραχήλου της μήτρας και προγραμματίστηκε χειρουργική επέμβαση περίδεσης τραχήλου μετά από 14 εβδομάδες κύησης. Της συστήθηκε να παραμείνει στο κρεβάτι μέχρι τότε. Για να αντιμετωπίσει το νεοδιαγνωσθέν πρόβλημα, **CC8.5 Κόλπος & Τράχηλος** συμπεριελήφθη στο θεραπευτικό της σχήμα. Κατά τη διάρκεια του επόμενου μηνιαίου ελέγχου, ο γιατρός απέκλεισε τη χειρουργική επέμβαση καθώς ο τράχηλός της ήταν πλέον κλειστός και δεν παρατηρήθηκε ανεπάρκεια τραχήλου! Αυτή και η οικογένειά της ήταν πολύ ευχαριστημένοι με τα δονητικά ιάματα και από τότε έγιναν πιστοί του Σουάμι. Συνεχίζει να λαμβάνει τα παραπάνω combos και περιμένει τον τοκετό τον Αύγουστο με ανανεωμένη ελπίδα και πίστη.

Η θεραπεύτρια έμαθε από την εμπειρία της ότι “όσο πιο ακριβές το combo, τόσο πιο γρήγορα και καλύτερα είναι τα αποτελέσματα”. Ωστόσο, σε συνθήκες καταυλισμού όπου ο χρόνος είναι περιορισμένος και πλήθος ασθενών έρχονται με σκελετικά προβλήματα και πόνους αρθρώσεων κ.λ.π., ένα combo πιο ευρύ είναι πιο κατάλληλο. Οι θεραπευτές απέκτησαν θεαματικά αποτελέσματα με **CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση + CC20.7 Κατάγματα** και ονομάστηκε ως Move Well-2, μια βελτιωμένη έκδοση του Combo Ευκινησία (Move Well) στο βιβλίο 108CC. Χρησιμοποιεί αυτό ξανά και ξανά με τεράστια επιτυχία. Δεδομένου ότι στους περισσότερους ασθενείς υπάρχει υπόβαθρο πνευματικής και συναισθηματικής αιτίας, βρίσκει πως η προσθήκη του **CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό** κάνει την θεραπεία ταχύτερη. Ακόμα και τα φυτά φαίνονταν υγιέστερα όταν προσέθεσε αυτό στο **CC1.2** αντί να χρησιμοποιεί μόνον το **CC1.2 Τονωτικό φυτών**.

Η θεραπεύτρια έχει αντιμετωπίσει επιτυχώς μια σειρά περιπτώσεων που περιλαμβάνουν κοινό κρυολόγημα, ιογενή πυρετό, ιγμορίτιδα, δυσκοιλιότητα, χρόνιους σωματικούς πόνους, οστεοαρθρίτιδα, ψωρίαση, ομαλό λειχήνα, δύσκολη εγκυμοσύνη, εμβοές, χρόνια κατάθλιψη, ουρική αρθρίτιδα, διαβήτη, Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ADHD), ακράτεια, σπονδύλωση του τραχήλου της μήτρας, αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση (ALS) κ.λ.π. Είναι πολύ ευγνώμων για το σύστημα καθοδήγησης και συμβουλευτικής που έλαβε. Αυτό την βοήθησε πάρα πολύ στο να αντιμετωπίζει τους ασθενείς και στην επιλογή των κατάλληλων ιαμάτων. Συμβουλεύει τους ασθενείς της για τη σημασία των θετικών σκέψεων και των εγκάρδιων προσευχών που βοηθούν στην επίτευξη ταχύτερης θεραπείας. Αν και τα ιάματα είναι πολύ πιο αποτελεσματικά όταν λαμβάνονται σε νερό, μερικοί ασθενείς έχουν πρόβλημα στη μεταφορά αυτού του νερού στην εργασία τους ή κατά τη διάρκεια των ταξιδιών τους. Εμπνέει αυτούς τους ασθενείς να λαμβάνουν το ίαμα σε χάπια σε τέτοιες αναπόφευκτες περιπτώσεις, έτσι ώστε να μην χάνουν καμιά δόση.

Εκτός από το να βλέπει ασθενείς στο σπίτι, συμμετέχει με τον μέντορά της στη διοργάνωση τακτικών καταυλισμών δονητικής σε τοπικά κέντρα Σάι. Θεωρεί ότι είναι πολύ σημαντικό να μοιράζεται τις εμπειρίες με συναδέλφους θεραπευτές, καθώς αυτό βοηθά ν' αυξήσουν την εξάσκησή τους. Ένας άλλος πράσφατα εκπαιδευμένος θεραπευτής εντάχθηκε μαζί τους και οι τρεις σχημάτισαν μια καλή ομάδα δονητικής στην περιοχή τους. Συντονίζουν καλά όλες τις δραστηριότητές τους, συμπεριλαμβανομένων ενημερώσεων και συζητήσεων πάνω σε πρόσφατα newsletters.

Η θεραπεύτρια λαμβάνει ιάματα σε καθημερινή βάση για να καθαρίσει τον εαυτό της καθώς επίσης ψεκάζει νερό φορτισμένο με δονήσεις για να κρατάει καθαρό το περιβάλλον. Η πρακτική της δονητικής είναι μια πνευματική sadhana για αυτομεταμόρφωση και πιστεύει ότι αυτό αντικατοπτρίζει και στους ασθενείς της. Παραμένει πιο ισορροπημένη και πιο ήρεμη από πριν και λέει: «Η αντίληψή μου απέναντι στους άλλους και η αντίληψη των άλλων για μένα έχει αλλάξει προς το καλύτερο». Προσφέρει την ευγνωμοσύνη της στον Σουάμι που της έδωσε την ευκαιρία να κάνει αυτό το seva με όλη της την αγάπη και την πίστη .

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Χρόνια Ιγμορίτιδα](#)
- [Κατάθλιψη](#)
- [Χαμηλό ανοσοποιητικό](#)

Ο Θεραπευτής 11271...Ινδία



ηλεκτρολόγος μηχανολόγος στο επάγγελμα, ήρθε στο ποιόνιο του Σουάμι το 2007, μέσω του θαύματος της Σάι Δονητικής στο οποίο ήταν μάρτυρας ο ίδιος όταν η γυναίκα του περίμενε το πρώτο τους παιδί. Ήταν στο νοσοκομείο για να γεννήσει ενώ είχε περάσει η ημερομηνία τοκετού, χωρίς συμπτώματα πόνου τοκετού, ακόμη και με φάρμακα για να προκληθεί τοκετός. Δεν είχε άλλη επιλογή από το να προχωρήσει σε 'καισαρική' το επόμενο πρωί, όπως σχεδίαζε ο γιατρός. Ο πατέρας της, ένας **θεραπευτής** δονητικής⁰²⁰⁹⁰, άρχισε αμέσως να της δίνει θεραπεία δονητικής σε τακτά χρονικά διαστήματα, με αποτέλεσμα να υπάρξει κανονικός τοκετός την επόμενη μέρα, με ελάχιστους πόνους. Επισκέφτηκε το Πουταπάρτι με την οικογένειά του για πρώτη φορά για να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του στο Σουάμι και είχε το πρώτο του darshan, αν και ήταν περισσότερο σαν περίεργος τουρίστας. Στη συνέχεια επέστρεψε στις

Σεϋχέλλες, ένα νησιωτικό έθνος, όπου εργαζόταν.

Το 2008, η σύζυγός του ήταν και πάλι έγκυος και έπρεπε να την αφήσει στην Κεράλα λόγω ανεπαρκών ιατρικών εγκαταστάσεων στο νησί. Αυτή τη φορά πάλι η δονητική ήρθε να την βοηθήσει όταν το δεύτερο παιδί γεννήθηκε τον Ιανουάριο του 2009 χωρίς να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση. Λίγο αργότερα, επισκέφθηκε το Πουταπάρτι για να εκφράσει την ευγνωμοσύνη του στον Σουάμι, αλλά με αμφιβολία και ενόχληση στο νου, καθώς ήθελε να εργάζεται μόνο στην Ινδία. Λαχταρούσε μια αποκλειστική ματιά από τον Μπάμπα για να ενισχύσει την πίστη του που είχε μόλις βλαστήσει. Ευτυχώς βρήκε ένα κάθισμα στην μπροστινή σειρά στο darshan. Έζησε την πιο χαρούμενη και πολύτιμη στιγμή της ζωής του, όταν ο Σουάμι κοίταξε βαθιά στα μάτια του. Ενώ ήταν ακόμα στην κατοικία του Σουάμι, έλαβε μια επιστολή για συνάντηση από μια κορυφαία εταιρία τηλεπικοινωνιών για δουλειά στην πατρίδα του, στην Κεράλα. Νιώθοντας ευγνώμων για τον Σουάμι, βαθιά μέσα από την καρδιά του, ανέπτυξε μια έντονη επιθυμία να Τον υπηρετήσει. Όταν το πρώτο εργαστήριο δονητικής διοργανώθηκε στην Κεράλα, άδραξε αμέσως αυτή την ευκαιρία για εκμάθηση και έγινε AVP τον Νοέμβριο του 2010. Πολύ γρήγορα μετά, προχώρησε και έγινε VP τον Μάιο του 2011, SVP τον Μάιο του 2013 και σύντομα μετά πιστοποιήθηκε ως δάσκαλος Δονητικής.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών πρακτικής, βοηθούσε τον πεθερό του και συμμετείχε στους μηνιαίους καταυλισμούς δονητικής που πραγματοποιούνταν σ' ένα χωριό, περισσότερο από 100 χιλιόμετρα μακριά από την πατρίδα του. Συνήθιζε να δίνει ιάματα κυρίως συμβουλευόμενος το βιβλίο των 108CC. Μια μέρα ξέχασε να πάρει το βιβλίο και προσευχήθηκε στον Σουάμι για βοήθεια πριν να διανείμει τα ιάματα σε περίπου 30 ασθενείς. Μετά την επιστροφή του στο σπίτι, συμβουλευτήκε το βιβλίο μόνο και μόνο για ν' ανακαλύψει ότι πολλά ιάματα που δόθηκαν δεν ταίριαζαν με τα συμπτώματα / ασθένειες. Κατά την επόμενη επίσκεψή του, εξεπλάγη από το γεγονός ότι το 90% των περιπτώσεων είχε σχεδόν θεραπευτεί μέσα σε ένα μήνα! Αυτό τον έκανε να συνειδητοποιήσει ότι είναι ο Σουάμι που θεραπεύει τους ασθενείς, όχι οι γνώσεις μας. Ταυτόχρονα, έμαθε τη σημασία του να ενημερώνεται για το θέμα μέσω της τακτικής μελέτης του βιβλίου των 108CC, των βιβλίων Soham, των εγχειριδίων και των newsletters. Συνεχίζει να υπηρετεί στους μηνιαίους καταυλισμούς εκείνου του χωριού με απόλυτη αφοσίωση.

Ο θεραπευτής έχει βρει επιτυχία σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις ημικρανίας χρησιμοποιώντας το combo: **CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC11.4 Ημικρανίες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία**. Επίσης, περιπτώσεις ιλίγγου λόγω προβλημάτων στο αυτί, όπως η νόσος του Μενιέρ και η Λαβυρινθίτιδα (φλεγμονή ή μόλυνση του έσω ωτός) θεραπεύτηκαν με τη χρήση του combo: **CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC18.7 Ίλιγγος**. Ο θεραπευτής μοιράζεται μερικές ενδιαφέρουσες περιπτώσεις που αντιμετώπισε σε καταυλισμούς υγείας, αν και ορισμένοι ασθενείς δεν επανεμφανίστηκαν μετά από ουσιαστική βελτίωση.

Μια 65χρονη υπέρβαρη γυναίκα έπασχε από πολλά χρόνια προβλήματα: έντονο πόνο σε όλο το σώμα, ειδικά στις αρθρώσεις, πρήξιμο και μούδιασμα. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών, είχε χρόνια πόνο στο στομάχι και διάρροια 2- 3 φορές κάθε βράδυ στις 2 π.μ. περίπου. Δεν έβρισκε ανακούφιση από καμία θεραπεία που είχε δοκιμάσει. Ο πόνος στο στομάχι και η διάρροια θεραπεύτηκαν πλήρως μέσα σε ένα μήνα από τη λήψη του δονητικού ιάματος: **CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος και της Χοληδόχου Κύστης + CC4.6 Διάρροια + CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC4.10 Δυσπεψία**. Ήταν σχεδόν απαλλαγμένη απ' όλους τους πόνους, το πρήξιμο και το μούδιασμα εντός δύο μηνών από τη λήψη **CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη**. Συνέχισε τα ιάματα για έναν ακόμη μήνα και κατά τη διάρκεια της θεραπείας έχασε επίσης 3kg βάρους.

Σε μια άλλη περίπτωση, αρσενικά δίδυμα ηλικίας 27 ετών από φτωχή οικογένεια διαγνώστηκαν με μυϊκή δυστροφία, όπως υποδήλωνε το αυξημένο επίπεδο κρεατινικής φωσφοκινάσης-CPK. Για 13 χρόνια, έκαναν περιορισμένες κινήσεις στο σώμα και προσπαθούσαν διάφορες θεραπείες χωρίς επιτυχία. Έμαθαν για τη Δονητική μέσω ενός θεραπευτή Pranik και έπρεπε να ταξιδεύουν σε μεγάλες αποστάσεις, παρά την

κατάστασή τους, για να πάρουν το φάρμακο από τον θεραπευτή. Λίγες μέρες πριν από το ταξίδι, ένας από τους αδελφούς είδε ένα όνειρο στο οποίο ο Bhagawan Baba του έριξε ένα φάρμακο παρόμοιο με την ομοιοπαθητική. Το όνειρό του έγινε πραγματικότητα όταν έλαβαν το ίδιο ίαμα. Αυτό ήταν ένα **Νοσώδες του Αίματος** που έφτιαξε ο θεραπευτής και το πήραν με πίστη. Μετά από έξι μήνες, τα επίπεδα CRK μειώθηκαν σημαντικά και μπορούσαν να κινηθούν πολύ καλύτερα από πριν. Αυτό αποκάλυψε στον θεραπευτή ότι τα δονητικά ιάματα μπορούν να επιφέρουν βελτίωση σε έναν ασθενή που πάσχει από αυτή την κατάσταση που είναι δύσκολο να θεραπευτεί. Δυστυχώς, δεν έχουμε περαιτέρω ανατροφοδότηση νέων από αυτούς τους ασθενείς καθώς σταμάτησαν να έρχονται στον καταυλισμό.

Σε μια άλλη περίπτωση, ένας εκπαιδευτικός, ηλικίας 43 ετών, είχε σοβαρό νευρολογικό πρόβλημα για πάνω από 10 χρόνια. Δεν μπορούσε να γράψει στον μαυροπίνακα ούτε να υπογράψει τη λίστα παρουσιών. Αυτό σταδιακά μείωσε την αυτοπεποίθησή του. Θεραπεύτηκε πλήρως απ' όλα τα συμπτώματα μέσα σε επτά μήνες από τη λήψη **CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC18.4 Παράλυση + CC20.5 Σπονδυλική στήλη** (το τελευταίο προστέθηκε διαισθητικά από τον θεραπευτή). Ο δάσκαλος εξακολουθεί να λαμβάνει το ίαμα προληπτικά.

Εκτός από τη θεραπεία ασθενών για διάφορες παθήσεις, ο θεραπευτής ασκεί ενεργά πολλά διοικητικά καθήκοντα. Εκτός από τη συλλογή μηνιαίων αναφορών από τους θεραπευτές της Κεράλα, διοργανώνει εργαστήρια ευαισθητοποίησης και επανεκπαίδευσης και καθοδηγεί νέους θεραπευτές. Η πολύ σημαντική, αλλά ελάχιστα αναγνωρισμένη, συνεισφορά του στη δονητική είναι η τελική παραγωγή κουτιών των 108CC και αυτό δεν είναι εύκολο έργο. Είναι, επίσης, υπεύθυνος για την εκτύπωση και την δημοσίευση των καρτών για τα μέλη IASVP. Ήταν ένας ενθουσιώδης και αφοσιωμένος εθελοντής στο 1ο Διεθνές συνέδριο Δονητικής που πραγματοποιήθηκε στο Πουταπάρτι στις 26 Ιανουαρίου 2014.

Πριν από τρία χρόνια, ο θεραπευτής έλαβε εντολή μεταφοράς για να πάει στο Δελχί, το οποίο απέχει 3.000 χιλιόμετρα από την πατρίδα του. Η έντονη προσευχή του στον Σουάμι απαντήθηκε όταν ως εκ θαύματος στάλθηκε αντ' αυτού στο Chennai (ένα ταξίδι 700 χιλιομέτρων με μια διανυκτέρευση). Αυτό του επέτρεψε να συνεχίσει τους μηνιαίους καταυλισμούς στην Κεράλα με αφοσίωση. Περαιτέρω είχε κάποιες ευκαιρίες να συμμετάσχει σε μηνιαίους καταυλισμούς στο Chennai επίσης. Λέει, 'αν και είμαστε απλά όργανα του Θεού που είναι ο Θεραπευτής, η αφοσίωσή μας και η δέσμευσή μας είναι πολύ σημαντικό ως κατάλληλο εργαλείο στα χέρια Του'. Προσεύχεται στον Σουάμι για να του δώσει περισσότερες ευκαιρίες υπηρεσίας και να τον καταστήσει άξιο όργανό Του στην αποστολή της δονητικής.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Πονοκέφαλος, Προβλήματα συμπεριφοράς](#)
- [Τραυματισμένο πόδι, Ηπατίτιδα-B](#)

☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos ☜

1. Χρόνια Ιγμορίτιδα 11590...lvδία

Ένας άντρας 45 ετών διαγνώστηκε με παραρρινοκολπίτιδα πριν από ένα χρόνο. Είχε επαναλαμβανόμενες κρίσεις ρινικής καταρροής με έκκριμα με άσχημη μυρωδιά που διαρκούσε κάθε φορά μια εβδομάδα και συνέβαινε κάθε μήνα κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Κατά τη διάρκεια του περασμένου έτους, είχε τουλάχιστον 8 τέτοια επεισόδια. Είχε επίσης φλεβοκομβική κεφαλαλγία που προκαλείτο από τον κρύο καιρό ή πίνοντας κρύο νερό / ποτά. Ποτέ δεν πήρε αλλοπαθητικά φάρμακα, αλλά πήγε για ομοιοπαθητική θεραπεία που επέφερε 20% ανακούφιση σε 2 μήνες, αλλά δεν μπορούσε να συνεχίσει λόγω κόστους. Αντ' αυτού, επέλεξε τη δονητική και στις 27 Νοεμβρίου 2017 του δόθηκε το ακόλουθο combo:

CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.5 Ιγμορίτιδα...TDS

Συστήθηκε επίσης στον ασθενή ν' αποφεύγει τα κρύα ποτά και το παγωτό. Μετά από ένα μήνα, ο ασθενής ανέφερε μείωση 50% στην εμφάνιση κεφαλαλγίας και ρινικής καταρροής και 100% ανακούφιση από τις ρινικές εκκρίσεις. Τον Ιανουάριο του 2018, ο ασθενής ανέφερε 100% ανάρρωση απ' όλα τα συμπτώματα. Στην πραγματικότητα, ακόμα και όταν ταξίδεψε σ' έναν λόφο τον Ιανουάριο, όπου η θερμοκρασία ήταν 3°C, ένωθε άνετα χωρίς προσβολή ιγμορίτιδας. Τον Φεβρουάριο του 2018 είχε ρινική καταρροή και κεφαλαλγία μόνο μια φορά και μάλιστα το πολύ για δύο ημέρες. Ο ασθενής επέμεινε στη συνέχιση της θεραπείας **TDS** μια και δεν ήθελε να πάρει το ρίσκο κατά τη διάρκεια της επόμενης χειμερινής περιόδου. Ο ασθενής δεν επανεμφάνισε συμπτώματα κατά τους προηγούμενους 4 μήνες και συνεχίζει να παίρνει την ίδια δοσολογία μέχρι το τέλος Ιουνίου 2018.

2. Κατάθλιψη 11590...Ινδία

Ένας 22χρονος φοιτητής στο τελευταίο έτος δεν μπορούσε να χειριστεί την απόρριψη αγάπης από συμμαθητή του και έκτοτε υπέφερε από κόμπλεξ κατωτερότητας και έλλειψη εμπιστοσύνης. Ξεκίνησε να παραλείπει το πρωινό και το μεσημεριανό γεύμα. Δεν ήταν τακτικός στην παρακολούθηση μαθημάτων και προτιμούσε να ξοδεύει τον περισσότερο χρόνο του μόνος του, στη βιβλιοθήκη. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 3 ετών, είχε γίνει πολύ ευέξαπτος και μια φορά μάλιστα χαστούσε έναν τεχνικό από το προσωπικό του κολεγίου του. Δεν κοιμόταν καλά και βρισκόταν σε φάσης κατάθλιψης με αυτοκτονικές τάσεις. Τέθηκε σε θεραπεία με αντικαταθλιπτικά αλλά δεν αισθάνθηκε σημαντική βελτίωση.

Τον Ιανουάριο του 2018, ο θεραπευτής του έδωσε τα ακόλουθα ιάματα:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + SM1 Αφαίρεση οντοτήτων + SM2 Θεία Προστασία + SM5 Ευθυγράμμιση ειρήνης και αγάπης...TDS

#2. CC15.6 Διαταραχές ύπνου...OD πριν τον ύπνο

Ο ασθενής άρχισε να κοιμάται καλά από τη δεύτερη μέρα και μετά. Μετά από 2 δόσεις του **#1**, ο ασθενής ανέπτυξε βλατιδώδες εξάνθημα στα χέρια και τα πόδια του. Καθώς δεν μπορούσε να ανεχτεί το εξάνθημα, η δόση μειώθηκε σε **OD**. Τις επόμενες 3 ημέρες, το εξάνθημα εξαφανίστηκε αργά, έτσι η δοσολογία αυξήθηκε σταδιακά σε **TDS** την επόμενη εβδομάδα και ο ασθενής ήταν άνετος.

Στις 28 Φεβρουαρίου του 2018, ο ασθενής σταμάτησε τη λήψη αντικαταθλιπτικών φαρμάκων μειώνοντας τη δοσολογία μόνος του. Κοιμήθηκε καλά και αισθάνθηκε ότι η συμπεριφορά του έγινε επίσης φυσιολογική και όχι επιθετική. Οι καθηγητές του άρχισαν επίσης ν' αναγνωρίζουν τη μεταμόρφωση στη συμπεριφορά του. Άρχισε να τρώει τακτικά, χωρίς να παραλείπει γεύματα όπως έκανε παλιότερα και αισθανόταν πιο **ενεργητικός**. Ήταν γεμάτος αυτοπεποίθηση, πέρασε όλες τις εξετάσεις του και εξασφάλισε δουλειά μέσω της πανεπιστημιούπολης.

Στις 21 Μαΐου 2018, αφού έλαβε το **#1 ... TDS** για 4 μήνες, η δόση μειώθηκε σε **BD** την οποία συνεχίζει μέχρι το τέλος Ιουνίου του 2018. Ο ασθενής αισθάνεται πλήρως αναρρωμένος, αλλά επιμένει να συνεχίσει το **#2 ... OD** καθώς αισθάνεται ότι βοηθά να κοιμάται καλά.

Εαν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC δώστε: #1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές

3. Χαμηλό Ανοσοποιητικό 11590...Γερμανία

Ένα 3χρονο αγόρι είχε επανειλημμένες επιθέσεις λοίμωξης του ανώτερου αναπνευστικού με ρινική καταρροή, βήχα με πτύελα δύσκολα να αποχρεμφθούν και πονόλαιμο, για τα τελευταία 2 χρόνια. Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονταν σχεδόν κάθε μήνα και διαρκούσαν μια εβδομάδα. Ο ασθενής είχε 8-9 τέτοια επεισόδια ανά έτος. Το παιδί δεν είχε άσθμα αλλά ήταν αλλεργικό στη σκόνη. Ο γιατρός συνταγογραφούσε αντιβιοτικά μόνο όταν ο πυρετός ήταν υψηλός. Μια φορά το παιδί νοσηλεύτηκε με βρογχοπνευμονία και έλαβε αντιβιοτικά ενδοφλέβια. Εκείνη την εποχή, ο γιατρός είπε στους γονείς ότι η ανοσία του παιδιού είχε διαταραχθεί λόγω της επαναλαμβανόμενης χρήσης αντιβιοτικών.

Στις 28 Νοεμβρίου 2017, το αγόρι πήγε στον θεραπευτή ο οποίος του έδωσε το ακόλουθο:

CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες...TDS

Μετά από ένα μήνα, κατά την εκτίμηση της μητέρας, υπήρξε βελτίωση κατά 50%, το παιδί είχε χαμηλό πυρετό (<100F) μια φορά και διήρκεσε 4 ημέρες. Μετά από ακόμη 2 μήνες, το Φεβρουάριο του 2018, υπήρξε ένα άλλο επεισόδιο πυρετού που διήρκεσε 3 ημέρες. Δεν υπήρξε ανάγκη για λήψη αντιβιοτικών ή οποιουδήποτε άλλου αλλοπαθητικού φαρμάκου καθ' όλη τη διάρκεια. Στις 3 Απριλίου 2018, η δοσολογία μειώθηκε σε **OD**. Προς τα τέλη Απριλίου, είχε μια μόνο κρίση φταρνίσματος, αμέσως μετά τη συμμετοχή σου σε θαλάσσια σπορ αλλά δεν υπήρξαν άλλα συμπτώματα. Από τον Ιούνιο του 2018, συνεχίζει τη δοσολογία συντήρησης **OD** και δεν έχει υπάρξει επανάληψη κανενός συμπτώματος. Η μητέρα έχει αναφέρει πλήρη ανάρρωση και είναι και οι δύο πολύ ευχαριστημένοι με το αποτέλεσμα.

4. Πονοκέφαλος, προβλήματα συμπεριφοράς 11271...Ινδία

Ένα 11χρονο κορίτσι πήγε στον θεραπευτή με τη μητέρα της για θεραπεία χρόνιας κεφαλαλγίας, στις 4 Ιουνίου 2016. Τα τελευταία 3 χρόνια, ο πονοκέφαλος συνέβαινε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα και κάθε φορά κρατούσε για 2-3 ώρες. Στην ηλικία των τριών ετών, διαγνώστηκε με όγκο στον εγκέφαλο που

απομακρύνθηκε χειρουργικά και τέθηκε σε αλλοπαθητικά φάρμακα που συνεχίζονται. Όταν ήταν 8 ετών, ο θυρεοειδής αδένας της ασθενούς αφαιρέθηκε. Τότε άρχισε να είναι συναισθηματικά διαταραγμένη, έγινε ευέξαπτη και κλειδωνόταν μέσα σ' ένα δωμάτιο, καθόταν αδρανής και δεν αλληλεπιδρούσε με κανέναν.

Η ασθενής βασίστηκε μόνο στη δονητική για την κεφαλαλγία και τα προβλήματα συμπεριφοράς και της δόθηκαν:

#1. CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές...6TD για 4 εβδομάδες και **QDS** κατόπιν

Δεδομένου ότι η ασθενής λάμβανε αλλοπαθητικά φάρμακα για τον όγκο στον εγκέφαλο, ο θεραπευτής αποφάσισε επίσης να δώσει:

#2. CC2.3 Όγκοι και νεοπλασμάτα + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες...TDS

Κατά τις επόμενες 4 εβδομάδες, υπήρξε τεράστια βελτίωση στους πονοκεφάλους της. Στις 20 Αυγούστου 2016, ανέφερε ότι δεν είχε πονοκέφαλο ούτε μία φορά κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 εβδομάδων, ενώ υπήρξε μόνο 20% βελτίωση στις συναισθηματικές εκρήξεις της, αλλά αυτό αυξήθηκε στο 80% στις 22 Οκτωβρίου 2016. Η μητέρα ανέφερε ότι η κόρη της δεν αισθανόταν διανοητικά διαταραγμένη τόσο πολύ και δεν απομόνωνε τον εαυτό της όπως συνέβαινε πριν. Περαιτέρω το κορίτσι είχε ακανόνιστη εμμηνοπαυση και ο δάσκαλός της παραπονιόταν για έλλειψη συγκέντρωσης στα μαθήματά της.

Έτσι ο θεραπευτής ενίσχυσε τα παραπάνω combos σε:

#3. CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + #1...TDS

#4. CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου και μνήμης + #2...TDS

Στις 24 Δεκεμβρίου 2016, η μητέρα της είπε ότι η περίοδός της ήταν φυσιολογική και το κορίτσι συμπεριφερόταν καλά χωρίς συναισθηματικές διαταραχές τους τελευταίους δύο μήνες. Ο δάσκαλός της εντυπωσιάστηκε από την πρόοδό της τόσο στα μαθήματα όσο και στη συμπεριφορά της. Κατά την τελευταία επανεξέταση, τον Απρίλιο του 2018, δεν υπήρχε επανάληψη οποιωνδήποτε συμπτωμάτων και το κορίτσι συνέχιζε το **#3** & το **#4** σε δόση συντήρησης **OD**.

Σχόλιο του Εκδότη: Ο θεραπευτής θα μπορούσε να έχει δυναμοποιήσει αλλοπαθητικά φάρμακα για τον όγκο στον εγκέφαλο για να φροντίσει τις παρενέργειές τους. Καθώς το κορίτσι είχε ακανόνιστη εμμηνορροία, το **CC8.8 Ακανόνιστη εμμηνορροία** θα ήταν πιο κατάλληλο.

5. Τραυματισμένο πόδι, ηπατίτιδα-B ^{11271...lvδία}

Στις 19 Νοεμβρίου 2016, ένας άνδρας ηλικίας 46 ετών επισκέφθηκε τον γιατρό για θεραπεία πόνου στο πόδι που συνδέεται με τραυματισμούς, μούδιασμα και αίσθηση καψίματος. Είχε πάθει ατύχημα τον Ιανουάριο του 2015, όπου υπέστη κακώσεις στο κεφάλι και πολλαπλούς τραυματισμούς στο πόδι. Έλαβε θεραπεία σε νοσοκομείο όπου οι γιατροί εμφύτευσαν στο πόδι του μια σιδερένια λάμα. Τώρα, ο γιατρός του είπε ότι η αιτία του πόνου του ήταν η σιδερένια λάμα και τον συμβούλεψε να νοσηλευθεί για να την αφαιρέσει. Ωστόσο, στις προεγχειρητικές εξετάσεις στις 9 Νοεμβρίου, ο ασθενής βρέθηκε να έχει μολυνθεί από τον ιό της ηπατίτιδας-B (HBV), έτσι οι γιατροί ανέβαλαν τη χειρουργική επέμβαση. Αντ' αυτού, πρότειναν Tenvir-300 για την Ηπατίτιδα-B, για εφ' όρου ζωής λήψη. Καθώς αυτή η ασθένεια είναι εξαιρετικά μεταδοτική, τα ίδια δισκία δόθηκαν και στη σύζυγό του, παράλληλα με το δονητικό ίαμα που δόθηκε και στους δυο τους. Δεδομένου ότι η λάμα προκαλούσε έντονο πόνο στο πόδι, ο θεραπευτής του έδωσε τα ακόλουθα:

Για τον πόνο στο πόδι, το μούδιασμα και την αίσθηση καψίματος:

#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες και Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη...6TD σε νερό

Για την Ηπατίτιδα-B:

2. CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος και της Χοληδόχου Κύστης + CC4.11 Ήπαρ & Σπλήνα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό...QDS σε νερό

Ο ασθενής δεν έλαβε κανένα αλλοπαθητικό φάρμακο για τον πόνο στο πόδι του. Στις 24 Δεκεμβρίου 2016, ο ασθενής αισθανόταν μόνο 20% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματά του.

Έτσι το **#1** αντικατεστάθη από:

#3. CC20.7 Κατάγματα + #1...6TD σε νερό

Τον Φεβρουάριο του 2017, μετά τη λήψη του **#3** για δύο μήνες, ο πόνος στο πόδι, το μούδιασμα και η αίσθηση καψίματος έπαψαν τελείως. Έτσι, η δόση μειώθηκε σε **QDS**. Δεδομένου ότι η λάμα είναι ακόμα στο πόδι του, ο ασθενής αισθάνεται ευτυχέστερος να συνεχίσει το **#3** σε **QDS**. Από τον Ιούνιο του 2018

δεν υπήρξε επανάληψη τυχόν συμπτωμάτων και ο ασθενής έρχεται για ανανέωση του ιάματος κάθε δύο μήνες.

Όσον αφορά την Ηπατίτιδα-B, ο κύριος δείκτης είναι η ποσοτική τιμή, σε πραγματικό χρόνο, του PCR που ήταν πολύ υψηλή, πάνω από 10 εκατομμύρια αρχικά στις 9 Νοεμβρίου 2016. Μέχρι τις 4 Μαρτίου 2017, είχε πέσει στα 5467 και τελικά σε μη ανιχνεύσιμη στις 19 Οκτωβρίου 2017. Καθώς ο ασθενής έλαβε το combo #2 παράλληλα με την αλλοπαθητική ιατρική, δεν μπορεί κανείς να αξιολογήσει τη συμβολή των δονητικών ιαμάτων σε αυτό το επιτυχημένο αποτέλεσμα της θεραπείας για ηπατίτιδα B.

6. Ντομάτες που καλλιεργούνται από μια φέτα ^{11520...Ινδία}

Το πείραμα αυτό για την ανάπτυξη τομάτας πραγματοποιήθηκε χρησιμοποιώντας δύο φέτες από μια φρέσκια ντομάτα (βλ. εικ.). Δύο δακτύλιοι τοποθετήθηκαν σε ξεχωριστά ρηχά πιάτα που ψεκάστηκαν, το ένα με συνηθισμένο νερό (μονάδα ελέγχου) και το άλλο με νερό φορτισμένο με **CC1.2 Τονωτικό Φυτών ... TDS**. Μετά από 5 ημέρες οι δακτύλιοι μεταφέρθηκαν σε εσωτερικά δοχεία που περιείχαν χύμα φορτισμένο με **CC1.2 Τονωτικό Φυτών + 15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό Τονωτικό + 18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες**. Η συχνότητα του ψεκασμού στη συνέχεια μειώθηκε σε **OD** η οποία συνεχίστηκε μέχρι το τέλος αυτού του πειράματος.



Μετά από 35 ημέρες άρχισαν να εμφανίζονται μικρά φύλλα. Το δοχείο βγήκε έξω στη σκιά για να προστατεύεται από την άμεση έκθεση στον ήλιο. Κατά τη διάρκεια των επόμενων δύο μηνών το φυτό παρουσίασε ταχεία ανάπτυξη και την 95η ημέρα η οικογένεια μπορούσε να απολαύσει τις ώριμες ντομάτες. Οι φωτογραφίες που λήφθηκαν δείχνουν τη σταδιακή ανάπτυξη του φυτού.

Στις 55 ημέρες υπήρχε ένα καλά αναπτυγμένο υγιές φυτό, λουλούδια μπορούν να παρατηρηθούν στις 75 ημέρες και οι πράσινες ντομάτες στις 80 ημέρες, αρχίζοντας να ωριμάζουν στις 85 ημέρες και μετά. Οι ντομάτες άρχισαν τώρα να προσελκύουν πολλά πουλιά.

Καθώς δεν υπήρχε κανένα σημάδι ανάπτυξης στο φυτό που χρησιμοποιήθηκε ως μονάδα ελέγχου, ακόμη και μετά από 39 ημέρες, παραιτήθηκε από αυτό και δεν συνέχισε το πείραμα.

Η θεραπεύτρια είχε πετύχει νωρίτερα την καλλιέργεια φυτού από σπόρους λάιμ. Αλλά είναι αυτό το συστηματικό πείραμα με το φυτό τομάτας που της έδωσε πολλή εμπιστοσύνη και έμπνευση. Είναι ενθουσιασμένη και έχει αρχίσει να καλλιεργεί πολλές φυτά στο σπίτι από καθημερινά λαχανικά που χρησιμοποιεί, όπως κρεμμύδι, σκόρδο, τζίντζερ, πατάτα, λάιμ, κολοκύθα, φασόλια και μπάμιες, χωρίς να χρειάζεται ν' αγοράζει σπόρους.

7. Μαραμένα φυτά ^{03564...Αυστραλία}

Ο θεραπευτής, αμέσως μετά την επιστροφή του στην Αυστραλία στις 25 Νοεμβρίου 2017, μετά την πιστοποίησή του ως AVP στο Πουταπάρτι, άρχισε να θεραπεύει το μαραμένο του φυτό tulsī (ποικιλία βασιλικού), βλ. εικ. Μέσα σε ένα μήνα, παρατήρησε ότι το φυτό αναπτυσσόταν ταχέως πέρα από κάθε προσδοκία. Εμπνευσμένος από αυτή τη θεαματική ανάπτυξη, αποφάσισε να δώσει θεραπεία σε φυτά τομάτας και κόλιανδρου με δονήσεις, αφού πάντα έβρισκε πως αυτά δύσκολα αναπτύσσονταν στον κήπο του. Είχε προσπαθήσει επανειλημμένα ν' αλλάξει το έδαφος και να προσθέτει διαφορετικά λιπάσματα χωρίς μεγάλη επιτυχία και τα φυτά παρέμεναν αδύναμα και ποτέ δεν κρατούσαν πολύ.

Την 1η Ιανουαρίου 2018, ο θεραπευτής ετοίμασε σφαιρίδια ζάχαρης με μια σταγόνα **CC1.2. Τονωτικών Φυτών** και τρία χάπια προστέθηκαν ανακινώντας τα σε 100 ml πρόσφατα βρασμένου και δροσερού νερού. Αυτό προστέθηκε περαιτέρω σε 1 λίτρο νερού. Ένα φλιτζάνι του ιάματος σε νερό προστέθηκε σε φυτά κόλιανδρου, τομάτας και tulsī τρεις φορές την εβδομάδα. Μετά από πέντε ημέρες, ο θεραπευτής παρατήρησε ότι τα φυτά αναπτύσσονταν πολύ γρήγορα. Ποτίζονταν καλά όπως πάντα μια και το καλοκαίρι στην Αυστραλία είναι εξαιρετικά ζεστό.

Κατά τον Φεβρουάριο του 2018, όλα τα φυτά φαίνονταν πολύ υγιή (βλ. φωτογραφίες πριν και μετά τη θεραπεία). Τα φυτά τομάτας είχαν αρχίσει ν' ανθίζουν και να φέρουν φρούτα. Ο κόλιανδρος αναπτύχθηκε εξαιρετικά καλά και το ίδιο και το tulsī.

Ο θεραπευτής συνεχίζει να χρησιμοποιεί δονητικά ιάματα και από τότε πρόσθεσε στον κήπο του περισσότερα λαχανικά και λουλούδια που ανθίζουν, μια και είναι συνεπαρμένος από τα πρωτοφανή αποτελέσματα.



8. Νόσος του Crohn (Κρον) 03564...Αυστραλία

Στις 17 Δεκεμβρίου 2017, ένας 57χρονος άνδρας αναζήτησε θεραπεία για τη νόσο του Crohn, την οποία είχε τα τελευταία 4 χρόνια. Τα συμπτώματα περιελάμβαναν έντονο πόνο στο στομάχι και διάρροια, τουλάχιστον 6 φορές την ημέρα. Με τα χρόνια, είχε σοβαρή αιμορραγία κατά τη διάρκεια των κενώσεων. Αυτό συνέβαινε σε καθημερινή βάση. Δεν μπορούσε να καταναλώσει κανένα γαλακτοκομικό προϊόν, καθώς αυτό προκαλούσε πόνο στο στομάχι. Ήταν σε αλλοπαθητική αγωγή με Pylarin EN 500mg δύο φορές την ημέρα για αρκετά χρόνια, χωρίς επιτυχία αλλά συνέχιζε να το παίρνει παράλληλα με τη θεραπεία δονητικής.

Του δόθηκε:

CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος και της Χοληδόχου Κύστης + CC4.5 Έλκη + CC4.6 Διάρροια + CC4.10 Δυσπεψία + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.11 Πληγές και Γδαρσίματα...QDS

Μετά από 12 ημέρες από τη λήψη της παραπάνω θεραπείας, ο ασθενής δεν ανέφερε πια πόνο στο στομάχι, διάρροια ή αιμορραγία. Ωστόσο, εξετίμησε ότι η βελτίωση της κατάστασής του ήταν μόνο 70%, δεδομένου ότι ήταν αβέβαιος εάν τα γαλακτοκομικά προϊόντα ενδέχεται να επαναφέρουν τα συμπτώματα. Ωστόσο, η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**.

Μετά από δύο ακόμη μήνες, στις 9 Μαρτίου 2018, ο ασθενής εξετίμησε βελτίωση κατά 90% στην κατάσταση του, καθώς φοβόταν ακόμα τη λήψη γαλακτοκομικών προϊόντων. Ο θεραπευτής πρόσθεσε **CC17.2 Κάθαρση** στο παραπάνω combo για την αποβολή των τοξινών.

Δεδομένου ότι τα συμπτώματα δεν εμφανίστηκαν ξανά, στις 27 Απριλίου 2018 η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** για 3 μήνες ακολουθούμενη από δόση συντήρησης **OD**. Μετά από συμβουλή του γιατρού του, ο ασθενής σταμάτησε να παίρνει το Pylarin EN 500mg στις 23 Μαΐου 2018, καθώς δεν υπήρχαν καθόλου εξάρσεις. Τον Ιούνιο του 2018, ο ασθενής άρχισε να καταναλώνει γαλακτοκομικά προϊόντα και ήταν πολύ χαρούμενος που δεν αντιμετώπιζε κανένα από τα προηγούμενα συμπτώματα.

9. Διεύρυνση του προστάτη 11589...Ινδία

Ένας 63χρονος άνδρας είχε ιστορικό συχνής, δύσκολης και επώδυνης ούρησης για τα τελευταία 2 χρόνια, εκτός από το πρήξιμο των ποδιών τους τελευταίους 4 μήνες. Ξυπνούσε 4 έως 5 φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας για να ουρήσει. Συχνά, χρειαζόταν μέχρι και 15 λεπτά για να ουρήσει, επειδή είχε μια συνεχή αίσθηση κατακράτησης ούρων στην κύστη. Διαγνώστηκε με διευρυμένο προστάτη και οι γιατροί πρότειναν χειρουργική επέμβαση.

Για να την αποφύγει, ο ασθενής αναζήτησε θεραπεία δονητικής στις 21 Ιουλίου 2017, όπου του δόθηκε: **#1. CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC13.2 Λοιμώξεις νεφρού και ουροδόχου κύστης + CC14.2 Προστάτης + CC20.4 Μύες και ερειστικός ιστός...TDS** σε νερό

Μέσα σε 4 ημέρες, ο ασθενής αισθανόταν λιγότερο πόνο κατά την ούρηση. Μετά από 2 μήνες, η συχνότητα ούρησης μειώθηκε σε μία φορά τη νύχτα με πολύ λιγότερο πόνο από πριν. Έτσι, η εγχείρηση του προστάτη αναβλήθηκε. Η δόση του **#1** μειώθηκε σε **OD**.

Μετά από άλλο ένα μήνα, καθώς ο ασθενής δεν πονούσε και δεν χρειαζόταν πολύ χρόνο για να ουρήσει, ο θεραπευτής άλλαξε το ίαμα και μείωσε περαιτέρω τη δοσολογία:

#2. CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC14.2 Προστάτης...3TW

Κατά τους επόμενους 3 μήνες, η δόση μειώθηκε σε **2TW** και τελικά σε **OW** ως δόση συντήρησης. Ωστόσο, αν ο ασθενής πίνει υπερβολική ποσότητα νερού, υπάρχει ελαφρύ οίδημα στα πόδια του. Από τον Ιούλιο του 2018, ο ασθενής είναι υγιής και χαρούμενος.

Σχόλιο του Εκδότη: Σε περιπτώσεις οιδήματος, θα βοηθούσε να προσθέσετε **CC3.1 Τονωτικό καρδιάς**, καθώς αυτό βελτιώνει την κυκλοφορία.

☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων ☜

1. Ερώτηση: Πώς μπορώ να γίνω μέλος της Διεθνούς Ένωσης Θεραπευτών της Σάι Δονητικής (IASVP);

Απάντηση: Η συμμετοχή στο IASVP είναι ανοιχτή σε όλους τους θεραπευτές του κλάδου της δονητικής (εκτός από τους AVPs) που υπηρετούν ενεργά και έχουν υποβάλει με συνέπεια τις μηνιαίες αναφορές τους για seva. Συνδεθείτε στο δικτυακό τόπο των θεραπευτών <https://practitioners.vibrionics.org> χρησιμοποιώντας τον 5ψήφιο αριθμό εγγραφής σας ως login name και τον κωδικό πρόσβασης που είχατε ορίσει προηγουμένως. Εάν δεν έχετε κωδικό πρόσβασης, επαναπροσδιορίστε τον κάνοντας κλικ στο 'Forgot password'. Στη συνέχεια, ελέγξτε και ενημερώστε τα προσωπικά σας στοιχεία. Διαβάστε τους κανόνες και τους κανονισμούς και υποβάλετε την αίτησή σας μαζί με μια πρόσφατη φωτογραφία κεφαλής και ώμου του εαυτού σας. Είναι αποδεκτή μόνο φωτογραφία jpg 50kB έως 300kB. Στη συνέχεια, θα λάβετε ένα email από τον γραμματέα του IASVP, δίνοντάς σας λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο απόκτησης της προσωπικής σας κάρτας. Οι AVPs μπορούν να πιστοποιηθούν για να γίνουν VPs, κάνοντας ένα απλό τεστ online. Γράψτε στο promotionsVP@vibrionics.org για περαιτέρω οδηγίες.

2. Ερώτηση: Μπορώ να δώσω δονητικό ίαμα σε ασθενή που υποβάλλεται ήδη σε θεραπεία με το Θεραπευτικό σύστημα Τάχουον;

Απάντηση: Σας συνιστούμε να επιτρέψετε ένα κενό τουλάχιστον 30 λεπτών (κατά προτίμηση μία ώρα) μεταξύ των δύο. Το ίδιο ισχύει για τις περισσότερες άλλες ενεργειακές θεραπείες.

3. Ερώτηση: Όταν κάνουμε από μακριά μετάδοση των δονητικών ιαμάτων, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε ολόσωμη έγχρωμη φωτογραφία του ασθενούς; Ή χρησιμοποιώντας μια ασπρόμαυρη φωτογραφία, στο μέγεθος αυτής του διαβατηρίου, θα είναι το ίδιο αποτελεσματική;

Απάντηση: Όχι, δεν είναι απαραίτητη η χρήση ολόσωμης έγχρωμης φωτογραφίας. Ωστόσο, πιστεύουμε ότι η ολόσωμη φωτογραφία μεταφέρει περισσότερες πληροφορίες για τον ασθενή και το ίδιο μια έγχρωμη, συνεπώς αυτό μπορεί να επιφέρει καλύτερα αποτελέσματα. Θα εκτιμούσαμε ιδιαίτερα την επιστροφή σχολίων των θεραπευτών με βάση την εμπειρία τους πάνω και στα δυο αυτά σημεία.

4. Ερώτηση: Ποια είναι η σημασία του να παραδίδεται από την άποψη της ασθένειας και της επούλωσης;

Απάντηση: Η σημασία της παράδοσης, όταν κάποιος έχει μια σοβαρή ασθένεια, είναι να δεχτεί το νόμο του κάρμα, αναγνωρίζοντας ότι είναι το αποτέλεσμα προηγούμενης συμπεριφοράς του ατόμου και δράσης του είτε σ' αυτήν τη ζωή είτε σε παρελθούσα. Έτσι, ζητώντας συγχώρεση για οτιδήποτε έχετε κάνει εν αγνοία σας για να φέρετε στον εαυτό σας αυτό που βιώνετε τώρα, είναι ένας τρόπος για ν' αλλάξετε την ασθένειά σας σε μια θετική εμπειρία. Αυτό από μόνο του είναι παράδοση και αποδοχή της Θείας Θέλησης που μπορεί να φέρει ειρήνη.

“Το να παραδίδετε σημαίνει: Να στρέψετε τις σκέψεις σας μακριά από τα προβλήματα, να τις απομακρύνετε από τις δυσκολίες που συναντάτε και απ' όλα τα προβλήματά σας. Αφήστε τα πάντα στα

χέρια Μου λέγοντας: "Κύριε, Γενηθήτω τὸ θέλημά σου. Σὺ θα σκεφτεῖς αυτό". Δηλαδή, "Κύριε, Σε ευχαριστώ, γιατί έχεις πάρει τα πάντα στα χέρια Σου και θα τα λύσεις για το υψηλότερο καλό μου".

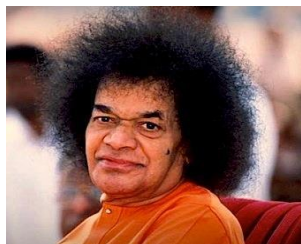
5. Ερώτηση: Πρόσφατα πιστοποιήθηκα ως AVP και είμαι πολύ ενθουσιασμένος για τη διάδοση της γνώσης της δονητικής στην κοινότητα. Πώς μπορώ να το κάνω; Γιατί ο οργανισμός Sai Seva απομακρύνεται από τη δονητική, παρόλο που ο Σουάμι ευλόγησε αυτό το θεραπευτικό σύστημα όσο ήταν στη φυσική του υπόσταση;

Απάντηση: Δεν συνιστούμε τη διαφήμιση αλλά είναι OK να δημιουργήσουμε επίγνωση από στόμα σε στόμα, στο μέτρο του δυνατού. Θα είναι χρήσιμο να θεραπεύετε τους Σάι θιασώτες ή άλλους πνευματικούς ανθρώπους. Μπορείτε να προσεγγίσετε τους Σάι οπαδούς ή άλλους που γνωρίζετε και να τους μιλήσετε για τα δονητικά ιάματα και να τους βοηθήσετε μέσω Skype, τηλεφώνου, αλληλογραφίας και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η αποστολή σε αυτούς του newsletter Δονητικής, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μπορεί επίσης να σας βοηθήσει.

Είναι αλήθεια ότι ο Σουάμι ευλόγησε γενναιόδωρα τη Δονητική όλα αυτά τα χρόνια. Παρόλο που ο Οργανισμός Σάι δεν επιτρέπει καμία θεραπευτική δραστηριότητα κατά τις συνεδριάσεις των κέντρων Σάι, ο Δρ. Aggarwal είναι στην ευχάριστη θέση να αναφέρει ότι ο Πρόεδρος όλης της Ινδίας του Οργανισμού Sai Seva υποστηρίζει πάντα τις δραστηριότητές μας και διευκολύνει τη διεξαγωγή των εργαστηρίων μας σε κέντρα Σάι στην Ινδία. Οποιοσδήποτε μπορεί να δει αυτό το ενθαρρυντικό email του AIP μας γράφοντας στο founder@vibrionics.org.

6. Ερώτηση: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το combo **CC17.2 Κάθαρση** για θεραπεία μνησικακίας, θυμού, φόβου και άγχους;

Απάντηση: Το πιο σημαντικό combo για άτομα με αυτά τα αρνητικά συναισθήματα είναι το **CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό τονωτικό**. Στους περισσότερους ανθρώπους που υποφέρουν από έντονες διακυμάνσεις συναισθημάτων, η πέψη τους είναι σχεδόν πάντα ασταθής. Είτε δεν έχουν όρεξη για φαγητό είτε τρώνε εύκολα διαθέσιμο γρήγορο φαγητό για να πάρουν ενέργεια αλλά τίποτα που να είναι καλό για την υγεία. Έτσι, δώστε **CC4.10 Δυσπεψία + CC15.1 Ψυχικό και Συναισθηματικό τονωτικό** μέχρι να σταθεροποιηθούν τα συναισθήματά τους και στη συνέχεια δώστε **CC17.2 Κάθαρση** για ένα μήνα. Εάν έχουν πρόβλημα με τον ύπνο, τότε αντιμετωπίστε τους κατάλληλα με το **CC15.6 Διαταραχές ύπνου**.



☪ Θεία Μηνύματα από τον Μεγάλο Θεραπευτή ☪

«Πρέπει να θεωρήσουμε ότι έχουμε γεννηθεί μόνο για να υπηρετούμε την κοινωνία ως ένα ιερό καθήκον. Οποιαδήποτε μικρή υπηρεσία που μπορούμε να κάνουμε, αν την κάνουμε με το σωστό πνεύμα, υπηρετώντας χωρίς καμία σκέψη για τον εαυτό μας, θα κάνουμε κάτι αξιόπαινο που ν' αξίζει τον κόπο. Μια πράξη υπηρεσίας από μόνη της μπορεί να είναι μικρό πράγμα. Αλλά πρέπει να γίνεται ολόψυχα. Ακριβώς, όπως μια αγελάδα μεταμορφώνει ό, τι μπορεί να καταναλώσει σε γλυκό, υγιεινό γάλα, κάθε είδους υπηρεσία που παρέχεται με καθαρή καρδιά θα έχει ως αποτέλεσμα μεγάλο καλό. Δεν πρέπει να έχετε οποιεσδήποτε επιστροφές κατά την εκτέλεση της υπηρεσίας. "Αυτό είναι καθήκον μου. Γεννήθηκα για να υπηρετώ" - είναι με μια τέτοια στάση που θα πρέπει να αναλαμβάνετε υπηρεσία «.

... Σάτια Σάι Μπάμπα, "Γεννημένος για να Υπηρετώ", Θεία Ομιλία 19 Νοεμβρίου 1987
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

"Με τη ρύθμιση της διατροφής σας και την αποφυγή ορισμένων κακών συνηθειών, μπορείτε να διατηρήσετε την υγεία. Περιορισμένη τροφή και τρόφιμα καθαρού (sathwic) τύπου, θα

προωθήσουν τη νοητική ισορροπία καθώς επίσης και τη σωματική ευτυχία. Η μετριοπάθεια στην τροφή πρέπει πάντα να είναι ευπρόσδεκτη. Πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερο από την απαραίτητη ποσότητα πλούσιου φαγητού και πρέπει να ασκούν μετριοπάθεια. Επίσης, αν δεν καπνίζετε, ξεφεύγετε από διάφορες ασθένειες που ακολουθούν αυτή την παθιασμένη (rajasic) πρακτική. Οποιοδήποτε οιοπνευματώδες ή διεγερτικό, επειδή διαταράσσει την ομαλή τάση της φύσης, είναι επιβλαβές. Μετριοπάθεια στα τρόφιμα, μετριοπάθεια σε συζήτηση και σε επιθυμίες και επιδιώξεις, ικανοποίηση με το ελάχιστο που μπορεί να πάρετε με έντιμη εργασία, προθυμία να υπηρετείτε τους άλλους και να μεταδίδετε χαρά σε όλους - αυτά είναι τα πιο ισχυρά απ' όλα τα τονωτικά και τα συντηρητικά της υγείας που είναι γνωστά στην επιστήμη της υγείας, τη Sanathana Ayur-Veda, τη Βέδα της πλήρους ζωής”.

... Σάτια Σάι Μπάμπα, “Το καλύτερο τονωτικό” Θεία Ομιλία, 21 September 1960
<http://www.sssbpt.ifo/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf>

Ω Ανακοινώσεις Ω

Προσεχή εργαστήρια

- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 22-26 Ιουλίου 2018, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή μέσω τηλεφώνου στο 8500-676-092
- ❖ **Γαλλία Περπινιάν:** Εργαστήριο AVP και σεμινάριο επανεκπαίδευσης 8-10 Σεπτεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **Ηνωμένο Βασίλειο Λονδίνο:** Ετήσιο Εθνικό Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 23 Σεπτεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Jeram στο jeramjoe@gmail.com ή μέσω τηλεφώνου στο 020-8551 3979
- ❖ **Ινδία Δελχί NCR:** Σεμινάρια επανεκπαίδευσης: AVP/VP - 22 Σεπτεμβρίου 2018 και SVP - 23 Σεπτεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Dr. Sangeeta Srivastava στο dr.srivastava.sangeeta@gmail.com ή μέσω τηλεφώνου στο 9811-298-552
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 18-22 Νοεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή μέσω τηλεφώνου στο 8500-676-092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο SVP 24-28 Νοεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Hem στο 99sairam@vibrionics.org

Ω Συμπληρωματικά Ω

1. Άρθρο Υγείας

Αναιμία

"Η ασθένεια προκαλείται περισσότερο από τον υποσιτισμό του νου παρά του σώματος. Οι γιατροί μιλούν για ανεπάρκεια βιταμινών. Θα το ονομάσω ανεπάρκεια της βιταμίνης G και θα συστήσω την επανάληψη του ονόματος του Θεού (God), με συνοδεία εναντίωσης για τη δόξα (glory) και τη χάρη (grace) του Θεού. Αυτή είναι η βιταμίνη G. Αυτό είναι το φάρμακο. Η ρυθμισμένη ζωή και οι συνήθειες είναι τα δύο τρίτα της θεραπείας, ενώ το φάρμακο είναι μόνο το ένα τρίτο." ...Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα.

1. Τι είναι η αναιμία; ²⁻¹¹

Το ανθρώπινο σώμα παράγει τρεις τύπους κυττάρων αίματος στον μυελό των οστών: λευκά αιμοσφαίρια (WBC) για την καταπολέμηση λοιμώξεων, αιμοπετάλια για να βοηθούν το αίμα να πήζει και ερυθροκύτταρα (RBC) για την παροχή οξυγόνου σε όλο το σώμα. Η αιμοσφαιρίνη (Hb), μια σύνθετη, πλούσια σε σίδηρο πρωτεΐνη που υπάρχει στα ερυθροκύτταρα (RBC), δίνει στο αίμα το κόκκινο χρώμα του και μεταφέρει σχεδόν όλο το οξυγόνο στο αίμα.²

Η αναιμία είναι μια κατάσταση όταν το σώμα στερείται οξυγόνου είτε λόγω ανεπαρκών ερυθρών αιμοσφαιρίων είτε ανεπαρκούς Hb.^{3,4,5} Η κανονική διάρκεια ζωής κάθε ερυθροκύτταρου είναι 120 ημέρες. Το σώμα παράγει αρκετά ερυθροκύτταρα κάθε μέρα για να αντισταθμίσει την απομάκρυνση των παλαιών κυττάρων από το ήπαρ ή τον σπλήνα.⁶ Το φυσιολογικό εύρος RBC ανά μικρόλιτρο αίματος είναι περίπου 4,7 έως 6,1 εκατομμύρια για τους άνδρες και 4,2 έως 5,4 εκατομμύρια για τις γυναίκες.⁷ Το απαιτούμενο επίπεδο Hb πρέπει να είναι στο φυσιολογικό εύρος από 14 έως 18 g / dL για τους άνδρες

και από 12 έως 16 g / dL για τις γυναίκες.⁸ Αυτά μπορούν να γίνουν γνωστά μέσω μιας απλής εξέτασης αίματος για πλήρη ανάλυση αίματος.

2. Συμπτώματα αναιμίας ^{2-5,8,10-19,21}

Τα συμπτώματα μπορεί να κυμαίνονται από κανένα έως κάποια απειλητικά για τη ζωή. Τα άτομα με ήπια έως μέτρια αναιμία μπορεί να μην το συνειδητοποιούν εκτός και αν γίνει εξέταση αίματος. Μερικά σημαντικά συμπτώματα είναι:

- **Χλωμάδα**, ιδιαίτερα χλωμό επιπεφυκότα, γλώσσα, παλάμες ή νύχια, που λέγονται χλωμά, καθώς και εύθραυστα ή σε σχήμα κουταλιού νύχια. Μια νοσοκομειακή μελέτη¹⁵ διαγνωστικής ακρίβειας έδειξε ότι η ωχρότητα είναι ένα αξιόπιστο σημάδι αναιμίας στα παιδιά και η απουσία της μπορεί να αποκλείσει τη σοβαρή αναιμία.
- **Κόπωση**, ζάλη, ομίχλη εγκεφάλου ή αίσθημα παλμών. Εκεί που η καρδιά είναι υπό πίεση για να αντλεί αρκετό οξυγόνο στα όργανα, τα συμπτώματα θα περιλαμβάνουν μη φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό, δύσπνοια και πόνο στο στήθος.
- **Άλλοι δείκτες** που δεν πρέπει να αγνοηθούν είναι: η έλλειψη ενέργειας ακόμη και για τις συνήθεις δραστηριότητες, απώλεια βάρους, ξεχασιά, κυκλοθυμία, πονοκέφαλος, χαμηλή αρτηριακή πίεση, κράμπες, μούδιασμα ή κρύο στα χέρια, πόδια ή πατούσες, χαμηλή θερμοκρασία σώματος, αλλοιωμένη γεύση, πρήξιμο ή πόνο στη γλώσσα, στόμα με σχισμές στις γωνίες ή κουδούνισμα στ' αυτιά (εμβοές). Αλλαγή στο χρώμα των κοπράνων, απώλεια μαλλιών και γενική αίσθηση αδιαθεσίας μπορεί επίσης να είναι δείκτες ανάλογα με την υποκείμενη αιτία.
- **Ασυνήθιστες λιγούρες**: Καθένας που έχει την επιθυμία να τρώει ακατάλληλα ή μη θρεπτικά συστατικά (μια συμπεριφορά που ονομάζεται pica), όπως βρωμιά, πηλό, χώμα, χαρτί, μπογιά, ή ελαστικές ταινίες, κεριά, πάγο ή περίσσεια αμύλου μπορεί να έχει έλλειψη σιδήρου. Κυρίως μικρά παιδιά, έγκυες γυναίκες και άτομα με αναπτυξιακές αναπηρίες μπορεί να έχουν αυτό το σύμπτωμα. ^{3,10,12,14,16-18}
- **Τα συμπτώματα λόγω έλλειψης βιταμίνης B12** μπορεί να περιλαμβάνουν αίσθηση "καρφισών και βελόνων" στα χέρια ή στα πόδια, απώλεια της αίσθησης αφής, ασταθή βηματισμό και δυσκολία στο περπάτημα, αδεξιότητα και δυσκαμψία των χεριών και των ποδιών, σύγχυση, κατάθλιψη, απώλεια όρεξης και άνοια. ^{12,19}

3. Αιτίες της ανεμίας ^{2-5,8-10-14,20,21-24}

- **Ανεπάρκεια σιδήρου και βιταμινών**: Παγκοσμίως, η αναιμία οφείλεται κατά κύριο λόγο στην ανεπάρκεια σιδήρου. Δίαιτα χαμηλή σε σίδηρο, βιταμίνη B9 (φυλλικό οξύ) και βιταμίνη B12 είναι η κύρια αιτία.
- **Απώλεια αίματος που οδηγεί σε ανεπάρκεια**: Βαριά εμμηνορροία, τραυματισμός, χειρουργική επέμβαση, τραύμα και ασθένειες όπως τα έλκη και ο καρκίνος και η συχνή αιμοδοσία μπορεί να προκαλέσουν απώλεια αίματος που προκαλεί αναιμία.
- **Αδυναμία του σώματος ν' απορροφήσει την τροφή**: Μερικές τροφές και ποτά, το κάπνισμα, ο αλκοολισμός, χρόνιες ασθένειες ή λοιμώξεις, ειδικές παρασιτικές και αυτοάνοσες ασθένειες, καθώς και μερικά φάρμακα, ιατρικές θεραπείες και χειρουργικές επεμβάσεις μπορεί να εμποδίσουν το σώμα να απορροφήσει σίδηρο και βιταμίνες.
- **Ανεπαρκή ερυθροκύτταρα (RBC)**: Υψηλές δόσεις ακτινοβολίας, ορισμένες χημικές εκθέσεις, ιοί και αυτοάνοσες διαταραχές εμποδίζουν και η κακή διατροφή, η ορμονική ανισορροπία, η εγκυμοσύνη και οι χρόνιες ασθένειες επιβραδύνουν την παραγωγή ερυθροκυττάρων. Μπορεί επίσης να είναι κληρονομική. Διεξάγεται **έρευνα**²⁰ στον μηχανισμό του ρολογιού μέσα στο σώμα που ελέγχει την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και πώς η πτώση της περιεκτικότητας σε σίδηρο μπορεί να την επηρεάσει δυσμενώς.
- **Καταστροφή των ερυθροκυττάρων**: Ορισμένες συνθήκες υγείας και κληρονομικές διαταραχές μπορεί να προκαλούν στο σώμα την καταστροφή των ερυθροκυττάρων πολύ πιο γρήγορα από τον ρυθμό με τον οποίο παράγονται στον μυελό των οστών, για παράδειγμα, ο μεγεθυσμένος σπλήνας, η θαλασσαιμία, η έλλειψη ορισμένων ενζύμων κ.λ.π⁴.
- **Πρόσθετη αιτία σε παιδιά και γυναίκες στην Ινδία**: Η κυβέρνηση της Ινδίας, το Υπουργείο Υγείας και Οικογενειακής Πρόνοιας²³, εκτός από τις ήδη αναφερθείσες αιτίες, αποδίδει αναιμία στην απώλεια σιδήρου εξαιτίας παρασιτικού φορτίου, κακής αποκομιδής απορριμάτων, μη ασφαλούς πόσιμου νερού και ανεπαρκούς προσωπικής υγιεινής σε παιδιά και γυναίκες.

- **Η ρίζα της αιτίας:** Σύμφωνα με την Αγιουρβέδα²⁴, η ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών προκύπτει λόγω της ανισορροπίας του στοιχείου της φωτιάς στο σώμα (vikrita pitta) και δεν οφείλεται σε εμφανή ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών. Η υποκείμενη αιτία αυτής της κατάστασης είναι η υπερβολική κατανάλωση ξινών και αλμυρών τροφών και η υπερβολική σωματική άσκηση.

4. Κίνδυνοι και προσοχή ^{2,3,5,10-14,17,22-29}

Η αναιμία δεν είναι ασθένεια και είναι διαχειρίσιμη χωρίς επιπλοκές. Αν αγνοηθεί, μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας. Τα παιδιά και οι έφηβοι με κακές διατροφικές συνήθειες, οι γυναίκες, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνιες ασθένειες βρίσκονται σε κίνδυνο. Σε περίπτωση χρόνιας αναιμίας, το σώμα μπορεί να προσαρμοστεί σε χαμηλό επίπεδο οξυγόνου και κάποιος μπορεί να μην αισθάνεται τη διαφορά εκτός και αν γίνει σοβαρό.²² Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί μια μετάγγιση αίματος ή ακόμα και μεταμόσχευση του μυελού των οστών. Η έλλειψη οξυγόνου στο αίμα για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να βλάψει την καρδιά, τον εγκέφαλο και άλλα όργανα στο σώμα και μπορεί ακόμη και να προκαλέσει θάνατο. Η αναιμία μπορεί να επηρεάσει και τα ζώα.

Η αναιμία δεν πρέπει να θεραπεύεται ιατρικά χωρίς να εξακριβώνεται η αιτία της.¹⁷ Σε περίπτωση λήψης δισκίων σιδήρου θα πρέπει να γίνεται αυστηρή παρακολούθηση με ιατρική συνταγή. Ο πλεονάζων σίδηρος μπορεί να κατακάτσει σε όργανα και να επηρεάσει το ήπαρ, την καρδιά και το πάγκρεας. Η αιμοδοσία με τις απαραίτητες προφυλάξεις μπορεί να αποτρέψει κάτι τέτοιο. ^{3,11,17,24-29}

5. Πρόληψη και θεραπεία της αναιμίας ^{2,3,5,13,14,23,24,30-54}

Ξεκινήστε με μια ολιστική διατροφή: Μια ισορροπημένη διατροφή με περίπου 500 γραμμάρια φρούτων και πράσινων λαχανικών ημερησίως (ακατέργαστων και ατμοποιημένων / μαγειρεμένων) καθώς και μερικούς σπόρους ολικής άλεσης που έχουν βλαστήσει ή / και μαγειρευτεί, παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε μια εύκολα απορροφήσιμη κατάσταση.³⁰ Κάποιος πρέπει να ακούει το σώμα του ως προς το τι το κρατά φρέσκο, ευκίνητο και υγιεινό και επιλέγει τους καλύτερους συνδυασμούς τροφίμων απ' αυτούς που είναι διαθέσιμοι ή μπορούν να καλλιεργηθούν. Τρώγοντας λιγότερο ή με μέτρο και μασώντας καλά θα βοηθήσει στην καλύτερη απορρόφηση και το ίδιο όταν τρώμε με επίγνωση και ευγνωμοσύνη.

Πηγές σιδήρου και βιταμινών B9, B12 και C καθώς και κάποιες συμβουλές για το σπίτι, δίνονται παρακάτω:

1. Σίδηρος^{2,3,5,13,14,23,24,32-39}: Μερικά από τα καλύτερα φυτά σε πηγή **σιδήρου**, είναι

(α) **φρούτα** όπως μήλο, ρόδι, μπανάνα, ροδάκινο και καρπούζι.

(β) **ξηρά φρούτα** όπως χουρμάδες, βερίκοκα, σύκα και σταφίδες. **Ξηροί καρποί** όπως φυστίκια, φουντούκια, αμύγδαλα και κάσιους; και **σπόρους** από κολοκύθα, σουσάμι, κάνναβη, λινάρι, ηλιόσπορο, τσία, και τριγωνέλλα.

(γ) **σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά** όπως σπανάκι, λαχανίδα, φύλλα τριγωνέλλας, σινάπι, μορίνγκα, Κολοκασία, γογγύλι, μέντα, και φύλλα δέντρου κάρυ. Μπρόκολο (ωμό ή ελαφρώς στον ατμό), λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι; και άλλα λαχανικά σαν την κολοκύθα, τα πατζάρια, πράσινες μπανάνες Αντιλλών, μη αποφλοιωμένες πατάτες στον ατμό και λιαστές ντομάτες.

(δ) **προϊόντα ολικής άλεσης:** όπως κινόα, μαύρο ρύζι, βρώμη, αμαράνθος, σπόροι σόγιας και τα προϊόντα της, όσπρια / φασόλια, μπιζέλια, φακές και ρεβίθια. Πιο συγκεκριμένα, τα είδη κεχριού (*Eleusine coracana* και *Pennisetum glaucum*) που θεωρούνται ανώτερα από το σιτάρι και το ρύζι.

Παίρνετε σίδηρο με προσοχή^{3,5,23}: Ο σίδηρος απορροφάται σωστά όταν λαμβάνεται σε συνδυασμό με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη B και C και όταν προϊόντα ολικής αλέσεως / ξηροί καρποί έχουν μουλιάσει / έχουν υποστεί ζύμωση / έχουν βλαστήσει. Πολλές από τις πηγές σιδήρου που αναφέρονται παραπάνω έχουν και βιταμίνες B και C. Συνδυάστε με σύνεση και αποφύγετε κάποια τρόφιμα, ειδικότερα γαλακτοκομικά, συμπληρώματα ασβεστίου, αντιόξινα, καφέ, τσία, ζάχαρη, σοκολάτα, σόδα, πίτουρο και αυγά που μπορούν να επηρεάσουν ή να εμποδίσουν την απορρόφηση σιδήρου.

2. Φυλλικό οξύ (βιταμίνη B9)^{2,3,43-46}: Φυσικά παρόν σε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως, σπόρους και ξηρούς καρπούς, είναι μη τοξικό. Δεν αποθηκεύεται στο σώμα, αλλά μπορεί να αναπληρώνεται εύκολα κάθε μέρα. Οποιοδήποτε πλεόνασμα εξαλείφεται φυσικά. Το φυλλικό οξύ δημιουργεί ερυθροκύτταρα, ενισχύει το ανοσοποιητικό και τη δύναμη του εγκεφάλου, βοηθά στην απορρόφηση της βιταμίνης B12 και προάγει την υγιή εγκυμοσύνη. Η καλύτερη στιγμή της ημέρας για τη λήψη βιταμίνης B είναι οι πρωινές ώρες καθώς τείνει να αυξάνει την ενέργεια.⁴⁶

Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ: Τα τρόφιμα που παρατίθενται στην ενότητα *Πηγές σιδήρου* είναι επίσης πλούσια σε φυλλικό οξύ. Ωστόσο, μερικές από τις πλουσιότερες πηγές είναι το αβοκάντο, τα δαμάσκηνα, τα σπαράγγια, τα αραβόσιπα, το σέλινο, οι μπάμιες και τα καρότα. Το φυλλικό οξύ σε συνθετική μορφή (φολικό οξύ) βρίσκεται σε ψωμιά, ζυμαρικά και δημητριακά.^{2,3,43,44}

3. Βιταμίνη B12^{2,3,47}: λέγεται ότι βρίσκεται στη φυσική της κατάσταση μόνο σε ζωικές τροφές. Περιλαμβάνεται σε κάποιο βαθμό σε γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το πηγμένο γάλα για τυρί, το γιαούρτι και το βουτυρόγαλα, και στα προϊόντα σόγιας που έχουν υποστεί ζύμωση, όπως το μίσο (miso) και το τέμπε (tempeh). Για την καλύτερη απορρόφηση και την αποθήκευση της βιταμίνης B12, να την λαμβάνετε με τρόφιμα που έχουν βιταμίνη B6 που περιέχεται στο σπανάκι, στα καρύδια, στο αβοκάντο, στο καστανό ρύζι και στο τζίντζερ.

Το μαγειρεμένο ρύζι όταν αφήνεται να υποστεί ζύμωση όλη νύχτα, προσθέτοντάς του αρκετό νερό και στη συνέχεια αναμειγνύοντάς το με γιαούρτι και λίγο αλάτι για να πάρει γεύση, μπορεί να είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης B12.^{48,49}

Στην Ινδία, τα τρόφιμα⁵⁰ από ζύμωση, όπως το idlis (φτιαγμένο από παχύρρευστο ρύζι / κεχρί και μαύρο φασόλι μούνγκο) και το Dhokla (που παρασκευάζεται από τη σκόνη μπιζελιών) πιστεύεται ότι περιέχουν βιταμίνη B12, αν και είναι θέμα συζήτησης εάν είναι επαρκής. Μια μελέτη⁵¹ σχετικά με το idlis αποκάλυψε ότι η βιταμίνη B12 παράγεται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης.

4. Τρόφιμα πλούσια σε Βιταμίνη C^{5,40-42}: Ινδικό φραγκοστάφυλο (amla), γκουάβα, εσπεριδοειδή όπως πορτοκάλια και λεμόνια, ακτινίδια και άλλα μούρα, φραγκοστάφυλο, γκρέιπφρουτ, παπάγια, μπανάνα, καρπούζι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, λάχανο και φύλλα κόλιανδρου, επιπλέον των φρούτων, πράσινα λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως (που ήδη αναφέρθηκαν παραπάνω). Συμπεριλάβετε επίσης ανανά, μάνγκο, μαιντανό, γλυκοπατάτες και άλλους βολβούς και ντομάτες (μετά την αφαίρεση των σπόρων, καθώς δεν χωνεύονται εύκολα και μπορούν να μετατραπούν σταδιακά σε πέτρα στον πεπτικό σωλήνα³¹). Μασουλήστε λίγα φύλλα τούλσι (ιερός βασιλικός) κάθε μέρα.²⁴

Παίρνετε βιταμίνη C επίσης με προσοχή⁴²: Το ανθρώπινο σώμα δεν παράγει βιταμίνη C ούτε αποθηκεύει. Έτσι, η υπερβολική δόση δεν μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα, ειδικά όταν καταναλώνεται από φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην υπερβείτε το ανώτατο όριο των 2 g ημερησίως, για να αποφύγετε διαταραχές στομάχου, στην περίπτωση που κάποιος παίρνει συμπληρώματα. Το μαγείρεμα, η αποθήκευση, ο φούρνος μικροκυμάτων ή η μαγειρική σε ατμό μπορούν να μειώσουν την περιεκτικότητα των τροφίμων σε βιταμίνη C. Ωστόσο, η βιταμίνη C στην amla (ινδικό φραγκοστάφυλο) παραμένει σχεδόν ανέπαφη κατά το μαγείρεμα.

6. Συμβουλές για το Σπίτι^{24,32,52}

*Μέλι αναμειγμένο με χλιαρό νερό κάθε μέρα θα αυξήσει τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων καθώς και τα επίπεδα Αιμοσφαιρίνης (Hb). Το μέλι δεν πρέπει να αναμειγνύεται με ζεστό νερό ή μαγειρεμένο καθώς μπορεί να γίνει δηλητηριώδες. Επίσης, δεν είναι κατάλληλο για παιδιά κάτω του ενός έτους.³²

*Ακολουθήστε την πανάρχαια τεχνική της κατανάλωσης τροφής από σκεύη σιδήρου. Μπορεί κανείς να μαγειρέψει σε χυτά δοχεία και σκεύη από χυτοσίδηρο έτσι ώστε το φαγητό ν' απορροφήσει το σίδηρο και να είναι δραστικό για έναν αναιμικό ασθενή.^{13,24} Το Jaggery (*σημ. μεταφρ.: σκούρα καφετιά ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο*) περιέχει εύκολα απορροφήσιμο σίδηρο, καθώς αυτός προέρχεται από τα σιδερένια δοχεία στα οποία ο χυμός ζαχαροκάλαμου βράζει για να κάνει το jaggery.⁵²

***Have vitamin G¹ every moment! Be Glad, Be full of Gratitude, and Be with God within! (Να έχετε βιταμίνη G¹ κάθε στιγμή! Να είστε Χαρούμενοι, Γεμάτοι Ευγνωμοσύνη και να έχετε το Θεό μέσα σας!)** *Σημ. μεταφρ. Στο κείμενο γίνεται λογοπαίγνιο με το γράμμα G. Glad=Χαρούμενος, Gratitude=Ευγνωμοσύνη, God=Θεός*

Σάι Δονητική: τα θαυματουργά ιάματα που ευλογήθηκαν από τον Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα μπορούν να προσφέρουν όχι μόνον ανακούφιση σε καταστάσεις αναιμίας αλλά να την προλάβουν πριν εμφανιστεί σε φυσικό επίπεδο ξεριζώνοντάς την στο αιθερικό επίπεδο του σώματος. Οι θεραπευτές μπορούν να ανατρέξουν στο '108 Common Combos' ή στο βιβλίο 'Vibrionics 2016'.

Αναφορές και σύνδεσμοι:

1. <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-39.pdf>
2. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anemia/symptoms-causes/syc-20351360>
3. <https://www.speakingtree.in/blog/a-visual-guide-to-anemia>
4. <https://www.health24.com/Medical/Anaemia/Anaemia-20130216-3>
5. <https://draxe.com/anemia-symptoms/>; <https://draxe.com/vitamin-c-foods/>
6. https://www.labce.com/spq469710_normal_red_blood_cell_rbc_characteristics.aspx
7. <https://medlineplus.gov/ency/article/003644.htm>

8. Ιατρικό λεξικό Taber's Cyclopaedic, Έκδοση 20, σελίδες 105, 966, 1141.
9. <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>
10. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-deficiency-signs-symptoms>
11. <https://blogs.mercola.com/sites/vitalvotes/archive/2007/06/25/How-do-You-Know-if-You-Are-Anemic.aspx>
12. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-anemia-symptoms#1>
13. <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/heart/anemia/>
14. <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/nutritional/iron-deficiency-anaemia>
15. Η χλωμάδα ανιχνεύει την αναιμία στα παιδιά: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2797134/>
16. Μελέτη για την αλλοτριοφαγία (pica): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2850349/>
17. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/11/05/craving-ice-iron-deficiency.aspx>
18. <https://kidshealth.org/en/parents/pica.html>
19. <https://www.healthline.com/health/pernicious-anemia>
20. <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/01/180122110806.htm>
21. <http://www.journalijar.com/article/6859/prevalence-of-anemia-in-men-due-to-various-causes-in-kancheepuram-district/>
22. <https://www.medicinenet.com/anemia/article.htm#what-are-the-signs-and-symptoms-of-anemia>
23. http://www.pbnrhm.org/docs/iron_plus_guidelines.pdf
24. <https://www.artofliving.org/in-en/ayurveda/ayurvedic-treatments/6-home-remedies-anemia>
25. <http://www.sankalpindia.net/book/haemoglobin-test>
26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5503668/>
27. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3128151/>
28. <http://indianbloodbank.com/donors-guidelines.html>
29. http://www.hsa.gov.sg/content/hsa/en/Blood_Services/Blood_Donation/Can_I_Donate/iron-and-blood-donation/new-hemoglobin-criteriaformaleblooddonors.html

Πρόληψη και θεραπεία

30. Τρώγοντας με σύνεση και καλά από το Ramesh Bijlani (από την Integral yoga του Sri Aurobindo and Mother), Εκδόσεις Rupa 2012, Κεφάλαιο 5, σελίδες 48-55
31. Ο Σάτια Σάι Μπάμπτα μιλάει για την τροφή, Έκδοση Sri Sathya Sai Sadhana Trust, Δεκ. 2016, σελίδα 65; <http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
32. <https://www.slideshare.net/BhimUpadhyaya/food-body-by-sadhguru>
33. <https://food.ndtv.com/food-drinks/fruits-for-anaemia-load-up-on-these-6-fruits-to-boost-your-haemoglobin-1761166;>
<https://food.ndtv.com/health/anemia-diet-9-ways-to-include-iron-rich-foods-in-your-meals-1273991>
34. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-rich-plant-foods#section3>
35. <https://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/curry-leaves-health-benefits.htm>
36. <https://www.myfooddata.com/articles/vegetarian-iron-foods.php>
37. <https://www.africrops.com/africrops-moringa-a-solution-to-iron-deficiency/>
38. <http://www.academicjournals.org/journal/IJMMS/article-full-text-pdf/86F279D77>
39. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/iron-consumer/>
40. <https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/herbs/amalaki-amlala/>
41. <https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/foods-high-in-vitamin-c/>
42. Χρήση βιταμίνης C: <https://medlineplus.gov/ency/article/002404.htm>
43. <https://www.myfooddata.com/articles/foods-high-in-folate-vitamin-B9.php>
44. <https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/folic-acid-foods/>
45. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2007/01/16/get-your-folic-acid-from-whole-food-sources-not-multi-vitamins.aspx>
46. Ο καλύτερος χρόνος για τη λήψη βιταμίνης B: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319556.php>
47. <https://www.livestrong.com/article/245167-how-to-prevent-vitamin-b12-deficiency/>
48. Τρόφιμα από ζύμωση ρυζιού: <http://sssbpt.info/ssspeaks/volume09/ss09-21.pdf>
49. <http://www.drvasudev.com/Vitamin-B12-&-vegans.asp>
50. <https://food.ndtv.com/opinions/magical-benefits-of-fermented-foods-like-yogurt-idli-or-dhokla-1285304>
51. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551127/>
52. www.ihatepsm.com/blog/jaggery-gud

2. Πρώτο εργαστήριο SVP στη Γαλλία 14-17 Μαΐου 2018

Η δασκάλα και συντονίστρια της Γαλλίας⁰¹⁶²⁰ διεξήγαγε το πρώτο εργαστήριο SVP στη Γαλλία για δύο πολύ ενθουσιώδεις VPs που αρχικά εκπαιδεύτηκαν από αυτήν ως AVPs το 2015. Οι μαθητές συναντήθηκαν 10 ημέρες πριν από την έναρξη του εργαστηρίου για να επανεξετάσουν εντατικά το μάθημα που είχε ολοκληρωθεί νωρίτερα μέσω internet. Αυτό τους έκανε σίγουρους και χαλαρούς. Η δασκάλα τους δίδαξε σχολαστικά πώς να χειρίζονται τις κάρτες και το SRHVP αποτελεσματικά. Δόθηκαν στους μαθητές διαφορετικές ασκήσεις για να μάθουν τον σωστό τρόπο προετοιμασίας των ιαμάτων, χρησιμοποιώντας κάρτες και δείγματα. Επίσης, έλαβαν πρακτική εμπειρία για την δυναμοποίηση αλλοπαθητικών φαρμάκων και για την παρασκευή νοσώδους από αίμα. Οι μαθητές θεώρησαν ότι αυτό ήταν ένα πολύ ευχάριστο και φιλικό σεμινάριο, παρόλο που ήταν αρκετά έντονο. Αυτή η νέα γνώση και οι πρακτικές ασκήσεις τους εισήγαγαν σε μια νέα διάσταση στην πρακτική της δονητικής. Οι υποψήφιοι πήγαν εξαιρετικά καλά στις εξετάσεις τους και από την επόμενη μέρα άρχισαν να θεραπεύουν τους ασθενείς τους με τον δυναμοποιητή. Το σεμινάριο ολοκληρώθηκε με μια ιδιαίτερα αλληλεπιδραστική συνεδρία, μέσω skype, με τον Dr Aggarwal, η οποία ήταν μια εμπειρία μάθησης για όλους.

3. Εργαστήριο AVP στην Βιρτζίνια, ΗΠΑ 22-24 Ιουνίου 2018

Το τριήμερο εργαστήριο διεξήχθη από την **συντονίστρια** ⁰¹³³⁹ των ΗΠΑ και του Καναδά στο σπίτι της, στο



Ρίτςμοντ. Υπήρχαν 5 συμμετέχοντες από διαφορετικά μέρη των ΗΠΑ και του Καναδά και του Τρινιντάντ. Μετά από μήνες μελέτης και τακτική επικοινωνία μέσω internet με τους δασκάλους τους, οι μαθητές ήταν έτοιμοι να βυθιστούν βαθιά στη λειτουργία αυτού του συστήματος. Οι δύο δάσκαλοι ήταν επίσης παρόντες για να βοηθήσουν την εκπαιδευτριά εκπαιδευτή. Ήταν μια έντονη πρακτική άσκηση 3 ημερών. Όλοι εργάστηκαν σκληρά και στο τέλος, η τάξη σημείωσε υψηλή βαθμολογία και όλοι οι πέντε μαθητές πιστοποιήθηκαν. Ήταν ενθουσιασμένοι στο ν' αρχίσουν να υπηρετούν με δονητική αμέσως κατά την επιστροφή τους. Μια απ' αυτούς σχολίασε ότι είχε πολλούς ασθενείς που περίμεναν στην πατρίδα της. Συνολικά ήταν μια αναζωογονητική εμπειρία για όλους.

4. Εργαστήριο επανεκπαίδευσης στην Τσενάι, Ινδία 17 Ιουλίου 2018

Σ' ένα εργαστήριο επανεκπαίδευσης που πραγματοποιήθηκε από τον **Δάσκαλο Δονητικής** ¹¹⁴²² συμμετείχαν 7 θεραπευτές, μεταξύ των οποίων και ένας senior θεραπευτής ⁰³⁵²¹ από τις ΗΠΑ, ο οποίος μοιράστηκε μερικές συμβουλές για αποτελεσματική πρακτική.

- Οι παρόντες AVPs και VPs βίωσαν την εμπειρία της αλληλεπίδρασης με έναν ασθενή από τη γειτονιά.



Είχε χρόνια πόνο στην πλάτη και μακρό ιστορικό έλκους στομάχου. Οι θεραπευτές έμαθαν πώς να αντλούν σχετικές πληροφορίες από αυτόν για να φτάσουν στη ρίζα των προβλημάτων του. Έγινε φανερό ότι η ανθυγιεινή συνήθεια του να πίνει 2 ποτήρια νερό * λίγο μετά από κάθε γεύμα, μια λανθασμένη συνήθεια φαγητού αργά το βράδυ και μια καθιστική ζωή ήταν, εν μέρει, υπεύθυνη και αυτό βοήθησε στο ν' αποφασιστεί το καταλληλότερο ίαμα.

- Αποδείχθηκε μια πολύ διαδραστική συνεδρία για την αποτελεσματική θεραπεία χρόνιων ασθενειών. Θεωρήθηκε ότι είναι καλύτερο ν' αντιμετωπίζεται πρώτα το χειρότερο πρόβλημα μέχρι να υπάρξει βελτίωση κατά 50%. Στη συνέχεια, μπορεί κανείς να προχωρά συστηματικά σε άλλες ενοχλητικές ασθένειες

για προς μια παρά να είναι φιλόδοξος και να ελπίζει να θεραπεύει όλα μονομιάς.

- Συζητήθηκαν μέθοδοι για την πρόληψη του σβολιάσματος των χαπιών, όταν ένα combo απαιτεί πολλές σταγόνες. Μπορεί κάποιος να χρησιμοποιεί χάπια καλύτερης ποιότητας και φιαλίδιο μεγαλύτερου μεγέθους. Βάλτε μια σταγόνα και ανακινήστε καλά πριν προσθέσετε την επόμενη σταγόνα και ούτω καθεξής. Αφού τοποθετήσετε όλες τις σταγόνες, ανακινήστε με τον κανονικό τρόπο, κάνοντας το σχήμα 8. Εναλλακτικά, θα μπορούσε κάποιος να βάλει πρώτα μια σταγόνα από κάθε σχετικό combo σ' ένα κενό φιαλίδιο και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει 1 ή 2 σταγόνες από αυτό το μείγμα για να φτιάξει τα χάπια.
- Κάποιες συμβουλές για σπίτι ήταν το να πίνουν νερό επαρκώς και με σύνεση, την ανάγκη για μεταφορά του kit ευεξίας πάντα, πώς να γράφουν καλά τα ιστορικά των περιπτώσεων και την ανάγκη διεξαγωγής πειραμάτων με ιάματα σε φυτά και ζώα για να πάει μπροστά η δονητική. Ο θεραπευτής επισκέπτης πρότεινε ότι μπορούμε όλοι να συνεισφέρουμε στην παγκόσμια ειρήνη μέσω της συλλογικής αναμετάδοσης στη μητέρα γη, είτε χρησιμοποιώντας το μηχάνημα SRHVP είτε απλά κρατώντας ένα φιαλίδιο ιαμάτων από το κουτί των 108CC σε μια εικόνα της μητέρας γης, όπως γίνεται στις ΗΠΑ μια φορά την εβδομάδα (Πέμπτη 8μ.μ. έως Παρασκευή 8π.μ.).

*Για να γνωρίσετε για τα οφέλη και τα θαύματα του νερού, να καλλιεργείτε τη σωστή συνήθεια του πόσιμου ύδατος και να ενεργοποιείτε το νερό με φυσικό τρόπο, ανατρέξτε σε προηγούμενα ενημερωτικά δελτία, τόμος 8, τεύχη 2 & 3 σχετικά με το "Νερό και Υγεία", Μέρη 1-3.

Om Sai Ram

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