

Sai Vibrionics Newsletter

<http://www.vibrionics.org>

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

Τόμος 9 Τεύχος 3

...Σρι Σάττα Σάι Μπάμπα
Μάιος/Ιούνιος 2018

Σε αυτό το Τεύχος

☞ Από το Γραφείο του of Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 - 4
☞ Ιστορικά περιπτώσεων με τη χρήση Combos	4 - 10
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	10 - 11
☞ Θεία Μηνύματα από τον Μεγάλο Θεραπευτή	11
☞ Ανακοινώσεις	12
☞ Συμπληρωματικά	12 - 16

☞ Από το γραφείο του Dr Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Θα ήθελα να ξεκινήσω με ένα πολύ σημαντικό μήνυμα από τον αγαπημένο μας Κύριο σε όλους όσους συμμετέχουν σε υπηρεσίες φροντίδας υγείας. Ο Σουάμι είπε: "Οι γιατροί θα πρέπει να εμπνέουν θάρρος στους ασθενείς και να μιλούν με ηρεμία ακτινοβολώντας συμπόνια και αγάπη. Κατά την εξέταση των ασθενών θα πρέπει να έχετε χαμογελαστά πρόσωπα και να τους μιλάτε γλυκά". ...Ομιλία του Σάττα Σάι Μπάμπα, 6 Φεβρουαρίου 1993. Πιστεύω ότι σαν θεραπευτές δονητικής πρέπει όλοι να διατηρήσουμε ένα αυξημένο επίπεδο επίγνωσης ώστε να διασφαλίσουμε ότι οι αλληλεπιδράσεις μας με τους ασθενείς μας θα πραγματοποιηθούν σε ένα δυναμικό πεδίο θεϊκής αγάπης. Αυτό θα μετατρέψει το έργο μας από απλή θεραπεία σε πλήρη ίαση. Αυτό το πνεύμα θα πρέπει να ριζώσει μέσα μας, στον πυρήνα μας!

Μία από τις βασικές κατευθυντήριες αρχές της δονητικής είναι ότι η πνευματικότητα μπορεί να επηρεάσει την υγεία και να προωθήσει την ίαση. Έχουμε υιοθετήσει τις πέντε ανθρώπινες αξίες όπως προτείνονται από τον Swami Sathya (αλήθεια), Dharma (σωστή συμπεριφορά), Shanti (ειρήνη), Prema (αγάπη) και Ahimsa (μη βία) ως χαρακτηριστικά πνευματικότητας. Η άσκηση αυτών των αξιών είναι το κλειδί για να γίνει κάποιος ένας επιτυχημένος πνευματικός άνθρωπος και ως εκ τούτου ένας καλός θεραπευτής δονητικής.

Συνηθίζεται να λέγεται πως "Μια ουγγιά πρόληψης είναι καλύτερη από μια λίβρα θεραπείας". Δεν μπορούμε να δώσουμε αρκετή έμφαση στη σημασία αυτού του σημείου. Παρόλο που έχουμε άτυπη γνώση ότι πολλοί θεραπευτές επικεντρώνονται στην πρόληψη των ασθενειών πριν εκδηλωθούν, δεν έχουμε λάβει γραπτές αναφορές σχετικά με αυτό το θέμα. Προσωπικά ζητώ από όλους τους θεραπευτές να στέλνουν τεκμηριωμένες περιπτώσεις της εμπειρίας τους στην προληπτική φροντίδα.

Μερικές επιτυχείς περιπτώσεις και προτάσεις για προληπτική φροντίδα που έχουν μοιραστεί μαζί μας θεραπευτές, περιλαμβάνουν το **CC6.3 Διαβήτης** για άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών, καθώς η συχνότητα εμφάνισης διαβήτη αυξάνεται με την ηλικία. **CC14.2 Προστάτης** για άνδρες άνω των 60 ετών για την πρόληψη της ανάπτυξης/εκδήλωσης καλοήθους υπερτροφίας του προστάτη και **CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι** για εκείνους με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου. Με αυτό τον τρόπο, ανάλογα με το ιατρικό/οικογενειακό ιστορικό του ασθενούς, θα πρέπει να παρέχονται προφυλακτικά ιάματα για την πρόληψη της εμφάνισης σοβαρών χρόνιων ασθενειών.

Αν και υπογραμμίσαμε τη σημασία της **online** υποβολής των μηνιαίων αναφορών σας στο τελευταίο newsletter, ο αριθμός των ατόμων που υπέβαλαν αναφορές μειώθηκε δραστικά τους τελευταίους 2 μήνες. Φαίνεται ότι πολλοί θεραπευτές έχουν δυσκολία να συνδεθούν και να εισάγουν τις ώρες υπηρεσίας τους (seva) απευθείας στον ιστότοπό μας. Για να ξεπεραστεί αυτό το θέμα, δημιουργήσαμε μια ειδική διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου admin@vibrionics.org με σκοπό να βοηθήσουμε τους θεραπευτές στην ομαλή μετάβαση της καταχώρησης αναφορών μέσω του διαδικτύου. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε δυσκολίες κατά την υποβολή των μηνιαίων σας αναφορών online, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την παρούσα διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αν δεν μπορείτε να υποβάλετε ηλεκτρονικά, ως προσωρινό μέτρο, μπορείτε να συνεχίσετε να στέλνετε τις αναφορές σας στο συντονιστή σας μέσω sms ή τηλεφώνου.

Προκειμένου να βελτιώσουμε τη βάση των θεραπειών μας, θα ήθελα να παροτρύνω όλους τους AVPs που έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον 3 μήνες πρακτικής, να υποβάλουν αίτηση για προαγωγή σε επίπεδο VP γράφοντας στο applicationjvp@vibrionics.org και εν συνεχεία να γίνουν μέλη του IASVP. Τώρα είναι υποχρεωτικό για όλους τους VPs και πάνω να γίνουν μέλη του IASVP.

Ενώ ο πλανήτης μας συνεχίζει να βιώνει και να υποφέρει από έντονα επίπεδα ζημιών και βασάνων, η αποστολή μας στη δονητική συνεχίζει να επεκτείνεται με παραγωγικό τρόπο, φέρνοντας παρηγοριά και θεραπεία σε μάζες που επηρεάζονται από τους κινδύνους του εκσυγχρονισμού - είτε πρόκειται για φυτά, είτε για ζώα ή για το ανθρώπινο είδος. Είναι πολύ ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι επιδρούμε εκεί όπου είναι περισσότερο αναγκαίο. Είναι ειλικρινής προσευχή μου να ενθαρρύνουμε την προσωπική μας πρακτική και να αυξήσουμε την εμβέλειά μας, ώστε να μπορούμε να φέρουμε τη χαρά σε όλους!

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι
Jit K Aggarwal

☞ Προφίλ Θεραπευτών ☜

Θεραπεύτρια ^{11583...lvδία} γεννήθηκε σε μια οικογένεια γιατρών. Παθιασμένη με τη διδασκαλία, έκανε το διδακτορικό της στη Χημεία και μέχρι πρόσφατα ήταν αναπληρώτρια καθηγήτρια σε κολλέγιο μηχανικών. Ήρθε στο ποίμνιο του Σουάμι το 1995 και άρχισε να επισκέπτεται το Πουταπάρτι κάθε χρόνο από το 1998, για να βοηθάει τη μητέρα της, μια γυναικολόγο, στον ετήσιο ιατρικό καταυλισμό κατά τη διάρκεια των γενεθλίων του Σουάμι. Η επιθυμία της να προσφέρει υπηρεσίες ιατρικής, πήρε φτερά όταν άκουσε για τη δονητική και τις μηδενικές της παρενέργειες από τον ξάδελφό της, ο οποίος ήταν θεραπευτής. Διάβασε μέσω του ιστότοπου της δονητικής και των newsletters, πείστηκε ότι η Σάι Δονητική θα εμβάθυνε τη σύνδεσή της με τον Σουάμι, γράφτηκε αμέσως στη σειρά μαθημάτων και έγινε AVP το Νοέμβριο του 2016.



Αισθάνεται ευτυχής για το γεγονός ότι το σύστημα καθοδήγησης εισήχθη μόλις πιστοποιήθηκε. Αποδίδει την ανάπτυξή της ως θεραπεύτρια στην ανεκτίμητη καθοδήγηση και ενθάρρυνση από τον **μέντορά**¹⁰³⁷⁵ της. Με βάση τα δικά της

λόγια «καθοδηγούμενη για λίγους μήνες, σε καθημερινή βάση, ήταν μια πραγματική ευλογία». Σύντομα, τον Ιούλιο του 2017, έγινε VP και καθοδηγεί ένα νέο θεραπευτή από τον Νοέμβριο του 2017. Μέχρι στιγμής έχει θεραπεύσει επιτυχώς πάνω από 300 ασθενείς με διάφορες περιπτώσεις, τόσο οξείες όσο και χρόνιες, όπως κρυολόγημα, γρίπη, ιγμορίτιδα, δερματικές αλλεργίες, γαστρίτιδα, ψωρίαση και καρκίνο.

Η θεραπεύτρια αποδεικνύει την αποτελεσματικότητα των **CC7.3 Μολύνσεις οφθαλμών**. Δοκίμασε αυτό το κοινό combo για τον εαυτό της, πάνω από ένα χρόνο πριν, για επαναλαμβανόμενο χαλάζιο και θεραπεύθηκε μέσα σε μια εβδομάδα, χωρίς επανεμφάνιση.

Ένα 7χρονο αγόρι πήγε σε αυτήν με οξύ πόνο και φλεγμονή καθώς και μια κόκκινη κηλίδα από θρόμβο αίματος στο βολβό, αμέσως μετά από τραυματισμό ενώ έπαιζε. Δεν πήγε για άλλη θεραπεία. Ο πόνος και η φλεγμονή μειώθηκαν σε τρεις ημέρες και το κόκκινο σημάδι εξαφανίστηκε μέσα σε μια εβδομάδα.

Σε μια άλλη ενδιαφέρουσα περίπτωση θεράπευσε έναν 32χρονο άνδρα που έπασχε από άπνοια ύπνου, ακραία κόπωση και περιόδους ρηχής αναπνοής ακολουθούμενης από έντονο ροχαλητό κατά τη διάρκεια του ύπνου επί 6 χρόνια. Ο ασθενής δεν είχε καμία βελτίωση από την αλλοπαθητική θεραπεία. Του δόθηκε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος**, κατά τη διάρκεια της ημέρας και **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.6 Διαταραχές ύπνου** πριν πέσει για ύπνο. Δεν

λάμβανε καμία άλλη θεραπεία κατά τη διάρκεια της δονητικής θεραπείας. Ο ασθενής ανέφερε βελτίωση κατά 50% σε όλα τα συμπτώματα εντός ενός μηνός και βελτίωση κατά 90% σε δύο μήνες. Μετά από πέντε μήνες, ακριβώς πριν να μεταναστεύσει στη Γερμανία, ο ασθενής ανέφερε υποτροπή των συμπτωμάτων του καθώς δεν λάμβανε τακτικά τα ιάματά του. Αποφασισμένος να είναι τακτικός στη λήψη των ιαμάτων αυτή τη φορά, επανέλαβε τη θεραπεία. Η οικογένεια του ασθενούς ανέφερε ότι έγινε 90% καλύτερα από όλες τις απόψεις εντός 2 μηνών και ότι συνέχισε να λαμβάνει ιάματα στη Γερμανία.

Η θεραπεύτρια διαπίστωσε ότι το **CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες** που παρασκευάζονται σε αποστειρωμένο νερό, για χρήση σαν ρινικές σταγόνες, προσφέρουν μεγάλη ανακούφιση σε ασθενείς με ρινική συμφόρηση. Συνιστά τον ψεκασμό των **CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.2 Κάθαρση** σε νερό στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας για προστασία από αρνητικές ενέργειες και οντότητες. Βρήκε ότι το **CC17.2 Κάθαρση** είναι εξαιρετικά επωφελές για τη θεραπεία νόσου πολυκυστικών ωοθηκών (PCOD) και του θυρεοειδούς.

Στο κουτί ευεξίας της, η θεραπεύτρια φέρει ένα επιπλέον combo το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης** που είναι υπέροχο για τη θεραπεία μαθητών με άγχος εξετάσεων. Η ίδια λαμβάνει **CC17.2 Κάθαρση ... TDS** για να ελαχιστοποιήσει τις βλαβερές συνέπειες των χημικών ουσιών στις οποίες εκτίθεται στο εργαστήριο χημείας. Έχει διαπιστώσει ότι η χρήση **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** σε νερό για την πλύση του όξινου καμένου δέρματος των μαθητών της στο εργαστήριο όταν αντιμετωπίζουν τυχαίες διαρροές, φέρνει άμεση ανακούφιση χωρίς να μένει καμιά ουλή.

Έχει ενταχθεί σε μια ομάδα θεραπευτών που κάνουν ανιδιοτελή υπηρεσία (seva) δονητικής στο "Shivam", στην κατοικία του Σουάμι στο Χαϊντεραμπάντ. Αυτή η εβδομαδιαία κλινική, που ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2017, ανέλαβε τη θεραπεία 300 ασθενών εντός τριών μηνών. Δηλώνει πως η εμπειρία της εργασίας σ' αυτήν την κλινική με senior θεραπευτές έχει εμπλουτίσει τις γνώσεις της. Η θεραπεύτρια έχει κάνει μια προσωρινή διακοπή από την επαγγελματική διδασκαλία για να ανταποκριθεί στις πιεστικές οικιακές δεσμεύσεις της και να επικεντρωθεί στη δονητική. Είναι μέλος της ομάδας ενημέρωσης της βάσης δεδομένων και ετοιμάζεται να μεταβεί στο επόμενο επίπεδο SVP.

Η θεραπεύτρια βρίσκει εκπλήρωση και ασύγκριτη χαρά στην ανιδιοτελή υπηρεσία (seva) της δονητικής. Αυτό εμπόησε την πίστη της ότι «ο Θεός είναι ο Κύριος Θεραπευτής και ο Πράττων» και την βοήθησε να εξασκεί με μεγαλύτερο σθένος και ηρεμία. Είναι γεμάτη ευγνωμοσύνη για το πολύτιμο δώρο δονητικής που της έχει δοθεί, το οποίο έχει μεταμορφώσει το περιβάλλον γύρω της από αρνητικό σε θετικό. Η καθημερινή της προσευχή προς τον Σουάμι είναι: "Ας συνεχίσει η ανάπτυξη της δονητικής για να συμπεριλάβουμε όλους όσους έχουν ανάγκη στον κόσμο! Ας υπάρχουν όλο και περισσότεροι άνθρωποι που θα απολαύσουν αυτήν την αυτό-μεταμορφωτική θεραπεία".

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Χαλάζιο](#)
- [Στοματικά έλκη](#)

+++++

Θεραπευτής 10831...Ινδία με μεταπτυχιακό στην κτηνιατρική επιστήμη, συνταξιοδοτήθηκε το 2002 σαν Επίκουρος Καθηγητής μετά από 37 χρόνια εξάσκησης σε κυβερνητικό ίδρυμα όπου ασκούσε επίσης το επάγγελμα του κτηνιάτρου. Παρόλο που ανήκε στο ποίμνιο του Σουάμι από το 1985, έγινε πολύ ενεργό μέλος στην υπηρεσία από το 2003 και συχνάζε στο Πουταπάρτι με κάθε ευκαιρία για το Πρασάντι seva. Κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψής του, το Σεπτέμβριο του 2009, έμαθε για τη δονητική από κάποιον φίλο του. Θεωρεί πως ήταν η Χάρη του Σουάμι που μπόρεσε να συμμετάσχει στη σειρά μαθημάτων στο Σολαπούρ, Μαχαράστρα, τον αμέσως επόμενο μήνα και να γίνει AVP. Η πρακτική του εξάσκηση ξεκίνησε με το κουτί των **54CC** σύμφωνα με τον τότε κανονισμό.



Στην αρχή, όταν είχε πολύ λίγους ασθενείς, μέσα σε απελπισία προσευχόταν στον Σουάμι για την παρέμβασή Του. Σύντομα, άρχισε να έχει ευκαιρίες για τη θεραπεία ασθενών, συμπεριλαμβανομένων και ατόμων με νοητικές αναπηρίες.

Στη συνέχεια τον προσέγγισαν για ν' αρχίσει να παρέχει θεραπεία σε εργαζόμενους σ' ένα μεγάλο εργοστάσιο. Ως μισθωτοί με μεροκάματο δεν μπορούσαν να πάρουν άδεια για ιατρική βοήθεια ούτε να πληρώσουν για τη θεραπεία τους. Η ανάληψη της θεραπείας τους τον έκανε πολύ χαρούμενο. Από το 2010 άρχισε να θεραπεύει ασθενείς κάθε Πέμπτη σε κοντινό ναό Shirdi, πρωί και βράδυ. Η εξάσκησή του πραγματικά απογειώθηκε αφού έλαβε το κουτί 108CC σαν VP τον Ιανουάριο του 2011. Ξεκίνησε τη

θεραπεία αγελάδων σε ένα κοντινό καταφύγιο αγελάδων, όπου επίσης ήταν σε θέση να θεραπεύει, δύο φορές την εβδομάδα, πολλούς ανθρώπους που επισκέφτονταν τον τόπο για τις συνηθισμένη λατρεία των αγελάδων.

Μια ευχάριστη εξέλιξη στη δουλειά του ήρθε ως χρυσή ευκαιρία να εξυπηρετήσει τους εθελοντές από τις διάφορες Πολιτείες της Ινδίας στο κτίριο ανδρών seva dal στο άσραμ Πρασάντι, σε τακτική βάση, από τον Απρίλιο του 2014. Για το σκοπό αυτό επισκέπτεται το Πουταπάρτι για 15 ημέρες, κατά μέσο όρο, ανά μήνα και δίνει δονητικά ιάματα από το πρωί μέχρι το βράδυ. Αυτό είναι ξεχωριστό για τον ίδιο, καθώς αυτό συμβαίνει στην κατοικία του σεβαστού Δασκάλου του. Αυτό έχει βελτιώσει την κατανόησή του για ποικίλες συνθήκες υγείας των ανθρώπων από διαφορετικούς πολιτισμούς. Στους ασθενείς του περιλαμβάνονται και πολλοί αλλοπαθητικοί γιατροί οι οποίοι, αφού δουν τα αποτελέσματα, δεν παραπέμπουν μόνο τους ασθενείς, τους συγγενείς τους και τους φίλους τους για να λάβουν δονητική θεραπεία αλλά τον βοηθούν επίσης στην ερμηνεία ιατρικών αναφορών. Η δική του εμπειρία ως κτηνίατρος ήταν επωφελής για την κατανόηση προβλημάτων υγείας έτσι ώστε να προσφέρει γρήγορη ανακούφιση στους ασθενείς.

Συνεχίζει να κάνει την υπηρεσία δονητικής κάθε μήνα στο ναό Shirdi και στο καταφύγιο αγελάδων κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο Χαϊντεραμπάντ όπου κατοικεί και επίσης κάνει Prashanti seva δύο φορές το χρόνο. Συνεχίζει να είναι ενεργό μέλος της ομάδας συντήρησης και υγειονομίας του Πρασάντι.

Ο θεραπευτής έχει πάντα μαζί του το κιτ ευεξίας για να διανέμει ιάματα γρήγορα στους ασθενείς που παρουσιάζουν πολύ οξείες καταστάσεις. Μοιράζεται μαζί μας μια ενδιαφέρουσα περίπτωση ενός σκύλου που κούτσαινε και βογγούσε απ' τον πόνο, ενώ ο θεραπευτής βρισκόταν σε βάρδια στην πύλη νοσοκομείου. Στον σκύλο δόθηκε το Combo **Move Well (Ευκινησία)** σ' ένα φλιτζάνι νερό και σιγοήπιε το ίαμα 4 φορές, σε τακτά χρονικά διαστήματα. Μέσα σε μισή ώρα, ο σκύλος έφυγε χωρίς να κουτσάινει.

Συνιστά το **CC17.2 Κάθαρση** για ασθενείς με επαναλαμβανόμενα συμπτώματα, ιδιαίτερα δερματικές αλλεργίες, αναπνευστικές διαταραχές και άγχος. Με βάση την εμπειρία του, το **CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες** είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της ψωρίασης, της νόσου του Parkinson και ασθενειών άγνωστης αιτίας.

Ο θεραπευτής είναι χαρούμενος που εξυπηρετεί με το κουτί 108CC που του δίνει πολύ καλά αποτελέσματα. Έτσι δεν αισθάνεται την ανάγκη να μεταβεί στο επόμενο επίπεδο του SVP. Ωστόσο, επιλέγει το Rescue και μερικά ακόμα ανθοϊάματα του Μπαχ, που γίνονται από άλλον senior θεραπευτή, για να διευκολύνει τη θεραπεία διανοητικών διαταραχών. Έχει αντιμετωπίσει με μεγάλη επιτυχία καταστάσεις όπως, έλλειψη εμπιστοσύνης, ακαμψία, εξαιρετικά αρνητική στάση, βαθιές φοβίες, κατάθλιψη. Σύμφωνα με τον ίδιο, η δονητική του έδωσε ευκαιρίες να κατανοήσει το "seva" στην αληθινή του προοπτική και τον έκανε πιο συμπονετικό. Λόγω αυτού είναι σε θέση να συμπάσχει τους ασθενείς του και να υπηρετεί με μια αίσθηση άνευ όρων παράδοσης στον Κύριο. Τονίζει ότι αν κάποιος έχει την επιθυμία να υπηρετεί όσους έχουν ανάγκη, η Σάι Δονητική είναι ένα ευλογημένο μέσο!

☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη Χρήση Combos ☞

1. Χαλάζιο ^{11583...lvδία}

Στις 28 Νοεμβρίου 2016, μια γυναίκα ηλικίας 40 ετών συμβουλευτήκε αυτόν το θεραπευτή αμέσως μετά την εμφάνιση συμπτωμάτων στο δεξιό του οφθαλμό: ξαφνικό κνησμό, πρήξιμο, δακρύρροια και ερυθρότητα οφειλόμενη σε χαλάζιο. Το πρόβλημα ξεκίνησε πριν από 10 χρόνια και επαναλαμβανόταν κατά μέσο όρο κάθε 6 μήνες. Κάθε φορά, ο γιατρός της συνταγογραφούσε αντιβιοτικά και τα συμπτώματα εξαφανίζονταν εντελώς συνήθως μέσα σε 2 εβδομάδες.

Δόθηκε το ακόλουθο combo:

CC7.3 Μολύνσεις οφθαλμών...μια δόση κάθε δέκα λεπτά για δυο ώρες και εν συνεχεία 6TD

Μετά την πρώτη ημέρα, υπήρξε μείωση των συμπτωμάτων κατά 40%. Έπειτα από 2 ακόμη ημέρες, υπήρξε βελτίωση της κατάστασης κατά 80% και έτσι η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από συνολικά 5 ημέρες, όλα τα συμπτώματα εξαφανίστηκαν τελείως, οπότε η λήψη ιάματος διεκόπη. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή τη φορά η ασθενής δεν έλαβε καμία αλλοπαθητική θεραπεία η οποία κανονικά απαιτούσε 10-14 ημέρες για τη θεραπεία του χαλάζιου. Κατά την τελευταία της πρόσφατη επίσκεψη στον θεραπευτή για θεραπεία των μελών της οικογένειάς της, η ασθενής ανέφερε ότι το χαλάζιο δεν επανήλθε ποτέ!

Σχόλιο του Εκδότη: Παρόλο που η θεραπεία σε αυτή την περίπτωση ήταν επιτυχής, σε τέτοιες χρόνιες περιπτώσεις, η δοσολογία θα πρέπει κανονικά να μειώνεται σταδιακά πριν σταματήσει.

2. Στοματικά Έλκη ^{11583...Ινδία}

Τα τελευταία χρόνια, ένα αγόρι ηλικίας 10 ετών ανέπτυξε επώδυνα στοματικά έλκη προκαλούμενα από το άγχος των εξετάσεων. Ο γιατρός συνταγογράφησε πάντοτε δισκία συμπλέγματος βιταμίνης-B που έπρεπε να ληφθούν κατά τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου. Αυτό βοήθησε αλλά μόνο προσωρινά και το πρόβλημα επανερχόταν πάντα κατά τη διάρκεια των εξετάσεων.

Στις 19 Δεκεμβρίου του 2016, η μητέρα πήγε το γιο της, με έντονο πόνο εξαιτίας των ελκών, στο θεραπευτή ο οποίος έδωσε το ακόλουθο combo:

CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης...6TD

Μετά από 6 ημέρες, το αγόρι ανέφερε βελτίωση 100%, έτσι η δόση μειώθηκε σε **TDS** και μετά από 3 ημέρες, η θεραπεία διεκόπη. Ωστόσο, η μητέρα ήθελε να δώσει μια δόση του ιάματος ως προφύλαξη κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Του δόθηκε **OD** κατά τη διάρκεια εξετάσεων μόνο και δε λαμβάνει κανένα άλλο φάρμακο.

Η μητέρα είναι σε επαφή με το θεραπευτή για δική της θεραπεία. Τον Απρίλιο του 2018 ανέφερε ότι ο γιος της δεν επανεμφάνισε στοματικά έλκη ακόμα και κατά τη διάρκεια εξετάσεων, μετά τη θεραπεία του το Δεκέμβριο του 2016.

+++++

3. Μεταστάσεις του δέρματος από καρκίνο ^{01448...Γερμανία}

Μια 58χρονη γυναίκα πλησίασε το θεραπευτή για θεραπεία σε μεταστάσεις στο δέρμα από καρκίνο. Εκτός από τη θεία της, από την πλευρά της μητέρας της, η οποία πέθανε από καρκίνο, δεν υπήρχε ιστορικό καρκίνου στην οικογένεια. Ωστόσο η ίδια η ασθενής διαγνώστηκε με καρκίνο στον μαστό τον Απρίλιο του 2011 όπου και αφαιρέθηκε ο αριστερός μαστός της. Αρνήθηκε την χημειοθεραπεία γιατί φοβήθηκε τις παρενέργειες αλλά υποβλήθηκε σε ακτινοθεραπεία από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο του 2011, μετά τις οποίες ένωθε καλά για 3½ χρόνια. Τον Ιανουάριο του 2015 άρχισε να πονάει και παρατήρησε αισθητούς σβώλους και ευαισθησία στην περιοχή του στήθους που είχε αφαιρεθεί και γύρω από το λαιμό. Αυτό διαγνώστηκε ως μετάσταση στο δέρμα για την οποία της συνταγογραφήθηκε χημειοθεραπεία μαζί με 8 συνεδρίες έγχυσης Kadcylla, μια κάθε 3 εβδομάδες. Μετά από τρεις οδυνηρές εγχύσεις, καθεμιά διάρκειας 1½ ωρών, συναντήθηκε με το θεραπευτή ο οποίος της έδωσε τα ακόλουθα στις 27 Ιουλίου του 2015.

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες...TDS

#2. CC2.1 Καρκίνοι - Όλοι + CC2.2 Πόνοι καρκίνου + BR16 Θηλυκές ορμόνες + SR528 Δέρμα...TDS

#3. SR559 Αντιχημειοθεραπευτικό...6TD για 4 εβδομάδες

Μέσα σε 2 εβδομάδες, οι σβώλοι μειώθηκαν κατά 50% σε μέγεθος και αριθμό, οπότε ακύρωσε τα υπόλοιπα ραντεβού για έγχυση χημειοθεραπείας. Δεν πήρε άλλα αλλοπαθητικά φάρμακα. Μετά από τρεις μήνες θεραπείας, οι σβώλοι εξαφανίστηκαν και ο πόνος και η ευαισθησία μειώθηκαν κατά 50%. Μέχρι τις 31 Ιανουαρίου 2016, όλα τα συμπτώματά της είχαν εξαφανιστεί και η ασθενής αισθάνθηκε 100% καλύτερα. Συνέχισε το #1 και το #2. Περίπου έξι μήνες αργότερα, μπορούσε να φροντίσει τις καθημερινές της ανάγκες από μόνη της και συνέχισε να είναι απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματα. Από το Νοέμβριο του 2017, έπαιρνε τα ιάματα **TDS** και προτίθεται να τα παίρνει για πέντε χρόνια. Δεν χρειάστηκε χημειοθεραπεία ούτε λαμβάνει κάποια αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή. Ο γιατρός την παρακολουθεί κάθε 6 μήνες και όλοι οι αιματολογικοί της δείκτες είναι φυσιολογικοί.

+++++

4. Φούσκωμα στη μήτρα, υπογονιμότητα ^{11585...Ινδία}

Μία 31χρονη γυναίκα με 6χρονη κόρη προσπαθούσε να συλλάβει και πάλι τα τελευταία δύο χρόνια. Για περισσότερο από έξι μήνες πήρε αλλοπαθητικά φάρμακα που προκάλεσαν πολλές παρενέργειες, όπως πόνο στο στομάχι, κόπωση και έμετο. Επιπλέον, δεν είχε συλλάβει. Έτσι, πριν από δύο μήνες ο γιατρός συνέστησε υπερηχογράφημα που αποκάλυψε φυσαλίδες/υδαρείς φλύκταινες στη μήτρα της. Εξαιτίας αυτού, πάλι της συνταγογραφήθηκε αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή που πήρε με μεγάλο δισταγμό λόγω της προηγούμενης δυσάρεστης εμπειρίας της. Μέσα σε μια εβδομάδα, όταν εμφανίστηκαν οι ίδιες ανεπιθύμητες παρενέργειες, διέκοψε τη θεραπεία. Η μητέρα της, η οποία ήδη έπαιρνε δονητικά ιάματα, ενθάρρυνε την κόρη της να λάβει δονητική θεραπεία.

Στις 22 Ιουλίου 2017 ο θεραπευτής έδωσε το ακόλουθο ίαμα:

#1. CC2.3 Όγκοι και Νεοπλάσματα + CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης + CC8.4 Ωθήκες και Μήτρα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS

Κατά τη διάρκεια της παρακολούθησής της μετά από ένα μήνα, ήταν τελείως θεραπευμένη από τα φουσκώματα της μήτρας, όπως επιβεβαίωσε ο γιατρός της. Συνέχισε το **#1**.

Μετά από μια εβδομάδα, την 1η Σεπτεμβρίου, δεν της ήρθε περίοδος και έκανε τεστ εγκυμοσύνης. Προς μεγάλη της έκπληξη, ο γιατρός της επιβεβαίωσε ότι ήταν έγκυος. Κατά τη διάρκεια των επόμενων επτά εβδομάδων, το **#1** μειώθηκε σε **OD**.

Στις 20 Οκτωβρίου, το combo άλλαξε σε:

#2. CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης...OD

Πήρε το **#2** σε όλη την εγκυμοσύνη της και γέννησε ένα κοριτσάκι στις 14 Απριλίου 2018. Η μητέρα και το μωρό είναι και υγιείς και ευτυχείς. Το **#2** διακόπηκε στις 15 Μαΐου 2018. Όταν ο θεραπευτής τους συνάντησε, εκείνη εξέφρασε τη βαθύτατη ευγνωμοσύνη της στη δονητική και στον αγαπημένο μας Σουάμι.

+++++

5. Χρόνια Ιγμορίτιδα ^{01768...Ελλάδα}

Μια 58χρονη γυναίκα υπέφερε από χρόνια ιγμορίτιδα κάθε χειμώνα επί τέσσερις μήνες (Νοέμβριο-Φεβρουάριο) για περισσότερα από 15 χρόνια. Είχε ρινική καταρροή, βουλωμένη μύτη και πίεση πίσω από τα μάτια και τα μάγουλα.

Δοκίμασε διάφορα φάρμακα. Παρόλο που είχε κάποια ανακούφιση, εντούτοις δεν μπορούσε ν' απαλλαγεί εντελώς από τα συμπτώματα,

Στις 4 Φεβρουαρίου 2017, της δόθηκε το ακόλουθο combo:

NM99 Ιγμόρειο Άντρο + OM23 Ιγμόρειο Άντρο + BR15 Ιγμόρειο Άντρο + SM35 Ιγμόρειο Άντρο + SR219 Κέντρο Τρίτο Μάτι + SR452 Αδενοειδείς + SR512 Ρινικός Βλεννογόνος Υμένιας + SR527 Ιγμόρειο Άντρο-Ρινικές Κοιλότητες + CC19.5 Ιγμορίτιδα...TDS

Μετά από δυο μήνες λήψης του ιάματος, ήταν 100% απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματα. Η κατάσταση δεν επανήλθε ούτε κατά τη διάρκεια του επόμενου χειμώνα, όπως διαβεβαίωσε η ασθενής όταν τη συνάντησε ο θεραπευτής το Μάρτιο του 2018.

+++++

6. Κιρσοί ^{01768...Ελλάδα}

Ένας 42χρονος επικεφαλής κολλεγίου είχε κιρσώδεις φλέβες για 7 χρόνια. Οι φλέβες στα πόδια του ήταν διογκωμένες και είχαν σκούρο μαύρο χρώμα. Όταν επισκέφθηκε το θεραπευτή, ήταν εξαιρετικά οδυνηρές και μια φλέβα είχε πρηστεί τόσο πολύ που άνοιξε. Καθώς είχε αιμορραγήσει, είχε βάλει επίδεσμο με αποτέλεσμα να μετατραπεί σε έλκος.

Στις 23 Μαΐου 2017, του δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

#1. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC21.11 Πληγές και γδαρσίματα...6TD για 3 ημέρες και μετά **TDS**

Ο θεραπευτής ήταν εκτός της χώρας για δύο μήνες, επομένως δεν υπήρχε επαφή με τον ασθενή αλλά εκείνος συνέχισε με το ίαμα. Μετά την επιστροφή του, τον Ιούλιο του 2017, ο ασθενής ανέφερε ότι το έλκος είχε εξαφανιστεί τελείως εντός μίας εβδομάδας. Μετά από δύο μήνες θεραπείας με δονητική, η γενική του κατάσταση βελτιώθηκε κατά 80% τόσο ο πόνος όσο και το πρήξιμο.

Μια και δεν υπήρχε πλέον ανάγκη για το **CC21.11 Πληγές και γδαρσίματα** το ίαμα άλλαξε σε:

#2. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα...OD

Ο θεραπευτής πήγε στο εξωτερικό και συναντήθηκε με τον ασθενή το Φεβρουάριο του 2018.

Πληροφορήθηκε ότι όλα τα οιδήματα και ο πόνος είχαν περάσει εδώ και πολύ καιρό και η θεραπεία είχε σταματήσει. Κατά τη διάρκεια μιας περαιτέρω ανασκόπησης τον Μάιο του 2018, ο ασθενής επιβεβαίωσε ότι δεν πήρε ποτέ άλλο φάρμακο, ότι δεν υπήρξε επανεμφάνιση της πάθησης και ότι είναι απολύτως εντάξει.

Σχόλιο του Εκδότη:

Όταν ένας θεραπευτής φεύγει μακριά για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι καλύτερο γι' αυτόν να οργανώσει για τους ασθενείς του να παρακολουθούνται από έναν άλλο θεραπευτή κάπου κοντά. Επικοινωνήστε με τον Συντονιστή της Χώρας σας για τα στοιχεία των θεραπειών ή αν βρίσκεστε στην Ινδία, γράψτε στην ομάδα στο healerInfo@in.vibrionics.org.

+++++

7. Τριπλό κάταγμα στο αντιβράχιο με οστικό μόσχευμα ^{03558...Γαλλία}



Before treatment



After treatment

Στις 12 Νοεμβρίου 2017, ένας 64χρονος συνταξιούχος γιατρός χτυπήθηκε από αυτοκίνητο καθώς απλά καθόταν στο ποδήλατό του. Υπέστη κάταγμα λεκάνης και σοβαρό τραυματισμό στο δεξί του χέρι. Μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο αλλά ήθελε επίσης να λάβει δονητική θεραπεία. Προγραμματίστηκε επέμβαση για τις 15 Νοεμβρίου για την αποκατάσταση των σπασμένων οστών και παράλληλα την αφαίρεση του άσχημου οίδηματος στον καρπό. Ο ασθενής ήταν πολύ αγχωμένος για την εγχείρηση.

Του δόθηκε το παρακάτω combo:

#1. NM59 Πόνος + SR348 Κορτιζόνη + Δυναμοποιημένη παρακεταμόλη 200C + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό ενηλίκων + CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC20.7 Κατάγματα + CC21.11 Πληγές και γδαρσίματα ...QDS σε νερό εκτός απ' όταν παρέμεινε στο νοσοκομείο

όπου μπορούσε να πάρει σφαιρίδια.

Στις 8 Δεκεμβρίου, ο ασθενής ανέφερε ότι η δονητική τον βοηθούσε. Ο πόνος είχε σχεδόν εξαφανιστεί παρά τη μεγάλη χειρουργική επέμβαση και υπήρχε συνολικά μια βελτίωση 30%. Οι μεγάλες τομές στον καρπό του είχαν επουλωθεί καλά. Δεδομένου ότι είχε πάρει αναλγητικά μόνο για λίγες ημέρες και στη συνέχεια μόνο δονητική, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπήρχε πολύ καλή θεραπευτική επίδραση από τα δονητικά ιάματα.

Ο θεραπευτής αφαίρεσε τα πρώτα τέσσερα ιάματα από το #1 και στη θέση τους έδωσε:

#2. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC20.7 Κατάγματα + CC21.11 Πληγές και γδαρσίματα...TDS

Ένα μήνα αργότερα, στις 9 Ιανουαρίου 2018, ο ασθενής ανέφερε μια περαιτέρω βελτίωση 30% αν και η ωλένη δεν ήταν ακόμα δυνατή. Η δοσολογία του #2 μειώθηκε σε **BD** για τρεις εβδομάδες, έπειτα σε **OD** για τις επόμενες τρεις εβδομάδες.

Έως τις 10 Φεβρουαρίου ολοκληρώθηκε η ενοποίηση των οστών, μόνον οι ουλές παρέμειναν. Δε χρειάστηκε να φορέσει νάρθηκα και του ζητήθηκε να λάβει προφυλάξεις, όπως να αποφεύγει απότομες κινήσεις καθώς και να μην ασκεί έντονη πίεση σε αυτό το άκρο για 1-2 μήνες. Ήταν πολύ ευτυχής να δείχνει το δεξί του πήχη τελείως

θεραπευμένο και τον καρπό του τελείως λείο χωρίς εκείνο το οίδημα που του θύμιζε το ατύχημα.

Μαρτυρία του ασθενούς:

Στις 15 Νοεμβρίου 2017 έκανα επέμβαση τριπλής οστεοτομίας με επιμήκυνση οστού, μια θεραπεία για ψευδάρθρωση με σκληρούς κάλους στα δύο οστά του δεξιού μου πήχη. Με ένα λαγόνιο οστικό μόσχευμα και ένα εκατοστό επιμήκυνση της κερκίδας και της ωλένης (γέφυρα οστού γεμάτη με τα λαγόνια οστικά μοσχεύματα). Μου χορηγήθηκε σχετική δονητική θεραπεία καθόλη τη διάρκεια από τον θεραπευτή μου. Την τήρησα σχολαστικά όπως μου δόθηκε μέχρι σήμερα (10 Φεβρουαρίου 2018). Λαμβάνω τώρα τα τελευταία χάπια που έχουν συνταγογραφηθεί OD. Η ενοποίηση των οστών ολοκληρώθηκε εντός τριών μηνών. Ενώ μπορεί να αναμενόταν η μη-ενοποίηση με ένα τέτοιο μόσχευμα, η ακτινογραφία δείχνει ενοποίηση των οστών που αντιστοιχεί σε περίοδο ακινητοποίησης έξι μηνών, επομένως η δονητική θεραπεία είναι τουλάχιστον ένα ουσιαστικό όφελος τριών μηνών! Η ακινητοποίηση επιτεύχθηκε με κλειστή ρητίνη επίσης για τρεις μήνες. Το αναφέρω αυτό για να δηλώσω πόσο αποτελεσματική είναι η δονητική θεραπεία. Άλλοι παράγοντες που ωφέλησαν τη θεραπεία είναι: η μυϊκή εκπαίδευση με ακινητοποίηση και μια υγιεινή διατροφή. Έχω περικλείσει τις ακτινογραφίες του θραυσμένου καρπού μου πριν από τη χειρουργική επέμβαση και μετά τη θεραπεία.

+++++

8. Δυσφαγία 01001...Ουρουγουάη

Τον τελευταίο χρόνο, αυτό το 8χρονο κορίτσι δυσκολευόταν να καταπιεί το φαγητό της καθώς κολλούσε στο λαιμό της. Κατά κάποιον τρόπο κατάφερνε να φάει, πίνοντας πολλά νερά, παρόλο που ήταν δύσκολο και επώδυνο. Η ασθενής ήταν φοβισμένη και νευρική σε κάθε γεύμα λόγω του φόβου του πνιγμού. Έτσι δεν μπορούσε να απολαύσει τα γεύματά της. Αυτά τα επεισόδια συνέβαιναν καθημερινά. Δεν είχε λάβει καμία θεραπεία.

Στις 15 Φεβρουαρίου 2018, της δόθηκε το ακόλουθο ίαμα.

CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC4.10 Δυσπεψία + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.2 Τονωτικό για παιδιά + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό ... BD σε νερό

Με το που πήρε μια μόνο δόση, δεν είχε καμία δυσκολία στην κατάποση και από τότε άρχισε να απολαμβάνει τα γεύματά της. Τον Μάρτιο του 2018 το παιδί συνέχιζε τη λήψη του ιάματος **BD**.

Σχόλιο της ασθενούς:

Αισθάνομαι πολύ ευτυχισμένη γιατί αυτό το φάρμακο με βοήθησε. Δεν υποφέρω πλέον τρώγοντας. Πριν έπρεπε να βαστάω ένα ποτήρι νερό κατά τη διάρκεια των γευμάτων γιατί φοβόμουν ότι το φαγητό θα κολλήσει στο λαιμό μου.

Πρόσφατα σχόλια του δασκάλου της: Αυτό το κορίτσι δεν έχει πλέον άγχος και στην πραγματικότητα είναι τώρα πιο ήρεμο παιδί. Είναι παράδειγμα για τα άλλα παιδιά στην τάξη της, βοηθά τους συνομηλίκους της στην επίλυση προβλημάτων. Ποτέ δεν έχει πια πρόβλημα στο να καταπιεί το φαγητό.

+++++

9. Κατάθλιψη, δυσπεψία και δυσκοιλιότητα 11581...Ινδία

Μια 64χρονη γυναίκα έγινε αγχώδης και καταθλιπτική εξαιτίας του αιφνίδιου θανάτου του συζύγου της, το 1990. Λόγω του άγχους, ανέπτυξε ψυχολογική ανισορροπία που σαν αποτέλεσμα της προκάλεσε δυσπεψία και δυσκοιλιότητα και όλα αυτά επί 15 χρόνια. Είναι μη διαβητική και μη υπέρτασική. Έλαβε αλλοπαθητικά φάρμακα για κατάθλιψη, μετεωρισμό, οξύτητα και δυσκοιλιότητα. Λόγω της συνεχιζόμενης χρήσης για αρκετά χρόνια, φάνηκε ότι είχε πάθει ανοσία στα παραπάνω φάρμακα. Ήταν χλωμή και δεν είχε ενθουσιασμό για ζωή. Ο γιος της την πήγε στο θεραπευτή ο οποίος της ενέπνευσε ηθική δύναμη και την ενθάρρυνε να έχει πίστη στο Θεό, πράγμα που σίγουρα θα βοηθούσε. Η ασθενής ήταν πολύ συνεργάσιμη και συμφώνησε να λάβει τα ιάματα που της συνταγογραφήθηκαν.

Στις 23 Ιουνίου 2017, της δόθηκαν:

1. CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC4.10 Δυσπεψία + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό...TDS

#2. CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC15.6 Διαταραχές ύπνου + CC17.2 Κάθαρση + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης...TDS

Μετά από ένα μήνα, η ασθενής αισθάνθηκε 40% βελτίωση στη συναισθηματική της υγεία. Έτσι σταμάτησε να λαμβάνει όλα τα αλλοπαθητικά φάρμακα. Συνέχισε το **#1** και το **#2** για 3 μήνες.

Στις 6 Οκτωβρίου 2017 ανέφερε 100% βελτίωση στη συναισθηματική της υγεία και 80% ανακούφιση στη δυσπεψία και τη δυσκοιλιότητα. Η δοσολογία του **#2** μειώθηκε σε **BD** έως τις 3 Φεβρουαρίου 2018 και έπειτα σε **OD** για ένα μήνα. Στις 3 Μαρτίου, μειώθηκε σε **OW** πριν τη διακοπή της θεραπείας, στις 9 Μαΐου 2018.

Στην περίπτωση της δυσπεψίας, υπήρξε περαιτέρω βελτίωση στο 90% μετά από ένα μήνα, οπότε η δοσολογία του **#1** μειώθηκε σε **BD** το οποίο συνέχισε λόγω φόβου υποτροπής μέχρι την επίσκεψή της, στις 9 Μαΐου. Η ασθενής αισθανόταν πιο υγιής, τόσο σωματικά όσο και διανοητικά και αυτό την ενέπνευσε να κάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής της.

+++++

10. Ψωριασική αρθρίτιδα 11590...Ινδία

Μια 33χρονη γυναίκα ανέπτυξε μια ψωριασική πλάκα στο τριχωτό της κεφαλής πριν από 7 χρόνια, ένα χρόνο μετά τη γέννηση του αυτιστικού γιού της. Η ασθενής συνέδεσε την ασθένειά της με το ψυχικό τραύμα της ανατροφής ενός αυτιστικού παιδιού. Χρησιμοποίησε μια αλλοπαθητική αλοιφή για 4 χρόνια που εμπόδιζε την εξέλιξη της πληγής στο τριχωτό της κεφαλής, αλλά πριν από 3 χρόνια, εμφανίστηκαν νέες πληγές στο λαιμό και στα χέρια της και μετά από άλλα 2 χρόνια στα πόδια της. Οι πληγές είχαν

κρούστα με επακόλουθο να έχει κνησμό. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα η κατάσταση της επιδεινωνόταν καθώς το δέρμα γινόταν πολύ ξηρό. Περιστασιακά χρησιμοποιούσε μια στεροειδή αλοιφή όταν ο κνησμός γινόταν πλέον αφόρητος.

Επιπλέον, είχε ρήξη έκτοπης κύησης 1½ χρόνο πριν και ανέπτυξε αρθρίτιδα σύντομα μετά από αυτό το επεισόδιο. Έτσι, άρχισε να έχει πόνο στο γόνατο με πρήξιμο και πόνο στις αρθρώσεις του ισχίου. Πριν από ένα μήνα, ο πόνος εξαπλώθηκε στον αγκώνα της. Όλα αυτά τα 7 χρόνια, είχε επίσης διαταραγμένο ύπνο.

Στις 7 Ιανουαρίου 2018, της δόθηκαν τα ακόλουθα combos:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC21.10 Ψωρίαση...TDS

#2. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC21.10 Ψωρίαση...TDS σε νερό για τοπική χρήση

#3. CC15.6 Διαταραχές ύπνου...OD πριν την ώρα του ύπνου

Δεν ακολουθούσε καμία άλλη θεραπεία. Μετά από μια εβδομάδα, η ασθενής ανέφερε 30% ανακούφιση από τον πόνο στις αρθρώσεις και 20% στον κνησμό και στις κρούστες και κοιμόταν καλά.

Ένα μήνα μετά τη θεραπεία αισθάνθηκε 90% βελτίωση στους πόνους των αρθρώσεων, δεν είχε πρήξιμο στα γόνατα, το μέγεθος των πληγών στο λαιμό, στα χέρια και στα πόδια μειώθηκε κατά 50% και οι κνησμοί και οι κρούστες είχαν εξαφανιστεί εντελώς απ' όλες τις πληγές. Σε άλλους 2 μήνες, ο πόνος στις αρθρώσεις είχε εξαφανιστεί τελείως και οι πληγές μειώθηκαν κατά 70%. Δεν εμφανίστηκαν νέες πληγές. Από τις 15 Μαΐου 2018, η ασθενής είναι 100% άνετη και πολύ χαρούμενη και θέλει να συνεχίσει τη θεραπεία **TDS**. Αρχικά ήταν απρόθυμη να πάρει δονητική θεραπεία για τον γιο της, αλλά τώρα μετά από την ανάκαμψή της, ζήτησε θεραπεία με δονήσεις και για εκείνον!

+++++

11. Ακανόνιστη έμμηνος ρύση ^{11589...lvδία}

Μια 32χρονη γυναίκα συμβουλευτήκε το θεραπευτή για θεραπεία ακανόνιστης έμμηνου ρύσης που είχε από την εφηβεία. Αυτή χαρακτηριζόταν από μεγάλη αιμορραγία που διαρκούσε 9-10 ημέρες, κακή οσμή και κράμπες εμμηνορροίας. Επιπλέον, παρουσίαζε καθυστερημένο εμμηνορροϊκό κύκλο που επεκτεινόταν σε 40-45 ημέρες έναντι των συνήθων 28 ημερών. Χρησιμοποίησε αλλοπαθητικά, Αγιουρβεδικά και ομοιοπαθητικά φάρμακα σε διάφορες χρονικές στιγμές, χωρίς όμως επιτυχία.

Στις 19 Ιουλίου 2017, της δόθηκε:

CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό...TDS σε νερό

Μετά την έναρξη της θεραπείας, η ασθενής ανέφερε κοιλιακό άλγος (πιθανό pullout) αλλά αισθάνθηκε βελτίωση στον πόνο της εμμήνου ρύσεως. Μέσα σε 3 μήνες, όλα τα συμπτώματά της είχαν φύγει τελείως και η αιμορραγία έγινε κανονική, διάρκειας 4-5 ημερών. Η ίδια δοσολογία συνεχίστηκε για άλλους δυο μήνες μετά από την οποία ο εμμηνορροσιακός κύκλος έγινε φυσιολογικός των 28 ημερών. Ως εκ τούτου, η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** για δύο μήνες και έπειτα σε **OD** την οποία αυτή τη στιγμή συνεχίζει για λόγους προφύλαξης.

+++++

12. Άγχος λόγω εξετάσεων ^{11590...lvδία}

Μια 17χρονη φοιτήτρια ιατρικής ήταν εξαιρετικά αγχωμένη λόγω των επικείμενων τελικών εξετάσεων. Μελετούσε πολλές ώρες, αλλά τις τελευταίες δύο εβδομάδες δυσκολευόταν να θυμηθεί αυτά που διάβαζε. Όταν συμβουλευτήκε τον θεραπευτή, την 1η Δεκεμβρίου 2017, παραπονέθηκε για διαταραγμένο ύπνο, έλλειψη συγκέντρωσης και κακή μνήμη λόγω άγχους.

Της δόθηκε το ακόλουθο combo:

CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου και μνήμης...TDS σε νερό

Την πρώτη μέρα που έλαβε το ίαμα, η ασθενής κοιμήθηκε καλά. Μπορούσε να συγκεντρωθεί καλύτερα και να μελετήσει καλά για τις επόμενες 25 ημέρες και ολοκλήρωσε τις εξετάσεις της με μυαλό χωρίς άγχος. Ήταν επίσης σίγουρη ότι μπορούσε να θυμηθεί όλες τις απαντήσεις κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και πέρασε με πολύ καλή βαθμολογία.

Η ασθενής έλαβε το ίαμα καθόλη τη διάρκεια των εξετάσεων και στη συνέχεια η θεραπεία μειώθηκε σε OD πριν σταματήσει στις 31 Δεκεμβρίου 2017.

Ω Η Γωνιά των Απαντήσεων Ω

1. *Ερώτηση: Εάν ένας ασθενής με σοβαρή κατάσταση (π.χ. δύσπνοια, υπερβολική αιμορραγία ή σοβαρό τραυματισμό) έρχεται για δονητική θεραπεία, μπορώ να του συστήσω να πάει και να συμβουλευτεί έναν γιατρό για αλλοπαθητική θεραπεία;*

Απάντηση: Εάν πρόκειται για κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή η κατάσταση του ασθενούς φαίνεται να είναι σοβαρή, δώστε πρώτα ένα κατάλληλο δονητικό ίαμα και στη συνέχεια συμβουλευτείτε τον ασθενή να επισκεφτεί το γιατρό του ή να πάει στο πλησιέστερο νοσοκομείο. Ωστόσο, δεν είστε πιστοποιημένοι ώστε να συστήσετε οποιαδήποτε αλλοπαθητική θεραπεία.

2. *Ερώτηση: Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μια ασθένεια που υποπτευόμαστε χωρίς ακόμα να έχει διαγνωσθεί;*

Απάντηση: Ναι, μπορεί να αντιμετωπιστεί με δονητικό ίαμα, καθώς οι δονήσεις είναι εντελώς ακίνδυνες. Σε κάθε περίπτωση, όλα τα δονητικά ιάματα λειτουργούν προφυλακτικά. Επιπλέον, αν η διάγνωση επιβεβαιώσει την υποψία, τότε η θεραπεία θα έχει ήδη αρχίσει να ενεργεί!

3. *Ερώτηση: Πώς μπορώ να βοηθήσω τον ασθενή μου που πάσχει από ελκώδη κολίτιδα και ο οποίος δεν ανταποκρίθηκε στο CC4.6 Διάρροια, ούτε σε δυναμοποιημένο Prednisolone (ένα στεροειδές) που έπαιρνε.*

Απάντηση: Αρκετοί θεραπευτές έχουν διαπιστώσει ότι ένα νοσώδες που γίνεται από τα κόπρανα του ασθενούς στο 1M είναι πολύ αποτελεσματικό. Σημειώστε ότι τώρα συνιστούμε δυναμοποίηση 1M αντί για 200C. Οποιαδήποτε επαναπληροφόρηση με το αποτέλεσμά σας θα εκτιμηθεί. *Προειδοποίηση:* Προσέξτε ιδιαίτερα όταν χειρίζεστε οποιαδήποτε ακαθαρσία από κάποιον ασθενή.

4. *Ερώτηση: Ετοίμαζα SR341 Alfalfa + SM39 Συναισθηματική Ένταση στο μηχάνημα SRHVP. Χρησιμοποιώντας μια σταγόνα οινόπνευμα, πρώτα έφτιαξα το SR341 Alfalfa στο 200C. Κατόπιν για να προσθέσω το SM39, ρύθμισα το δείκτη στο (1)000 για δυναμοποίηση 10MM που απαιτείται για το Συναισθηματική Ένταση. Καθώς η ρύθμιση για την εξουδετέρωση είναι επίσης (1) 000, η αμφιβολία μου είναι εάν αυτή η πράξη θα εξουδετερώσει την προηγούμενη ετοιμασία του Alfalfa;*

Απάντηση: Θα χαρείτε να μάθετε ότι δεν θα εξουδετερώσει την προηγούμενη δόνηση στο φιαλίδιο, επειδή κατά τη στιγμή της ρύθμισης της δυναμοποίησης (1) 000, το φιαλίδιο δεν βρίσκεται στην κατάλληλη κοιλότητα του μηχανήματος. Καθώς στη συνέχεια θα εισάγετε την κάρτα SM39 στην υποδοχή πριν τοποθετήσετε το φιαλίδιο πίσω στην κοιλότητα, θα είναι η δόνηση αυτής της κάρτας η οποία θα εγχυθεί στη σταγόνα του οινόπνευματος!

5. *Ερώτηση: Είναι ασφαλές να χρησιμοποιούμε έναν τύπο φίλτρου αποσμητικού χώρου στην αίθουσα όπου φυλάσσονται τα ιάματα και τα υλικά δονητικής;*

Απάντηση: Ο καθαρός αέρας είναι καλύτερος. Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε ένα αποσμητικό, χρησιμοποιήστε φυσικό, χωρίς αεροζόλ σπρέι ή καθαρό κερί χωρίς μέταλλο στο φυτίλι ή καθαρό αιθέριο έλαιο. Τα αποσμητικά είναι συνθετικά, δεν είναι καλά καλά ούτε για το χώρο, ούτε για την υγεία όσων διαμένουν στο χώρο, ούτε για τις δονήσεις.

6. *Ερώτηση: Η συνολική βελτίωση της υγείας ενός ασθενούς επέρχεται από τη χρήση νοσώδους από τα μαλλιά του;*

Απάντηση: Ναι. Νοσώδες από μαλλιά, ειδικά φτιαγμένο για προβλήματα μαλλιών, μπορεί επίσης να επιτελέσει στη γενική βελτίωση της υγείας ενός ατόμου. Αυτό συμβαίνει επειδή τα μαλλιά περιέχουν ολόκληρη την υπογραφή ενός όντος, είτε πρόκειται για άνθρωπο είτε για ζώο.

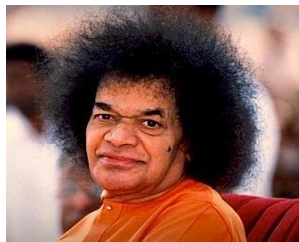
7. **Ερώτηση:** Σε ποια ηλικία μπορούμε να σταματήσουμε το **CC12.2 Τονωτικό για παιδιά** και να το αντικαταστήσουμε δίνοντας το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες**;

Απάντηση: Όλα εξαρτώνται από την ανάπτυξη και την υγεία των παιδιών. Βεβαίως από την καθαρή εφηβεία, μπορούμε να σταματήσουμε να χρησιμοποιούμε **Τονωτικό για παιδιά**, αλλά αυτό διαφέρει για τον κάθε έφηβο. Πριν ξεκινήσετε με το **Τονωτικό για ενήλικες**, θα ήταν χρήσιμο να δώσετε **BR16 Θηλυκές ορμόνες / BR17 Αρσενικές ορμόνες** για 3 μήνες - **BD** τον πρώτο μήνα και **OD** τη νύχτα για τους δύο τελευταίους μήνες.

+++++

8. **Ερώτηση:** Εάν ένας ασθενής λαμβάνει περισσότερα από ένα ιάματα, μπορεί να τ' αναμίξει μαζί σε νερό και στη συνέχεια να τα πάρει; Εάν ναι, τότε γιατί πρέπει να περιμένουμε 5 λεπτά μεταξύ των combos;

Απάντηση: Προηγουμένως, συνιστούσαμε 5 λεπτά μεταξύ των combos έτσι ώστε το 1ο να έχει την ευκαιρία να απορροφηθεί από το κατάλληλο μέρος του σώματος. Βάσει της πρόσφατης εκτεταμένης εμπειρίας μας, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι εάν βάλουμε combos και ιάματα (η δοσολογία τους πρέπει φυσικά να είναι η ίδια) μαζί σε νερό, η αποτελεσματικότητά τους δεν θα μειωθεί πολύ. Αφού λάβαμε υπόψη ότι οι ασθενείς προτιμούν να παίρνουν λιγότερο αριθμό φιαλιδίων, τώρα συνιστούμε ότι τα **περισσότερα** combos και ιάματα μπορούν να ληφθούν μαζί. Προκειμένου να αποκομίσουμε το μέγιστο όφελος από αυτά, τα ιαμάτων/combos με βαθιά δράση όπως ένα μίasma, νοσώδες ή ιδιοσυγκρασιακό ίμα, που ενεργούν στο νου και στα συναισθήματα (που συνήθως δίνονται σε δυναμοποίηση πάνω από 200C) δεν πρέπει να συνδυάζονται με άλλα combos. Είναι ασφαλέστερο να υπάρχει ένα κενό των 30 λεπτών.



☪ Θεία Μηνύματα από τον Μεγάλο Θεραπευτή ☪

“Η μεγαλύτερη ασθένεια (ή η απουσία ανακούφισης) είναι η απουσία *santhi* (ειρήνη). Όταν το μυαλό έχει ειρήνη, τότε ο σώμα θα έχει επίσης υγεία. Έτσι, όλοι όσοι επιθυμούν καλή υγεία πρέπει να δώσουν προσοχή στα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τα κίνητρα που εμπυχώνουν το άτομο. Ακριβώς όπως δίνετε τα ρούχα για πλύσιμο, πρέπει να πλύνετε το μυαλό για να το απαλλάξετε από βρωμιές ξανά και ξανά. Διαφορετικά, αν η βρωμιά συσσωρευτεί και σχηματίσει μια “συνήθεια”, είναι δύσκολο για τον *dhobi* (πλύκτη) καθώς και επιβλαβές για τα ρούχα. Πρέπει να είναι μια καθημερινή διαδικασία. Θα πρέπει να δείτε ότι δεν εγκαθίσταται βρωμιά στο μυαλό σας. Δηλαδή, θα πρέπει να μετακινηθείτε σε μια εταιρεία όπου η βρωμιά αποφεύγεται.. Ψεύδος, αδικίες, απειθαρχία, σκληρότητα, μίσος - αυτά αποτελούν τη βρωμιά. *Sathya, Dharma, Santhi, Prema* (Αλήθεια, Δικαιοσύνη, Ειρήνη, Αγάπη) - αυτά είναι τα καθαρά στοιχεία. Εάν εισπνεύσετε τον καθαρό αέρα αυτών των τελευταίων, το μυαλό σας θα είναι απαλλαγμένο από κακούς βάκιλλους και θα είστε διανοητικά σθεναροί και σωματικά ισχυροί.”

... Σάτια Σάι Μπάμπα, “ Το καλύτερο τονωτικό” Ομιλία 21 Σεπτεμβρίου 1960

<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf>

+++++

“Το σπανιότερο φαινόμενο σε αυτό το Σύμπαν είναι να είσαι σύγχρονος του Ζωντανού Avatar ... Και ο Σουάμι συνέχισε λέγοντας ότι ακόμα πιο σπάνιο από το να ζεις με το Avatar είναι να γνωρίσεις το Ζωντανό Avatar ... Και ακόμη πιο σπάνιο από το να γνωρίζεις το Avatar είναι να αγαπάς τον Κύριο σε ανθρώπινη μορφή και ακόμα πιο σπάνιο και ίσως το πιο σπάνιο από όλα σε αυτό το Σύμπαν είναι να έχεις μια ευκαιρία να υπηρετήσεις τον Κύριο “.

... Σάτια Σάι Μπάμπα, Συζητήσεις με Σπουδαστές στο Kodaikanal

<http://www.theprasanthereporter.org/2013/07/follow-his-footprints/>

☞ Ανακοινώσεις ☞

Προσεχή Εργαστήρια

- ❖ **ΗΠΑ Ρίτσομοντ VA:** AVP Εργαστήριο 22-24 Ιουνίου 2018, επικοινωνήστε με Susan στο trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** AVP Εργαστήριο 22-26 Ιουλίου 2018, επικοινωνήστε με Lalitha στο elay54@yahoo.com ή μέσω τηλεφώνου στο 8500-676 092
- ❖ **Γαλλία Περπινιάν:** AVP Εργαστήριο και σεμινάριο επανεκπαίδευσης 8-10 Σεπτεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** AVP Εργαστήριο 18-22 Νοεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Lalitha στο elay54@yahoo.com ή μέσω τηλεφώνου στο 8500-676 092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** SVP Εργαστήριο 24-28 Νοεμβρίου 2018, επικοινωνήστε με Hem στο 99sairam@vibrionics.org

☞ Συμπληρωματικά ☞

1. Συμβουλές Υγείας

Ξυπνήστε για να κοιμηθείτε καλά!

“Κάποιος πρέπει να έχει βαθύ ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας. ¹ Η αμνησία εγκαθίσταται αν κάποιος κοιμάται περισσότερο από τον απαιτούμενο χρόνο. Ως εκ τούτου, η αμνησία δεν έρχεται με την ηλικία, αλλά οφείλεται στον ύπνο που υπερβαίνει τον απαιτούμενο χρόνο.” ...Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα

Κάθε βράδυ, όταν πάω για ύπνο, πεθαίνω. Και το επόμενο πρωί, όταν ξυπνάω, ξαναγεννιέμαι...Μαχάτμα Γκάντι

1. Ο ύπνος είναι σημαντικός³⁻⁶

Ο ύπνος είναι αγαπητός σε εμάς. Είναι μια αναγκαιότητα, όχι μια πολυτέλεια. ³Όταν ξυπνάμε το πρωί ανανεωμένοι και ειρηνικοί, λέμε ότι "είχα έναν καλό ύπνο". Ο ύπνος επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή με κάθε τρόπο. Αντανακλάται στην εμφάνισή μας, τη δεκτικότητα, τη συμπεριφορά μας και με το πόσο καλά επιτελούμε τα καθήκοντά μας. ⁴Αντιλαμβάνομαστε τη σημασία του όταν διψάμε για έναν καλό ύπνο σε κάθε χρονική στιγμή. ⁵Αρκετές δομές στον εγκέφαλο σχετίζονται με τον ύπνο. ⁶Πρέπει να γνωρίζουμε το εσωτερικό μας ρολόι και τι συμβαίνει όταν κοιμόμαστε.

2. Γνωρίστε τον κύκλο του ύπνου σας^{3,4,6-8}

Ο υγιής ύπνος έχει κύκλο τεσσάρων σταδίων. Το **Στάδιο 1** είναι ένα ελαφρύ στάδιο ύπνου μεταξύ της αφύπνισης και της αποκοίμησης. Στο **στάδιο 2** απεμπλεκόμαστε από το περιβάλλον. Η αναπνοή, οι καρδιακοί παλμοί και η πίεση επιβραδύνονται και η θερμοκρασία του σώματος πέφτει. Στη συνέχεια, σταδιακά αποσυρόμαστε από τον κόσμο και μπαίνουμε στο **στάδιο 3** του βαθύ ύπνου (που ονομάζεται SWS, ύπνος αργού κύματος) ⁷ όταν το σώμα και ο εγκέφαλος ξεκουράζονται και το αίμα κατευθύνεται προς τους μύες. Αυτό το στάδιο είναι κρίσιμο για τη φυσική αποκατάσταση και τη βιωσιμότητα, την ορμονική ρύθμιση, το χτίσιμο του ανοσοποιητικού και την ανάπτυξη.

Το **στάδιο 4** το ονομαζόμενο **REM** (ύπνος γρήγορων κινήσεων των ματιών) είναι ζωτικής σημασίας για τις γνωστικές ικανότητες και τη μνήμη. Σε αυτό το στάδιο ο εγκέφαλος καταγράφει και καθαρίζει τις εμπειρίες της προηγούμενης ημέρας, καθαρίζει τα ανεπιθύμητα, ενισχύει τη μνήμη, τη διάθεσή μας και την εγρήγορση. Τα όνειρα, συχνά, συμβαίνουν σε αυτό το στάδιο. Όταν διακόπτουμε τον ύπνο μας, ο ύπνος REM πάσχει περισσότερο.

Βιώνουμε 3 ή 4 κύκλους όλων των τεσσάρων σταδίων κατά τη διάρκεια ενός πλήρους νυχτερινού ύπνου, που διαρκούν ο καθένας 60-90 λεπτά. Ο βαθύς ύπνος, που αποτελεί περίπου το 20% του συνολικού μας ύπνου, εμφανίζεται για μεγαλύτερες περιόδους κατά το πρώτο μισό της νύχτας. Ο ύπνος REM αυξάνεται καθώς προχωράει η νύχτα. Ο κύκλος ύπνου δεν αποτελεί ακριβώς μια επιστήμη και μπορεί να μην είναι ο ίδιος για κάθε άτομο και ίσως να μην είναι ο ίδιος κάθε βράδυ για το ίδιο άτομο. Εξαρτάται από το περιβάλλον, τον τρόπο ζωής και την κατάσταση της υγείας.

3. Πόσος ύπνος είναι επαρκής^{2,6,9-12}

Ο ύπνος δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ λίγος ούτε πάρα πολύς. Δεν μπορεί να υπάρξει ενιαία φόρμουλα "κατάλληλη για όλους". Τα βρέφη χρειάζονται 22 ώρες ύπνου. Σταδιακά, καθώς μεγαλώνει ένα παιδί, οι ανάγκες μειώνονται. Για τα παιδιά ηλικίας 5-12 ετών, είναι απαραίτητες δέκα ώρες ύπνου. Στη συνέχεια, μέχρι την ηλικία των 32 ετών, κάποιος χρειάζεται 7-8 ώρες ύπνου.² Εξαρτάται επίσης από το επίπεδο δραστηριότητας ενασχόλησης κάποιου. Με την ηλικία και τον χαλαρό ρυθμό ζωής, ο ρυθμός του ύπνου μπορεί να διαφέρει. Πρέπει να καταφέρουμε και να επιτρέψουμε στο σώμα να αποφασίσει πόσο ύπνο χρειάζεται.^{6,9,10}

Το να κοιμάται και να ξυπνάει κάποιος περίπου την ίδια ώρα είναι τόσο σημαντικό όσο ο αριθμός των ωρών που κοιμάται.¹¹⁻¹² Ήταν παράδοση στην Ινδία να κοιμούνται στις 9.30 μ.μ. και να ξυπνάνε γύρω στις 4.30 π.μ. καθημερινά για να παραμένουν υγιείς και σε αρμονία με τη Φύση και το εσωτερικό τους βιολογικό ρολόι.² Το τακτικό πρόγραμμα ύπνου και αφύπνισης διατηρεί κάποιον ευκίνητο και βελτιώνει την απόδοση, σύμφωνα με ορισμένες έρευνες που έγιναν σε φοιτητές.¹¹⁻¹²

Ακολουθήστε το εσωτερικό ρολόι λέει πρόσφατη επιστημονική ανακάλυψη.¹³⁻¹⁵ Τρεις βραβευμένοι με Νόμπελ το 2017 στη Φυσιολογία/Ιατρική αποκάλυψαν το μυστήριο και τη σημασία του εσωτερικού μας βιολογικού ρολογιού (γνωστού ως κίρκαδικού ρυθμού) με την ανακάλυψη και την απομόνωση των γονιδίων που οδηγούν τον κίρκαδικό μηχανισμό στα ζωντανά όντα. Το εσωτερικό μας ρολόι προσαρμόζει τη φυσιολογία μας στις διάφορες φάσεις και τις διακυμάνσεις της ημέρας με εξαιρετική ακρίβεια σε συνάρτηση με το ρυθμό της ημέρας και της νύχτας. Είναι τόσο θεμελιώδες όσο η αναπνοή μας και ρυθμίζει κρίσιμες λειτουργίες όπως τη συμπεριφορά, τα επίπεδα ορμονών, τον κύκλο του ύπνου, τη θερμοκρασία του σώματος και το μεταβολισμό. Η ευημερία μας επηρεάζεται όταν υπάρχει προσωρινή αναντιστοιχία μεταξύ του εξωτερικού περιβάλλοντος και αυτού του εσωτερικού βιολογικού ρολογιού, π.χ. κατά τη διάρκεια του jet lag. Η χρόνια απόκλιση μεταξύ του τρόπου ζωής μας και του ρυθμού που υπαγορεύει το εσωτερικό χρονόμετρο μας συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διάφορων ασθενειών.

4. Ολιστική προοπτική στον ύπνο^{2,10,16-17}

Υπάρχει η άποψη ότι ο ιδανικός τρόπος ζωής είναι να κοιμόμαστε ελάχιστα και να διατηρούμε τον εαυτό μας χαλαρό τον υπόλοιπο χρόνο. Αυτό που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα είναι η ξεκούραση και ο ύπνος είναι μόνο μια μορφή ξεκούρασης. Το "υπόλοιπο" υποδηλώνει ότι αλλάζουμε την εξίσωση ενέργειας μέσα μας, μειώνοντας την κατανάλωσή της για να νιώθουμε αναζωογονημένοι. Εάν συνειδητά διατηρούμε τον εαυτό μας χαλαρό, ακόμη και αν είμαστε ενεργοί κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν θα αισθανόμαστε κουρασμένοι και η ανάγκη μας για ύπνο θα μειωθεί.

Αυτό μπορεί να μην είναι δυνατό για έναν μέσο άνθρωπο λόγω της αδράνειας στο σώμα και της ανικανότητας να παραμείνει σε ειρήνη με τον εαυτό του, λόγω των διάφορων κοσμικών προβλημάτων που απασχολούν το μυαλό του. Ένα εξαντλημένο σώμα-μυαλό θα πάει για ύπνο με την πρώτη ευκαιρία, καθώς αυτός είναι ο μόνος τρόπος που γνωρίζει για να ξεκουράζεται. Πρέπει πρώτα να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας για να βελτιώσουμε την ποιότητα του ύπνου. Εάν κοιμόμαστε καλά, τότε ζούμε καλά. Ένα σώμα καλά ξεκουρασμένο θα ξυπνούσε φυσικά, χωρίς να έχει ανάγκη από ξυπνητήρι.¹⁶⁻¹⁷

5. Συμβουλές για καλό ύπνο και καλό ξύπνημα!^{2,3,6,9,10,18-24}

*Αφήστε το γεύμα σας να χωνευτεί πριν πάτε για ύπνο. Αυτό σημαίνει επίσης ότι δεν θα καταναλωθούν ποτά ή άλλα διεγερτικά το βράδυ, ώστε να επιτραπεί στο σώμα να βρεθεί στο δικό του ρυθμό.^{3,6,9,18,20}

*Μπορείτε να κάνετε ντους πριν πέσετε για ύπνο για να καθαρίσετε την ενέργεια μέσα σας και να προκαλέσετε βαθύ ύπνο. Μια βόλτα στον καθαρό αέρα μπορεί να σας βοηθήσει.^{6,18}

*Πιείτε ένα ποτήρι νερό πριν πάτε στο κρεβάτι.¹⁸

*Απομακρύνετε από το κομοδίνο σας όλες τις σύγχρονες συσκευές και τα άχρηστα αντικείμενα.^{3,6,9,20}

*Μπορείτε να ανάψετε ένα κερί ή μια λάμπα με οποιοδήποτε οργανικό λάδι και βαμβακερό φυτίλι στο υπνοδωμάτιο για να καθαρίσετε το περιβάλλον¹⁸

*Κοιμηθείτε στην αριστερή πλευρά για να ενισχύσετε το πεπτικό, καρδιακό και λεμφικό σύστημα. Ποτέ μην κοιμάστε με το κεφάλι προς τα βόρεια όταν βρίσκεστε στο βόρειο ημισφαίριο και *το αντίστροφο*, καθώς η μαγνητική έλξη θα αυξήσει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και συνεπώς θα ασκήσει πίεση πάνω του.^{18,22,23}

*Επιτρέψτε στον ύπνο να αναλάβει. Δεν πρέπει κανείς να έχει τη συνήθεια να παραμένει ξύπνιος για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της νύχτας, με πρόσχημα την πίεση εργασίας ή την τήρηση

προθεσμιών. Αποσυνδεθείτε από την εργασία και τις δραστηριότητες της ημέρας και τα γνωρίσματα που έχετε στο μυαλό σας. Αυτό γίνεται ευκολότερο όταν κάποιος προβεί σε κάποια ανάγνωση, ενατένιση, ψαλμωδία και βαθιές χαλαρές αναπνοές ή οποιαδήποτε πνευματική πρακτική για να είναι σε αρμονία με τον εσωτερικό εαυτό του. Είναι καλό να θυμάστε κάθε βράδυ ότι κανείς δεν γνωρίζει με βεβαιότητα αν θα ξυπνήσει την επόμενη μέρα, καθώς εκατομμύρια άνθρωποι εγκαταλείπουν καθημερινά τον πλανήτη γη και στη συνέχεια αφήνουν πίσω τους όλες τις αποσκευές από το μυαλό.^{2,18,20}

*Ορίστε ένα πρόγραμμα για να πάτε για ύπνο και ξυπνήστε την ίδια ώρα κάθε μέρα.^{6,9,19,24}

*Ξυπνήστε με χαμόγελο. Τρίψτε τις παλάμες μαζί μερικές φορές και τοποθετήστε τις στα μάτια σας έτσι ώστε οι νευρικές απολήξεις στα χέρια να ξυπνήσουν τα συστήματα του σώματος με φυσικό τρόπο. Στη συνέχεια, σηκωθείτε αφού κυλιστείτε προς τη δεξιά πλευρά, έτσι ώστε να μην υπάρχει πίεση στην καρδιά.^{18,21}

*Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μπορούν να πάρουν έναν υπνάκο μετά το μεσημεριανό γεύμα/ στη μέση της ημέρας όχι για περισσότερο από 10-20 λεπτά, για να επαναφορτίσουν το σύμπλεγμα σώματος-νου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι νεώτεροι πρέπει να κάθονται χαλαροί με κλειστά μάτια για πέντε λεπτά μετά το γεύμα, καθώς το αίμα ρέει από το κεφάλι προς στο πεπτικό σύστημα προκαλώντας υπνηλία.²

*Υιοθετήστε έναν κατάλληλο τρόπο ζωής και διατροφής σε συνδυασμό με τις κανονικές πνευματικές πρακτικές, όπως ο διαλογισμός, για να ηρεμήσετε το σώμα και το μυαλό και να αυξήσετε την ποιότητα ζωής.²⁴ Η απαίτηση για ύπνο θα μειωθεί σταδιακά στο ελάχιστο που απαιτείται δίνοντας σας πιο παραγωγικό χρόνο για να ακολουθήσετε και να επιτύχετε το σκοπό της ζωής.^{10,17,18,20}

6. Λάβετε μέτρα για την πρόληψη διαταραχών ύπνου^{5,25,26}

Βασικοί δείκτες ανεπάρκειας ύπνου: Κανείς δεν θα δεχόταν την ιδέα να οδηγείται ή να βρίσκεται σε πτήση από έναν οδηγό/πιλότο ή να εγχειρίζεται από χειρουργό που στερείται ύπνου. Η ανεπάρκεια του ύπνου έχει συνδεθεί με μεταβολές της διάθεσης, ερεθισμό, θυμό, κατάθλιψη, έλλειψη εγρήγορσης, έλλειψη σαφήνειας και αδυναμία σκέψης και αποτελεσματικότητας. Εάν η στέρηση συνεχίζεται, θα είστε επιρρεπείς σε ασθένειες και μπορεί να προσελκύσετε εξουθενωτικές νόσους. Πρωτοποριακές πειραματικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο ύπνος αποτελεί ζωτική λειτουργία. Η συνεχής στέρηση του ύπνου - μια βασανιστική δοκιμασία - προκαλεί σωματική και πνευματική παρακμή μέχρι του σημείου να βλάπτει τις γνωστικές ικανότητες.²⁵⁻²⁶

Διαταραχές ύπνου²⁷: Πρέπει να γνωρίζετε τις απαιτήσεις του ύπνου και τους περιορισμούς του και επομένως να λαμβάνετε τα κατάλληλα μέτρα εγκαίρως για να οδηγηθείτε σε μια υγιή ζωή, σε αρμονία με το εσωτερικό ρολόι σας. Αν αγνοηθεί, μπορεί να προκύψουν διαταραχές ύπνου και να λάβουν διάφορες μορφές. Μερικά παραδείγματα είναι η αδυναμία για ύπνο ή η αϋπνία, αναπνευστικές διαταραχές που σχετίζονται με τον ύπνο (άπνοια ύπνου, ροχαλητό κ.λ.π), χρονοδιάγραμμα ύπνου που δεν ευθυγραμμίζεται με το 24ωρο εσωτερικό ρολόι καθενός (διαταραχές ύπνου-αφύπνισης κίρκαδικού ρυθμού). Μια διαταραχή θα μπορούσε να είναι προσωρινή, όπως το jet lag ή καθήκοντα βάρδιας ή θα μπορούσε να προκύψει από τις συνήθειες και τον τρόπο ζωής ή κάποιο πρόβλημα υγείας. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν γιατρό ώστε να λάβει εγκαίρως μέτρα αποκατάστασης.

Η Σάι Δονητική, ευλογημένη από τον Σάτια Σάι Μπάμπα, προσφέρει ιάματα για jet lag καθώς και για όλα τα είδη διαταραχής ύπνου. Οι θεραπευτές μπορούν να αναφερθούν στο βιβλίο "108 Common Combos" ή στο βιβλίο "Vibrionics 2016".

Αναφορές και σύνδεσμοι:

1. <https://www.sathyasai.org/discour/2007/d070115.pdf>
2. https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter_20.html#.WtF6SSN97x4
3. <https://hbr.org/2009/01/why-sleep-is-so-important.html>
4. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/node/4605>
6. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
7. <https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/>
8. https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible_n_4914577
9. <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0>
10. <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/to-sleep-or-not-to-sleep/>
11. <https://www.rd.com/health/wellness/best-time-to-wake-up-productivity/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5468315/>
13. <https://newatlas.com/nobel-prize-2017-circadian-rhythm/51586/>

14. https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html
15. <http://www.sciencemag.org/news/2017/10/timing-everything-us-trio-earns-nobel-work-body-s-biological-clock>
16. Πόσο ύπνο χρειαζόμαστε: https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps_dX9Y
17. Ο ύπνος είναι μια μορφή ξεκούρασης: https://www.youtube.com/watch?v=X_fHa73_nOg
18. Συμβουλές για να κοιμηθείτε και να ξυπνήσετε καλά: <https://www.youtube.com/watch?v=WPzncqemo8>
19. <https://sleep.org/articles/best-hours-sleep/>
20. <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
21. Στάσεις για τον ύπνο και το ξύπνημα: <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/why-we-do-what-we-do-sleeping-right/>
22. Γιατί να κοιμάστε στην αριστερή σας πλευρά <https://www.youtube.com/watch?v=UeEIZBptFZg>
23. <https://lifspa.com/amazing-benefits-of-sleeping-on-your-left-side/>
24. <https://www.artofliving.org/us-en/meditation/meditation-for-you/meditation-for-better-sleep>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322273>
26. <https://www.nosleeplessnights.com/sleep-deprivation-experiments/>
27. <http://www.sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category>

+++++

2. Τσενάι, Ινδία - μονοήμερο εργαστήριο επανεκπαίδευσης 15 Απριλίου 2018

Ένα μονοήμερο εργαστήριο επανεκπαίδευσης πραγματοποιήθηκε από **δάσκαλο**¹¹⁴²² δονητικής, το οποίο



παρακολούθησαν 8 θεραπευτές. Ως συνήθως, μοιράστηκαν επιτυχείς περιπτώσεις και συζητήσαν για δύσκολες περιπτώσεις. Τους ζητήθηκε εκ των προτέρων να μελετήσουν τα τελευταία 12 newsletters βάσει των οποίων οργανώθηκε ένα κουίζ. Σε αυτή την άκρως διαδραστική συνεδρία, οι ερωτήσεις προέρχονταν κυρίως από τη Γωνιά των Απαντήσεων. Αυτό αποδείχτηκε το αποκορύφωμα της ημέρας. Μερικοί παίρνοντας μαθήματα στο σπίτι, μετά από επικοινωνία με τον Dr Aggarwal στο skype, είχαν να:

- προσπαθήσουν να εργαστούν περισσότερο με την καρδιά παρά με το κεφάλι

- σκεφτούν αναφορικά με την υπηρεσία σε φυτά και ζώα που μια και δεν έχουν νου, είναι πιο δεκτικά στη δονητική
- εξασφαλίσουν πλήρη και έγκαιρη καταγραφή περιπτώσεων ασθενών για αυθεντικά ιστορικά περιστατικά που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της δονητικής
- προσευχηθούν έντονα με πρόθεση και αφοσίωση στους ασθενείς και να κρατήσουν τον Σουάμι στην καρδιά ενώ συνταγογραφούν
- να θυμούνται πάντα ότι ο Σουάμι είναι ο Θεραπευτής και ότι είμαστε απλά τα ταπεινά Του όργανα!

+++++

3. Εργαστήριο AVP στην Ιταλία - Διαλογισμός των συμμετεχόντων μετά την πιστοποίησή τους

“Προερχόμενοι από διάφορα μέρη της Ιταλίας, ξεκινήσαμε την ηλεκτρονική μας σειρά μαθημάτων στις 26 Ιανουαρίου 2018. Θεωρούμε το ταξίδι της Δονητικής ως μια θαυμάσια περιπέτεια. Καθώς δεν είχαμε μελετήσει με επίσημο τρόπο εδώ και δεκαετίες, ανησυχούσαμε για τη μελέτη ξανά σε αυτή την ηλικία. Ωστόσο, διαπιστώσαμε ότι το υλικό της μελέτης καθώς και η μέθοδος διδασκαλίας, παρουσιάστηκαν με έγκυρο και ευφυή τρόπο.

Αυτό που μας βοήθησε περισσότερο ήταν η χαρά, η φρεσκάδα και η αγάπη του **Εκπαιδευτή**^{02566...Ιταλία}, που όχι μόνο μας επικοινωνήσε αποτελεσματικά το περιεχόμενο αλλά και εκφράζοντας το πάθος του για τη δονητική, μας βοήθησε να γίνουμε έντιμοι και ευσυνείδητοι θεραπευτές.

Για 2 μήνες ήμασταν σε συνεχή επαφή. Κάθε εβδομάδα, ο εκπαιδευτής μας έστελνε ένα κεφάλαιο από το βιβλίο για να μελετήσουμε και να διαβάσουμε και να γράψουμε πολλές φορές στο προσωπικό μας βιβλίο ασκήσεων. Μετά από 2 ημέρες μας έστελνε ερωτήσεις σχετικά με το κεφάλαιο που είχαμε μελετήσει και γράφαμε τις απαντήσεις. Τις Παρασκευές και τα Σάββατα συναντιόμασταν στο Skype. Για 2 ώρες διορθώναμε τα λάθη μας και προσπαθούσαμε να κατανοήσουμε καλύτερα το υλικό και να ανταλλάσουμε

τις σκέψεις και τις ιδέες μας. Μετά από 2 μήνες, συγκεντρωθήκαμε για να λάβουμε την πρακτική εξάσκησή μας. Είμασταν δύο ολόκληρες μέρες σε στενή επαφή με τον εκπαιδευτή μας και δύο ώρες στο skype με τον Dr Aggarwal ... Φανταστική εμπειρία !!!!!

Επιστρέψαμε σπίτι μας γεμάτοι ενθουσιασμό. Τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά και αμέσως παρατηρήσιμα σε εμάς. Η μεγαλύτερη έκπληξή μας προήλθε από όλους τους ανθρώπους που έλαβαν την πρώτη τους θεραπεία. Ήταν έκπληκτοι διαπιστώνοντας ότι τα ιάματα δεν κοστίζουν τίποτα, όλα ήταν δωρεάν. Στην κουλτούρα μας είμαστε συνηθισμένοι να πληρώνουμε για τα πάντα και δεν μπορούμε να φανταστούμε ότι λαμβάνουμε θεραπεία χωρίς εμπόριο και κέρδος. Χάρη σε αυτή τη μέθοδο εκπαίδευσης, εισαχθήκαμε πλήρως στον ανιδιοτελή κόσμο της Δονητικής.

Για μας αυτή είναι η αρχή ενός ταξιδιού προς την αρμονία μεταξύ φύσης και Θεότητας!

Om Sai Ram

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