

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Τόμος 10 Τεύχος 1

Ιαν./Φεβρ. 2019

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

☞ Από το Γραφείο του Δρ. 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 Υπέρτατο Θεραπευτή	11
☞ Ανακοινώσεις	12
☞ Συμπληρωματικά	12 - 15

☞ Από το γραφείο του Δρ Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί θεραπευτές

Καθώς αποχαιρετάμε το 2018 και χαιρετίζουμε το 2019, θερμές ευχές σε όλους εσάς! Το 2018 υπήρξε ορόσημο για εμάς. Είχαμε πολλά επιτεύγματα κατά τη διάρκεια του έτους και έχουμε πολλά περισσότερα να επιτύχουμε. Είναι μια καλή στιγμή για τον καθορισμό στόχων - τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό μέτωπο. Είναι ταπεινό αίτημά μου προς κάθε θεραπευτή να θέσετε τουλάχιστον ένα στόχο στην πρακτική σας στη δονητική - για τη δική σας ανάπτυξη και για την αποστολή μας σαν σύνολο.

Παρακάτω μοιραζόμαστε μερικά από τα βασικά μας επιτεύγματα κατά το έτος 2018:

- Και τα τρία websites (Vibrionics.org, newsletter site and practitioners' site) έχουν αναδιοργανωθεί και ενισχυθεί.
- Η διαδικασία επιλογής / υποβολής αιτήσεων για νέους υποψήφιους έχει βελτιωθεί και έχει γίνει εξαιρετικά επιλεκτική για να εξασφαλίσει την ποιότητα υπεράνω της ποσότητας (ένα μάθημα το οποίο τόνισε προσωπικά σε μένα ο Σουάμι στο φυσικό Του σώμα, ενώ μιλούσε για τη δονητική). Επιπλέον, το όριο έχει καθοριστεί ακόμη υψηλότερα για τους νέους SVPs με την καθιέρωση υποχρεωτικών διοικητικών καθηκόντων.
- Μια κεντρική ομάδα ηγεσίας, αποτελούμενη από αφοσιωμένους και ολοκληρωμένους SVPs, έχει αναγνωριστεί για την εκτέλεση διαφόρων λειτουργιών της οργάνωσης - κατάρτιση, ανάπτυξη, έρευνα, δημοσιεύσεις κλπ.
Το πρόγραμμα προσωπικής καθοδήγησης τώρα καλύπτει όλους τους νέους AVPs μέχρι να γίνουν VPs.
- Έχουμε βγει με νέες εκδόσεις των εγχειριδίων AVP και SVP και την έκδοση 2018 του οδηγού δονητικής για SVPs. Σημαντικές προσθήκες έγιναν επίσης στο βιβλίο των 108CC.
- Η τακτική κλινική δονητική στο Κέντρο Ευεξίας στο SSSIHMS (Γουάτφιλντ, Μπανγκαλόρ) και αυτές των κτιρίων seva dal ανδρών και γυναικών στο Prashanti Nilayam είναι πλέον καλά εδραιωμένες.
- Έχουμε δημιουργήσει με επιτυχία δύο αξιόπιστα δίκτυα για θεραπεία - αποστολή ιαμάτων ταχυδρομικά μέσω μιας κεντρικής ομάδας (στην Ινδία) και θεραπεία ασθενών παγκοσμίως μέσω ενός δικτύου αναμετάδοσης στις ΗΠΑ
- Έχουμε αρχίσει να μεταδίδουμε δονήσεις στη Μητέρα Γη και να ψεκάζουμε το ίδιο σε δημόσια πάρκα. Οι θεραπευτές έχουν ήδη αρχίσει να γίνονται μάρτυρες των ευεργετικών αποτελεσμάτων της πράξης αυτής.

Ορισμένες άλλες πρωτοβουλίες τις οποίες θέλουμε να οικοδομήσουμε το 2019 είναι οι εξής:

- a. Μεταφράζοντας βιβλία δονητικής σε άλλες ινδικές γλώσσες (π.χ. Χίντι, Τελούγκου, Ταμίλ) για να εξασφαλιστεί η μέγιστη εξάπλωση της δονητικής. Μέχρι τώρα έχει γίνει μετάφραση σε Μαράτι 2 βιβλίων AVP.
- b. Μεγαλύτερη επιμέλεια στη διεξαγωγή ερευνητικών έργων - μία, ήδη σε εξέλιξη, είναι να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότητα των δονητικών ιαμάτων στη θεραπεία της κατάθλιψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ένα άλλο που αρχίζει σύντομα, σχετίζεται με τον διαβήτη.
- c. Δομή των κοόρτεων για την προώθηση της συνεργασίας - αυτό περιλαμβάνει τακτική συνάντηση με άλλους θεραπευτές για ομαδικές συζητήσεις σχετικά με θέματα των newsletters, να μοιραζόμαστε ιστορίες επιτυχίας, την συγγραφή ιστορικών περιπτώσεων που αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο της δουλειάς μας και πάνω απ' όλα ανεπίσημες φιλικές συναντήσεις για την οικοδόμηση μακροχρόνιων δεσμών ηθικής υποστήριξης.
- d. Η βάση δεδομένων μας πρέπει να αναθεωρηθεί πλήρως ώστε να περιλαμβάνει μόνο ενεργούς θεραπευτές. Έχει γίνει μια σημαντική προσπάθεια προς την κατεύθυνση αυτή αλλά πρέπει να γίνουν πολλά ακόμα.

Θα ήθελα να σας αφήσω με ένα πολύ ισχυρό και ταυτόχρονα ενθαρρυντικό μήνυμα από τον αγαπημένο λατρευτό μας Θεό - *"Πολλοί άνθρωποι αναμένουν από το Νέο Έτος να τους προσδώσει ευτυχία και ευημερία αλλά στην πραγματικότητα το Νέο Έτος σας παραχωρεί μόνον τα αποτελέσματα των προηγούμενων πράξεών σας. Για να αποκαταστήσετε τις προηγούμενες αμαρτίες σας, πρέπει να καλλιεργείτε ιερές ιδιότητες και να εμπλέκεστε ακόμα περισσότερο στις ιερές δραστηριότητες του Νέου Έτους Υπό οποιεσδήποτε συνθήκες αφήστε τα συναισθήματά σας να είναι καθαρά και ιδανικά. Οι πράξεις σας είναι για την ευημερία των άλλων."* – **Σάτια Σάι Μπάμπα, Θεία Ομιλία, 1 Ιανουαρίου 2001, Prasanthi Nilayam.**

Ας μεταφέρουμε όλοι αυτά τα λόγια του αγαπημένου μας Σάι στις καρδιές μας καθώς προχωράμε μαζί στο νέο έτος και ενώνουμε τα χέρια μας με δέσμευση να το κάνουμε το καλύτερο μας έτος.

Στην υπηρεσίας αγάπης του Σάι
Jit K Aggarwal

☞ Προφίλ Θεραπευτών ☜

Θεραπευτής ^{11586...lvδία}



ειδικευμένος τραπεζίτης, εργάστηκε στην Ινδία για 24 χρόνια και αργότερα στην Ινδονησία στον χρηματοπιστωτικό τομέα για 21 χρόνια, έως τα μέσα του 2015. Ήρθε στο ποιμνίο του Σουάμι το 1970, αφού εμπνεύστηκε από τη βιογραφία του Σουάμι, "Sathyam Sivam Sundaram". Σύντομα άρχισε να συμμετέχει σε διάφορες δραστηριότητες του Οργανισμού Σάι. Η καριέρα του τον οδήγησε σε διάφορα μέρη της Ινδίας και του εξωτερικού. Έβρισκε πάντα την ευκαιρία να προσφέρει seva επικοινωνώντας με τα τοπικά κέντρα Σάι. Ενώ βρισκόταν στην Ινδονησία, το 2010, άκουσε τον Σουάμι να μιλάει για το θεραπευτικό δυναμικό των δονήσεων από τους βεδικούς ψαλμούς. Σύντομα άρχισε να τους μαθαίνει και να τους εξασκεί. Έγινε μάρτυρας της δύναμής τους μέσα σε 2 χρόνια ψάλλοντας μέσα στο σπίτι. Τα δένδρα rudraksha στην μπροστινή αυλή του, που ήταν άκαρπα εδώ και χρόνια, άρχισαν ν' ανθίζουν! Μετά από λίγο, έφεραν φρούτα τα οποία μπορούσαν με επεξεργασία να δώσουν 20000 χάντρες rudraksha. Τις διένειμε με ευλάβεια σε ναούς και ανθρώπους γύρω του, στην Ινδία.

Το 2013 έμαθε για την Σάι Δονητική από τα Souljourns βίντεο που έδειχναν τον Δρ. Jit και την κυρία Hem Aggarwal. Διαισθητικά στράφηκε σε αυτήν. Εμπνεύστηκε επίσης από τα λόγια του Σουάμι, «Η δονητική είναι το φάρμακο του μέλλοντος». Ο ίδιος αποφάσισε να μάθει αυτήν τη θεραπεία. Αποσύρθηκε από την εργασία του και επέστρεψε στην Ινδία τον Μάιο του 2015. Μόλις το επέτρεψαν οι συνθήκες, υπέβαλε αίτηση για το μάθημα AVP, το 2016. Μετά το e-course, το εργαστήριο και τις απαραίτητες δοκιμές, πιστοποιήθηκε ως AVP τον Μάρτιο του 2017 και έγινε VP τον Οκτώβριο του 2017 μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας καθοδήγησης. Η αφοσίωσή του στην δονητική τον έκανε να εργάζεται σκληρά και έγινε SVP τον Νοέμβριο του 2018.

Ο θεραπευτής ξεκίνησε την πρακτική του αρχίζοντας θεραπείες για τον εαυτό του και τους προκαθορισμένους ασθενείς του. Σύντομα προσωπικές δεσμεύσεις τον έκαναν να πάει στις ΗΠΑ για 4 μήνες, για να μείνει με το γιο του. Είχε την ευκαιρία να μιλήσει για την δονητική σ' ένα Σιχιστικό και

Ινδουιστικό ναό, με αποτέλεσμα να θεραπεύσει 72 ασθενείς! Στις αρχές του 2018 επισκέφθηκε τον γιο του στη Γερμανία για 2 μήνες. Εκεί επίσης μπόρεσε να μεταδώσει τη γνώση της δονητικής σε μια τοπική θρησκευτική συγκέντρωση. Καθώς ο γιος του μιλούσε Γερμανικά, οι συνεδρίες ήταν ευκολότερες. Αυτό του επέτρεψε να θεραπεύσει συνολικά 26 ασθενείς. Κάθε φορά, πριν την αναχώρησή του για την Ινδία, ο θεραπευτής παρέδιδε λεπτομερείς πληροφορίες για όλους τους ασθενείς στους τοπικούς θεραπευτές, για περαιτέρω παρακολούθηση.

Μέχρι στιγμής έχει θεραπεύσει 480 ασθενείς. Οι ασθένειες που αντιμετωπίζει περιλαμβάνουν αρθρίτιδα, πόνο στην πλάτη, χρόνια βήχα, ημικρανία, διαταραχές ύπνου, κισσούς, αλλεργίες του δέρματος και λευκή με θετικά αποτελέσματα. Με βάση την εμπειρία του, οι περισσότεροι από τους εφήβους και τους ενήλικες είχαν συναισθηματικά προβλήματα ως υποκείμενη αιτία. Η προσθήκη του **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό** στα ιάματα έδωσε άριστα αποτελέσματα. Ομοίως, για γυναίκες άνω των 45 ετών, η προσθήκη **CC8.6 Εμμηνόπαυση** δούλεψε καλά για πόνο στην πλάτη. Μοιράζεται την ευχάριστη περίπτωση μιας εγκύου 21 ετών που ήταν πολύ διαταραγμένη λόγω της αγχωτικής ατμόσφαιρας του σπιτιού της. Από τότε που το πρώτο της παιδί γεννήθηκε καθυστερημένο, σκεφτόταν να κάνει άμβλωση τη στιγμή που επισκέφθηκε τον θεραπευτή. Το **CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης** έκανε θαύματα, έγινε ήρεμη και γέννησε ένα υγιές μωρό. Σε μια άλλη περίπτωση, όταν μια έγκυος ηλικίας 35 ετών υποβλήθηκε σε μαύρη μαγεία, το **CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές** που δόθηκε μαζί με τον Τονωτικό Εγκυμοσύνης την βοήθησε να αισθάνεται προστατευμένη. Τρεις μήνες αργότερα, γέννησε ένα υγιές παιδί.

Ο θεραπευτής είναι μέλος μιας ομάδας που υπηρετεί ασθενείς σε περιοχές που δεν έχουν πρόσβαση σε ιατρική βοήθεια. Αλληλεπιδρούν με τους ασθενείς μέσω τηλεφώνου και στη συνέχεια αποστέλλουν ιάματα ταχυδρομικά. Έχει υπηρετήσει περισσότερους από 50 ασθενείς με αυτό τον τρόπο τους τελευταίους 6 μήνες. Με βάση την εμπειρία του, ψάλλοντας Sai Gayathri όταν φτιάχνει τα ιάματα, τα κάνει πιο δυνατά. Βρήκε πολλούς ασθενείς να είναι απρόσεκτοι με την υγεία τους καθώς εγκατέλειψαν την θεραπεία στη μέση, ακόμα και αν επωφελήθηκαν από αυτήν. Σε τέτοιες περιπτώσεις συνεχίζει να προσεύχεται γι' αυτούς. Έχει επίσης αρχίσει να αναμεταδίδει θεραπεία για την ειρήνη και την αγάπη στη μητέρα γη μία φορά την εβδομάδα.

Συμμετέχει στο διοικητικό έργο της επικαιροποίησης της βάσης δεδομένων των θεραπευτών του Tamil Nadu και στη μεταφόρτωση των μηνιαίων αναφορών τους. Διοργανώνει συνομιλίες ευαισθητοποίησης στα κέντρα Σάι του Τσενάι. Αυτό μπορεί να εμπνεύσει τους πιστούς να γίνουν θεραπευτές. Παίρνει κάθε ευκαιρία για να εμπνεύσει φίλους και γνωστούς να μάθουν την δονητική.

Η ζωή του έχει πάρει νέο νόημα και σκοπό αφότου άρχισε να ασκεί τη δονητική. Είναι πεποίθησή του ότι αυτό του επιτρέπει να εκφράζει την αγάπη πρακτικά κάθε μέρα και να ζει τα μηνύματα του Σουάμι "Manav Seva είναι Madhav Seva" (Υπηρεσία στον Άνθρωπο είναι Υπηρεσία στον Θεό) και "Αγαπάτε Όλους, Υπηρετείτε Όλους". Προσφέρει μια συγκεκριμένη προσευχή στον Σουάμι κάθε πρωί για να ευλογεί όλους τους θεραπευτές σε όλο τον κόσμο για να είναι ένα καθαρό κανάλι αγάπης, φωτός και θεραπευτικής ενέργειας σε όλους εκείνους που έχουν ανάγκη.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Ημικρανία](#)
- [Υπόταση, Χρόνια κόπωση](#)
- [Τραυματισμός σκύλου](#)

Θεραπεύτρια ^{10001...Ινδία}, πτυχιούχος Οικονομικών με δίπλωμα εργατικού δικαίου, εργάστηκε στη Βομβάη για τρία χρόνια. Μετά το γάμο της έφυγε από τη δουλειά της και άρχισε να βοηθάει τον σύζυγό της, έναν δικηγόρο στον τομέα της εργασίας και της βιομηχανίας, στο Πούνε. Ήρθε σπυρίμνιο του Σουάμι το 1997 μετά την ανάγνωση του "Man of Miracles" από τον Howard Murphet. Σύντομα συμμετείχε στις δραστηριότητες seva της Οργάνωσης Σάι, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.



Η θεραπεύτρια δεν είχε καμιά ιδέα για την δονητική μέχρι που παρακολούθησε το πρώτο εργαστήριο που πραγματοποιήθηκε στη Βομβάη το 2007. Είχε πειστεί από έναν από τους πιστούς για να συμμετάσχει. Έγινε η πρώτη θεραπεύτρια του Πούνε. Την ίδια ημέρα έπρεπε να βιαστεί να πάει στο νοσοκομείο για να δει τους νεαρούς ανιψιούς της που είχαν ένα ατύχημα. Όλα τα μέλη της οικογένειας ήταν σε κατάσταση σοκ. Η πρακτική της άρχισε από εκεί. Αμέσως έδωσε το ίαμα **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις+ CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό** σε όλα τα στενά μέλη της οικογένειας. Η εμπιστοσύνη της στην δονητική

εδραιώθηκε με την ενθαρρυντική ανταπόκρισή της σχετικά με την επίδραση της θεραπείας. Μέσα σε έξι μήνες έγινε VP.

Είχε ιδιαίτερη εκτίμηση για τους γιατρούς από την παιδική της ηλικία καθώς τους έβλεπε να υπηρετούν ασθενείς! Τώρα η δονητική της είχε ανοίξει τις πόρτες για να υπηρετεί ανιδιοτελώς, όπως ήταν πράγματι η επιθυμία της. Έλαβε τον τίτλο SVP τον Απρίλιο του 2014 αφού αντιμετώπισε καρκίνο το 2012. Πήρε αλλοπαθητική θεραπεία για μια σύντομη περίοδο για να περάσει από χειρουργική επέμβαση και χημειοθεραπεία. Μετά από αυτό, λάμβανε δονητικά ιάματα.

Ως γκουρού balnika συνήθιζε να επισκέπτεται γειτονικές παραγκουπόλεις για να κάνει μαθήματα στους άπορους. Εκεί άρχισε να δίνει ιάματα σε παιδιά για τη μνήμη. Η απόκριση ήταν εντυπωσιακή. Μέσα σε λίγες εβδομάδες μπορούσαν να θυμούνται τα μαθήματά τους καλύτερα και άρχισαν να παίρνουν καλούς βαθμούς στις εξετάσεις. Δεν επισκέπτονταν γιατρούς για κανένα πρόβλημα υγείας, λέγοντας ότι είχαν πάρει φάρμακο απ' αυτήν. Πολύ σύντομα οι γονείς τους, οι παππούδες και οι γείτονές τους άρχισαν να έρχονται για ιάματα. Οι περισσότερες απ' αυτές εργάζονταν ως υπηρέτριες και οι σύζυγοί τους είχαν δίτροχες χειράμαξες. Πολλές απ' αυτές ήταν εθισμένες στον καπνό. Οι θεραπείες βοήθησαν 6 γυναίκες να σταματήσουν το μίσσημα καπνού μέσα σε 4 μήνες. Ένας αλκοολικός απέβαλε τη συνήθειά του μέσα σ' έναν μήνα. Τα δονητικά ιάματα βοήθησαν εκείνους που ήθελαν ν' αλλάξουν τη συνήθεια.

Αντιμετωπίζει ασθενείς σε καταυλισμούς τακτικά, σε κοντινά χωριά. Έχει θεραπεύσει περισσότερους από 9500 ασθενείς μέχρι τώρα. Οι ασθενείς που αντιμετωπίζονται επιτυχώς είναι οξύτητα, έλκος στομάχου, κοινό κρυολόγημα, προβλήματα σχετικά με γυναίκες και έφηβους, δερματικές αλλεργίες και λοιμώξεις, εθισμοί και χρόνια κατάθλιψη. Έχει επίσης θεραπεύσει επιτυχώς ασθενείς με αλλεργίες από τον ήλιο, το σιτάρι και τη ζάχαρη δυναμοποιώντας το αλλεργιογόνο. Αισθάνεται μεγάλη ικανοποίηση όταν βλέπει τους ασθενείς να θεραπεύονται από τις χρόνιες παθήσεις τους.

Η θεραπεύτρια έχει διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση των θεραπευτών του Πούνε και του Ναγκπούρ ώστε να ξαναρχίσουν την πρακτική τους. Βοήθησε τον δάσκαλο και τον μέντορά της να διοργανώνουν εργαστήρια Επανεκπαίδευσης γι' αυτούς και στα δύο μέρη. Οι συμμετέχοντες ήταν αρχικά διστακτικοί, καθώς δεν μπορούσαν εύκολα να καταλάβουν την αγγλική γλώσσα, οπότε τους βοήθησε εξηγώντας τους στη γλώσσα Μαράτι. Έπαιξε βασικό ρόλο στην αναθεώρηση της μετάφρασης του εγχειριδίου JVP και του βιβλίου των 108CC από τα αγγλικά σε Μαράτι και στην εκτύπωση του εγχειριδίου. Είναι γνωστή στο Πούνε για την ταπεινοφροσύνη και την αγάπη με την οποία προσφέρει seva.

Είναι γεμάτη ευγνωμοσύνη για τον Σουάμι κάνοντάς την ένα ταπεινό μέσο για να ζήσει το μήνυμά του "Αγαπάτε όλους και υπηρετήστε όλους". Λέει ότι η ζωή της μεταμορφώθηκε αφότου έγινε θεραπεύτρια καθώς σταμάτησε να εργάζεται για επίγεια αγαθά και βυθίστηκε εντελώς στο Σάι seva. Αυτό την βοήθησε να εξελιχθεί πνευματικά και να γίνει πιο στοργική. Αισθάνεται ότι κάθε νοικοκυριό πρέπει να εμπνεύσει ένα μέλος της οικογένειας να γίνει θεραπευτής για να γίνει ευτυχισμένος στη ζωή και να διαδώσει την ευτυχία!

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Ακράτεια, ξηροστομία, υψηλή αρτηριακή πίεση](#)
- [Κύστη σε βλέφαρο](#)
- [Ψωρίαση](#)

☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos ☞

1. Ημικρανία ^{11586...lvδία}

Μια 34χρονη γυναίκα έπασχε από πονοκέφαλο στην αριστερή πλευρά που την ταλαιπωρούσε σχεδόν καθημερινά για τα τελευταία 10 χρόνια. Κάθε φορά διαρκούσε τουλάχιστον δύο ώρες. Εργαζόμενη στον τομέα της πληροφορικής, έπρεπε να εργάζεται σε υπολογιστές όλη την ημέρα. Φοβόταν τους πονοκεφάλους και έπαιρνε αλλοπαθητικά παυσίπονα όταν χρειαζόταν. Η γρήγορη ανάρρωση της μητέρας της από χρόνια βήχα την ενέπνευσε να επιλέξει τη θεραπεία με δονητική. Στις 8 Φεβρουαρίου 2018 της δόθηκαν τα εξής:

CC11.3 Πονοκέφαλος + CC11.4 Ημικρανίες + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

Μετά από μια εβδομάδα ανέφερε με δέος ότι δεν είχε πονοκέφαλο ούτε μία φορά από τη λήψη της πρώτης δόσης. Ο θεραπευτής της ζήτησε να συνεχίσει την ίδια δοσολογία. Μετά από ένα μήνα, η θεραπεία της σταμάτησε να αποδίδει. Εκείνη την περίοδο ο θεραπευτής είχε φύγει για την Γερμανία για 2 μήνες. Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου είχε διαλείποντες πονοκεφάλους κάθε εβδομάδα, αν και λιγότερο σοβαρούς από πριν. Μετά την επιστροφή του, ο θεραπευτής της έδωσε την ίδια θεραπεία στις 20 Μαΐου 2018.

Μετά από 2 μήνες επανέναρξης της θεραπείας, ο πονοκέφαλος την ενοχλούσε μόνον μετά το λούσιμο αλλά όχι αλλιώς. Ήταν σοβαρός μόνο μια φορά και διήρκεσε μόνο μία ώρα. Δεν πήρε κανένα παυσίπονο. Μετά

από 5 μήνες, η δόση μειώθηκε σε **BD**. Μετά από κάθε λούσιμο είχε μια ήπια κεφαλαλγία αλλά αυτό διαρκούσε για λίγο. Δεν φοβόταν πλέον τους πονοκεφάλους, έτσι μπορούσε να εργάζεται άνετα σε υπολογιστές. Καθώς κατά τη διάρκεια των επόμενων δύο εβδομάδων δεν υπήρχε επεισόδιο κεφαλαλγίας, η δοσολογία μειώθηκε σε **OD**. Έχασε την μητέρα της στις 6 Δεκεμβρίου 2018 και έπρεπε να λούζεται αρκετές φορές σύμφωνα με την παράδοση. Δεν είχε κανέναν πονοκέφαλο. Στις 23 Δεκεμβρίου 2018 της ζητήθηκε να συνεχίσει **OD** για ένα ακόμη μήνα, προτού γίνει περαιτέρω μείωση. Συμφώνησε να λάβει αργότερα, εναλλάξ για ένα χρόνο, ιάματα για κάθαρση και ανοσία για να αποτρέψει οποιαδήποτε ασθένεια.

2. Υπόταση, κόπωση ^{11586...lvδία}

Ένας ξυλουργός ηλικίας 42 ετών είχε χαμηλή αρτηριακή πίεση τα τελευταία 20 χρόνια και αίσθημα κόπωσης για ένα χρόνο. Ήταν σε αλλοπαθητική θεραπεία για χαμηλή πίεση χωρίς αποτέλεσμα. Έπρεπε να σταματήσει προσωρινά τις ξυλουργικές εργασίες του, αντ' αυτού άρχισε να παραδίδει εφημερίδες κάθε πρωί σε περίπου 24 ψηλά κτίρια. Κατά τη διάρκεια των παραδόσεών του, δεν μπορούσε να πάει στην τουαλέτα με αποτέλεσμα να νιώθει πίεση και πόνο στην ουροδόχο κύστη του. Είχε μη κανονικούς χρόνους γεύματος και έπινε συχνά τσάι. Ήταν εθισμένος στο μάσημα φύλλων betel.

Στις 10 Μαΐου του 2017 του δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

CC3.2 Αιμορραγικές διαταραχές + CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες...TDS

Μετά από δύο εβδομάδες, ανέφερε πλήρη ανακούφιση από την κόπωση. Μετά από άλλη μια εβδομάδα, η αρτηριακή του πίεση βρέθηκε φυσιολογική και ο γιατρός του διέκοψε το φάρμακό του για χαμηλή πίεση. Ο θεραπευτής τον συμβούλεψε να συνεχίσει το ίαμα **OD** για ένα μήνα. Σύντομα η κατανάλωση τσαγιού μειώθηκε σημαντικά και άρχισε να λαμβάνει σωστά τα γεύματα. Άρχισε ξανά την ξυλουργική του δουλειά εκτός από την συνέχιση διανομής εφημερίδων. Ο ασθενής σταμάτησε να έρχεται για ιάματα δηλώνοντας ότι ήταν καλά. Από τον Δεκέμβριο του 2018 η αρτηριακή του πίεση του συνεχίζει να παραμένει φυσιολογική και αισθάνεται ικανός ν' ασκεί το επάγγελμά του. Συνεχίζει να μασάει το φύλλο betel χωρίς προδιάθεση ν' αλλάξει την συνήθειά αυτή.

3. Τραυματισμός σκύλου ^{11586...lvδία}

Για τα τελευταία 8 χρόνια, ένα αρσενικό αδέσποτο σκυλί ζούσε και φρουρούσε το κτίριο του διαμερίσματος όπου κατοικούσε ο θεραπευτής. Πριν από 2 περίπου χρόνια χτυπήθηκε από μηχανή και του δόθηκαν πρώτες βοήθειες. Καθώς δεν υπήρχε συνέχεια θεραπείας, βρισκόταν σε αξιοθρήνητη κατάσταση. Το δέρμα του ήταν καλυμμένο με εξανθήματα και δεν έτρωγε σχεδόν τίποτα.

Στις 25 Μαρτίου 2017, ο θεραπευτής έδωσε:

#1. CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC20.7 Κατάγματα + CC21.1 Τονωτικό δέρματος...BD, μέσα στο νερό που έπινε

Μετά από δύο εβδομάδες, άρχισε να κινείται λίγο και άρχισε να τρώει. Μετά από μια ακόμη εβδομάδα, δεδομένου ότι η κατάσταση του δέρματός του δεν βελτιώθηκε, ο θεραπευτής έκανε το **#1** σε βιμπούτι και το ανάμιξε στο νερό που πλενόταν ο σκύλος και στη συνέχεια το εφήρμοσε στα εξανθήματα. Δεν υπήρχε σχεδόν καμία βελτίωση. Το **#1** αντικαταστάθηκε από το ακόλουθο ίαμα και αναμίχθηκε στο πόσιμο νερό του:

#2. CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC21.1 Τονωτικό δέρματος + CC21.11 Πληγές και Γδαρσίματα...BD

Μέσα σε μια εβδομάδα, το δέρμα άρχισε να θεραπεύεται και ο σκύλος ανέκτησε δύναμη και όρεξη. Μετά από 7 εβδομάδες λήψης του **#2**, ο σκύλος ανέρρωσε πλήρως. Το ίαμα συνεχίστηκε **OD** για άλλες 4 εβδομάδες και σταμάτησε. Από τον Δεκέμβριο του 2018 ο σκύλος είναι ακόμα σε καλή φόρμα και υγιής.

4. Ακράτεια, ξηροστομία, υψηλή αρτηριακή πίεση ^{10001...lvδία}

Μια 79χρονη γυναίκα υπέφερε από συχνή ούρηση, κάποιες φορές με αίσθηση καψίματος, για τους τελευταίους 6 μήνες. Η γλώσσα της ξαφνικά γινόταν ξηρή και κόκκινη και η ομιλία της της γινόταν δυσνόητη μια ή δυο φορές την ημέρα.

Στις 27 Απριλίου 2018 της δόθηκε το ακόλουθο combo:

#1. CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC13.3 Ακράτεια + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

Όλα τα συμπτώματά της εξαφανίστηκαν σε δυο εβδομάδες, Η δοσολογία μειώθηκε σιγά-σιγά σε **OW** για ένα μήνα και στη συνέχεια σταμάτησε. Επισκέφτηκε ξανά τον θεραπευτή στις 26 Μαΐου 2018 για θεραπεία άλλου προβλήματος. Η αρτηριακή της πίεση ήταν υψηλή επί 2 χρόνια παρόλο που λάμβανε αλλοπαθητικά φάρμακα.

Της δόθηκε:

#2. CC3.3 (Υψηλή πίεση αίματος (BP), Υπέρταση...TDS

Μετά από μια εβδομάδα ανέφερε ότι η αρτηριακή της πίεση είχε γίνει φυσιολογική για πρώτη φορά μέσα σε 2 χρόνια. Από τότε είναι φυσιολογική. Από τον Δεκέμβριο του 2018 τα συμπτώματα της ακράτειας και της ξηροστομίας δεν επανήλθαν. Η αρτηριακή της πίεση εξακολουθεί να είναι φυσιολογική και λαμβάνει και αλλοπαθητικά και δονητικά ιάματα.

5. Κύστη σε βλέφαρο ^{10001...lvδία}

Ένα 15χρονο κορίτσι είχε μια κύστη 4-5 χιλιοστών στο άνω αριστερό βλέφαρό της για τους τελευταίους 4 μήνες. Λάμβανε αλλοπαθητικά φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων οφθαλμικών σταγόνων, χωρίς επιτυχία.

Στις 20 Απριλίου 2018 δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

CC2.3 Όγκοι και Νεοπλασμάτα + CC7.3 Μολύνσεις οφθαλμών + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης...TDS από το στόμα και **BD** σε νερό για εξωτερική χρήση.

Μετά από ένα μήνα, η κύστη έγινε το ήμισυ του μεγέθους της και η κοκκινίλα επίσης ξεθώριασε. Σε 2 μήνες, το μάτι έγινε απόλυτα φυσιολογικό. Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** για 2 εβδομάδες και μετά σε **OW**. Θέλει να συνεχίσει σε **OW** μέχρι το τέλος των εξετάσεών της, το Μάρτιο του 2019.

6. Ψωρίαση ^{10001...lvδία}

Μια γυναίκα ηλικίας 30 ετών είχε ανοιχτές κόκκινες κηλίδες σε όλο το μήκος των ποδιών και των χεριών της (συμπεριλαμβανόμενες και οι παλάμες της) για τα τελευταία 10 χρόνια. Η φαγούρα ήταν μόνο στις παλάμες της. Αυτό είχε διαγνωσθεί ως ψωρίαση αλλά ποτέ δεν έλαβε καμία θεραπεία.

Στις 12 δεκεμβρίου του 2015, συμβουλευτήκε τον θεραπευτή που της έδωσε το ακόλουθο:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.10 Ψωρίαση...TDS

Μετά από 15 ημέρες, ο κνησμός έγινε λιγότερος, αλλά δεν υπήρξε καμία αλλαγή στις κηλίδες. Μετά από ένα μήνα, ο θεραπευτής αποφάσισε να φτιάξει εκ νέου το **#1** αλλά χωρίς το **CC10.1**:

#2. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.10 Ψωρίαση...TDS

Μετά από συνολικά 3 μήνες, το δέρμα της έγινε φυσιολογικό. Η δοσολογία μειώθηκε βαθμιαία σε **OW** και παραμένει σ' αυτήν τη δόση συντήρησης από τον Αύγουστο του 2016. Κατά την τελευταία της επίσκεψη τον Νοέμβριο του 2018, το δέρμα ήταν απόλυτα φυσιολογικό.

7. Χρόνια ισχυαλγία ^{11600...lvδία}

Η 75χρονη μητέρα του θεραπευτή είχε πόνο στο δεξί της πόδι, ιδιαίτερα στο γόνατο, για 10 χρόνια. Συνήθιζε να παίρνει παυσίπονα όποτε χρειαζόταν αλλά αυτό της έδινε μόνον προσωρινή ανακούφιση.

Σύντομα αφού πιστοποιήθηκε ως AVP, ο θεραπευτής αποφάσισε να της δώσει θεραπεία και της έδωσε αυτό το ίαμα στις 13 Αυγούστου 2018:

#1. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.3 Αρθρίτιδα...TDS

Μετά από 3 ημέρες, η ασθενής ανέφερε ανακούφιση κατά 30% και 50% μετά από 7 ημέρες. Είχε σταματήσει τα παυσίπονα πριν ξεκινήσει τη θεραπεία με τα δονητικά ιάματα.

Στις 23 Αυγούστου 2018 υπήρξε σημαντική αύξηση στον πόνο που κάλυπτε την πλάτη της και ολόκληρο το πόδι της. Αμέσως το **#1** ενισχύθηκε με:

#2. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC18.5 Νευραλγία + CC20.4 Μύες και Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση + #1...TDS

Στις 26 Αυγούστου 2018, η ασθενής είχε συμπτώματα κρυολογήματος και βήχα για τα οποία της δόθηκε:
#3. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC19.6 Βήχας χρόνιος...TDS

Μετά από ακόμα 3 ημέρες, η ασθενής ένιωθε 80% ανακούφιση στο κρυολόγημα και στον βήχα και η βελτίωση του πόνου επανήλθε στο 50%. Η δοσολογία πλέον μειώθηκε σε **OD** για τα **#2** και **#3**. Μέχρι το τέλος ενός μήνα, στις 12 Σεπτεμβρίου, η ασθενής ανέφερε 100% ανακούφιση στους πόνους της, στο κρυολόγημα και στον βήχα. Η δοσολογία και των δυο ιαμάτων μειώθηκε με εβδομαδιαία διαστήματα σε **3TW**, **2TW** και τελικά σε **OW**. Από τον Δεκέμβριο του 2018, η ασθενής συνεχίζει να λαμβάνει ιάματα **OW** και δεν υπήρξε επανάληψη των συμπτωμάτων.

Σημείωση του Εκδότη: Κανονικά, αρχίζουμε την μείωση της δοσολογίας με την εξαφάνιση των συμπτωμάτων. Σ' αυτήν την ασυνήθιστη χρόνια πάθηση, η μείωση της δοσολογίας άρχισε με μόνο 50% βελτίωση των συμπτωμάτων και, παρόλα αυτά, η ανακούφιση κατά 100% επιτεύχθηκε πολύ γρήγορα.

8. Παρωνυχίδα ^{03572...Γκαμπόν}

Μια 35χρονη γυναίκα υπέφερε από αφόρητο πόνο στον παράμεσο του αριστερού χεριού της για 3 ημέρες. Υπήρχε φλεγμονή από την άκρη του δακτύλου μέχρι το νύχι. Είχε διαγνωστεί ως παρωνυχία. Δεν πήρε κανένα φάρμακο και συμβουλευτήκε τον θεραπευτή στις 5 Αυγούστου 2018. Την ρώτησε αν είχε το πρόβλημα αυτό για πρώτη φορά. Θυμήθηκε ότι πριν από 20 χρόνια είχε μια παρόμοια κατάσταση που ήταν πολύ οδυνηρή.

Της δόθηκε το ακόλουθο combo:

CC18.5 Νευραλγία + CC21.11 Πληγές και Γδαρσίματα...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 1-2 ώρες,
ακολουθούμενη από **TDS**

Μέσα σε μία ώρα ο πόνος της είχε μειωθεί κατά 50%. Μετά από μια ακόμα ώρα, δεν ένιωθε κανέναν πόνο. Η ασθενής πίστευε ότι είχε ήδη θεραπευθεί και έτσι σταμάτησε να λαμβάνει το ίαμα. Ωστόσο, ο πόνος επανεμφανίστηκε μετά από τρεις ημέρες, οπότε επανέλαβε το φάρμακο **TDS**. Εκείνη τη νύχτα ο πόνος της εξαφανίστηκε! Από φόβο για επανάληψη αποφάσισε να συνεχίσει τη δοσολογία **TDS** για 2 εβδομάδες πριν τη μειώσει σε **OD**. Μετά από άλλες 2 εβδομάδες η θεραπεία σταμάτησε. Από τον Νοέμβριο του 2018, το πρόβλημά της δεν επανεμφανίστηκε.

9. Μύκητας στο τριχωτό της κεφαλής, μαύρη μαγεία, κακή μνήμη ^{03572...Γκαμπόν}

Ο 9χρονος γιος του θεραπευτή είχε μια μυκητιασική λοίμωξη που έμοιαζε με πιτυρίδα σε όλο το τριχωτό της κεφαλής που εκτεινόταν μέχρι τον αυχένα (βλ. την παρακάτω εικόνα).

Είχε συχνά φαγούρα. Κάθε φορά που ένας γονιός του τού χτένιζε τα μαλλιά, έπεφταν λευκά κομματάκια σαν αυτά της πιτυρίδας. Είχε επίσης μεγάλες λευκές κηλίδες στη δεξιά και την πίσω πλευρά του λαιμού και στην κορυφή του κεφαλιού. Όλα τα συμπτώματα είχαν ξεκινήσει πριν από τρία χρόνια. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, συμβουλευτήκε αρκετούς φημισμένους δερματολόγους. Οι εργαστηριακές εξετάσεις των δειγμάτων που αφαιρέθηκαν από το κρανίο του δεν αποκάλυψαν καμία ιατρική διάγνωση. Διάφορα αλλοπαθητικά φάρμακα δεν έφεραν καμία βελτίωση. Το παιδί είχε πρόβλημα να κάνει τις σχολικές εργασίες και δεν είχε αυτοπεποίθηση.

Θεωρήθηκε ότι το παιδί ήταν κάτω από το ξόρκι μαύρης μαγείας που επικρατούσε στον τόπο όπου ζούσε.



Στις 3 Αυγούστου 2018 τα αλλοπαθητικά φάρμακα διακόπηκαν και δόθηκαν τα ακόλουθα:

#1. CC11.2 Προβλήματα μαλλιών + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC21.7

Μύκητας...TDS σε λάδι καρύδας και στη συνέχεια αναμειγμένο με βιμπούτι για εξωτερική εφαρμογή:

#2. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης + #1...QDS

Μετά από τρεις εβδομάδες υπήρξε μείωση κατά 50% στα λευκά σωματίδια στο τριχωτό της κεφαλής αλλά δεν παρατηρήθηκε καμία αλλαγή στις λευκές κηλίδες. Μετά από άλλες 2 εβδομάδες, στις 8 Σεπτεμβρίου 2018, διαπιστώνοντας ότι η διαδικασία επούλωσης είχε επιβραδυνθεί, ο θεραπευτής βελτίωσε το **#1** & το **#2** ως εξής:

#3. CC11.1 Τονωτικό μαλλιών + CC17.2

Κάθαρση + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + #1...TDS για εξωτερική εφαρμογή

#4. CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης + #3...QDS

Μετά από 6 εβδομάδες, οι λευκές κηλίδες καθώς και τα λευκά σωματίδια εξαφανίστηκαν πλήρως (βλ. εικόνα). Δεν υπήρχε πλέον φαγούρα. Η ικανότητά του μάθησης και η δύναμη μνήμης να θυμάται τα μαθήματά του βελτιώθηκαν εξαιρετικά. Ήταν ευτυχισμένος να κάνει τις εργασίες στο σπίτι. Η δόση του **#3** μειώθηκε σε **OD** για 6 εβδομάδες και σταμάτησε. Η δόση του **#4** μειώθηκε σε **TDS** για ένα μήνα, ακολουθούμενη από **OD** για δύο εβδομάδες και έπειτα σε **OW**. Από τον Δεκέμβριο του 2018 το αγόρι είναι απαλλαγμένο απ' όλα τα συμπτώματά του.

10. Ψευδαισθήσεις, ασυνάρτητη ομιλία, κατοχή από οντότητες ^{03572...Γκαμπόν}

Ένας άνδρας 33 ετών μεταφέρθηκε από την αδελφή του στον θεραπευτή στις 3 Αυγούστου 2018 στις 2 το πρωί. Υπέφερε από ψευδαισθήσεις, μιλούσε ασυνάρτητα και αδυνατούσε να κοιμηθεί το βράδυ τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Οι πράξεις του ήταν τόσο ενοχλητικές, ώστε κανείς δεν μπορούσε να κοιμηθεί εκείνη τη νύχτα, γι' αυτό και η θεραπεία ζητήθηκε αυτήν την ασυνήθιστη ώρα. Η συμπεριφορά του προκαλούσε φόβο στα παιδιά στο σπίτι. Ο ασθενής είπε ότι εισχωρήσει μέσα του το πνεύμα του παππού του που τον υποκινούσε να βγάλει στη φόρα οικογενειακά μυστικά. Αυτό εξόργισε τα μέλη της οικογένειας.

Μεταφέρθηκε σε έναν καθολικό ιερέα ο οποίος είπε στην οικογένεια ότι ο ασθενής καταδιώκετο από αρνητικές οντότητες. Ωστόσο, δεν εκτελέστηκε εξορκισμός. Τον είδε επίσης γιατρός που συνταγογράφησε αντικαταθλιπτικά φάρμακα από τα οποία πήρε μόνο μία δόση. Βλέποντας την δυσάρεστη κατάσταση υγείας του, ο εργοδότης του του έδωσε λίγες ημέρες άδεια για να λάβει ιατρική περίθαλψη.

Ο ασθενής βασίστηκε μόνο σε δονητικά ιάματα και δεν έλαβε άλλη θεραπεία. Ο θεραπευτής του έδωσε τα ακόλουθα combos:

#1. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC15.6 Διαταραχές ύπνου...κάθε δέκα λεπτά για μια ώρα, ακολουθούμενο από 6TD

#2. CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.2 Κάθαρση...6TD σε water για ψεκασμό στο σώμα του ασθενούς

Εκείνη τη νύχτα ο ασθενής κοιμήθηκε καλά και τηλεφώνησε στον θεραπευτή το επόμενο πρωί για να του πει τα καλά νέα. Η αδελφή του ανέφερε ότι υπήρχε λιγότερη ασυνέπεια στην ομιλία του. Δέκα ημέρες αργότερα, ξανάρχισε την εργασία και σε άλλες δέκα ημέρες, η γενική υγεία του βελτιώθηκε κατά 70%. Τις επόμενες δύο ημέρες, όλα τα συμπτώματά του εξαφανίστηκαν. Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** επί μία περίοδο 2 εβδομάδων. Στις 8 Σεπτεμβρίου, το πνεύμα σταμάτησε να μιλάει στον ασθενή και η θεραπεία σταμάτησε

στις 20 Σεπτεμβρίου. Από τον Δεκέμβριο του 2018, κανένα από τα συμπτώματα δεν έχει επαναληφθεί και ο ασθενής είναι καλά.

+++++

11. Θλίψη, σοκ ^{11389...India}

Μια οικιακή βοηθός, ηλικίας 46 ετών, επισκέφθηκε τον θεραπευτή στις 27 Απριλίου 2017. Ήταν σε απελπιστική κατάσταση καθώς η 19χρονη κόρη της το είχε σκάσει από το σπίτι πριν από 3 ημέρες. Η ασθενής ήταν σε κατάσταση σοκ και υπέφερε από ανυπόφορη θλίψη, έντονο πονοκέφαλο και δύσπνοια και φάνηκε να έχει υψηλή αρτηριακή πίεση. Αλλά δεν ήταν υπερτασική και δεν έπαιρνε κανένα φάρμακο.

Της δόθηκαν τα ακόλουθα ιάματα:

#1. CC3.3 Υψηλή πίεση αίματος (BP), Υπέρταση + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις...6TD

#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6TD

Την επόμενη μέρα αισθανόταν καλύτερα, σε γενικές γραμμές με 70% ανακούφιση στην αναπνοή καθώς και στον πονοκέφαλο. Την 4η μέρα αισθανόταν τελείως ήρεμη, έτσι συνέχισε τα καθήκοντά της. Καθώς επανήλθε στον κανονικό εαυτό της, η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS** και έπειτα σε **OD** μετά από 2 εβδομάδες. Παρόλο που δεν είχε επαφή με την κόρη της, η γυναίκα ήταν απολύτως φυσιολογική και το ίαμα σταμάτησε μετά από άλλες 2 εβδομάδες. Μετά από 6 μήνες, η μητέρα άκουσε ότι η κόρη της είχε παντρευτεί τον άντρα της επιλογής της και πως ήταν καλά.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC box δώστε το #2: CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...6TD

+++++

12. Οξύτητα, ακράτεια, φλεγμονώδης νόσος της πυέλου ^{11601...Ivδία}

Μια 86χρονη γυναίκα είχε πολλαπλές οξείες και χρόνιες ασθένειες. Κατά το παρελθόν ένα έτος έπασχε από καούρα κάθε μέρα και ρευόταν μετά από κάθε γεύμα. Δεν μπορούσε να φάει με ευκολία λόγω της συνεχούς αίσθησης καψίματος στον λαιμό και τον οισοφάγο. Επισκέφτηκε την θεραπεύτρια στις 25 Σεπτεμβρίου 2018 καθώς τα συμπτώματά της οξύτητας είχαν γίνει σοβαρά. Κατά τον τελευταίο ένα μήνα είχε επεισόδια νυχτερινής ενούρησης και ακούσια ούρηση κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς και πόνο στην κάτω κοιλιακή χώρα. Διαγνώστηκε ως λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος και των νεφρών για την οποία πήρε αλλοπαθητικά φάρμακα για μικρό χρονικό διάστημα. Καθώς δεν βοήθησαν πολύ, σταμάτησε να τα παίρνει. Επισήμανε ότι από την ηλικία των 46 ετών είχε πολλές καρδιακές προσβολές. Από τότε ήταν σε αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή.

Η θεραπεύτρια έδωσε:

#1. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χολυδόχου κύστης + CC4.10 Δυσπεψία + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC13.2 Kidney & Λοιμώξεις νεφρού και ουροδόχου κύστης + CC13.3 Ακράτεια + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...κάθε 10 λεπτά για ολόκληρη την ημέρα και κατόπιν 6TD

Σε 2 ημέρες η ασθενής ανέφερε ότι όλες οι ενοχλήσεις που αφορούσαν την οξύτητα, τη νυχτερινή ενούρηση και την ακράτεια είχαν φύγει. Επίσης, ο πόνος στην κοιλιά μειώθηκε κατά 90%. Μετά από 4 ημέρες, την 1η Οκτωβρίου 2018, η ασθενής ανέπτυξε αιφνίδια έντονο πόνο στην κάτω κοιλία και νοσηλεύτηκε. Ήταν στη ΜΕΘ για 2 εβδομάδες ενώ έγιναν διάφορες εξετάσεις. Οι γιατροί πρότειναν χειρουργική επέμβαση αλλά η ασθενής δεν ήταν πρόθυμη. Γι' αυτό πήρε εξιτήριο ενώ την συμβούλεψαν να παίρνει παυσίπονα όταν χρειαζόταν αλλά αυτά δεν επέφεραν καμία ανακούφιση. Στις 20 Οκτωβρίου 2018 ήρθε σε επαφή με την θεραπεύτρια. Μην γνωρίζοντας τι να δώσει στην ασθενή, η θεραπεύτρια προσευχήθηκε έντονα. Στην διαλογιστική της κατάσταση καθοδηγήθηκε να δώσει τα ακόλουθα combos για την φλεγμονή της πυέλου και των γύρω οργάνων:

#2. CC4.3 Σκωληκοειδίτιδα + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC8.5 Κόλπος & Τράχηλος...κάθε 10 λεπτά για μια ώρα ακολουθούμενη από 6TD

Μέσα σε 2 ημέρες, ο πόνος στην κάτω κοιλία εξαφανίστηκε. Μετά από 5 ημέρες, η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από 8 εβδομάδες, η ασθενής ανέφερε ότι δεν υπήρξε επανεμφάνιση του πόνου. Η δόση μειώθηκε σε **OD** για μία εβδομάδα και στη συνέχεια σταμάτησε. Από τις 30 Δεκεμβρίου 2018, η ασθενής είναι απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματα.

Η θεραπεύτρια προτίθεται να δώσει τα ακόλουθα κατά την επόμενη επίσκεψή της σε 2 ημέρες:

#3. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC4.10 + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS, ως προληπτικό μέτρο.

Σημείωση της σύνταξης: Η θεραπεύτρια συμπεριέλαβε combos για την καρδιά και το κυκλοφορικό ως προληπτικό μέτρο λόγω του ιστορικού της κατάστασης της καρδιάς της.

Ω Η Γωνιά των Απαντήσεων Ω

1. Ερώτηση: Εάν ο τρόπος ζωής μου ως θεραπευτού δεν είναι ένα μοντέλο προς μίμηση και δεν μπορώ να το μεταμορφώσω για να το κάνω τέλειο, πώς μπορώ ν' αλλάξω τον εαυτό μου και ν' αποτελέσω έμπνευση για τους ασθενείς μου;

Απάντηση: Κανείς δεν είναι τέλειος με την κοσμική έννοια. Αλλά, η θεία δύναμη μέσα μας είναι τέλεια. (Παρεμπιπτόντως, γι' αυτό ο Σουάμι απευθύνεται σε όλους ως 'ενσαρκώσεις της αγάπης'). Έτσι, σκεφτείτε ν' αλλάξετε, αποφασίστε το και εμμένετε σε αυτό. Η "θέλησή σας" θα βρει τον δρόμο της. Η δύναμη να το πράξετε έχει ήδη δοθεί από τον Θεό. Η προσπάθεια ανταμείβεται πάντα από Αυτόν. Νιώστε την απόλαυση της αλλαγής. Εάν η θέληση δεν είναι ισχυρή, αν οι συνθήκες σας πνίγουν και λυγίσετε, προσευχηθείτε έντονα. Αν χρειαστεί, ζητήστε συμβουλές από έναν φίλο που εμπιστεύεστε ή από κάποιον άλλον θεραπευτή και πάρτε ένα κατάλληλο ίαμα για κάθαρση.

2. Ερώτηση: Μπορώ να χορηγήσω στον ασθενή μου την πρώτη δόση θεραπείας σε νερό αντί για χάπι;

Απάντηση: Ναι, αν ο χρόνος και η κατάσταση το επιτρέπουν, είναι καλή ιδέα να χορηγηθεί η πρώτη δόση της θεραπείας σε νερό. Καθώς περιμένουμε ο ασθενής να πάρει το ίαμα σε νερό ούτως ή άλλως, αυτό θα χρησιμεύσει ως επίδειξη για το πώς να φτιάχνει το ίαμα στο νερό. Θα εμπνεύσει τον ασθενή να κάνει το ίδιο στο σπίτι. Διαφορετικά, πολλοί ασθενείς επιθυμούν τον εύκολο δρόμο, βάζοντας δηλ. ένα χάπι κάτω από την γλώσσα! Ξεχνούν απλά το γεγονός ότι η θεραπεία που λαμβάνεται σε νερό είναι πιο αποτελεσματική. Αν μπορείτε να διαθέσετε το δοχείο, δώστε στον ασθενή το υπόλοιπο νερό για τη θεραπεία του. Αν όχι, χρησιμοποιήστε αυτό το νερό για τα φυτά σας. Μπορείτε να ζητήσετε από τους ασθενείς σας να φέρνουν μαζί τους ένα άδειο μπουκάλι.

3. Ερώτηση: Είναι αρμόζον και επαγγελματικό να στέλνω έντυπο στον ασθενή μου για να λάβω λεπτομέρειες για τις ασθένειες του πριν να έρθει για θεραπεία;

Απάντηση: Ναι, μπορείτε αλλά πρώτα, να μιλήσετε στον ασθενή σας για να μάθετε αν αισθάνεται άνετα και αν θα ήθελε πραγματικά να το συμπληρώσει. Εξηγήστε ότι η συμπλήρωση του εντύπου θα του δώσει την ευκαιρία να σκεφτεί προσεκτικά και να καταγράψει όλα τα συμπτώματά του και την διάρκειά τους, μέσα στην άνεση του σπιτιού του. Σχεδιάστε προσεκτικά την φόρμα σας για να μην ζητήσετε πάρα πολλά ή ευαίσθητες πληροφορίες κατά την πρώτη συνάντηση. Με τον ίδιο τρόπο, μπορείτε να δώσετε γραπτώς τις προφυλάξεις που πρέπει να ακολουθούνται από τον ασθενή εκτός από τις λεκτικές οδηγίες και αυτές μπορεί επίσης να εμφανίζονται στην κλινική σας ή στον χώρο που συναντάτε τους ασθενείς σας.

4. Ερώτηση: Δίνουμε ιάματα σε πλαστικά φιαλίδια. Υπάρχει όμως μια παγκόσμια εκστρατεία με τίτλο «Πες ΟΧΙ στο Πλαστικό» για να διατηρήσουμε το περιβάλλον. Πόσο καιρό θα διαρκέσουν αυτά τα φιαλίδια χωρίς να βλάψουν το ίαμα και για πόσο καιρό μπορούμε να τα ξαναχρησιμοποιήσουμε?

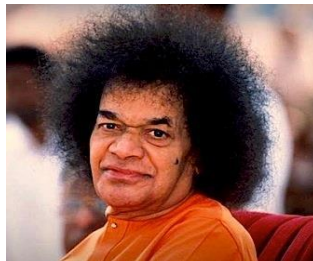
Απάντηση: Έχετε δίκιο να λέτε όχι στο πλαστικό. Η εκστρατεία είναι κατά κύριο λόγο ενάντια σε χαμηλής ποιότητας πλαστικά που δεν μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν και μολύνουν το περιβάλλον. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γυάλινα φιαλίδια τα οποία δεν είναι μόνο δαπανηρά αλλά είναι και μη πρακτικά, μπορεί να σπάσουν εύκολα και τα θρυμματισμένα γυαλιά μπορούν να μπουν στα χάπια. Δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μεταλλικά δοχεία καθώς οι δονήσεις μπορεί να διαταραχθούν. Για πρακτικούς λόγους χρησιμοποιούμε πλαστικά φιαλίδια υψηλής ποιότητας που διατίθενται από αξιόπιστα ομοιοπαθητικά καταστήματα. Το ίαμα μπορεί να παρασκευαστεί σε νερό και να φυλαχθεί σε γυάλινα δοχεία στο σπίτι. Αλλά για τη μεταφορά του νερού με ίαμα κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πλαστικά μπουκάλια ποιότητας τροφίμων. Οι πλαστικές φιάλες μιας χρήσης δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται επανειλημμένα. Η χρήση πλαστικών φιαλών είναι περισσότερο για πρακτικούς λόγους παρά από επιλογή.

5. Ερώτηση: Πώς μπορούμε να εμπνεύσουμε τους ασθενείς να αποφεύγουν τα μη χορτοφαγικά τρόφιμα, χωρίς να τους προσβάλλουμε;

Απάντηση: Μέχρι να γνωρίσουμε καλύτερα τον ασθενή μας και ν' αναπτύξουμε μια σχέση μαζί του, θα πρέπει να το αναφέρουμε μόνο εν συντομία. Μόλις ο ασθενής αισθάνεται το όφελος από τη χρήση της δονητικής, θ' αναπτύξει περισσότερη πίστη σε αυτό που του λέτε. Η συμβουλευτική θα πρέπει να γίνεται ανάλογα με ευαισθησία. Θα ήταν ευκολότερο να πείσουμε τους πιστούς του Μπάμπα. Κάποιος μπορεί να παραπέμψει τους ασθενείς σε συνομιλίες του Σουάμι για την υγεία και τα τρόφιμα, δίνοντάς τους συνδέσμους σε ιστοτόπους με κατάλληλες θεικές ομιλίες. Το ανθρώπινο σώμα σχεδιάζεται από τον Θεό έτσι ώστε να έχουμε μακροζωία και να παραμείνουμε υγιείς με φυσικό τρόπο με μόνο χορτοφαγική τροφή, κατά προτίμηση ωμή.

6. Ερώτηση: Μπορούμε να δώσουμε το CC1.1 Τονωτικό για ζώα σε ανθρώπους για θεραπεία από δάγκωμα σκύλου;

Απάντηση: Το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** είναι το καταλληλότερο combo που περιέχει όλες τις σχετικές κάρτες προσομοίωσης για τραυματισμό, σοκ, φόβο, τέτανο και θεία προστασία εκτός από αρκετές άλλες. Δεν χρειάζεται να προσθέσετε το **CC1.1 Τονωτικό για ζώα** που προορίζεται ως ενισχυτικό για την υγεία των ζώων καθώς και για τη θεραπεία τους για σκουλήκια και λύσσα. Στην απίθανη περίπτωση, όταν το **CC10.1** δεν είναι διαθέσιμο, το **CC1.1** σίγουρα θα βοηθήσει.



☪ Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☪

"Κρατώντας το μυαλό σταθερό στον Θεό και σε καλές ιδέες και πράγματα βοηθά επίσης την υγεία. Κρατήστε το μάτι, το αυτί, την γλώσσα, τα χέρια και τα πόδια με αυτοσυγκράτηση. Μην διαβάσετε εξουθενωτικά ή συναρπαστικά πράγματα. Μην παρακολουθείτε ταινίες που εξαντλούν ή ξεσηκώνουν το μυαλό. Μην χάνετε την πίστη στον εαυτό σας, είστε το Θείο εγκλωβισμένο στο σώμα. Η ικανοποίηση είναι το καλύτερο τονωτικό. Γιατί να προκαλείτε στον εαυτό σας την ασθένεια της απληστίας και να καταναλώνετε τονωτικά για να πάρετε δύναμη και να λαχταράτε περισσότερα; Χρησιμοποιήστε το σώμα ως βάρκα για να διασχίσετε τον ωκεανό της ζωής, με αφοσίωση και απόσπαση, όπως τα δύο κουτιά."

... Σάτια Σάι Μπάμπα, "Seaworthy boat » Ομιλία 12 Οκτωβρίου 1968
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume09/sss09-21.pdf>

"Όταν υπηρετούμε, αντί να υπηρετούμε μόνο για δική μας ικανοποίηση, η υπηρεσία που πραγματοποιείται διατηρώντας την ικανοποίηση του παραλήπτη στο νου είναι η καλύτερη μορφή seva. Πρέπει πρώτα να εξετάσετε εάν η πράξη σας προκαλεί βλάβη ή ενοχλήσεις σε άλλους. ... Η υπηρεσία μόνον ανθρώπων δεν είναι υπηρεσία. Είναι σημαντικό να υπηρετούμε όλα τα όντα και τα πλάσματα όταν προκύψει η ανάγκη. Ο Θεός είναι παρών σε όλα τα όντα. Πρέπει πρώτα να αναγνωρίσετε αυτήν την Αλήθεια ότι ο Θεός είναι παρών σε όλα. Μόνο όταν αυτή η ιερή σκέψη είναι εγκατεστημένη στο νου σας, το seva που κάνετε είναι καθαγιασμένο. Χωρίς αυτήν την πίστη και την πεποίθηση, κάθε υπηρεσία που παρέχεται μόνο για κέρδος ονόματος και φήμης δεν θα σας βοηθήσει να καθαγιάσει την ζωή σας."

... Σάτια Σάι Μπάμπα, "The Yoga of Selfless Service" Ομιλία 16 Νοεμβρίου 1975
http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm

☞ Ανακοινώσεις ☞

Προσεχή Εργαστήρια

- ❖ **Ινδία Μουμπάι (DK):** Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 9 Φεβρουαρίου 2019, επικοινωνήστε με Satish Ramaswamy στο satish281265@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 9869-016 624
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 6-10 Μαρτίου 2019, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676 092
- ❖ **Γαλλία Δορδόνη:** Εργαστήριο SVP & σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 16-20 Μαρτίου 2019, επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **ΗΠΑ Ρίτσμοντ, Βιρτζίνια:** Εργαστήριο AVP 5-7 Απριλίου 2019, επικοινωνήστε με την Susan στο trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 17-21 Ιουλίου 2019, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676 092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 18-22 Νοεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο SVP 24-28 Νοεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Hem στο 99sai-ram@vibrionics.org

☞ Συμπληρωματικά ☞

1. Άρθρο Υγείας

Άσκηση για υγεία και ευτυχία

“Ο άνθρωπος χρειάζεται ένα υγιές σώμα για ένα υγιές μυαλό, γεμάτο με καλές σκέψεις. Πρέπει να αναγνωριστεί ότι τα αθλήματα και η μουσική έχουν σχεδιαστεί για να προσφέρουν υγεία και ευτυχία στον άνθρωπο. Όμως, η φυσική κατάσταση μόνο δεν είναι αρκετή. Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική. Μαζί με το πυκνό φυσικό σώμα ο καθένας έχει ένα λεπτοφυές σώμα. Καθένας πρέπει να φροντίζει καλά αυτό το λεπτοφυές σώμα επίσης. Γι' αυτό, θα πρέπει να εκτελούνται πνευματικές ασκήσεις που θα βοηθήσουν κάποιον να συνειδητοποιήσει το Θείο¹”

1. Τι σημαίνει άσκηση;

Άσκηση είναι οποιαδήποτε φυσική απασχόληση ή γυμναστική που είναι πιο έντονη και ως εκ τούτου πιο δύσκολη από τις συνήθεις καθημερινές μας δραστηριότητες.²

2. Γιατί άσκηση;

Σκοπός είναι να είμαστε σωματικά σε καλή κατάσταση και υγιείς, ψυχικά φρέσκοι και ευκίνητοι, να χαιρόμαστε και να αισθανόμαστε ευτυχισμένοι και σε αρμονία με τον εαυτό μας. Αυτό είναι ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή τη σωματική ικανότητα.^{3,4,5}

3. Τα οφέλη της άσκησης είναι πολλαπλά!

- Κάθε άσκηση με επαρκή ένταση, χρόνο και συχνότητα θα βελτιώσει το σώμα από την άποψη του βάρους, του ποσοστού λίπους, της καρδιακής αντοχής και της δύναμης. Η άσκηση καίει θερμίδες και ελέγχει το βάρος. Διεγείρει χημικές ουσίες του εγκεφάλου και βελτιώνει τις γνωστικές λειτουργίες και την διάθεση. Οξυγώνει το αίμα και τους ιστούς, βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, ενισχύει τα καρδιαγγειακά και αναπνευστικά συστήματα και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας. Ο εγκέφαλος απελευθερώνει ενδορφίνες οι οποίες ανακουφίζουν το άγχος και την κατάθλιψη, αυξάνουν την διάθεση και κάνουν κάποιον να αισθάνεται καλά.^{3,4,5,6}
- Η σωματική δραστηριότητα με την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να κάνει τη ζωή ευχάριστη και να προάγει καλύτερο ύπνο. Οι γυναίκες που ασκούνται τακτικά δεν θα αναπτύξουν επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τη γέννηση του παιδιού.³⁻⁵ Τα παιδιά από την ηλικία των 6 ετών και οι έφηβοι θα επωφεληθούν από την άσκηση και τη φυσική κατάσταση τόσο όσο και οι ενήλικες.⁷ Η άσκηση ελαχιστοποιεί τις επιπλοκές των κατάκοιτων ασθενών και τους βοηθά να αποκατασταθούν ταχύτερα. Η άσκηση βοηθά τους ασθενείς ακόμα και σε μια ΜΕΘ να εγκαταλείψουν το νοσοκομείο νωρίτερα, πιο δυνατοί και πιο ευτυχισμένοι.^{8,9} Άτομα με αναπηρίες μπορούν να απολαύσουν καλή υγεία με άσκηση προσαρμοσμένη στις συνθήκες τους.¹⁰

- Η άσκηση βοηθά στην πρόληψη και διαχείριση ενός ευρέος φάσματος προβλημάτων υγείας και ασθενειών, ιδιαίτερα καρδιαγγειακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου, μεταβολικού συνδρόμου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, πολλών τύπων καρκίνου, αρθρίτιδας και πτώσεων. Μειώνει τον πόνο και το πρήξιμο στις αρθρώσεις.³⁻⁵
- Η άσκηση είναι ένας από τους ακρογωνιαίους λίθους της διαχείρισης του διαβήτη. Μπορεί να καθυστερήσει την έναρξη του διαβήτη, να ελέγξει τη γλυκόζη του αίματος και να αποτρέψει τις διαβητικές επιπλοκές. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η άσκηση σε συνδυασμό με μια σχεδιασμένη διατροφή μπορεί να ελέγξει τον διαβήτη χωρίς την ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή.⁶
- Έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση μπορεί να επιβραδύνει τη γήρανση και να αντιστρέψει την εξασθένηση που σχετίζεται με την ηλικία σε κυτταρικό επίπεδο.¹¹ Κανείς πρέπει να ασκείται τακτικά και με συνέπεια για να συνειδητοποιεί τι θαύματα μπορεί να κάνει.

4. Το περπάτημα είναι το πιο απλό από όλες τις ασκήσεις!

- Το περπάτημα είναι μια ρυθμική, δυναμική, αερόβια δραστηριότητα μεγάλων σκελετικών μυών. Είναι απλό και ασφαλές, με ελάχιστο κίνδυνο τραυματισμών. Είναι δωρεάν και δεν χρειάζεται καμία δεξιοτέχνη και ταιριάζει σε όλες τις ηλικίες. Κάποιος μπορεί να περπατήσει σε συγχρονισμό με τη φυσική του κατάσταση και τις σωματικές ικανότητές του, όσο το δυνατόν ταχύτερα, χωρίς να χάνει την αναπνοή του.¹²⁻¹³
- Το ζωηρό βάδισμα έχει αποκτήσει το καθεστώς άσκησης μετά από μια μελέτη ορόσημο του 1989, του Ινστιτούτου Cooper, με 13000 άνδρες και γυναίκες για πάνω από 8 χρόνια στις Η.Π.Α. ¹⁴ Μελέτες δείχνουν ότι το ζωηρό βάδισμα είναι εξίσου αποτελεσματικό με το τρέξιμο για τη μείωση του κινδύνου υπέρτασης, υψηλής χοληστερόλης και διαβήτη.⁴
- Το περπάτημα έχει θεωρηθεί ως το καλύτερο φάρμακο εδώ και πολύ καιρό.¹¹ Το περπάτημα αναψυχής μπορεί να ενισχύσει την διάθεση και την ψυχολογική ύπαρξη. Έρευνες έχουν δείξει ότι περπατώντας 4000 βήματα την ημέρα μπορεί να ενισχύσει τη γνωστική λειτουργία σε μεγαλύτερους ενήλικες.¹⁵ Το στοχαστικό περπάτημα στον καθαρό αέρα στις πρώτες πρωινές ώρες είναι μια ήπια άσκηση και ένας όμορφος τρόπος για να ξεκινήσετε την ημέρα. Το περπάτημα ξυπόλητος, με άδειο στομάχι το πρωί, θεωρείται το καλύτερο.
- Το περπάτημα στο σχήμα του άπειρου με δάρια ήταν μια αρχαία πρακτική στην Ινδία για να κρατά κανείς τον εαυτό του υγιή και χωρίς ασθένειες. Το σχήμα 8 μπορεί να σχηματιστεί με την ένωση δύο κύκλων με διάμετρο περίπου 6 ποδών το καθένα, με κατεύθυνση βορρά-νότου. Αυτό το σχήμα μπορεί να δημιουργηθεί σε ανοιχτό χώρο για περπάτημα. Αυτό το είδος περπατήματος χρησιμοποιείται παγκοσμίως ως άσκηση δημιουργίας δεξιοτήτων από τους θεραπευτές και τους εκπαιδευτικούς στην υγειονομική περίθαλψη και εκπαίδευση.¹⁶⁻²⁰

5. Επιλέξτε μια κατάλληλη άσκηση

- Ένας υγιής ενήλικας μπορεί και πρέπει να κάνει μετριοπαθείς αερόβιες δραστηριότητες, όπως γρήγορο περπάτημα, τρέξιμο, τζόκινγκ, πηδήματα, ποδηλασία, κολύμπι, χορό, κηπουρική ή οποιοδήποτε άλλο άθλημα. Θα πρέπει να είναι περίπου 20 έως 25 λεπτά κάθε μέρα. Αντ' αυτού, μπορεί κάποιος να κάνει 10 λεπτά έντονης αναερόβιας δραστηριότητας όπως ανύψωση βαρών και ασκήσεις σωματικού βάρους χρησιμοποιώντας το ίδιο το βάρος του ατόμου για να παρέχει αντίσταση κατά της βαρύτητας. ²¹ Μπορεί να είναι ο βέλτιστος συνδυασμός των δύο (μέτριας και έντονης) ανάλογα με την ικανότητα, την εργασία και την κατάσταση της υγείας.³⁻⁵
- Συνήθως συμβουλεύουμε τους διαβητικούς ασθενείς να κάνουν μέτριες ασκήσεις για μισή έως μία ώρα ημερησίως.⁶ Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ασκούνται ή να παίζουν ένα σπορ που είναι μέτριο έως έντονο. Θα πρέπει να τους εμπνέει να προκαλούν τον εαυτό τους σωματικά. Θα πρέπει επίσης να τους αναγκάζει να αναπνέουν δυνατότερα και να κάνουν την καρδιά τους να χτυπάει πολύ πιο γρήγορα από το κανονικό για να κάνουν τα καρδιαγγειακά και σκελετικά συστήματά τους ισχυρά. Θα πρέπει να είναι για μια ώρα την ημέρα, σε μικρά τμήματα ή σε διατάσεις.⁷
- Οι διατάσεις, αν και ήπιες, είναι μια άσκηση από μόνες τους. Είναι ιδανικές για όσους δεν μπορούν να διαθέσουν χρόνο για άσκηση ή εργάζονται στο γραφείο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Θ' αυξήσουν την ευελιξία του σώματος, θα βελτιώσουν την στάση του σώματος και θα μειώσουν επίσης το άγχος και τον πόνο του σώματος. Μπορεί να γίνουν αρκετές φορές την ημέρα, λαμβάνοντας σύντομα διαλείμματα από τη ρουτίνα κάποιου, ακόμη και σε ημέρες που δεν ασκείται κανείς. Θα τον κρατάνε χαλαρό και ευκίνητο όλη την ημέρα.

Οι διατάσεις μπορεί επίσης να αποτελέσουν αναπόσπαστο μέρος των καθημερινών ασκήσεων. Κάποιος μπορεί να κάνει 3-5 λεπτά δυναμικών διατάσεων πριν από την άσκηση για να προετοιμάσει τους μυς. Οι δυναμικά διατάσεις είναι απλές ενεργές κινήσεις των χεριών και των ποδιών για να τεντώσουν τους μυς. Δεν πρέπει να κρατάτε το τέντωμα στην τελική θέση. Κάποιος μπορεί να τελειώσει τη συνεδρία άσκησης με 3-5 λεπτά στατικών διατάσεων. Κάθε στατική διάταση πρέπει να κρατηθεί σε μια άνετη θέση για σχεδόν μισό λεπτό. Πιστεύεται ότι είναι πολύ ευεργετικές μετά από άσκηση για την πρόληψη των τραυματισμών, τη μείωση του πόνου των μυών και τη βελτίωση των κινήσεων ενός ατόμου. Κάποιος μπορεί να επιλέξει να κάνει, υπό καθοδήγηση, ασάνα γιόγκα που περιλαμβάνει στάσεις σώματος, τέντωμα και τεχνικές αναπνοής για την εννοποίηση σώματος - νου - πνεύματος.²¹

- Τι είναι κατάλληλη άσκηση όταν για κάποιον μπορεί να είναι πάρα πολύ ή πολύ λίγη για κάποιον άλλο. Είναι καλύτερα να επιλέξετε μια άσκηση που θα απολαύσετε να κάνετε και να συνεχίσετε σε τακτική βάση. Είναι καλό ν' αρχίσετε προσεκτικά και αργά και σταδιακά ν' αυξήσετε την ένταση, την διάρκεια και την συχνότητα. Όταν το σώμα συνηθίσει στα τρέχοντα επίπεδα άσκησης, μπορεί κανείς ν' αλλάξει το καθεστώς σε μια πιο δύσκολη ή διαφορετική. Αυτό θα διατηρήσει το ενδιαφέρον και θα το κάνει ευχάριστο. Κάποιος μπορεί να βοηθηθεί από κάποιον έμπειρο γυμναστή για ν' αποφασίσει. Τα άτομα με προβλήματα υγείας πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό ή τον θεραπευτή τους πριν επιλέξουν μια άσκηση.²⁻⁶
- Η άσκηση που γίνεται σε καθαρό αέρα, η αίσθηση της μητέρας γης και της γενναιοδωρίας της φύσης θα την ανεβάσουν σ' ένα υψηλότερο επίπεδο. Η άσκηση που γίνεται με επίγνωση και αμέριστη προσοχή στο σώμα και την αναπνοή μας μπορεί να μας οδηγήσει βαθύτερα στην αίσθηση της εσωτερικής ενέργειας. Στη συνέχεια θα μετατραπεί σ' ένα πνευματικό ταξίδι.^{1,22-25}

6. Ξεπεράστε τα εμπόδια στην άσκηση

Μπορεί να μην έχουμε την ευκολία ή τη δυνατότητα να πάμε σε γυμναστήριο. Μπορεί να μην υπάρχει χρόνος ή χώρος για τακτική άσκηση. Μπορεί κανείς να μην έχει κλίση ή να είναι νωθρός, δεν έχει σημασία. Οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη από καμία. Μπορούμε να αποκομίσουμε τα οφέλη της άσκησης με το να είμαστε ενεργοί κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας. Για παράδειγμα, μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις σκάλες αντί του ανελκυστήρα, να περπατάμε αντί να χρησιμοποιούμε ένα όχημα, να κάνουμε οικιακές δουλειές αντί να χρησιμοποιούμε μηχανές κ.ο.κ. Η τακτικότητα και η συνέπεια στο να τα κάνουμε με ενθουσιασμό είναι το κλειδί.^{3-6,26}

7. Συμβουλές ασφάλειας για άσκηση

- Θα πρέπει να παραμένετε επαρκώς ενυδατωμένοι πριν αρχίσετε οποιαδήποτε άσκηση.^{26,27} Ένα συνηθισμένο λάθος είναι να τεντώνετε τους μυς πριν θερμανθούν. Δεν πρέπει κανείς να παρακουράζεται ή να το παρακάνει.²¹
- Πρέπει να αποφεύγετε την άσκηση όταν έχετε οξεία μυϊκή καταπόνηση, διάστρεμμα άρθρωσης ή κάταγμα οστού, έως ότου το σώμα θεραπευτεί πλήρως. Είναι καλό να μην ασκείστε όταν είστε άρρωστοι ή έχετε υψηλά επίπεδα σακχάρου ή αρτηριακής πίεσης.^{6,21}
- Είναι καλύτερο να κάνετε ένα τεστ κοπώσεως πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε άσκηση ρουτίνας που περιλαμβάνει έντονες ή υψηλής έντασης αερόβιες ασκήσεις.²⁻⁶

Οι θεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιούν το κουτί των 108CC ή το SRHVP για να κάνουν κατάλληλα ιάματα για την ενίσχυση του κυκλοφορικού και του σκελετικού συστήματος, την κάθαρση και τις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ως βοήθημα για ασκήσεις χωρίς προβλήματα.

Αναφορές και Σύνδεσμοι:

1. Σάτια Σάι Μπάμπα, Το ταξίδι από την Φυσική Κατάσταση στην Ψυχική Υγεία, Πηγή: Μόνον ο Θεός είναι ο αληθινός σας φίλος, Ομιλία 6, Αγαπημένοι Μου μαθητές, Τόμος 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. Τι σημαίνει άσκηση: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Οφέλη της άσκησης: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Οφέλη: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Οφέλη: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Η σπουδαιότητα της άσκησης: <https://drmohans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Η άσκηση είναι καλή για παιδιά και εφήβους: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Περπάτημα για υγεία: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Άσκηση για φυσική κατάσταση: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>
15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>

16. Περπάτημα σε οχτάρια – μια αρχαία πρακτική <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Περπάτημα σύμβολο του απείρου, σε σχήμα 8 <https://www.youtube.com/watch?v=piKQeVFJVvk>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Ασκήσεις για σωματικό βάρος: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdqczo>
22. Διατάσεις: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh (Τικ Νατ Χαν), Πώς να περπατάτε, Parallax Press, Καλιφόρνια, έκδοση 2015
25. Έκχαρτ Τόλε, The Power of Now (Η Δύναμη του Τώρα) – Ένας οδηγός για Πνευματική Φώτιση, έκδοση 2001, σελ. 92-111
26. Εμπόδια στην άσκηση: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>
28. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/shouldnt-drink-water-during-yoga>

2. Τρία εργαστήρια στο Πουταπάρτι, Ινδία, Νοέμβριος 2019



AVP workshop 18-22 Nov 18



SVP workshop 24-28 Nov 18



Refresher seminar 30 Nov – 1 Dec 18

Ο Νοέμβριος ήταν γεμάτος με τον ζήλο των εργαστηρίων για AVPs και SVPs ως συνήθως, με ένα επιπλέον διήμερο σεμινάριο επανεκπαίδευσης για 17 VPs και 2 AVPs από την Κεράλα και την Καρνάτακα. Αυτά διεξήχθησαν από δύο senior δασκάλους^{10375 & 11422}, παρεμβαλλόμενα με εμπνευσμένες συνεδρίες από τους Δρ. Jit Aggarwal και Hem Aggarwal. Ο Δρ. Aggarwal μοιράστηκε με μεγάλη λεπτομέρεια πώς ξεκίνησε η δονητική και έφτασε σε αυτό το στάδιο, πώς ο Σουάμι τον καθοδήγησε σε κάθε βήμα και πώς ο κάθε θεραπευτής έπαιξε ρόλο για να την προχωρήσει περαιτέρω με ευγνωμοσύνη στην καρδιά για την ευκαιρία που δόθηκε. Τονίστηκε πόσο σημαντικό είναι να διατηρούνται **συμπληρωμένα** τα αρχεία ασθενών και σωστά τα ιστορικά περιπτώσεων.

AVPs και SVPs πιστοποιήθηκαν μετά από ημέρες εντατικής εξάσκησης. Μια από τις υποψήφιες SVP συμμετείχε από την Ουρουγουάη μέσω του skype και του WhatsApp (συμπεριλαμβανομένων των εξετάσεων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) καθώς είχε ένα βρέφος και ένα μικρό παιδί να φροντίσει και δεν μπορούσε να ταξιδέψει στο Πουταπάρτι. Τόσο ήταν το πάθος της να μάθει που παρακολουθούσε όλες τις συνεδρίες κάθε βράδυ τις πρώτες πρωινές ώρες (λόγω διαφορετικής ζώνης της ώρας). Όλοι οι AVPs και οι SVPs έκαναν παρουσιάσεις για το πώς η πρακτική τους έχει ανοίξει το δρόμο για εσωτερική μεταμόρφωση. Κάθε SVP υποσχέθηκε

να παίξει τον καθορισμένο ρόλο του στην περαιτέρω προώθηση της δονητικής.

Om Sai Ram

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