Sai Vibrionics ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

www.vibrionics.org

"Κάθε φορά που βλέπετε ένα άτομο άρρωστο, αποθαρρημένο ή απαρηγόρητο, εκεί υπάρχει το δικό σας πεδίο προσφοράς." …Sri Sathya Sai Baba

Τομ 5 Τεύχος 4 Ιουλ/Αυγ 2014

Σε αυτό το Τεύχος

- **Από το γραφείο του Dr Jit K Aggarwal** **2**
- **Περιστατικά χρήσης Combos** **2 - 6**
- **Εμπειρίες Θεραπευτών** **6 - 8**
- **Προφίλ Θεραπευτών** **8 -10**
- **Συμβουλές Υγείας**
  1. **Τα Οφέλη του Μαγνήσιου** **10 - 14**
  2. **Δάγκειος Πυρετός** **14 - 15**
- **Σύντομα & Γλυκά**
  1. **Όλα είναι Ενέργεια** **2**
  2. **ΟΜ Ανακούφιση** **11**
- **Η Γωνιά των Απαντήσεων** **15 - 16**
- **Θεϊκά Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή** **17**
- **Ανακοινώσεις** **17**

☙ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ Dr Jit K Aggarwal ❧

γαπητοί Θεραπευτές

Με το τεύχος αυτό, το Ενημερωτικό Δελτίο προσπαθεί να συμπεριλάβει περισσότερα περιεχόμενα από τους Θεραπευτές. Έχουμε την πρόθεση να επεκτείνουμε αυτή την πτυχή του Ενημερωτικού Δελτίου με διαφορετικά χαρακτηριστικά στα επερχόμενα τεύχη. Παρακαλούμε να μας ενημερώσετε αν αυτό σας είναι χρήσιμο και ειδικότερα για το τι θα θέλατε να βλέπετε περισσότερο. Προς τους πολλούς συντελεστές οι οποίοι προσέφεραν υλικό, σας ευχαριστώ για την προσφορά σας και τις εμπνευσμένες αναφορές σας των θείων θεραπειών. Μακάρι να μπορούσαμε να δημοσιεύσουμε όλο το υπέροχο υλικό που λάβαμε σε αυτό το τεύχος, αλλά αναμένουμε ότι θα είμαστε σε θέση να μοιραστούμε τις εμπειρίες σας πολύ σύντομα στο επόμενο τεύχος μας.

Καθώς η γιορτή Guru Poornima πλησιάζει στο Prashanti Nilayam, οι καρδιές μας στρέφονται ακόμα πιο έντονα και με μεγαλύτερη αφοσίωση στον αγαπημένο μας Κύριο, Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, τον Swami μας, τον Θεραπευτή των θεραπευτών. Αισθανόμαστε ιδιαίτερα κοντά στον Swami αυτή την ιερή εποχή του χρόνου. Ο Swami έχει ευλογήσει τους Sai Ram Δονητικούς Θεραπευτές, παρέχοντας το αιώνιο μοντέλο για την προσφορά αγάπης μας. Ως ένδειξη της Χάρις Του, για πολλά χρόνια, έδινε ιδιαίτερη σημασία στην Δονητική Θεραπεία στην γιορτή Guru Poornima. Ευλόγησε την τούρτα που με τόση αγάπη Του προσφέραμε και μας έκανε την τιμή να προετοιμάσουμε το prasadam που θα διανέμετο στην Αίθουσα Sai Kulwant Hall με την ευκαιρία αυτή - μια πολύ σημαντική δουλειά, που αναλάβαμε με απόλυτη χαρά!

Ακριβώς όπως τα ηλιοτρόπια πάντα στρέφονται προς τον ήλιο, μην ξεχνόντας ποτέ την πηγή τους ούτε για ένα λεπτό, ως θεραπευτές, πάντα στρεφόμαστε προς τον Swami.

Ας συνειδητοποιήσουμε πραγματικά ότι είμαστε Ενσωματώσεις του Αγαπημένου Του Εαυτού, ότι έχουμε τον Θείο Guru μέσα μας. Ας ζει ο Swami μέσω ημών κάθε μέρα στον τρόπο που νοιαζόμαστε για τους ασθενείς μας, στα θεραπευτικά μας λόγια, στις σκέψεις, και στις πράξεις μας. Ας βλέπουμε τον Swami σε όλους.

Στην υπηρεσία της αγάπης του Sai

Jit Aggarwal

****

ΣΥΝΤΟΜΑ & ΓΛΥΚΑ[1]

****

☙ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ Combos ❧

1. Ψωρίαση[02128...Αργεντινή]

Στις 10 Δεκεμβρίου 2013, ένας 28χρονος άνδρας αναζήτησε θεραπεία για εστίες ψωρίασης που παρουσίαζε τακτικά λόγω του άγχους των εξετάσεων του πανεπιστημίου. Είχε εκτεταμένες κηλίδες στο

στήθος του, τα πλευρά, την πλάτη, τους ώμους και τα μπράτσα (φωτογραφίες της 12ης Δεκεμβρίου). Είχε προηγουμένως προσπαθήσει συμβατική αγωγή και αλόη, αλλά δεν είχε καμία ανακούφιση. Του δόθηκε το ακόλουθο για εξωτερική χρήση:

CC12.1 Τονωτικό Ενηλίκων + CC15.1 Πνευματικό & Συναισθηματικό Τονωτικό + CC21.10 Ψωρίαση + SR293 Μπαρούτι…BD, προετοιμασμένο σε λάδι αμυγδάλου με βιμπούτι.

Μετά από 1 εβδομάδα, η φλεγμονή είχε υποχωρήσει πλήρως και οι εκτεταμένες κηλίδες άρχισαν να ξεθωριάζουν (φωτογραφίες Δεκέμβριος 19). Μετά από 2 εβδομάδες, η επιδερμίδα είχε επιστρέψει στο φυσιολογικό (φωτογραφίες 27 Δεκεμβρίου). Ο ασθενής είχε θεραπευθεί 100%.

December 12

December 19

December 27

December 12

December 19

December 27

++++++

3. Μεταστατικός καρκίνος οστών[01768...Ελλάδα]

Την 6η Ιανουαρίου 2014, στο Θεραπευτή προσέρχεται μια γυναίκα, 62 ετών, η οποία έπασχε από καρκίνο του μαστού για 3 χρόνια. Αφού υπεβλήθει σε μαστεκτομή και αφού ολοκλήρωσε την χημειοθεραπεία, η ασθενής ήταν σταθερή μέχρι τον Ιούνιο του 2013, όταν άρχισε να αισθάνεται πόνους σε όλο της το σώμα. Διαγνώστηκε μεταστατικός καρκίνος των οστών στις 23 Δεκεμβρίου 2013. Δύο εβδομάδες αργότερα, άρχισε την Δονητική Θεραπεία, λαμβάνοντας:

CC2.1 Καρκίνοι - όλοι + CC2.2 Πόνος καρκίνου + CC2.3 Όγκοι & Αυξήσεις + CC12.1 Τονωτικό Ενηλίκων + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό Τονωτικό + CC20.4 Μύες και Υποστηρικτικοί ιστοί + NM113 Φλεγμονή ... 3 φορές ημερησίως (TDS)

Μετά από περαιτέρω εξετάσεις τον Μάρτιο του 2014, ο γιατρός της είπε ότι είχε συμβεί ένα θαύμα: ο μεταστατικός καρκίνος είχε φύγει εντελώς.

Η ασθενής ανέλαβε και στην ψυχολογική υγεία της. Όταν άρχισε τη Δονητική Θεραπεία, δεν ήταν σε θέση να περπατήσει. Από το Μάιο του 2014, περπατάει καθημερινά και συνεχίζει την Δονητική Θεραπεία.

++

4. Κύστη στο χέρι [00014...Ινδία]

Ο ασθενής, ένας φρουρός ασφαλείας, 32 ετών, ήρθε με μία στρογγυλή κύστη περίπου 15 χιλιοστά σε διάμετρο στην δεξιά του παλάμη. Είχε αυξηθεί σταδιακά σε μέγεθος στην διάρκεια του τελευταίου 12μηνου. Δεν πονούσε, αλλά τον εμπόδιζε να πιάσει οτιδήποτε. Δεν είχε επισκεφτεί ποτέ γιατρό γιατί δεν είχε την οικονομική δυνατότητα. Του δόθηκε η ακόλουθη συνταγή:

CC2.3 Όγκοι & Αυξήσεις ... QDS

Πήρε αυτό για 15 ημέρες. Την ίδια στιγμή, έβαζε το combo σε σησαμέλαιο απευθείας στην κύστη 1 φορά ημερησίως (OD), πριν την κατάκλιση,

Μέχρι το τέλος του 15μερου, η κύστη είχε συρρικνωθεί περίπου 40%. Η θεραπεία συνεχίστηκε. Μετά από 45 ημέρες, η κύστη είχε εξαφανιστεί εντελώς. Συνέχισε τη λήψη του combo 1 φορά ημερησίως (OD) για ένα ακόμη μήνα. Τρεις μήνες μετά το τέλος της θεραπείας, το χέρι παρέμενε ελεύθερο από κύστες. Η Δονητική Θεραπεία ήταν η μόνη θεραπεία που χρησιμοποίησε.

++

5. Χρόνια αμυγδαλίτιδα[10741...Ινδία]

Ένας 33-χρονος νεαρός αναζήτησε θεραπεία για χρόνια αμυγδαλίτιδα, διάρκειας 20 χρόνων αφού η κατάστασή του είχε επιδεινωθεί και ο γιατρός του είχε συστήσει χειρουργική επέμβαση. Τα συμπτώματά του περιελάμβαναν συχνούς πυρετούς, για τους οποίους έπαιρνε ισχυρά αντιβιοτικά, και ένα αλλεργικό βήχα. Στις 5 Φεβρουαρίου 2014, ο ασθενής έλαβε τα ακόλουθα combo για 20 ημέρες:

 # 1. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC14.1 Άνδρικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.7 Χρόνιος πονόλαιμος ... 3 φορές ημερησίως (TDS)

Βελτιώθηκε κατά 60%, αλλά ανέφερε επιπλέον συμπτώματα αδυναμίας και έντασης. Η θεραπεία άλλαξε σε:

 # 2. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό Ενηλίκων + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.7 Χρόνιος πονόλαιμος... BD

Πήρε αυτό για 25 ημέρες, με βελτίωση 75%. Συνέχισε για έναν επιπλέον μήνα, με βελτίωση 85%. Σε αντίθεση με όλες τις προηγούμενες εμπειρίες με την αμυγδαλίτιδα, ο ασθενής δεν υπέφερε καμία έξαρσή της ή πυρετό για 3 μήνες από τότε που άρχισε να παίρνει Δονητική Θεραπεία. Ετσι στις 6 Ιουνίου του 2014, αποφάσισε να συνεχίσει τη θεραπεία # 2 επ 'αόριστον.

++

6. Γάτα με ηπατική νόσο, διάρροια και σκουλήκια[02494...Ιταλία]

Οι Θεραπευτές κλήθηκαν να θεραπεύσουν την 5 μηνών γάτα των φίλων τους, την Uma. Είχε σοβαρή διάρροια, με σκουλήκια, αίμα και βλέννα, και μια εντερική λοίμωξη. Ένας κτηνίατρος διαπίστωσε επίσης ηπατική νόσο και έδωσε αρκετά συμβατικά φάρμακα, αλλά η Uma δεν βελτιώθηκε. Ήταν αδύναμη και δεν είχε όρεξη. Της δόθηκε:

Για το συκώτι

 # 1. NM22 Συκώτι + SR265 Ακόνιτο + SR275 Μπελαντόνα (30C) + SR283 Χαμομήλι (30C) + SR343 Argent Nit + SR504 Ηπατος ... 3 φορές ημερησίως (TDS)

Για την διάρροια
 # 2. Νοσώδες του αίματος και βλέννας ... 3 φορές ημερησίως (TDS)

Μετά από 1 εβδομάδα, υπήρξε βελτίωση 20-30%, αλλά τα σκουλήκια και η διάρροια συνεχίζονταν. Για να επιτευχθούν γρηγορότερα αποτελέσματα, φτιάχτηκε ένα νοσώδες από ένα σκουλήκι στα κόπρανα της γάτας, και η θεραπεία άλλαξε σε:

Για το ήπαρ, διάρροια και φλεγμονή
 # 3. NM15 Διάρροια + NM22 Συκώτι + SR348 Κορτιζόνη + SR504 Ηπατος ... 3 φορές ημερησίως (TDS)

Για τα σκουλήκια και την μόλυνση
 # 4. NM35 σκουλήκια + NM36 Πόλεμο + Νοσώδες από σκουλήκι στα κόπρανα ... TDS

Με αυτό, η Uma βελτιώθηκε γρήγορα: Μετά από 3 ημέρες, είχε 30% βελτίωση: μετά από 5 μέρες, 50% βελτίωση: και μετά από 10 ακόμη ημέρες, βελτίωση 70%. Την επόμενη ημέρα (ημέρα 19), η διάρροια τελείωσε και μια ανάλυση έδειξε ότι δεν υπήρχαν πλέον σκουλήκια.

Η Uma συνέχισε με το # **3** και το # **4** για άλλες 11 ημέρες. Σε αυτό το σημείο, σταμάτησε το # **4** για τα σκουλήκια και συνέχισε το # **3** για άλλες 2 εβδομάδες. Μετά από αυτό, η θεραπεία για τα σκουλήκια ξανάρχισε με:

 # 5. NM35 σκουλήκια ... TDS

Η ασθενής έλαβε # **3** και # **5** για 1 επιπλέον μήνες. Η θεραπεία τελείωσε, με 100% επούλωση.

Σημείωση: Η υπόθεση αυτή, η οποία έλαβε χώρα το Σεπτέμβριο - Νοέμβριο του 2003, παρουσιάστηκε πρόσφατα ως απεικόνιση της χρήσης νοσώδες. Οι θεραπευτές, Fabio και Wilde Previati, σχολιάζουν:

"Οι φίλοι μας ήταν πολύ χαρούμενοι. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, μας ζήτησαν να παρακολουθήσουν μαθήματα για το δονητικό σύστημα για να είναι σε θέση να βοηθήσουν άλλους όπως είχαν κι αυτοί βοηθηθεί. Τώρα είναι κι αυτοί Δονητικού Θεραπευτές και είναι πολύ ευχαριστημένοι που μπορούν να προσφέρουν.

Για εμάς, αυτό ήταν πραγματικά ωραίο γιατί μέσα από αυτή την εμπειρία, χαρήκαμε βλέποντας την ευτυχία που αισθάνονται οι άλλοι. Φαινόταν αδύνατο πως θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε τους άλλους να ανακτήσουν την υγεία τους, και αισθανθήκαμε μεγάλη ευθύνη - αλλά όχι ως θεραπευτές, γιατί ξέραμε ότι δεν είμασταν οι θεραπευτές. Αισθανθήκαμε και συνεχίζουμε να αισθανόμαστε μεγάλη ευθύνη για να πετύχουμε στο να είμαστε τα καλύτερα εργαλεία στα Χέρια Του, στα Χέρια του Διδασκάλουμας, του Κυρίου μας, Bhagawan Sri Satya Sai Baba"

++++++

Μετά από αγωγή 8 μηνών, είχε 100% μείωση του πόνου στο αριστερό πόδι και τη φτέρνα. Ο άκανθας στην αριστερή φτέρνα είχε επίσης εξαφανιστεί εντελώς. Η δεξιά φτέρνα είχε βελτιωθεί σημαντικά, αλλά επειδή τα προβλήματα στο δεξί πόδι και τη φτέρνα συνέχιζαν, αποφάσισε να συνεχίσει τη Δονητική θεραπεία αφού η εμπιστοσύνη του είχε ενισχυθεί από την επιτυχία στο αριστερό πόδι.

Ο ασθενής είναι ευγνώμων στον Swami για αυτή τη μεγάλη ανακούφιση και περιγράφει μερικές θαυμάσιες εμπειρίες κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Σημείωση: Επειδή η απόφραξη μπορεί να προέρχεται από την αρτηριοσκλήρωση, το CC3.5 Αρτηριοσκλήρωση θα μπορούσε να προστεθεί.

++

9. Χρόνια κούραση και Πόνος [02779...Ιαπωνία]

Μία 65-χρονη γυναίκα αναζήτησε θεραπεία για τη χρόνια κόπωση και γενικά τον πόνο του σώματος, που την ενοχλούσαν περισσότερο από μια δεκαετία. Προηγουμένως, είχε δοκιμάσει διάφορους τύπους θεραπείας, συμπεριλαμβανομένης της συμβατικής χωρίς επιτυχία. Της δόθηκε:

CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC 12.4 Χρόνια Κόπωση + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό Τονωτικό ... TDS

Μετά τη λήψη του combo για 2 ημέρες, είχε δυνατές παρενέργειες. Τα συμπτώματα περιελάμβαναν διαδεδομένο έκζεμα στο σώμα και το πρόσωπό της, ισχυρούς πονοκεφάλους, δυνατούς πόνους στο λαιμό και στη σπονδυλική στήλη, την πλάτη, το στήθος και τη μέση που συνεχίζονταν για 2 ½ ημέρες. Αναζήτησε ανακούφιση μέσω του διαλογισμού, αλλά τα συμπτώματα δεν ήταν υποφερτά. Ο θεραπευτής της συνέστησε να πίνει πολύ νερό και να σταματήσει να παίρνει το φάρμακο έως ότου τα συμπτώματά της επιλυθούν πλήρως. Αυτό πήρε 9 ημέρες. Στη συνέχεια επανέλαβε το φάρμακο σε OD. Μετά από 2 εβδομάδες χωρίς παρενέργειες, η δοσολογία αυξήθηκε σε TDS. Ήταν 70% καλύτερα μετά από 3 μήνες και μετά από 6 επιπλέον μήνες, ένιωσε κατά 90% καλύτερα και αποφάσισε να συνεχίσει να λαμβάνει το φάρμακο OD επ 'αόριστον.

****

☙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ❧

Θεραπευτής[10375...India]

Από τα παιδικά μου χρόνια, πάντα κοίταζα τους γιατρούς με δέος για την υπηρεσία τους στους ασθενείς. Αν και θα ήθελα να είμαι ένας από αυτούς, για λόγους περισσότερο γνωστούς στον Κύριο, εγώ κατευθύνθηκα στον τομέα της μηχανικής για να γίνω μηχανικός λογισμικού.

Πολλά χρόνια αργότερα, όταν μου δόθηκε η ευκαιρία να μάθω Ρέικι, ο Κύριος με εισήγαγε στις εναλλακτικές θεραπείες και την πρακτική τους. Αργότερα, όταν ανακοινώθηκε το πρώτο Εργαστήρι Δονητικής Θεραπείας στην Πούνα το Δεκέμβρη του 2008, έσπευσα να εγγραφώ και ολοκλήρωσα το μάθημα AVP. Μέσα σε 9 μήνες, οοκλήρωσα το μάθημα JVP και έκανα το μάθημα SVP το 2013. Η άσκηση της Δονητικής Θεραπείας έδωσε νέα κατεύθυνση στην ζωή μου. Η αλληλεπίδραση με τους ασθενείς, κάθε φορά, είναι συγχρόνως συγκινητική και μεγάλη εμπειρία μάθησης. Είναι πολύ συγκινητικό όταν επιστρέφουν οι ασθενείς να ευχαριστήσουν ή να αποτίσουν φόρο τιμής στο «θαύμα» που ονομάζεται «το φάρμακο του Baba σας»! Απολαμβάνω να παίρνω κλήσεις ασθενών, να ακούω υπομονετικά τα προβλήματά τους, να είμαι ο έμπιστός τους, να παρακολουθώ ιατρικές συγκεντρώσεις και να δίνω θεραπείες. Κάθε φορά, κατά την ανάλυση των προβλημάτων του ασθενούς, η κατανόηση της βασικής αιτίας είναι μια μεγάλη διαδικασία μάθησης. Έχω παρατηρήσει ότι η διαδικασία αυτή επιφέρει μέσα μου, αυτόματα, πολλές ανεπαίσθητες αλλαγές, χωρίς καμμία προσπάθεια.

Με το SRHVP, έχω αρχίσει να κατανοώ τη δύναμη της κάθε κάρτας και να την μεταδίδω. Όταν προετοιμάζω μια θεραπεία με το SRHVP μπροστά στους ασθενείς, είναι πολύ ευχαριστημένοι και ικανοποιημένοι που στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν χημικά ή φάρμακα, αλλά μόνο κραδασμοί.

Αυτά είναι μερικά από τα πράγματα που έμαθα:

- Το μεγαλύτερο μάθημα, στα 5 ½ -χρόνια που ασχολούμαι με τα Vibro Sadhana, είναι ότι οι προσευχές στον Swami με καρδιά γεμάτη αγάπη, είναι πολύ σημαντικές και μαγευτικές.

- Δίνοντας θεραπείες, έχω διαπιστώσει ότι το **SM39 Ένταση** για χρόνιες περιπτώσεις, κάνει θαύματα. Το έχω δοκιμάσει στον εαυτό μου και είδα μεγάλη διαφορά στην διάθεσή μου. Πολλοί ασθενείς ανέφεραν επίσης, ότι ενώ η ασθένειά τους θεραπεύτηκε, με αυτό το φάρμακο επιπροσθέτως, ένοιωσαν ελαφρότερη την σκέψη τους, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, έγιναν πιο επιεικείς, καλύτεροι άνθρωποι, κλπ. Στην πραγματικότητα αυτή η ανατροφοδότηση είναι το πιο ικανοποιητικό μέρος στην πρακτική της Δονητικής Θεραπείας που δείχνει πόσο πολύ ο Swami μεταμορφώνει κάθε άτομο.
- Ακροαζόμενος έναν ασθενή, επενδύοντας πολύ χρόνο και μιλώντας σ'αυτόν με αγάπη, έχει μεγάλη επίδραση και του δημιουργεί εμπιστοσύνη στην καρδιά του και πολλές φορές αναγνωρίζει ότι το ήμισυ των προβλημάτων του έχουν ήδη επιλυθεί μέσα από αυτό!
- Καθώς έρχομαι σε επαφή με τους ασθενείς, η σχολή παροχής συμβουλών, η οποία ήταν αδρανής και άγνωστη σε μένα, ξεδιπλώνεται. Αυτή είναι η χάρη του Swami. Επίσης, ο Swami έχει εκπληρώσει το όνειρό μου, να φροντίζω ασθενείς, αν και δεν είμαι ιατρικά αρμόδια!

Ο Swami μου έδωσε την ευκαιρία να εξυπηρετήσω 4.200 ασθενείς μέχρι σήμερα. Η φροντίδα τους είναι μια μεγάλη προσφορά, η οποία φέρνει πολύ λεπτές αλλαγές σε μένα.

++++++

πεθερά της. Επανέλαβε αυτή την δοσολογία, και στη συνέχεια της έδωσε το combo 6TD(6 φορές ημερισίως) εκείνη την ημέρα, την επόμενη μέρα TDS(3 φορές ημερησίως), και στη συνέχεια OD(1 φορά την ημέρα) μέχρι που έγινε τελείως καλά. Επίσης, δύο ώρες μετά την πτώση, η πεθερά της συνειδητοποίησε ότι είχε έναν πόνο στο στήθος που προκλήθηκε από τραυματισμό κατά την πτώση. Ο πόνος θεραπεύτηκε μετά τη λήψη **CC10.1 Εκτάκτων Αναγκών + CC20.7 Κατάγματα ... TDS** για περίπου μια εβδομάδα.

Αυτή ήταν η πρώτη εμπειρία της Θεραπεύτριας με την Δονητική Θεραπεία και μια ζωντανή απόδειξη στο δύσπιστο μυαλό της για το πόσο χρήσιμη και επιτυχής μπορεί να είναι η Δονητική Θεραπεία σε κάθε κατάσταση.

****

☙ ΠΡΟΦΙΛ ΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ❧

Θεραπευτής [10228...Ινδία]

Επαγγελματικά, είμαι μηχανικός ορυχείων. Η οικογένειά μου ήταν πιστοί του Sai από το 1973 και έχουμε αμέτρητα περιστατικά της χάριτος του Swami σε ώρες κινδύνου. Με την ενθάρρυνση των γονιών μου, συμμετείχα ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες της Ομάδας στην Ναγκπούρ αλλά μετά την ένταξή μου στον τομέα της εξόρυξης, το 1980 και για 27 χρόνια, δεν μπορούσα να συμβάλω σε διάφορες δραστηριότητες του Sai. Η δουλειά μου απαιτούσε μετακινήσεις σε άλλα σημεία και μια Ομάδα Sai δεν ήταν πάντα κοντά. Μόνο όταν άλλαξα δουλειά και επέστρεψα στην Ναγκπούρ το 2007 συσχετίστηκα εκ νέου ενεργά με την Ομάδα Sai.

Μερικές φορές είχα την εμπειρία συγκεκριμένου τύπου δονήσεων κατά τη διάρκεια των ψαλμών στην Ομάδα μας. Πάντα αναρωτιόμουν γι 'αυτό και πείστηκα ότι μπορεί να είναι κάποιες θετικές δονήσεις που εκπέμπονται από τον Swami για την ευημερία μου.

Σε ένα από τα σχολεία της Ναγκπούρ (Narayana Vidyalayam) η Ομάδα μας είχε διοργανώσει ένα EHV εργαστήριο, τον Μάιο του 2008, όπου προσφέρθηκα εθελοντικά να βοηθήσω τους εκπαιδευτές από τη Βομβάη. Εκεί, έμαθα ότι ένα εργαστήριο Δονητικής Θεραπείας επρόκειτο να διεξαχθεί στην Dharmakshetra τον Οκτώβριο του 2008 και θα μπορούσα να υποβάλω αίτηση, καθώς και να παρακινήσω την σύζυγό μου να παρακολουθήσει το εργαστήριο. Και οι δύο συμμετείχαμε.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου μας είπαν ότι τα πάντα σε αυτό το σύμπαν εκπέμπουν δονήσεις και είναι η ανισορροπία των δονήσεων που οδηγεί σε ασθένειες. Άρχισα να συσχετίζω τις δονητικές εμπειρίες μου στους ψαλμούς με αυτό και με ενθουσιασμό ξεκίνησα την Δονητική προσφορά μου, με την Χάρη του Swami. Η γυναίκα μου και εγώ έχουμε ολοκληρώσει επιτυχώς το μάθημα και με τη χάρη του Swami μέχρι σήμερα, έχουμε περιθάλψει περισσότερους από 11.000 ασθενείς με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Η επιτυχία μας με τη Δονητική θεραπεία έδωσε κίνητρο σε αρκετούς πιστούς του Sai από την Ναγκπούρ να εκπαιδευτούν και οι ίδιοι. Με τον καιρό, τρια εργαστήρια Δονητικής Θεραπείας διεξήχθησαν στην Ναγκπούρ, όπου πάνω από 50 πιστοί του Sai έχουν εκπαιδευτεί από το προσωπικό της σχολής της Βομβάης και του Πούνε.

Στη Ναγκπούρ έχουμε τη δύναμη των 63 Δονητικών θεραπευτών, 18 από τους οποίους προσφέρουν τακτικά υπηρεσία με το Sathya Sai Ασθενοφόρο. Παρακολούθησαν επίσης το 1ο Διεθνές Συνέδριο Δονητικής Θεραπείας. Δύο από τους θεραπευτές μας έχουν ολοκληρώσει το μάθημα SVP και χρησιμοποιούν το SRHVP. Άλλοι προσφέρουν θεραπεία σε 9 ναούς, σε 1 Gurudwara και σε ένα κοινοτικό κέντρο μία φορά κάθε δεκαπενθήμερο. Στέλνω τις μηνιαίες αναφορές στον Συντονιστή μας στην Βομβάη τακτικά. Κατά μέσο όρο, 2.700 ασθενείς λαμβάνουν Δονητική θεραπεία κάθε μήνα στην Ναγκπούρ.

Ο Swami μου έχει επίσης δώσει την ευκαιρία να μεταφράζω το Sai Vibrionics Ενημερωτικό Δελτίο στα Χίντι και το έργο βρίσκεται σε εξέλιξη. Πρέπει να αναφέρω ότι οι συνάδελφοί μας θεραπευτές λαμβάνουν συνεχή ενθάρρυνση κάθε φορά που πηγαίνουν στο Prashanti Nilayam για να συναντήσουν τον Δρ JK Aggarwal και την κα Hema Didi.

Δίνω εδώ, δύο ενδιαφέρουσες εμπειρίες από την προσφορά μου στην Δονητική Θεραπεία:

Εμπειρία 1

Το περιστατικό έλαβε χώρα τον Μάιο του 2009. Μια κυρία έπασχε από σοβαρή αρθρίτιδα. Ήταν η Διευθύντρια του σχολείου. Η οικογένεια της ήταν πιστοί του Sai και ήταν ανάμεσα σε αυτούς τους λίγους που, κατά τη διάρκεια του Darshan, είχε λάβει άμεσα vibhuti, που υλοποιήθηκε γι 'αυτούς από τον Swami.

Σε στιγμές άγχους, λόγω ασθένειας κάποιου παιδιού ή για άλλο λόγο, είχαν χρησιμοποιήσει το vibhuti για να ξεπεράσουν τα βάσανά τους: αλλά τώρα ήταν η τελευταία δόση vibhuti που τους είχε απομείνει και ήταν λίγο διστακτικοί να την χρησιμοποιήσουν για την ασθένεια της κυρίας του σπιτιού, έτσι ώστε να παρατείνουν την χρήση του μια εβδομάδα.

Την τελευταία ημέρα της προθεσμίας, ο Πρόεδρος της Ομάδας της Επαρχείας Ναγκπούρ, έτυχε να πάει στο σπίτι τους με ένα προσκλητήριο για τους εορτασμούς της ημέρας της Eashwaramma, μαζί με δύο μικρά πακέτα vibhuti γι 'αυτούς. Όλη η οικογένεια ήταν συγκλονισμένοι και αναφώνησε ότι ο Swami είχε στείλει αυτό το vibhuti έτσι ώστε το υλοποιημένο vibhuti που τους έχει απομείνει, θα μπορούσε να διατηρηθεί.

Ο Πρόεδρος της Επαρχίας μας ζήτησε πληροφορίες σχετικά με την υγεία της κυρίας. Του είχαν πει ότι δεν ήταν όλα καλά: η κυρία ήταν κλινήρης τους τελευταίους δύο μήνες και ξεκουραζόταν στο εσωτερικό, σε ένα άλλο δωμάτιο. Ο Πρόεδρος της Επαρχίας είπε στην οικογένεια ότι πρόσφατα πέντε πιστοί από την Ναγκπούρ είχαν παρακολουθήσει κάποιο σεμινάριο για τη θεραπεία με Δονήσεις στο Dharmakshetra και είχαν αρχίσει να την ασκούν με το Sathya Sai Ασθενοφόρο σε χωριά με μεγάλη επιτυχία, οπότε γιατί να μην το δοκίμαζε και η οικογένεια;

Ο σύζυγος της κυρίας μου τηλεφώνησε και ρώτησε αν ήταν απαραίτητο να δούμε την ασθενή για να ξεκινήσει η Δονητική θεραπεία. Είπα ότι δεν ήταν καθόλου απαραίτητο και ρώτησα για τη διάγνωση. Ήταν σοβαρή αρθρίτιδα. Εγώ ο ίδιος πήγα στο σπίτι του και του έδωσα ένα μπουκάλι με τα χάπια με το Move Well combo (**CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Υποστηρικτικοί ιστοί + CC20.5 Σπονδυλικής Στήλης ... TDS**) με τις συνήθεις οδηγίες.

Εκείνη την ώρα, η κυρία αναπαυόταν μέσα. Απέφυγα να την ενοχλήσω, και όπως ο σύζυγος φαινόταν πολύ αποθαρρημένος, του είπα ότι το μπουκάλι θα διαρκέσει για περίπου τρεις εβδομάδες και μετά από αυτό θα πρέπει να μου τηλεφωνήσει, έτσι ώστε να του φέρω καινούργιο.

Μετά από τρεις εβδομάδες έλαβα ένα τηλεφώνημα από τον σύζυγο ο οποίος είπε ότι περίπου 5-6 χάπια έμειναν έτσι θα χρειαστεί περισσότερο φάρμακο. Ο κύριος επέμεινε να του δώσω την διεύθυνση του σπιτιού μου. Του είπα, "Όχι, όχι. Θα σας φέρω εγώ το φάρμακο ". Επέμενε ζητώντας να μάθει τη διεύθυνση μου λέγοντας ότι στο μέλλον θα χρειάζονταν συχνά το φάρμακο γι 'αυτό θα ήταν καλύτερα αν έρχονταν στο σπίτι μου. Διστακτικά συμφώνησα και του έδωσα τις οδηγίες για να έρθει. Μένω στον πρώτο όροφο έτσι έστειλα τον ανιψιό μου στο ισόγειο να περιμένει τον κύριο, ώστε να τον οδηγήσει στον επάνω όροφο.

Μετά από περίπου 10 λεπτά, όταν άνοιξα την πόρτα σε απάντηση ενός χτυπήματος, ήταν το σοκ της ζωής μου. Δεν μπορούσα να πιστέψω στα μάτια μου. Ο σύζυγος - μαζί με την κυρία – να στέκονται στην πόρτα της κατοικίας μου στον πρώτο όροφο. Βιαστικά ζήτησα συγγνώμη από τον κύριο και ιδιαίτερα από την κυρία επειδή τους έκανα να ανέβουν τα σκαλιά, αλλά είπαν ότι δεν χρειάζονταν καμία απολογία. Εξήγησαν ότι είχαν επιμείνει στο να μάθουν την διεύθυνση μου, μόνο για να μου δείξουν «το θαύμα των τριών εβδομάδων της Δονητικής θεραπείας».

Τους καλωσόρισα στο εσωτερικό. Η κυρία μου είπε ότι είχε προηγουμένως αποφασίσει να παραιτηθεί από τη θέση της ως Διευθύντρια επειδή δεν ήταν κατάλληλη για να παραμείνει σε άδεια ασθενείας για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνήθιζε να κλαίει μόνη της και σε απομόνωση να προσεύχεται στον Swami να παρέμβει και να την σώσει από αυτό το μειονέκτημα.

Είπε ότι ήταν μόνο ο Swami που έστειλε το νέκταρ με την μορφή των Vibro και την έσωσε. Jai Sairam.

Εμπειρία 2

Εκείνες τις ημέρες (2007) η Ομάδα της Ναγκπούρ είχε «συνδεθεί» με ένα χωριό που ονομάζεται Panwadi, 45 χιλιόμετρα μακρυά, και το Sathya Sai Ασθενοφόρο διένειμε εκεί, δωρεάν συμβατικά φάρμακα μια φορά το δεκαπενθήμερο. Ασχολήθηκα ενεργά ως εθελοντής. Μερικές φορές είχαμε έλλειψη από κάποια συμβατικά φάρμακα και έπρεπε να εξηγήσουμε ταπεινά στους ασθενείς ότι το φάρμακο για την ασθένειά τους δεν ήταν στο απόθεμά μας εκείνη την ημέρα.

Οι πιστοί μας από την ομάδα της Ναγκπούρ, συνήθιζαν να κάνουν προσφορά Prashanti τον Μάρτιο και τον Σεπτέμβριο κάθε έτους (αυτό συνεχίζεται μέχρι σήμερα.). Πολλοί από τους εθελοντές συναδέλφους μας είχαν λάβει Δονητική θεραπεία εκεί από το Δρ Aggarwal με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Εν τω μεταξύ, μάθαμε ότι εκπαίδευση Δονητικής Θεραπείας θα δινόταν σε ενδιαφερόμενους πιστούς του Sai οι οποίοι θα ήθελαν να κάνουν ανιδιοτελή υπηρεσία. Το 2008, πέντε πιστοί του Sai από την Ναγκπούρ παρακολούθησαν το εργαστήρι Δονητικής Θεραπείας στην Dharmakshetra και ολοκλήρωσαν με επιτυχία το AVP μάθημα. Ήμασταν συγκλονισμένοι με τη σκέψη ότι το κόστος του φαρμάκου Vibro ήταν μηδένικό για

τον ασθενή και αμελητέο για τον θεραπευτή. Αμέσως, τα πρόσωπα αυτών των ασθενών τους οποίους είχαμε απογοητεύσει λόγω της έλλειψης των φαρμάκων τους, έλαμψε στο μυαλό μας.

Μετά την επιστροφή μας από την Βομβάη, προετοιμάσαμε την πρώτη αποστολή Δονητικής Θεραπείας, μαζί με το Sathya Sai Ασθενοφόρο, στο Panwadi. Και οι πέντε μας, γεμίσαμε το 54 Common Combo κιτ μας (εκείνες τις ημέρες δίνονταν στους AVPs ένα κιτ των 54 CC.), και οπλισμένοι με χάπια, μπουκάλια, αυτοκόλλητα και το κόκκινο βιβλίο [Οδηγίες], φτάσαμε στο Panwadi. Για πρώτη φορά είμασταν εξοπλισμένοι με φάρμακα για όλους τους ασθενείς. Τριάντα-έξι ασθενείς έλαβαν Δονητική θεραπεία και άλλοι 100 ασθενείς έλαβαν συμβατικά φάρμακα.

Επιστρέψαμε από την αποστολή με ένα αίσθημα ικανοποίησης ότι για πρώτη φορά κανένας ασθενής δεν έμεινε χωρίς θεραπεία. Και οι πέντε μας περιμέναμε με αγωνία το επόμενο δεκαπενθήμερο. Χωρίς να το συζητήσουμε μεταξύ μας, κρυφά ο καθένας αποφάσισε να δει τις αντιδράσεις των ασθενών που είχαν λάβει Δονητική θεραπεία και να παρατηρήσει αν ήρθαν από μόνοι τους για τους Δονητικούς θεραπευτές ή επέλεξαν την συμβατική ιατρική.

Προς έκπληξή μας, και οι 36 ασθενείς που είχαν λάβει Δονητική θεραπεία ανέφεραν βελτίωση στα προβλήματά τους, τα οποία ήταν ως επί το πλείστον δυσκοιλιότητα, δερματικοί κνησμοί, πόνοι στα γόνατα, βήχας, κρυώματα, κ.α. Στην αμέσως επόμενη συνάντηση, ο αριθμός των ασθενών που επέλεξαν την Δονητική θεραπεία, είχε φτάσει στα 54 άτομα. Στις επόμενες συναντήσεις, ο αριθμός των ασθενών που επέλεξαν Δονητική θεραπεία ήταν μεγαλύτερος από εκείνων που επέλεξαν την συμβατική ιατρική.

Στην επόμενη συνάντηση, ο συμβατικός γιατρός, έχοντας τελειώσει νωρίτερα με τους ασθενείς του, ήρθε στο δωμάτιο όπου οι ασκούμενοι Δονητικοί θεραπευτές, εξέταζαν τους δικούς τους. Ένα Δονητικός θεραπευτής, δίπλα στον οποίο κάθησε ο γιατρός, εξεπλάγην όταν ο γιατρός του ζήτησε Δονητική θεραπεία για τον εαυτό του.

Η Δονητική θεραπεία μαζί με την συμβατική εξακολουθεί να δίνεται τακτικά και στα 12 χωριά μας σε δεκαπενθήμερη βάση και με τη χάρη του Swami τα συνδυασμένα αποτελέσματα είναι πολύ ενθαρρυντικά. Jai Sairam.

****

ΜΙΚΡΕΣ & ΓΛΥΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ2

"ΟΜ Ανακούφιση" Ψάλλοντας ένα μάντρα μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή. Σε μια μικρή μελέτη του 2012 στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, του Λος Άντζελες, που δημοσιεύθηκε στην Ψυχονευροενδοκρινολογία, οι μισοί από μια ομάδα 45 φροντιστών ατόμων με άνοια επιδίδονταν σε 12-λεπτη καθημερινή ψαλμωδία διαλογισμού για οκτώ εβδομάδες. Οι άλλοι μισοί άκουγαν ένα CD χαλάρωσης για 12 λεπτά. Οι εξετάσεις αίματος έδειξαν μειωμένους δείκτες φλεγμονής στην ομάδα διαλογισμού.

****

☙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ❧

Τα Sai Vibrionics προσφέρουν πληροφορίες για την υγεία και άρθρα για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο: η πληροφορία αυτή δεν δίδετε ως ιατρική συμβουλή. Συμβουλέψτε τους ασθενείς σας να δουν τον γιατρό τους για το δικό τους συγκεκριμένο ιατρικό θέμα.

Οφέλη του Μεταλλικού Μαγνησίου και η Σημασία του για την Υγεία σας

Το μαγνήσιο, ένα άφθονο μέταλλο στο σώμα, υπάρχει φυσικά σε πολλές τροφές, προστίθεται σε άλλα προϊόντα διατροφής, είναι διαθέσιμο ως συμπλήρωμα διατροφής και υπάρχει σε ορισμένα φάρμακα (όπως αντιόξινα και καθαρτικά). Χωρίς μαγνήσιο δεν θα μπορούσαμε να παράγουμε ενέργεια, οι μύες μας θα ήταν σε μόνιμη κατάσταση συστολής, και εμείς δεν θα μπορούσαμε να προσαρμόσουμε τα επίπεδα της χοληστερόλης που παράγονται στην κυκλοφορία του αίματος.

Είναι απαραίτητο για πάνω από 300 διαφορετικές χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένης της διατήρησης των επιπέδων ενέργειάς σας, βοηθώντας σας να χαλαρώσετε, και διατηρώντας την υγεία της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων σας.

Τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στο σώμα έχουν συσχετιστεί με την ανάπτυξη ενός αριθμού ασθενειών, όπως το άσθμα, ο διαβήτης, και η οστεοπόρωση. Λαμβανόμενο στην κατάλληλη ποσότητα, το μαγνήσιο παίζει ρόλο στην πρόληψη τόσο ενός εγκεφαλικού επεισοδίου όσο και μίας καρδιακής προσβολής.

Το Μαγνήσιο Προστατεύει το DNA μας

Μελέτες έχουν δείξει ότι η σύνθεση του DNA επιβραδύνεται από ανεπαρκές μαγνήσιο. Η σταθερότητα του DNA εξαρτάται εν μέρει από το μαγνήσιο. Το μαγνήσιο όχι μόνο σταθεροποιεί τις δομές DNA, λειτουργεί επίσης και ως ένας συμπαράγοντας στην επιδιόρθωση της βλάβης του DNA από περιβαλλοντικά μεταλλαξιογόνους παράγοντες. Σε συνδυασμό με ATP, το μαγνήσιο επίσης βοηθά στην υγιή παραγωγή του RNA, υπεύθυνο για την "ανάγνωση" του DNA και την κατασκευή των πρωτεϊνών που χρησιμοποιούνται στο σώμα μας.

Το Μαγνήσιο ρυθμίζει την Ισορροπία των Ηλεκτρολυτών μας

Ο ρόλος του μαγνησίου στην υγιή ισορροπία («ομοιόσταση») των σημαντικών μετάλλων, όπως το ασβέστιο, το νάτριο και το κάλιο, επηρεάζει την αγωγιμότητα των νευρικών ερεθισμάτων, τη συστολή των μυών και τον καρδιακό ρυθμό.

Το Μαγνήσιο για το Αίμα, την Καρδιά και τα Κόκαλα

Ακούμε συχνά για τη σημασία του ασβεστίου για τα οστά, ωστόσο, το μαγνήσιο είναι το άλλο βασικό μεταλλικό στοιχείο για υγιή οστά. Και επειδή τόσοι πολλοί άνθρωποι παίρνουν χάπια ασβεστίου χωρίς μαγνήσιο, μπορεί πραγματικά να υπάρξει μεγαλύτερη ανάγκη για μαγνήσιο από ό, τι για το ασβέστιο σε άτομα που είναι πιο ευάλωτα στην οστεοπόρωση.

Το μαγνήσιο είναι ίσως το πιο σημαντικό θρεπτικό συστατικό για την ανθρώπινη καρδιά: βοηθά τον μυ της καρδιάς να λειτουργήσει καλύτερα. Το μαγνήσιο βοηθά επίσης στην προστασία των αιμοφόρων αγγείων, όπου εκεί προκαλούνται οι περισσότερες από αυτές που αποκαλούμε καρδιακές παθήσεις. Το μαγνήσιο είναι επίσης ένα φυσικό αραιωτικό για το αίμα, όπως η ασπιρίνη, και πολλοί γιατροί και ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Μαγνήσιο και Διαβήτης

Δίαιτες με υψηλότερες ποσότητες μαγνησίου συσχετίστηκαν με σημαντικά μειωμένο κίνδυνο για διαβήτη, πιθανώς λόγω του σημαντικού ρόλου του μαγνησίου στο μεταβολισμό της γλυκόζης. Υπομαγνησιαιμία μπορεί να επιδεινώσει την αντίσταση στην ινσουλίνη, μια κατάσταση που συχνά προηγείται του διαβήτη, ή θα μπορούσε να είναι μια συνέπεια της αντίστασης στην ινσουλίνη. Ο διαβήτης οδηγεί σε αυξημένη ουρική απώλεια του μαγνησίου, και η επακόλουθη ανεπάρκεια μαγνησίου θα μπορούσε να βλάψει την έκκριση της ινσουλίνης και την δράση της, έτσι να επιδεινωθεί ο έλεγχος του διαβήτη.

Συμπτώματα της Ανεπάρκειας Μαγνήσιου

- Πόνος σε Αρθρώσεις και μύες
- Φλεγμονή
- Έλλειψη Όρεξης ή Ναυτία
- Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα
- Ημικρανίες
- Κόπωση
- Γενική αδυναμία
- Οστεοπόρωση
- Διακύμανση σακχάρου στο αίμα
- Υψηλή αρτηριακή πίεση

Υπάρχουν, επίσης, νέες μελέτες που δείχνουν ότι ένα από τα άγνωστα οφέλη, για την υγεία, του μαγνησίου είναι ότι επηρεάζει την ψυχική και συναισθηματική μας κατάσταση. Όσοι πάσχουν από κατάθλιψη, αϋπνία, και γενικά εναλλαγές της διάθεσης μπορούν να δουν βελτίωση με επιπλέον μαγνήσιο στη διατροφή τους. Οι αρχικές μελέτες έχουν επίσης δείξει βελτίωση στο ρυθμό και τη σοβαρότητα των κρίσεων πανικού και άγχους.

Τα επίπεδα του μαγνησίου είναι δύσκολο να εντοπιστούν με εξετάσεις αίματος, δεδομένου ότι μόνο το ένα τοις εκατό βρίσκεται στο αίμα μας - ένας άλλος λόγος που οι επιστήμονες υποτίμησαν τη σημασία του να υπάρχει αρκετό μαγνήσιο στη διατροφή μας. Λαμβάνοντας μια διατροφή γεμάτη με ποικιλία από φρέσκα τρόφιμα μπορεί να σταματήσει την ανεπάρκεια μαγνησίου πριν την έναρξή της.

Άτομα υψηλού κινδύνου με Έλλειψη Μαγνησίου

- Οι άνω των 55 ετών
- Εκείνοι που καταναλώνουν τακτικά αλκοόλ, καφεϊνούχα ποτά ή αναψυκτικά
- Εκείνοι που παίρνουν ορισμένα φάρμακα, όπως τα διουρητικά, φάρμακα για την καρδιά και το άσθμα, χάπια ελέγχου των γεννήσεων και / ή τη θεραπεία υποκατάστασης οιστρογόνων
- Αυτοί που υφίστανται σημαντική ψυχολογική ή σωματική καταπόνηση, συμπεριλαμβανομένης της χειρουργικής επέμβασης, εγκαυμάτων και ηπατικής νόσου
- Εκείνοι που πάσχουν από διαταραχές του πεπτικού συστήματος

Τροφές Υψηλές σε Μαγνήσιο

1. Πίτουρο - ρυζιού, σιταριού ή βρώμης
2. Βότανα - αποξηραμένος κόλιανδρος, βολβοί φαγώσιμοι, δυόσμος, άνηθος, φασκόμηλο και βασιλικός
3. Σπόροι - κολοκύθα, ηλίανθος, λινάρι και σουσάμι
4. Ξηροί καρποί - αμύγδαλα, καρύδια Βραζιλίας, κάσιους και κουκουνάρι
5. Μαύρη σοκολάτα

Άλλες εξαιρετικές πηγές είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι και το κατσαρό λάχανο, τα ξηρά φασόλια, το ψωμί ολικής αλέσεως και τα δημητριακά.

Βεβαιωθείτε επίσης ότι καταναλώνετε αρκετό ασβέστιο, βιταμίνη D και βιταμίνη K για να αποκομίσετε τα περισσότερα οφέλη από το μαγνήσιο. Μια ισορροπημένη διατροφή και έξυπνη έκθεση στον ήλιο θα πρέπει να είναι όλα όσα χρειάζεται το σώμα σας.

World's Healthiest Foods rich in magnesium		
Food	Cals	%Daily Value
Pumpkin Seeds	180	47.7%
Spinach	41	39.1%
Swiss Chard	35	37.6%
Soybeans	298	36.9%
Sesame Seeds	206	31.5%
Halibut	159	30.3%
Black Beans	227	30.1%
Quinoa, uncooked	222	29.6%
Sunflower Seeds	204	28.4%
Cashews	189	25%

Για την ποσότητα του σερβιρίσματος συγκεκριμένων τροφίμων, δείτε το Διάγραμμα Θρεπτικής Αξιολόγησης

Πίνακας 1: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (RDAs) Μαγνησίου

Ηλικία	Ανδρες	Γυναίκες	Εγκυμοσύνη	Θηλασμός
Γέννηση έως 6 μήνες	30 mg	30 mg		
7–12 μήνες	75 mg	75 mg		
1–3 χρονών	80 mg	80 mg		
4–8 χρονών	130 mg	130 mg		
9–13 χρονών	240 mg	240 mg		
14–18 χρονών	410 mg	360 mg	400 mg	360 mg
19–30 χρονών	400 mg	310 mg	350 mg	310 mg
31–50 χρονών	420 mg	320 mg	360 mg	320 mg
51+ χρονών	420 mg	320 mg		

Πηγές:
http://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/

http://www.ancient-minerals.com/magnesium-benefits/what-is-function/
http://www.doctoroz.com/blog/daniel-heller-nd/magnesium-miracle-mineral
http://en.wikipedia.org/wiki/Magnesium
http://undergroundhealthreporter.com/magnesium-health-benefits/#axzz34AqgR6IE
http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=75

++++++

οργάνων. Προειδοποιητικά σημάδια συμβαίνουν 3-7 ημέρες μετά τα πρώτα συμπτώματα, σε συνδυασμό με μείωση της θερμοκρασίας (κάτω από 38 ° C / 100 ° F) και περιλαμβάνουν: έντονο κοιλιακό άλγος, επίμονος εμετός, γρήγορη αναπνοή, αιμορραγία των ούλων, κόπωση, ανησυχία, αίμα στον εμετό. Οι επόμενες 24-48 ώρες της κρίσιμης φάσης μπορεί να είναι θανατηφόρες: κατάλληλη ιατρική φροντίδα είναι απαραίτητη για να αποφευχθούν επιπλοκές και κίνδυνο θανάτου.

Πόσο σοβαρό είναι; Μισό εκατομμύριο ασθενείς νοσηλεύονται κάθε χρόνο, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν μετά από δύο έως επτά ημέρες. Ορισμένοι αναπτύσσουν δάγκειο αιμορραγικό πυρετό, μετά την αρχική υποχώρηση του πυρετού - μια πιο σοβαρή μορφή της ασθένειας που μπορεί να προκαλέσει ζημιές στα όργανα, σοβαρή αιμορραγία, αφυδάτωση, ακόμα και θάνατο. Αλλά με την έγκαιρη θεραπεία, το ποσοστό θνησιμότητας για όλους τους δάγκειους πυρετούς είναι σήμερα λιγότερο από 1 στους 100 ανθρώπους.

Θεραπεία και Ίαση; Στους ασθενείς χορηγείται φαρμακευτική αγωγή για τα συμπτώματά τους και τους συστήνεται να πίνουν άφθονο νερό. Δεν μπορεί ακόμη να θεραπευτεί, αλλά οι ερευνητές δοκιμάζουν εμβόλια. (Δονητικοί Θεραπευτές, συμβουλευθείτε τα βοηθητικά βιβλία σας για την κατάλληλη θεραπεία combo για τον Δάγκειο πυρετό).

Μπορείς να το ξανακολλήσεις; Μόλις επιβιώσετε την πρώτη λοίμωξη, έχετε ανοσία για το συγκεκριμένο τύπο του ιού - αλλά όχι για τους άλλους τρεις τύπους. Πολλές χώρες φιλοξενούν και τους τέσσερις τύπους, και κάποιος ο οποίος εκ νέου μολυνθεί είναι πιο πιθανό να αναπτύξει ακραία συμπτώματα. Ακόμα χειρότερα, τα κουνούπια που μεταφέρουν δάγγειο πυρετό, μπορούν επίσης να μεταφέρουν κίτρινο πυρετό και τον ιό chikungunya; ένα δάγκωμα θα μπορούσε να περάσει πολλαπλές λοιμώξεις.

Ποιοί είναι οι τρέχοντες αριθμοί; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά 50 – 100 εκατομμύρια μολύνσεις ετησίως (αν και μία μελέτη του 2013 θεωρεί ότι ο αριθμός μπορεί να φτάνει τα 400 εκατομμύρια). Μόνο στην Αμερική, ο ετήσιος αριθμός των κρουσμάτων έχει αυξηθεί από 520.000 το 2003 σε 2,3 εκατομμύρια το 2013. Πριν από το Παγκόσμιο Κύπελλο στα μέσα Ιουνίου 2014, η χώρα υποδοχής Βραζιλία αγωνίστηκε μανιωδώς τα κουνούπια που μεταφέρουν τον δάγκειο πυρετό.

Γιατί τόσο ψηλά; Κατηγορήστε, εν μέρει, την παγκοσμιοποίηση. Τα κουνούπια μπορούν να κρυφτούν και να αναπαραχθούν σε αγαθά που αποτελούν αντικείμενο εμπορίου. Ένας μολυσμένος ταξιδιώτης μπορεί να μεταδώσει την ασθένεια στα κουνούπια μιας νέας περιοχής. Στις πόλεις όπου η κατασκευή και η έλλειψη του δικτύου παροχής ύδατος οδηγεί σε όρθιες δεξαμενές νερού, τα κουνούπια ευδοκιμούν.

Πως το σταματάμε; Οι προσπάθειες επικεντρώνονται στον ψεκασμό των δρόμων και των γειτονιών με φυτοφάρμακα, τροποποιώντας γενετικά τα κουνούπια και ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να αποκρούσουν τα τσιμπήματα των κουνουπιών με σπρέι αντικουνουπικά, πουκάμισα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.

Πηγές:
www.WBUR.org
http://www.ask.com/wiki/Aedes_aegypti?o=2801&qsrc=999
http://www.ask.com/wiki/Aedes_albopictus?o=2801&qsrc=999
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en/

****

Η ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ

1. Ερώτηση: *Έχω αρκετούς ηλικιωμένους ασθενείς άνω των 60 ετών οι οποίοι διαμαρτύρονται για την απώλεια ελέγχου του εντέρου / της ουροδόχου κύστης. Φοβούνται να βγουν έξω, διότι είναι υποχρεωμένοι να φορούν πάνες ενηλίκων ή να αναζητήσουν μια τουαλέτα ή να γυρίσουν σπίτι γρήγορα. Αυτοί οι άνθρωποι στη συνέχεια αναπτύσσουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αισθάνονται ντροπαλοί στην κοινωνία ή μένουν κλεισμένοι στο σπίτι. Υπάρχει θεραπεία για αυτό το πρόβλημα;*

Απάντηση: Δώστε **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.4 Μύες & Υποστηρικτικοί ιστοί** (ή απλά **NM7 CB7** αν έχετε την SRHVP) + **CC4.6 Διάρροια,** αν εμπλέκεται χαλαρή κίνηση του εντέρου + **CC13.1 Τονωτικό Νεφρού & Ουροδόχου Κύστης** εάν υπάρχει ακράτεια ούρων

Επιπλέον, ο ασθενής θα πρέπει να ασκεί τους μύες - σφιγκτήρες στο πρωκτό και την ουρήθρα πιέζοντας και χαλαρώνοντας την περιοχή του πρωκτού 9 φορές κάθε πρωί και το βράδυ πριν τον ύπνο. Πριν βγείτε έξω, αυτή η άσκηση θα πρέπει να γίνει τις διπλάσιες φορές. Επίσης, ο ασθενής θα πρέπει να αποφεύγει να τρώει ή να πίνει λίγο πριν βγεί έξω, καθώς αυτό διεγείρει την ανάγκη.

++

2. Ερώτηση: *Υπάρχει θεραπεία για υπέρβαρα άτομα που δεν πάσχουν από υποθυρεοειδισμό; Φαίνεται ότι το **CC6.2** μπορεί να μην είναι κατάλληλο καθώς αυτός ο συνδυασμός καλύπτει τόσο υποθυρεοειδισμό όσο και το υπερβολικό βάρος.*

Απάντηση: Στην πραγματικότητα, το **CC6.2 Υποθυρεοειδισμός** λειτουργεί σε υπέρβαρα άτομα με ή χωρίς υποθυρεοειδισμό. Θυμηθείτε κάθε combo λειτουργεί ξεχωριστά σε οποιαδήποτε από τις προϋποθέσεις που απαριθμούνται στο Βιβλίο 108 Comon Combos. Κατά περίπτωση, προσθέστε **CC15.4 Διατροφικές διαταραχές**. Μπορείτε να συμβουλεύσετε τον ασθενή σας να υιοθετήσει υγιεινές διατροφικές συνήθειες και άσκηση. Είναι καλό να πίνετε νερό μισή ώρα πριν από το γεύμα και να τρώτε άφθονη φρέσκια σαλάτα πριν από το κυρίως πιάτο. Κάποιος πρέπει να πέρνει το χρόνο του για να φάει ένα γεύμα και να μασάει κάθε μπουκιά καλά - 32 φορές κάθε μπουκιά!

++++++

☙ ΘΕΪΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ❧

"Όταν προσφέρετε χαιρετισμούς σε κάποιον, κατανοήστε ότι χαιρετάτε τον εαυτό σας. Αυτός ο 'κάποιος' δεν είναι άλλος από τη δική σας αντανάκλαση. Δείτε τους άλλους ακριβώς όπως βλέπετε τη δική σας αντανάκλαση στον καθρέφτη. Όταν περιβάλλεστε από πολλούς καθρέφτες, μπορείτε να δείτε μια σειρά από αντανακλάσεις. Οι αντανακλάσεις είναι πολλές, αλλά το άτομο είναι ένα. Οι αντιδράσεις, οι αντανακλάσεις, και οι αντίλαλοι είναι πολλοί, αλλά η πραγματικότητα είναι μία. Τα ονόματα και οι μορφές μπορεί να είναι διαφορετικά, αλλά όλα τα όντα είναι αναπόσπαστο μέρος της ίδιας της Θεϊκής Αρχής. Η Θεότητα είναι η βασική αρχή στη φαινόμενη πολλαπλότητα αυτού του κόσμου. Όταν μιλώ εδώ, η Φωνή Μου ακούγεται μέσα από κάθε ηχείο σε αυτή την αίθουσα. Κατά τον ίδιο τρόπο, υπάρχει η αρχή της ενότητας στις καρδιές μας, την οποία πρέπει να αναγνωρίσουμε." **…Sathya Sai Baba, Θείος Λόγος, 13 Μαίου, 2006**

****

☙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ❧

Επερχόμενα Εργαστήρια

- **Ινδία Bangalore, Karnataka:** Ετήσια Επανάληψη για όλους, 19 Ιουλίου 14, επικοινωνία με τον Shekhar στο rsshekhar@aol.in
- **Ινδία Cochin, Kerala:** AVP Εκπαίδευση Σεπτ '14 (ακριβείς ημ/νίες θα ανακοινωθουν), επικοινωνία με Rajesh Raman στο trainer1.ker@vibrionics.org

Όλοι οι Εκπαιδευτές: Αν έχετε προγραμματισμένο εργαστήριο,στείλτε λεπτομέρειες στο:

99sairam@vibrionics.org

****

☙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΛΟΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ ❧

Πολλές από τις περιπτώσεις που λαμβάνουμε είναι εξαιρετικές, αλλά δεν είμαστε πάντα σε θέση να τις μοιραστούμε επειδή λείπουν μερικές ουσιαστικές πληροφορίες, που μπορεί να παρέχει μόνο ο ιατρός. Επομένως, ΣΑΣ ΠΑΡΑΚΑΛΩ, όταν στέλνετε τις περιπτώσεις σας, φροντίστε να περιλαμβάνουν τα εξής:

Την ηλικία του ασθενούς, το φύλο, ημερομηνία έναρξης της θεραπείας, λεπτομερή κατάλογο όλων των οξέων συμπτωμάτων, λεπτομερή κατάλογο όλων των χρόνιων συμπτωμάτων, την διάρκεια του κάθε συμπτώματος, πιθανή αιτία του κάθε χρόνιου συμπτώματος, οποιαδήποτε άλλη παρελθούσα/υπάρχουσα θεραπεία, combo που δόθηκε, δοσολογία και διάρκεια, ημερολογιακό αρχείο του ποσοστού βελτίωσης, τελική κατάσταση, καθώς και κάθε άλλη σχετική πληροφορία.

Αυτό θα μας βοηθήσει να συμπεριλάβουμε τις περιπτώσεις σας στα επόμενα ενημερωτικά δελτία.

***** ΠΡΟΣΟΧΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ *****

- Το website είναι www.vibrionics.org. Θα χρειαστείτε τον Αριθμό Εγγραφής σας για να συνδεθείτε στο Portal. Αν αλλάξετε το email σας, παρακαλώ ενημερώστε μας στο news@vibrionics.org το συντομότερο δυνατόν.
- **Μπορείτε να μοιραστείτε αυτό το Ενημερωτικό Φυλλάδιο με τους ασθενείς σας. Οι ερωτήσεις τους να αποσταλούν σε εσάς για απαντήσεις ή για έρευνα και απάντηση.**

Jai Sai Ram!