

## Sai Vibrionics Newsletter

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

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

Τόμος 1 Τεύχος 1

Σεπτέμβριος 2010

### Σε αυτό το Τεύχος

☞ Από το γραφείο του Δρ. Jit K. Aggarwal	1
☞ Ο Σουάμι Ευλογεί το Γλυκό της Δονητικής	1-2
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Common Combos	2
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	3-4
☞ Θεία Λόγια από το θεραπευτή του Θεραπευτών	4
☞ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Υγείας	5

### ☞ Από το γραφείο του Δρ. Jit K. Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές της Δονητικής,

Αυτό, το πρώτο Newsletter Δονητικής, στέλνεται σ' εσάς και σ' όλους τους θεραπευτές που έκαναν εγγραφή της διεύθυνσης mail τους σ' εμάς. Το Newsletter είναι μια ευκαιρία να συνδεθούμε με Θεραπευτές Δονητικής σ' όλο τον κόσμο και να προσφέρουμε αγάπη, πληροφόρηση, γνώση και ενθάρρυνση σε συνεχή βάση. Ελπίζουμε ότι το Newsletter θα γίνει ένας χρήσιμος τρόπος για να μεταδοθούν εκπαιδευτικά θέματα, προτάσεις και ιδέες σε σχέση με την Υπηρεσία Προσφοράς της Δονητικής, καθώς και να απαντηθούν ερωτήσεις και να μοιραστούμε κάθε χρήσιμη για την υγεία ή τον τρόπο ζωής μας πληροφορία που υποπίπτει στην αντίληψή μας. Σκοπεύουμε να μοιραστούμε τα αποτελέσματα πρόσφατων περιπτώσεων που πιστεύουμε ότι θα σας ενδιαφέρουν και θα σας εμπνεύσουν στη θεραπεία των δικών σας ασθενών.

Η συχνότητα αποστολής των Newsletter θα εξαρτηθεί από την ανταπόκριση που λαμβάνουμε από τους θεραπευτές μας. Αυτό είναι το δικό σας Newsletter. Ψάχνουμε από εσάς για λεπτομέρειες περιπτώσεων πάνω σε θεραπείες με Δονητική (ανθρώπων, ζώων, φυτών) ή για κλινικές και σεμινάρια Δονητικής στα οποία έχετε συμμετάσχει. Σας προσκαλούμε να υποβάλετε τις ερωτήσεις σας πάνω στα ιάματα, σε θεραπείες ή σε άλλα θέματα που αφορούν στην εξάσκηση της Δονητικής ή να στείλετε άλλα νέα και χρήσιμες πληροφορίες για να μοιραστούμε με τους θεραπευτές.

Η διεύθυνση email για να στέλνετε τις πληροφορίες σας είναι [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

Στο μεταξύ, ελπίζουμε ότι θα βρείτε αυτό το νέο εγχείρημα ενδιαφέρον και χρήσιμο. Αδημονούμε να λάβουμε οποιοδήποτε σχόλιο επιθυμείτε να κάνετε που θα βοηθήσει τους εθελοντές του Newsletter να συνεχίσουν το έργο τους με ενθουσιασμό και επιτυχία.

Στην Υπηρεσία του Σάι  
Jit Aggarwal

### ☞ Ο Σουάμι Ευλογεί το Γλυκό της Δονητικής ☞

### ☞ Guru Purnima – 25 Ιουλίου 2010 ☞

Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, ο Κύριος σε ανθρώπινη μορφή, Μπαγκαβάν Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα, πλημμύρισε με αφθονία τις ευλογίες Του στη Δονητική ομάδα παρέχοντας χρυσή ευκαιρία για την παρουσίαση του Σάι Δονητικού γλυκού και του prasadam στα, σε στάση Λωτού, πόδια του, επ' ευκαιρίας της γιορτής Γκουρού Πουρνίμα.

Στις αρχές Ιουλίου, μια ομάδα θεραπευτών Δονητικής από την Ιαπωνία έφτασαν στο Πάρτι για να

ξεκινήσουν τις προετοιμασίες για τη γιορτή Γκουρού Πουρνίμα. Βοηθούμενοι από ντόπιους εθελοντές, η ομάδα ετοίμασε και συσκευάσε 15.000 πακέτα με prasadam. Έλληνες πιστοί ετοίμασαν το πανέμορφο γλυκό Σάι Δονητικής. Υπήρχε μεγάλος ενθουσιασμός μεταξύ της ομάδας Δονητικής την παραμονή της Γκουρού Πουρνίμα όταν ο Σουάμι κατηύθυνε το prasadam που θα διανέμετο σε όλους εκείνους που κάθονταν στο Sai Kulwant Hall.

Την επόμενη ημέρα, τη Γκούρου Πουρνίμα, ο Σουάμι εξήλθε της οικίας Του, Yajur Mandir, μονάχα το απόγευμα. Μαθητές και πιστοί έψαλλαν υπέροχα Γκουρού μπάτζανς όσο ο Σουάμι έκανε τον περίπατό Του στο Sai Kulwant Hall. Καθώς ο Σουάμι πλησίασε τη βεράντα, η ομάδα Δονητικής ταπεινά Του πρόσφερε ένα τριαντάφυλλο. Αφού δέχτηκε το τριαντάφυλλο, ο Κύριος άναψε ευγενικά το κερί σε σχήμα λουλουδιού (φτιαγμένο από έναν Ιταλό θεραπευτή) και, μ' ένα υπέροχο χαμόγελο στο πρόσωπό Του, έκοψε με καλωσύνη το γλυκό Σάι Δονητικής. Μετά το μουσικό πρόγραμμα, ο Σουάμι ευλόγησε κι άλλο prasadam και, προς μεγάλη χαρά όλων, παρέδωσε τα μικρά πακέτα στους καλλιτέχνες του θεάματος.

## ☪ Συστατικά για την Επιτυχή Άσκηση Δονητικής ☪

Παρά το γεγονός ότι, σε γενικές γραμμές, η ανταπόκριση των ασθενών στη Δονητική είναι εξαιρετική, μπερδεύομαστε κάποιες στιγμές, όταν ασθενείς με το ίδιο πρόβλημα ανταποκρίνονται διαφορετικά στο ίδιο ίαμα. Μερικές φορές αναρωτιόμαστε γιατί ένα ίαμα λειτουργεί καλύτερα για κάποιον θεραπευτή και όχι τόσο καλά όταν κάποιος άλλος το συνταγογραφεί...

**Διάφοροι παράγοντες μπαίνουν στην εξίσωση, αλλά απ' όλα αυτά, η ΠΙΣΤΗ βρίσκεται στην κορυφή της λίστας. Εδώ αναφερόμαστε στην Πίστη του θεραπευτού - στην Πίστη του για τη δύναμη ίασης κάθε ιάματος, την Πίστη του στη λανθάνουσα *shakti* με την οποία ο αγαπημένος μας Δάσκαλος έχει εμποτίσει κάθε ένα από τα 108 Common Combos. Ευθύς εξαρχής ο Σουάμι, στην ελεήμονα φυσική Του μορφή, ευλόγησε το σύστημα Δονητικής. Αμέτρητες φορές μας διαβεβαίωσε ότι Αυτός είναι η θεραπευτική δύναμη πίσω από αυτό το σύστημα – ενώ εμείς όλοι είμαστε απλά όργανα. Αυτός είναι ο Μόνος που θεραπεύει. Ήταν το χέρι Του που καθοδήγησε στη δημιουργία των 108 Combos και μόνον το χέρι Του καθοδηγεί τη χρήση τους.**

Όλοι οι θεραπευτές πρέπει να έχουν την Πίστη ότι είναι κανάλι της βούλησης και της συμπόνοιας του Σουάμι για να βοηθήσουν τους συνανθρώπους τους. Όσο σημαντικό είναι οι θεραπευτές να έχουν πίστη, είναι επίσης σημαντικό οι ασθενείς να ενθαρρύνονται να πιστεύουν ότι μπορούν να θεραπευτούν. Όπως είπε κάποτε ο Ιησούς σε κάποιον που έκανε έκκληση για θεραπεία, "Πήγαινε, η πίστη σου σε θεράπευσε". Με την Πίστη και των δυο, θεραπευτού και ασθενούς, *τα πάντα είναι πιθανά*.

Το επόμενο πιο ισχυρό συστατικό στη διαδικασία της θεραπείας είναι η ΑΓΑΠΗ. Όταν ένας θεραπευτής με πίστη αποφασίζει ποιο ίαμα να χορηγήσει, πρέπει ν' ανοίξει την καρδιά του στον ασθενή με αγάπη και συμπόνια. Ο ίδιος ο Σουάμι, σε πολλές ομιλίες, επανέλαβε το πώς η αντιμετώπιση ενός ασθενούς με αγάπη μπορεί να δώσει ώθηση στη διαδικασία της θεραπείας. Στην πραγματικότητα, η αγάπη μπορεί να αποδειχθεί πιο αποτελεσματική στη θεραπεία παρά τα ιάματα που θα συνταγογραφήσουμε! Κάθε θεραπευτής θα πρέπει να πει μια προσευχή αγάπης για κάθε ασθενή. Πρέπει να προσπαθήσουμε να ακτινοβολούμε την αγνή αγάπη, χωρίς κανένα ίχνος εγωισμού ή σημαντικότητας του εαυτού μας.

Το τρίτο συστατικό που έχει σημασία είναι η ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ. Ο θεραπευτής πρέπει να εμπιστευτεί ότι στους ασθενείς δίνεται ακριβώς αυτό που χρειάζονται. Κάποιοι ασθενείς μπορεί να γίνουν εντελώς καλά με τα ιάματα που λαμβάνουν. Άλλοι ασθενείς μπορεί να μην αισθανθούν το πλήρες όφελος από τα ιάματα. Πρέπει να καταλάβουμε ότι, σαν ανθρώπινα όντα, μπορούμε μόνο να δούμε τον ασθενή, την ασθένειά του και τη θεραπεία του σε φυσικό επίπεδο. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να Εμπιστευτούμε τον Κύριο και να πιστέψουμε ότι στους ασθενείς δίνεται αυτό που χρειάζονται, για να επέλθει πλήρης ίαση σε όχι μόνο στο σώμα αλλά και στο νου και στο πνεύμα.

Ο Σουάμι πάντα λέει, "Κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε, Αφήστε το Σάι να κάνει τα υπόλοιπα!" Το μόνο που χρειάζεται να κάνουμε είναι να πραγματοποιήσουμε αυτό την υπέροχη υπηρεσία προσφοράς (*seva*) που ο Σουάμι μας έχει δώσει με ΠΙΣΤΗ, ΑΓΑΠΗ και ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ κι Εκείνος θα φροντίσει για τα αποτελέσματα.

# ω Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Common Combos ω

## 1. Περίπτωση Πνευμονικού Θρομβοεμβολισμού

Μια 31χρονη γυναίκα υπέφερε από θρόμβους στο αίμα προκαλώντας απόφραξη και στις δύο πνευμονικές αρτηρίες. Είχε δύσπνοια και δεν μπορούσε να κάνει κανενός είδους εργασία. Μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο για επείγουσα θεραπεία, αλλά η οικογένεια δεν είχε αρκετά χρήματα για να πληρώσει για την εγχείρηση που οι γιατροί είπαν ότι ήταν απαραίτητη. Με απόγνωση ήρθαν σε επαφή μ' ένα θεραπευτή Δονητικής και η κυρία υποβλήθηκε άμεσα στο ακόλουθο ίαμα:

**CC2.3 Όγκοι και Νεοπλάσματα + CC3.1 Τονωτικό Καρδιάς + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.4 Κρίση άσθματος ...QDS (4 φορές/ημέρα).**

Μέσα σ' ένα μήνα η κυρία ήταν εντελώς καλά. Οι γιατροί έμειναν έκπληκτοι όταν είδαν ότι τα αποτελέσματα της αγγειογραφίας της έδειξαν ότι όλες οι φλέβες και οι αρτηρίες της ήταν καθαρές. Δεν υπήρχε απολύτως κανένα ίχνος θρόμβου.

## 2. Πλήρης Θεραπεία Πολλαπλού Μυελώματος

Ένας 51χρονος άνδρας διαγνώστηκε από τους γιατρούς ότι έπασχε από έναν τύπο καρκίνου του μυελού των οστών. Ήταν κατάκοιτος για ένα χρόνο και είχε ένα κάταγμα στην άρθρωση του ώμου του. Οι γιατροί είχαν χάσει κάθε ελπίδα ανάρρωσης γι' αυτόν. Επισκέφθηκε ένα θεραπευτή Δονητικής που του χορήγησε:

**CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC2.2 Πόνοι Καρκίνου + CC2.3 Όγκοι και Νεοπλάσματα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες και Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση + CC20.7 Κατάγματα**

Μέσα σε μια εβδομάδα η κατάσταση του ασθενούς άρχισε να βελτιώνεται. Μέσα σε 15 ημέρες μπορούσε να σηκωθεί και να περπατήσει, παρόλο που επί ένα χρόνο ήταν κατάκοιτος. Μετά από τέσσερις μήνες μπορούσε να επιστρέψει στη δουλειά του και η mband ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχε ίχνος καρκίνου.

## 3. Παράλυση του Λαιμού

Ένας 54χρονος άνδρας υπέστη παραλυτικό εγκεφαλικό επεισόδιο με αποτέλεσμα την απώλεια της ομιλίας και την παράλυση του λαιμού. Παρόλο που δεν ήταν διαβητικός οι γιατροί σκέφτηκαν ότι αυτό θα μπορούσε να είναι μια περίπτωση 'σιωπηλής υπέρτασης'. Ο ασθενής έπρεπε να τρέφεται μέσω ενός σωλήνα απευθείας στο στομάχι του. Ο γιος του άνδρα συνάντησε το θεραπευτή Δονητικής ο οποίος του έδωσε τα ακόλουθα combos για τον πατέρα του:

**CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες + CC18.4 Παράλυση + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...QDS (4 φορές/ημέρα)**

Το αγόρι χορήγησε τα σφαιρίδια στο στόμα του πατέρα του και μέσα σε 3 ημέρες ο ασθενής ήταν ικανός να καταπίνει, ακόμα και να μιλήσει! Ο ασθενής ακόμα υποφέρει από μερική απώλεια μνήμης αλλά συνεχίζει τα Δονητικά Combos και υποβάλλεται σε φυσιοθεραπεία για να ενισχύσει την πλήρη αποκατάστασή του.

## 4. Θεραπεία Ασθενούς με Καρκίνου του Ήπατος

Μια 67χρονη γυναίκα διαγνώστηκε με καρκίνο του ήπατος με πολλές επιπλοκές, όπως υγρό στην κοιλιακή χώρα. Η κοιλιακή χώρα έπρεπε να υπόκειται σε παρακέντηση σε τακτική βάση. Είχε οίδημα στις αρθρώσεις και των δυο γονάτων και διευρυμένη χοληδόχο κύστη. Επίσης ήταν διαβητική με υψηλή αρτηριακή πίεση και υπέφερε από δυσκοιλιότητα και αϋπνίες. Οι γιατροί της είπαν ότι της απέμεναν μόνον 3 μήνες ζωής. Της δόθηκε το ακόλουθο Combo από θεραπευτή Δονητικής:

**CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC2.2 Πόνοι Καρκίνου + CC2.3 Όγκοι και Νεοπλάσματα + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος και της Χοληδόχου Κύστης + CC6.3 Διαβήτης + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.4 Κρίση άσθματος + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.6 Οστεοπόρωση**

Μέσα σε μια εβδομάδα από τη λήψη των παραπάνω combos, απομάκρυνε τα περισσότερα από τα αλλοπαθητικά της φάρμακα. Εννιά μήνες αργότερα η υγεία της βελτιώθηκε, το πλευρικό έκχυμα

υποχώρησε και το σάκχαρο στο αίμα της ήταν στα φυσιολογικά όρια. Μια κάποτε κατάκοιτη γυναίκα, ήταν τώρα ικανή να κάνει την καθημερινή της ρουτίνα. Παρά το ότι οι γιατροί της έδιναν 3 μήνες ζωής, απόλαυσε μια δραστήρια ζωή επί δύο χρόνια πριν ειρηνικά εγκαταλείψει το σώμα της.

## Ω Η Γωνιά των Απαντήσεων Ω

Σε κάθε Newsletter θα συμπεριλαμβάνουμε απαντήσεις του Δρ. Aggarwal σε ερωτήσεις που έχει λάβει από θεραπευτές, σχετικές με τα combos, τις θεραπείες ή άλλα θέματα που μπορεί να σας βοηθήσουν στη θεραπεία των ασθενών σας.

### 1. Ερώτηση: Πόσοι θεραπευτές Δονητικής υπάρχουν?

**Απάντηση:** Η δωρεάν θεραπεία Δονητικής είναι διαθέσιμη σε 81 χώρες με παραπάνω από 4.000 θεραπευτές Δονητικής.

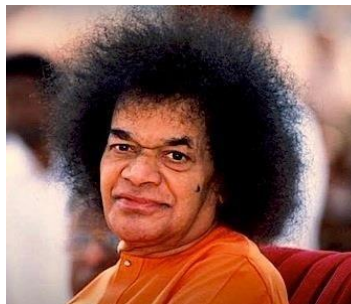
### 2. Ερώτηση: Κατά τη διάρκεια θεραπείας ασθενούς με χρόνια πρόβλημα, ο ασθενής προσεβλήθη από γρίπη. Θα πρέπει να διακόψω τη θεραπεία για το χρόνια πρόβλημα, όσο ασχολούμαι με αυτήν την οξεία κατάσταση?

**Απάντηση:** Διακόπτοντας το ίαμα για τη χρόνια διαταραχή για 1 ή 2 ημέρες, μπορεί να βοηθήσει τη θεραπεία του έντονου προβλήματος γρηγορότερα. Παρόλα αυτά, μπορείτε να συνεχίσετε με τη χρόνια θεραπεία, ενώ ασχολείστε με το οξύ πρόβλημα (π.χ. γρίπη) το οποίο μπορεί να διαρκέσει μερικές ημέρες. Μερικοί ασθενείς προτιμούν να λαμβάνουν και τα δυο ίαματα.

### 3. Ερώτηση: Πώς μπορώ να ορίσω μια ασθένεια που εμφανίζεται να είναι "καρμική"?

**Απάντηση:** Δεν είναι καλή ιδέα να συζητήσετε με τον ασθενή σας το 'κάρμα' σε σχέση με την ασθένειά του. Αφήστε το ζήτημα του κάρμα μεταξύ του ασθενούς και του Θεού. Δεν είναι δουλειά μας να κρίνουμε αλλά να κάνουμε το καλύτερο δυνατό για να υπηρετήσουμε τον ασθενή με αγάπη. Ως εκ τούτου, αντιμετωπίστε την ασθένεια ως συνήθως.

Έχετε ερωτήσεις για τον Δρ. Aggarwal? Στείλτε τις του στο [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



## Ω Θεία Λόγια από το Θεραπευτή του Θεραπευτών Ω

"Τρώτε με μέτρο και ζήστε πολύ. Αυτή είναι η συμβουλή που δίνεται μέσω των αιώνων από τους προφήτες του παρελθόντος. Αυτή η συμβουλή σπάνια εισακούστηκε. Οι ίδιοι οι άνθρωποι γεμίζουν με τέτοιες μεγάλες ποσότητες τροφίμων που στη συνέχεια το βρίσκουν δύσκολο να σηκωθούν απ' το τραπέζι. Καταστρέφοντας το πεπτικό τους σύστημα με την κατανάλωση βαριών, πλούσιων τροφίμων, οι εύποροι είναι περήφανοι όταν φιλοξενούν δαπανηρές δεξιώσεις. Αυτοί που γνωρίζουν ότι η φυσική υγεία είναι ο μεγαλύτερος θησαυρός, προσέχουν πολύ να τρώνε μόνο Sathwic τροφή."

...Σάτια Σάι Μπάμπα, Σάτια Σάι Ομιλίες, Τόμος XI

“Ο άνθρωπος λειτουργεί με το συνδυασμό τριών δυνάμεων: Ακτινοβολίας, Δόνησης και Υλικότητας. Αυτό λέγεται Prakrithi. Η Praana Shakthi το κάνει να δονείται. Η Prajna Shakthi καθοδηγεί αυτήν τη δόνηση, η οποία είναι συνείδηση (επίγνωση). Έτσι η ζωή του ανθρώπου είναι ένας συνδυασμός συνείδησης, ζωτικής δύναμης και ύλης. Χωρίς να καταλάβει αυτό το γεγονός, ο άνθρωπος είναι πάντα πρόθυμος μόνο για τη φροντίδα του σώματος, με τη λανθασμένη αντίληψη ότι το σώμα είναι παντοδύναμο.

Όλοι σας γνωρίζετε ότι η Αμερική (ΗΠΑ) θεωρείται μια γη αφθονίας, όπου δεν υπάρχει καμία έλλειψη τροφίμων. Έτσι, οι άνθρωποι τρώνε καλά και απολαμβάνουν υλικές απολαύσεις. Καταναλώνουν υπερβολική τροφή και ζουν μια πολυτελή ζωή. Αλλά διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν περισσότεροι θάνατοι λόγω καρδιακών παθήσεων στη χώρα αυτή απ’ ότι σε άλλες χώρες.

Η Σουηδία είναι μια πολύ εύπορη χώρα στην Ευρώπη και επίσης η κυβέρνηση παρέχει όλες τις δυνατές ανέσεις και φροντίζει καλά τους ανθρώπους. Όμως παρά την ευημερία, υπάρχουν περισσότερες περιπτώσεις αυτοκτονιών στη χώρα αυτή απ’ οπουδήποτε αλλού και ο αριθμός των υποθέσεων διαζυγίου είναι υψηλός. Ποια είναι η αιτία γι’ αυτό; Δεν είναι η έλλειψη κάθε φυσικής ή υλικής άνεσης αλλά η έλλειψη της πνευματικής προοπτικής που είναι υπεύθυνη για μια τέτοια κατάσταση. Αυτό συμβαίνει διότι αυτοπροσδιορίζονται με το σώμα, το οποίο είναι φθαρτό και προσωρινό και είναι ανίκανο για τον Πραγματικό Εσωτερικό Εαυτό που είναι η μόνιμη και αιώνια οντότητα. Ζουν μια τεχνητή ζωή”.

...Σάτια Σάι Μπάμπα, Σάτια Σάι Ομιλίες, Τόμος XXVI

“Η σχέση μεταξύ του ανθρώπου και της κοινωνίας είναι ίδια με εκείνη μεταξύ της μέλισσας και του λουλουδιού. Ακριβώς όπως το παιδί τρέφεται με μητρικό γάλα, όπως η μέλισσα τρέφεται με το μέλι ενός άνθους, ο άνθρωπος πρέπει να απολαμβάνει τα δώρα της Φύσης. Από αρχαιοτάτων χρόνων ο άνθρωπος μαστίζεται από αρνητικές ιδέες. Υπάρχει μια θρυλική ιστορία στην οποία ένας άπληστος άνθρωπος σκότωσε την κότα με τα χρυσά αυγά σκεπτόμενος ότι μπορεί να εξάγει όλα τα αυγά από αυτή μια και καλή. Τέτοιες πράξεις τρέλας διαπράττονται ελεύθερα από τους επιστήμονες σήμερα μέσα από την εκμετάλλευση των δώρων της φύσης πέρα απ’ όλα τα όρια, δημιουργώντας καταστροφική ανισορροπία με αποτέλεσμα φυσικές καταστροφές, όπως σεισμούς, που θα σημάνουν κίνδυνο για την ανθρωπότητα. Δεν μπορούμε να κατηγορήσουμε την επιστήμη γι’ αυτό. Αυτοί που εφαρμόζουν τις επιστημονικές ανακαλύψεις χωρίς διακρίσεις θα πρέπει να κατηγορηθούν γι’ αυτό. Αδυνατούν να εξετάσουν με βαθιά περίσκεψη τα αποτελέσματα της υπερβολικής εξάντλησης των φυσικών πόρων”.

...Σάτια Σάι Μπάμπα, Σάτια Σάι Ομιλίες, Τόμος XXVI

## ☪ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ Υγείας ☪

Σας αρέσει να πίνετε κρύα ροφήματα με τα γεύματά σας; Για όσους τους αρέσει να πίνουν κρύο νερό ή ποτά με τα γεύματά τους, να έχουν επίγνωση του κινδύνου. Ενώ μπορεί να είναι ευχάριστο να έχουμε ένα κρύο ποτό με το γεύμα ή μετά το γεύμα, το κρύο υγρό θα στερεοποιήσει τυχόν λιπαρά τρόφιμα που μόλις καταναλώθηκαν και θα επιβραδύνει την πέψη. Μόλις αυτή η “λάσπη” αντιδράσει με τα οξέα του στομάχου, θα διασπαστεί και θα απορροφηθεί από το έντερο ταχύτερα από τη στερεά τροφή. Θα παρατάξει το έντερο και πολύ σύντομα, αυτό θα μετατραπεί σε λίπος που μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο. Είναι καλύτερο να πίνουμε ζεστή σούπα ή χλιαρό νερό μετά από το γεύμα. Οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες πίνουν ζεστό τσάι με τα γεύματά τους, όχι κρύα ροφήματα. Ίσως ήρθε η ώρα να υιοθετήσουμε αυτήν τη συνήθειά τους όταν τρώμε.

Μια σοβαρή σημείωση για τα εμφράγματα: Οι γυναίκες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι κάθε σύμπτωμα καρδιακής προσβολής δε θα είναι πόνος του αριστερού χεριού. Μπορεί να μη νιώσουν ποτέ πόνο στο

στήθος στην αρχή του εμφράγματος. Ναυτία και έντονη εφίδρωση είναι επίσης κοινά συμπτώματα. Να είστε ενήμεροι για έντονο πόνο στη γραμμή του σαγονιού. 60% των ανθρώπων που παθαίνουν καρδιακή προσβολή στον ύπνο τους δεν ξυπνούν. Ο πόνος στο σαγόι μπορεί να ξυπνήσει κάποιον από βαθύ ύπνο. Ας είμαστε προσεκτικοί και ενήμεροι. Όσα πιο πολλά γνωρίζει κάποιος, τόσο περισσότερες ευκαιρίες έχει να επιβιώσει.

Εάν γνωρίζετε θεραπευτές Δονητικής που πιστεύετε ότι θα ενδιαφέρονταν να λαμβάνουν το *Newsletter* της Δονητικής αλλά δεν μας έχουν καταχωρήσει τη διεύθυνση e-mail τους, πείτε τους να επικοινωνήσουν με το [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) και θα τους συμπεριλάβουμε στη λίστα μας με τις διευθύνσεις των e-mail.

Επισκεφθείτε το website μας στο [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

**Jai Sai Ram!**

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