

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Τόμος 10 Τεύχος 4

Ιούλ./Αυγ. 2019

Σε αυτό το τεύχος

☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal	1 – 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 – 4
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos	4 – 10
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	11 – 12
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	12
☞ Ανακοινώσεις	12 - 13
☞ Συμπληρωματικά	13 - 18

☞Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Με το Guru Poornima να πλησιάζει είναι καιρός να χαιρόμαστε να ζούμε στον κήπο της αγάπης - το πεδίο της αγνής δυναμικότητας. Αυτή η καθαρή και ισχυρή ενέργεια Αγάπης δεν είναι άλλη από τον αγαπητό μας Κύριο. Ο Σουάμι είπε: *"Ζητώ μόνο για την καθαρότητα της καρδιάς, να εμβαπτιστείτε στη Χάρη. Μην τοποθετείτε απόσταση μεταξύ υμών και Εμού. Μην παρεμβαίνετε στους τύπους της σχέσης Guru-sishya (Διδάσκαλος-μαθητής) ή ακόμα και στις υπομετρικές διαφορές της σχέσης Θεού-Πιστού, ανάμεσα σε εσάς και σε Εμένα. Δεν είμαι ούτε Γκουρού, ούτε Θεός. Είμαι εσείς. Είστε Εγώ. Αυτή είναι η Αλήθεια. Δεν υπάρχει διάκριση. Αυτό που φαίνεται έτσι είναι αυταπάτη. Είστε κύματα. Είμαι ο Ωκεανός. Γνωρίστε αυτό και είστε ελεύθεροι, είστε Θεϊκοί".* - Σάτυα Σάι Μπάμπα, Φεστιβάλ Guru Poornima, Πρασάντι Νιλαγιάμ, 19 Ιουλίου 1970.

Είναι καιρός, Αδελφοί και Αδελφές μου, να εμβαθύνουμε ολόψυχα στην αγάπη Του και να βιώσουμε την έκφραση της θεότητας σε κάθε πτυχή της δημιουργίας. Είναι καιρός να συνδεθείτε με την άπειρη δεξαμενή παγκόσμιας αγάπης και να προσφέρετε αυτήν την αγάπη σε καθέναν και κάθε ον που διασχίζει το μονοπάτι μας. Στον πυρήνα μας, είμαστε αγάπη. Οι ηλεκτρομαγνητικές δονήσεις της καρδιάς μας είναι τεράστιες και ισχυρές, οι οποίες θα επαναρυθμίσουν τις δονήσεις δυσαρμονίας γύρω μας σε μια συχνότητα αγάπης. Αυτό, αγαπητοί θεραπευτές, μας δίνει τη δυνατότητα να υπηρετούμε τον εαυτό μας και τον κόσμο παραμένοντας σε μια δόνηση αγάπης, συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση της συχνότητας αυτών που θεραπεύουμε.

Ένας θεραπευτής έγραψε πρόσφατα ότι "έχει έρθει η ώρα για κάθε θεραπευτή να φέρει ένα νέο δυναμικό θεραπευτή", να επεκτείνει την αγάπη και το φως μέσω της Δονητικής και να αναλάβει αυτή τη δραστηριότητα seva. Ας κάνουμε ο καθένας μας αυτό που πρέπει για να επεκτείνουμε το πεδίο αγάπης της αποστολής της δονητικής, κάνοντας όσους έχουν ωφεληθεί από τη δονητική να συμμετάσχουν και να βιώσουν τη χαρά που αποκομίζει κάποιος υπηρετώντας. Επιτρέψτε μου να προτείνω, ο καθένας μας να εξετάσει τις επαφές του, συμπεριλαμβανομένης της λίστας των ασθενών του, για να δει αν κάποιος είναι κατάλληλος ν' αναλάβει αυτό το seva. Εάν ο θεραπευτής εντοπίσει έναν ασθενή που αισθάνεται αρκετά εμπνευσμένος για ν' αναλάβει αυτό το seva, μπορεί αρχικά να του προτείνει να τον βοηθήσει με μερικά απλά καθήκοντα, όπως τη συμπλήρωση των φιαλιδίων με χάπια, την παροχή οδηγιών στους ασθενείς σχετικά με τη λήψη ιαμάτων και την παροχή βοήθειας για την οργάνωση καταυλισμών υγείας. Αργότερα, μπορεί να ενθαρρυνθεί να υποβάλει αίτηση για εκπαίδευση στη δονητική. Ο πρώτος που μπορείτε να σκεφτείτε θα μπορούσε να είναι ο/η σύζυγός σας ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς σας.

Είναι πολύ ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι είχαμε μεγάλο ενδιαφέρον από την ομάδα των αφοσιωμένων μας θεραπευτών μας να προχωρήσουν και να γίνουν SVPs. Για την ώρα ψάχνουμε για εκείνους τους θεραπευτές που θέλουν να συμβάλλουν ενεργά στη λειτουργία της δονητικής σε συνεχή βάση. Καθώς οι προσδοκίες μας από τους SVPs είναι τώρα μεγαλύτερες, δεν είναι πλέον θέμα χρονομέτρησης ορισμένου αριθμού διοικητικών ωρών για να γίνετε SVP. Εάν η πρόσφατη αίτησή σας για να γίνετε SVP δεν έχει εγκριθεί, οφείλεται κυρίως στο ότι ψάχνουμε για θεραπευτές με δέσμευση και πάθος ν' αναλάβουν ηγετικό ρόλο, καθώς ο ανθρώπινος πόρος μας είναι περιορισμένος.

Καθώς είμαστε πολύ περιορισμένοι σε πόρους, ζητώ ταπεινά όλους τους θεραπευτές που θα ήθελαν να επαναφορτίσουν το κουτί τους των 108CC, να κανονίσουν εκ των προτέρων. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι υποβάλλετε τακτικά τις μηνιαίες αναφορές σας και ότι συνοδεύεστε από κάποιον με καλή όραση, που θα σας βοηθήσει να βάλετε τις σταγόνες στο φιαλίδιο. Εκτός, αν υπάρχει τουλάχιστον άλλος ένας θεραπευτής που έχει δεχτεί να επαναφορτίσει και ο οποίος θέλει να έρθει μαζί σας για την επαναφόρτιση του κουτιού των 108CC.

Τελειώνω με τις καλύτερες ευχές μου και μια κλήση προς όλους τους θεραπευτές που βοηθάτε ν' αλλάξει ο κόσμος με την αγάπη σας. Μπορεί να γίνει, μια σκέψη κάθε φορά, μέσα στις εκτυλισσόμενες συνθήκες του ταξιδιού της ζωής. Είθε όλοι να είστε χαρούμενοι!

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι
Jit K Aggarwal

ωΠροφίλ Θεραπευτώνω

Η θεραπεύτρια ^{11601...lvδία} ανήκει στο ποίμνιο Σάι από την παιδική ηλικία, ευλογήθηκε από τον Σουάμι σε αρκετές περιπτώσεις, ειδικά αφού έδωσε μια ομιλία με την Θεία παρουσία Του κατά τη διάρκεια της πρώτης συγκέντρωσης Balvikas που πραγματοποιήθηκε το 1973 στο Whitefield. Επιλέχθηκε προσωπικά από τον Σουάμι για να παρακολουθήσει το καλοκαιρινό πρόγραμμα το 1977. Στην ηλικία των 16 ετών, όταν μια ημερήσια δόση επώδυνων ενέσεων επί 48 ημέρες δεν μπορούσε να την θεραπεύσει από ένα σοβαρό δερματικό πρόβλημα, ο Σουάμι την θεράπευσε με το θείκό Του άγγιγμα και το βιμπούτι. Μετά την αποφοίτησή της στις επιστήμες, έκανε μεταπτυχιακό στη δημόσια διοίκηση και εντάχθηκε σε κυβερνητική υπηρεσία αλλά αργότερα παραιτήθηκε και προσχώρησε στην τραπεζική υπηρεσία σύμφωνα με τις οδηγίες του Σουάμι και εξειδικεύτηκε ως επαγγελματίας τραπεζικός. Ως φοιτήτρια ήταν ενεργή στην Εθνική Κοινωνική Υπηρεσία. Συνέχισε αργότερα αυτό το πνεύμα συμμετέχοντας



στις διάφορες δραστηριότητες της οργάνωσης Σάι κατά τη διάρκεια των Σαββατοκύριακων και των διακοπών, παρά την απαιτητική σταδιοδρομία της και τις οικιακές της δεσμεύσεις.

Λίγο μετά την συνταξιοδότησή της ως Αναπληρωτής Γενικός Διευθυντής μιας κρατικοποιημένης τράπεζας, έμαθε για τη Σάι Δονητική κατά τη διάρκεια μιας τυχαίας συνομιλίας με έναν μοναχό σε αποστολή Ramakrishna. Τέτοιος ήταν ο ζήλος της για seva που σύντομα πήρε περισσότερες λεπτομέρειες, εγγράφηκε στο μάθημα, έγινε AVP τον Ιούλιο του 2018 και VP τον Νοέμβριο του 2018.

Μέχρι σήμερα έχει θεραπεύσει περισσότερους από 650 ασθενείς, πολλοί από τους οποίους με πολύπλοκα προβλήματα. Περιπτώσεις που αντιμετωπίστηκαν με επιτυχία περιλαμβάνουν κισσούς, χρόνια οξυΐτητα, πρωκτικό συρίγγιο, αιμορροΐδες, κήλη, καθυστερημένη εφηβεία, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, τραύμα, συστηματικό ερυθματώδη λύκο, ακράτεια, φλεγμονώδη νόσο της πυέλου, προσβολή από οντότητες, ίλιγγο, παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (μικρό νευρολογικό εγκεφαλικό επεισόδιο λόγω προσωρινής έλλειψης επαρκούς αίματος και οξυγόνου στον εγκέφαλο), συρρίπτουσα αναπνοή, χρόνια αιμορραγία μετά από αναγκαστική άμβλωση οφειλόμενη σε υπεζωκοτική συλλογή, πελματοειδή περιτονίτιδα και ψωρίαση.

Για ταχύτερη ανακούφιση των σκελετικών πόνων και για προβλήματα δέρματος και μαλλιών, η θεραπεύτρια κάνει επίσης θεραπεία σε ελαιόλαδο για τοπική εφαρμογή. Όταν οι ασθενείς αναζητούν ραντεβού για τέτοια προβλήματα, τους ενθαρρύνει να φέρουν ένα μικρό μπουκάλι ελαιόλαδο. Για τη μόλυνση στα δόντια και στο στόμα, λέει στους ασθενείς να κλωθογυρίσουν στο στόμα μια κουταλιά με το ίμα σε νερό, για ένα λεπτό και να το φτύσουν για να καθαρίσουν το στόμα και στη συνέχεια να λάβουν τη δόση του ίματος από το στόμα. Διαπιστώνει ότι αυτό επιφέρει ταχύτερη ανάρρωση. Περιλαμβάνει το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** στο ίμα όταν ένας ασθενής την επισκέπτεται για πρώτη φορά για οποιαδήποτε πάθηση, καθώς πιστεύει ότι ο καθένας έχει αντιμετωπίσει κάποιο είδος τραύματος στη ζωή.

Κάθε φορά που συγγέεται από δύσκολες περιπτώσεις, προσεύχεται έντονα και βιώνει τη θεική καθοδήγηση του Σουάμι για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία των ασθενών.

Το Νοέμβριο του 2018, κατά την επίσκεψή της σ' ένα εμπορικό κέντρο, η θεραπεύτρια είδε ένα όχημα να χτυπά ένα σκυλί, στην αντίθετη πλευρά του δρόμου. Σύντομα το σκυλί κούτσαινε και ούρλιαζε απ' τον πόνο. Η θεραπεύτρια προσευχήθηκε αμέσως στον Σουάμι και άρχισε να μεταδίδει νοητικά το combo **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + 15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.2 πόνος SMJ + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.7 Κατάγματα**. Ο σκύλος διέσχισε σιγά-σιγά το δρόμο προς το εμπορικό κέντρο και στη συνέχεια, προς έκπληξη όλων, περπάτησε κανονικά προς τη θεραπεύτρια. Έφαγε με γεύση τα μπισκότα που του έδωσε ο καταστηματούχος και έφυγε με ευκολία. Έχει βιώσει άλλα τέτοια περιστατικά που έχουν ενισχύσει ακόμα περισσότερο την πίστη της στη δονητική και την ενέπνευσαν να βάλει την καρδιά και την ψυχή της σε αυτό το seva.

Παρέχει θεραπείες δονητικής μία φορά το μήνα στους πιστούς που επισκέπτονται το χώρο του Sai Samiti στο Μπανγκαλόρ, όπου πήγαινε πολλές φορές από την παιδική της ηλικία. Θεραπεύει επίσης ασθενείς σ' ένα ναό Shirdi Sai κοντά στο σπίτι της, δύο φορές το μήνα. Είναι όνειρό της, με την πάροδο του χρόνου, κάθε κέντρο Σάι να παρέχει τη διευκόλυνση μιας τακτική κλινικής Σάι Δονητικής και η οποία θα γίνει ο προτιμώμενος τρόπος θεραπείας για κάθε νοικοκυριό.

Η θεραπεύτρια επίσης κάνει διοικητικό seva μορφοποιώντας τα newsletters μας. Η 87χρονη μητέρα της δεν παίρνει μόνο θεραπείες δονητικής για τα χρόνια προβλήματά της, βοηθά επίσης τη θεραπεύτρια γεμίζοντας τα χάπια σε πλαστικά φιαλίδια και σηματοδοτώντας τα. Η θεραπεύτρια είναι γεμάτη ευγνωμοσύνη για το Σουάμι καθώς και τη μητέρα της, τον **μέντορά** ¹²⁰⁵¹ της και τους δασκάλους για την ανεκτίμητη καθοδήγηση που συχνά λάμβανε.

Αναπολώντας αγαπημένες στιγμές της με τον Σάι λέει: "οφείλει τη ζωή της στο Σουάμι και θα Τον υπηρετεί σε όλα τα όντα μέχρι την τελευταία της ανάσα, αντανακλώντας τα λόγια Του "Paropakaram Idam Shareeram (το σώμα δίνεται για να κάνει καλό σε άλλους)". Είναι πεπεισμένη ότι οπουδήποτε γίνεται seva δονητικής ανιδιοτελώς, ο Σουάμι είναι σίγουρα παρόν. Η δονητική την έχει συνδέσει με το Σουάμι πιο βαθιά, λόγω της οποίας αισθάνεται την αίσθηση ενότητας με τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των ζώων και των φυτών. Η καθημερινή της προσευχή περιλαμβάνει το "Samastha Lokah Sukhino Bhavanthu" για την ευημερία ολόκληρου του σύμπαντος.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Ρινίτιδα, Βρογχίτιδα](#)
- [Πρωκτικό συρίγγιο και δοθίνες, δυσκοιλιότητα](#)
- [Αιμορραγία μετά από άμβλωση](#)

+++++

Η θεραπεύτρια ^{11594...Ivδία}, με μεταδιδακτορικό πτυχίο στη Μικροβιολογία, είναι πανεπιστημιακό μέλος και ερευνήτρια σε φημισμένο ιατρικό κολλέγιο στην πολιτεία Άντρα Πραντές, με 34 ερευνητικές δημοσιεύσεις στο ενεργητικό της. Είναι μέλος της συντακτικής επιτροπής 12 εθνικών και διεθνών περιοδικών επιστημονικής και ιατρικής έρευνας καθώς και κριτής δημοσιευμένων άρθρων.



Γεννημένη σε οικογένεια πιστών του Σάι, υπήρξε ενεργή συμμετέχουσα στις πνευματικές δραστηριότητες της οργάνωσης Σάι από την παιδική της ηλικία. Γνώρισε τη Σάι δονητική από τους senior συναδέλφους της ^{11567 & 11590} το 2017 και άρχισε να λαμβάνει ιάματα για τις χρόνιες παθήσεις της. Εμπνευσμένη απ' αυτούς, υπέβαλε αίτηση για τη σειρά μαθημάτων και πιστοποιήθηκε ως AVP το Φεβρουάριο του 2018 και έγινε VP το Σεπτέμβριο του 2018.

Είναι τόσο ενθουσιώδης που, παρά το πολυάσχολο πρόγραμμα εργασίας της και τις οικογενειακές της υποχρεώσεις, επισκέπτεται το τοπικό κέντρο Σάι τις περισσότερες Κυριακές για θεραπεία ασθενών. Δέχεται, επίσης, ασθενείς κάθε βράδυ μετά την επιστροφή της από την εργασία. Έχει κάνει θεραπεία σε περισσότερους από 590 ασθενείς τους τελευταίους 15 μήνες και έχει κάνει καταπληκτικές θεραπείες σε περιπτώσεις ασθένειας του Crohn, νόσου πολυκυστικών ωοθηκών, απώλειας μαλλιών, διαταραχής έλλειψης προσοχής, χρόνιων παθήσεων SMJ, ψωριασικής ρευματοειδούς αρθρίτιδας, πνευμονίας, ψωρίασης και δερματικών αλλεργιών. Οι ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο, διαβήτη, νεφρική ανεπάρκεια και συστηματικό ερυθματώδη λύκο βελτιώθηκαν ουσιαστικά και οι ασθενείς με δάγγειο πυρετό ανέρρωσαν γρήγορα. Συστημένη από παλιούς ασθενείς της, πολλοί την έχουν πλησιάσει για θεραπεία από απομακρυσμένους χώρους στους οποίους αποστέλλει ιάματα ταχυδρομικά.

Η θεραπεύτρια δίνει πολύ χρόνο και προσοχή στους ασθενείς της και ακούει τη θλίψη και τα προβλήματά τους με κατανόηση. Αυτό, λέει, βοηθά να τους απομακρύνει από την καταθλιπτική κατάσταση της υγείας τους και να επιταχύνει τη θεραπεία τους. Οι ασθενείς της περιλαμβάνουν άπορους και ηλικιωμένους. Σ' εκείνους που είναι πολύ μοναχικοί και καταθλιπτικοί, δίνει το **CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές**. Αντιδρούν θετικά, μοιράζονται ανοιχτά τα συναισθήματά τους και τα προβλήματά τους και την αγαπούν ως μέλος της οικογένειάς τους. Διατηρεί το φιαλίδιο με το ίαμα στο ιερό του Σουάμι ή κοντά στη φωτογραφία Του και ψέλνει το Sai Gayatri και το μάντρα Mruthyunjaya τρεις φορές πριν το δώσει στον ασθενή της. Εάν ο πόνος είναι έντονος, οραματίζεται τον ασθενή σε μια θεραπευτική ιόχρου φλόγα και διαλογίζεται στο Σουάμι.

Αισθάνεται ότι η δονητική είναι μια θεραπεία που συνδέει την επιστήμη και την πνευματικότητα και γι' αυτήν, είναι ένα συναρπαστικό θέμα για έρευνα. Έχει ξεκινήσει μια μελέτη για τη δοκιμή της αντιμικροβιακής δράσης / αποτελέσματος επιλεγμένων ιαμάτων δονητικής σε μερικά παθογόνα μικροβιακά στελέχη ανθεκτικά σε πολλαπλά φάρμακα που έχει απομονώσει από ασθενείς, καθώς αυτοί οι μικροοργανισμοί δεν ανταποκρίνονται σε κοινά χρησιμοποιούμενα αντιβιοτικά. Αναφέρει ότι τα προκαταρκτικά ευρήματα είναι ενθαρρυντικά και ότι θα συνεχίσει την έρευνα έως ότου λάβει συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Η θεραπεύτρια βρίσκει το ταξίδι της δονητικής πολύ συναρπαστικό και εργαλείο ανύψωσης! Έχει γεμίσει ένα κενό στη ζωή της εκπληρώνοντας τη λαχτάρα της να υπηρετεί τους ανθρώπους. Της έχει διδάξει ότι η παροχή ιάματος σε έναν ασθενή, με προσευχή, αγάπη, και καλές καθησυχαστικές λέξεις δίνει καλύτερα αποτελέσματα και αληθινή ικανοποίηση. Το όνειρό της είναι να συνεχίσει να είναι ένα αξιόλογο όργανο του Σουάμι για την ελάφρυνση του πόνου των ανθρώπων και την ανύψωση του πνεύματος και της πνευματικής τους δύναμης για να ζήσουν μια χαρούμενη ικανοποιητική ζωή.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Δερματίτιδα](#)
- [Υποθυρεοειδισμός](#)
- [Γαστρεντερική αιμορραγία κατώτερου πεπτικού](#)

Ἱστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση ComboΣ

1. Ρινίτιδα, βρογχίτιδα ^{11601...lvδία}

Ένας 44χρονος άντρας έπασχε από συρρίτωση αναπνοή (αναπνέοντας με ήχο ρόγχου στο στήθος) από τη γέννησή του. Συνοδευόταν από ρινική καταρροή, φράξιμο των ρουθονιών και κεφαλαλγία. Κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας, η μητέρα του τον έτριβε με "Vicks VapoRub" στο στήθος, στους κροτάφους και γύρω από τη μύτη για να του δώσει κάποια ανακούφιση. Καθώς μεγάλωσε, έμαθε να το χειρίζεται ο ίδιος και ν' αποφεύγει να πηγαίνει κοντά σε χρώματα, βενζίνη κ.λπ που προκαλούσαν το συριγμό. Το 2000, όταν τα συμπτώματά του έγιναν αόρητα, συμβουλευτήκε έναν ειδικό. Η κατάστασή του διαγνώστηκε ως αλλεργική ρινίτιδα και βρογχίτιδα και άρχισε να παίρνει αλλοπαθητικά φάρμακα. Τα τελευταία 12 χρόνια επίσης χρησιμοποιούσε ρινικό σπρέι κάθε μέρα, σύμφωνα με τις συμβουλές του γιατρού του. Η θεραπεία τον βοήθησε να διαχειρίζεται μόνο την καθημερινή του ζωή αλλά δεν του πρόσφερε πλήρη ανακούφιση. Έτσι, άρχισε να ψάχνει για κάποια εναλλακτική θεραπεία.

Στις 13 Ιανουαρίου 2019, η θεραπεύτρια έδωσε το ακόλουθο ίαμα:

#1. CC19.1 Τονωτικό στήθους + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.4 Κρίση άσθματος...μια δόση κάθε 10 λεπτά για μια ώρα ακολουθούμενο από **6TD**

Συνέχισε να παίρνει αλλοπαθητικά φάρμακα. Όταν ήρθε μετά από 4 εβδομάδες, στις 10 Φεβρουαρίου, φαινόταν απελπισμένος καθώς δεν υπήρχε μεγάλη ανακούφιση από κανένα από τα συμπτώματα. Αλλά ήταν σίγουρος ότι ήθελε να συνεχίσει με τη δονητική.

Η θεραπεύτρια ενίσχυσε το #1 με:

#2. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + #1...6TD

Κατά την επόμενη επίσκεψή του, μετά από ένα μήνα, στις 10 Μαρτίου ανέφερε ότι όλα τα συμπτώματά του είχαν υποχωρήσει σταδιακά. Όλη την προηγούμενη εβδομάδα δεν είχε κανένα επεισόδιο συριγμού, ρινικής καταρροής, μπλοκαρισμένων ρουθονιών ή πονοκέφαλο και συνεπώς είχε σταματήσει τα αλλοπαθητικά φάρμακα, συμπεριλαμβανομένου του ρινικού σπρέι. Η θεραπεύτρια παρατήρησε ότι μπορούσε να αναπνεύσει εύκολα χωρίς καμία δυσκολία. Η δοσολογία **6TD** συνεχίστηκε.

Στις 21 Απριλίου 2019, μετά από 6 εβδομάδες χωρίς επεισόδια, το **#2 ενισχύσθηκε** για να κτιστεί η ανοσία του αλλά σε πιο μειωμένη δόση:

#3. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + #2...TDS

Μετά από 3 εβδομάδες, καθώς ο ασθενής ήταν καλά, η δοσολογία του **#3** μειώθηκε περαιτέρω σε **OD**. Στις 16 Ιουνίου 2019, το **#3** σταμάτησε και το **#2** επαναλήφθηκε σε μειωμένη δοσολογία **3TW**, ώστε να μειωθεί σταδιακά σε **OW**.

Η θεραπεία επίσης πρόσθεσε:

#4. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS για ένα μήνα σε εναλλαγή με το **#5 CC17.2 Κάθαρση**, για το επόμενο έτος, ώστε να κτιστεί ανοσία.

Σημείωση του Εκδότη: Δεδομένου ότι το **6TD** προορίζεται για τον περιορισμό μιας οξείας φάσης, η δοσολογία του **#2** θα έπρεπε να είχε μειωθεί σε **TDS** κατά την επίσκεψη του ασθενούς στις 10 Μαρτίου.

+++++

2. Πρωκτικό συρίγγιο και δοθίνες, δυσκοιλιότητα ^{11601...lvδία}

Στις 2 Νοεμβρίου 2018, ένας νέος 27 ετών πήγε στη θεραπεύτρια που παρατήρησε ότι ο ασθενής περπατούσε με μεγάλη δυσκολία και πολύ αργά και έπρεπε να κρατάει τα πόδια του ξέχωρα. Δεν μπορούσε καν να καθίσει άνετα. Δύο μήνες πριν, ο ασθενής είχε αναπτύξει έναν επώδυνο δοθίνα, περίπου μια ίντσα σε διάμετρο, στην πρωκτική περιοχή. Αυτό του καθιστούσε εξαιρετικά δύσκολο στο να καθίσει και να εργαστεί στο γραφείο του. Περίπου, πριν από ένα χρόνο, εγχειρίστηκε από νεφρική κύστη μετά από την οποία ανέπτυξε πρωκτικό συρίγγιο. Πήρε αλλοπαθητικά φάρμακα για περίπου 6 μήνες και σταμάτησε καθώς δεν υπήρχε ανακούφιση από τον επαναλαμβανόμενο πόνο και υπήρχε ερυθρότητα και οίδημα γύρω από τον πρωκτό. Έπασχε επίσης από σοβαρή δυσκοιλιότητα για περισσότερο από ένα χρόνο και είχε μεγάλη δυσκολία ν' αποβάλει κόπρανα. Δεν πήρε κανένα φάρμακο για τις ασθένειές του.

Δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

CC2.2 Πόνοι καρκίνου + CC2.3 Όγκοι & Νεοπλασμάτα + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.2 Λοιμώξεις Νεφρού και Ουροδόχου Κύστης + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 1 ώρα ακολουθούμενη από **6TD**

Μέσα σε 3 εβδομάδες, όλα τα συμπτώματά του εξαφανίστηκαν ένα προς ένα, συμπεριλαμβανομένου του όγκου που συρρικνώθηκε σταδιακά και εξαφανίστηκε χωρίς ίχνος. Έτσι, στις 21 Νοεμβρίου 2018, η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από έναν ακόμη μήνα, στις 25 Δεκεμβρίου 2018, επιβεβαίωσε ότι κανένα από τα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας, δεν επαναλήφθηκε. Δεν πονούσε, οπότε μπορούσε να καθίσει και να περπατά άνετα και επίσης να εργάζεται όλη την ημέρα στο γραφείο του χωρίς κανένα πρόβλημα. Η δοσολογία μειώθηκε περαιτέρω σε **OD** που πήρε για ένα μήνα και σταμάτησε. Τον Ιούνιο του 2019, επιβεβαίωσε ότι δεν υπήρχε υποτροπή. Ο ασθενής δεν μπόρεσε να πειστεί ν' ακολουθήσει έναν κύκλο θεραπείας κάθαρσης εναλλασσόμενης με θεραπεία ενίσχυσης ανοσίας.

+++++

3. Αιμορραγία μετά από άμβλωση ^{11601...lvδία}

Τον Οκτώβριο του 2018, μία γυναίκα 34 ετών υποβλήθηκε σε άμβλωση για να τερματίσει την εγκυμοσύνη της κατά τον έβδομο μήνα λόγω της κατάστασης της υγείας της που είχε προκληθεί από αμφίπλευρη υπεζωκοτική συλλογή (υγρό στον πλευρικό χώρο γύρω από τους πνεύμονες). Στη συνέχεια, είχε συχνή κοιλιακή αιμορραγία και έμετο που δεν μπορούσαν να τεθούν υπό έλεγχο παρά τη νοσοκομειακή περίθαλψη επί 3 μήνες. Είχε επίσης πρήξιμο στους αστραγάλους και τα πόδια, συρρίτουσα αναπνοή και αϋπνία, που υπήρχαν ακόμη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης της. Είχε πάρει αλλοπαθητικά φάρμακα για το πρήξιμο και τη συρρίτουσα αναπνοή.

Στις 19 Ιανουαρίου 2019, η μητέρα της την πήγε στη θεραπεύτρια σε μια δυσάρεστη κατάσταση. Και οι δύο ήταν εξαιρετικά αναστατωμένες και στενοχωρημένες. Η θεραπεύτρια τους καλωσόρισε θερμά, άκουσε τα βάσανά τους με αγάπη και έδωσε την ακόλουθη θεραπεία για τα πιο επείγοντα προβλήματα για τα οποία δεν λάμβανε κανένα φάρμακο:

Για αιμορραγία, εμετό και άγχος:

#1. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC4.10 Δυσπεψία + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC8.7 Συχνά έμμηνα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 2 ώρες ακολουθούμενη από **1 δόση κάθε ώρα για τις επόμενες 3 ημέρες** και στη συνέχεια **6TD**.

Μετά από τέσσερις ημέρες, η ασθενής ανέφερε ότι η αιμορραγία είχε σταματήσει αλλά ότι τα άλλα συμπτώματα παρέμεναν εξαιτίας των οποίων δεν μπορούσε ούτε να φάει ούτε να κοιμηθεί σωστά και είχε επίσης ξηροστομία και αδυναμία. Μετά από μια επανεξέταση, το #1 αντικαταστάθηκε από:

Για αναιμία, έμετο, ξηροστομία, πρήξιμο στις αρθρώσεις και συρρίουσα αναπνοή:

#2. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.9 Πρωινή αδιαθεσία + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος...6TD

Για αϋπνία:

#3. CC15.6 Διαταραχές ύπνου...μια δόση μισή ώρα πριν πέσει στο κρεβάτι

Μετά από 5 εβδομάδες ανέφερε ότι δεν υπήρξε έμετος ή ξηρότητα στο στόμα, η αιμορραγία δεν είχε επανεμφανιστεί, έτρωγε καλά και κοιμόταν καλά. Μόνο το οίδημα στον αστράγαλο και η συρρίουσα αναπνοή παρέμεναν.

Την 1η Μαρτίου 2019, το #3 διεκόπη και το #2 αντικαταστάθηκε από:

#4. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος...6TD

Μετά από 3 εβδομάδες, η ασθενής σταμάτησε να λαμβάνει αλλοπαθητικά φάρμακα. Μετά από έναν ακόμη μήνα, όταν συνάντησε την θεραπεύτρια στις 22 Απριλίου 2019, ανέφερε ότι εκτός από το μικρό πρήξιμο στους αστραγάλους, ήταν χαρούμενη που ήταν απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματά της. Της ζητήθηκε να μειώσει τη δόση του #4 σε TDS. Πήρε αυτό το ίαμα για ένα μήνα και στη συνέχεια σταμάτησε. Τον Ιούνιο του 2019, επιβεβαίωσε ότι ήταν καλά χωρίς επανεμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος.

Σχόλιο της Θεραπεύτριας: Συμπεριέλαβε το CC8.9 Πρωινή αδιαθεσία στο #2 βασισμένη στη διαίσθησή της μια και ο έμετός δεν σταματούσε.

Σχόλιο του Εκδότη: Δεδομένου ότι το 6TD προορίζεται για τον περιορισμό μιας οξείας φάσης, η δοσολογία του #4 θα έπρεπε να είχε μειωθεί σε TDS κατά την επίσκεψη της ασθενούς την 1η Μαρτίου και αργότερα σε OD

.....

4. Δερματίτιδα ^{11594...lvδία}

Το βράδυ της 20ής Απριλίου 2018, ένα αγόρι 7 ετών πήγε στη θεραπεύτρια με τη μητέρα του, με ερυθρές φουσκάλες που του προκαλούσαν φαγούρα σε όλο το σώμα του. Υπήρχαν περίπου 10 τέτοιες αλλοιώσεις, καθεμιά από τις οποίες κυμαινόταν μεταξύ 2-3 εκ. σε μέγεθος, απλωμένες πάνω στην κοιλιακή περιοχή, τα πόδια, τα χέρια και την πλάτη του σώματος. Την προηγούμενη μέρα, το αγόρι είχε φάει ένα φαγητό με σπανάκι και τυρί cottage στο δείπνο και σύντομα παραπονέθηκε για ήπιο πόνο στο στομάχι. Το επόμενο πρωί είδε τις φουσκάλες στο σώμα του. Είπε ότι δεν είχε βρεθεί αλλεργικός σε σκόνη ή σε κάποιο φαγητό μέχρι τότε.

Του δόθηκε:

CC4.10 Δυσπεψία + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 2

ώρες ακολουθούμενη από 6TD, με τη συμβουλή να επαλείφει το νερό με το ίαμα πάνω στο δέρμα...6TD.

Μέσα σε 2 ώρες, το οίδημα, η ερυθρότητα, καθώς και η φαγούρα μειώθηκαν κατά 40%. Την επόμενη μέρα ο πόνος στο στομάχι έφυγε. Μετά από 2 ημέρες, στις 23 Απριλίου, όταν το αγόρι επισκέφθηκε τη θεραπεύτρια, δεν υπήρχε ίχνος φουσκάλας, ερυθρότητας ή φαγούρας. Η δόση μειώθηκε σε TDS για 3 ημέρες ακολουθούμενη από OD για 2 ημέρες και στη συνέχεια σταμάτησε.

Από τις 14 Ιουνίου 2019, δεν υπήρξε επανεμφάνιση φουσκάλων ή πόνου στο στομάχι ή κάποιας αλλεργίας. Το αγόρι λαμβάνει κανονική διατροφή συμπεριλαμβανομένου σπανακιού, χωρίς αλλεργικές αντιδράσεις.

.....

5. Υποθυρεοειδισμός ^{11594...lvδία}

Μια 20χρονη κοπέλα απέκτησε μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια της 3 μήνες πριν. Τους περασμένους 2 μήνες το βάρος της αυξήθηκε από 51 κιλά σε 53 κιλά, αισθανόταν να έχει πυρετό και είχε άφθονη πτώση μαλλιών. Στις 28 Μαΐου 2018, η θεραπεύτρια τη συμβούλεψε να ελέγξει τα επίπεδα του θυρεοειδούς της. Δυο ημέρες αργότερα επέστρεψε με την ιατρική της έκθεση. Η TSH ήταν 12.5 mIU/L, αρκετά πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα των 0.4-5.4. Η ασθενής ομολόγησε ότι από την παιδική της ηλικία, είχε λαχτάρα για γλυκά. Δεν επέλεξε άλλη θεραπεία εκτός από τη δονητική.

Της δόθηκε:

#1. CC6.2 Υποθυρεοειδισμός + CC15.4 Διαταραχές ορέξεως...6TD

Ένα μήνα αργότερα, στις 3 Ιουλίου 2018, η έκθεσή της έδειξε βελτιωμένη TSH στα 5,8 mIU / L, ακόμα όμως ήταν υψηλότερη από τη φυσιολογική. Είχε χάσει ένα κιλό, η πτώση των μαλλιών ήταν κατά 60% λιγότερη από πριν και η αίσθηση πυρετού είχε φύγει. Οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια συνέχισαν να είναι εκεί και παραπονιόταν για κεφαλαλγία τις τελευταίες 2 ημέρες. Το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης ήταν επίσης χαμηλό στα 10,1 g/dl έναντι του ελάχιστου των 12 g/dl.

Το ίαμα #1 ενισχύθηκε με:

#2. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC11.3 Πονοκέφαλοι + #1...6TD

Μετά από 3 εβδομάδες, στις 29 Ιουλίου 2018, η έκθεση έδειξε φυσιολογικά επίπεδα TSH στα 5.3 mIU/L. Αν και το βάρος της παρέμενε σταθερό στα 52 κιλά, η πτώση των μαλλιών είχε σταματήσει, η κεφαλαλγία είχε φύγει, οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια της εξαφανίστηκαν και η επιθυμία της για γλυκά μειώθηκε ουσιαστικά καθώς επικεντρώθηκε στην υγιεινή διατροφή. Η δοσολογία μειώθηκε σε **QDS**, αν και η ασθενής ενδιαφερόταν να συνεχίσει **6TD**. Επισκεπτόταν την θεραπεύτρια επιμελώς για να ξαναγεμίσει το φιαλίδιο με ίαμα κάθε μήνα, παρόλο που το επίπεδο της TSH ήταν εντός των φυσιολογικών τιμών. Το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης είχε αυξηθεί στα 12,3 g/dl. Έπαιρνε συμπληρώματα σιδήρου πέρα από τη δονητική αλλά όχι άλλα φάρμακα. Κατά τους επόμενους 11 μήνες, η κατάστασή της ήταν σταθερή. Η ασθενής ήταν σίγουρη για την υγεία της και ήταν πρόθυμη να μειώσει τη δοσολογία.

Της δόθηκε:

#3. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + #1...TDS

Η ασθενής θα μειώσει σταδιακά τη δοσολογία σε **OW** ανάλογα με το επίπεδο άνεσής της..

+++++

6. Γαστρεντερική αιμορραγία κατώτερου πεπτικού ^{11594...Ινδία}

Ένας 64χρονος άνδρας που ταλαιπωρείτο από πολυκυστική νεφρική νόσο (κληρονομική νεφροπάθεια) τα τελευταία 30 χρόνια, υποβαλόταν σε αιμοκάθαρση μία φορά την εβδομάδα τους τελευταίους 6 μήνες. Ανέπτυξε έντονο πόνο στην κάτω κοιλιακή χώρα και είχε αίμα στα κόπρανα κάθε μέρα τις τελευταίες 3 εβδομάδες. Διαγνώστηκε ως γαστρεντερική αιμορραγία κατώτερου πεπτικού. Η έκθεση κολonosκόπησης της 22ας Μαρτίου 2018 έδειξε ότι το κόλον είχε μικρές αιμορραγικές φουσκάλες. Το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης μειώθηκε στα 7,1 g / dl ενώ ήταν 8 έως 9 g / dl τα τελευταία 30 χρόνια. Του ζητήθηκε να πάει για κολεκτομή και δεν του συνταγογραφήθηκαν φάρμακα. Ο ασθενής ήταν σχεδόν κλινήρης λόγω της αιμοκάθαρσης και φοβόταν πολύ τη σκέψη μιας ακόμα διαδικασίας.

Έτσι, στις 25 Μαρτίου 2018, η κόρη του συνάντησε την θεραπεύτρια η οποία έδωσε το ακόλουθο ίαμα για την αιμορραγία και τον πόνο:

#1. CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC4.5 Έλκη + CC4.6 Διάρροια + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...μια δόση κάθε 10 λεπτά για 2 ώρες ακολουθούμενη από 6TD

Μέσα σε μια εβδομάδα ο πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα έφυγε και δεν υπήρχε αίμα στα κόπρανά του. Η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από ακόμη 3 ημέρες, στις 4 Απριλίου, η δοσολογία μειώθηκε περαιτέρω σε **OD** για 2 εβδομάδες και σταμάτησε καθώς συνέχιζε να μην πονά και τα κόπρανά του ήταν φυσιολογικά, χωρίς ίχνος αίματος. Το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης αυξήθηκε στα 8,4 g / dl. Συνέχισε να βρίσκεται σε αιμοκάθαρση μία φορά την εβδομάδα συμπληρωματικά με μετάγγιση αίματος μία φορά το μήνα και λάμβανε συμπληρώματα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων, όπως είχε συνταγογραφήσει ο γιατρός του. Αν και η κόρη του ήταν σε επαφή με τη θεραπεύτρια, την επισκέφθηκε στις 23 Ιουνίου 2019 για θεραπεία δονητικής για να στηρίξει την ασθενή υγεία του πατέρα της λόγω της συνεχιζόμενης αιμοκάθαρσης. Επιβεβαίωσε ότι τα συμπτώματα του πόνου ή της γαστρεντερικής αιμορραγίας δεν επανεμφανίστηκαν ποτέ.

Η θεραπεύτρια έδωσε:

#2. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC13.4 Ανεπάρκεια νεφρών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

Ο ασθενής συνεχίζει μέχρι σήμερα να λαμβάνει το ίαμα #2.

+++++

7. Τραυματισμός με εφιάλτες ^{03546...Γαλλία}

Τον Νοέμβριο του 2017 ένας άνδρας 35 ετών εγκατέλειψε την Ακτή του Ελεφαντοστού για την Τυνησία επιδιώκοντας καλύτερες προοπτικές απασχόλησης. Μετά από θαλάσσια διέλευση υπό δραματικές συνθήκες, έζησε για 9 μήνες σε "μεταναστευτικούς" καταυλισμούς στη Λιβύη, την Ιταλία και τη Γαλλία. Κατά

τη διάρκεια αυτής της περιόδου αποχωρίστηκε από την έγκυο σύζυγό του. Τον Σεπτέμβριο του 2018, ενώ βρισκόταν σε καταυλισμό στην Ιταλία, δέχτηκε επίθεση από δύο κλέφτες που τράβηξαν τα πόδια του για να κλέψουν το κινητό του τηλέφωνο. Το κάτω μισό του σώματός του τραυματίστηκε σοβαρά. Δεν ήταν σε θέση να λάβει ιατρική βοήθεια και πέρασε αρκετούς μήνες σε εφιαλτικές καταστάσεις με έντονο πόνο. Είχε πολύ άγχος καθώς δεν μπορούσε να βρει τη σύζυγό του.

Μόνο στις αρχές Ιανουαρίου του 2019 επανενώθηκε με τη σύζυγό του και είδε το νεογέννητο παιδί του. Όταν ο θεραπευτής τον είδε στις 6 Ιανουαρίου, ακόμη υπέφερε από έντονο πόνο στην αριστερή βουβωνική χώρα, τον μηρό του και στο γόνατο καθώς και από εφιάλτες.

Του δόθηκε:

CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.4 Μύες & ερειστικός ιστός + CC20.7 Κατάγματα...6TD

Μετά από μία εβδομάδα αισθάνθηκε 100% υγιής, χωρίς πόνο, φόβο και εφιάλτες και η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από άλλες 10 ημέρες, στις 23 Ιανουαρίου, η δόση μειώθηκε σε **BD** για μια εβδομάδα ακολουθούμενη από **OD** για μια άλλη εβδομάδα και στη συνέχεια σταμάτησε. Ο θεραπευτής παραμένει σε επαφή με την οικογένεια και από τον Ιούνιο του 2019, ο ασθενής είναι καλά χωρίς καμιά ενόχληση.

+++++ **8. Κατάποση μπαταρίας από παιδί** ^{11607...lvδία}

Ένα 4χρονο αγόρι παραπονιόταν για πόνο στο στομάχι κάθε μέρα για πάνω από δύο μήνες. Είχε χάσει σχεδόν την όρεξή του και είχε γίνει εύθραυστος και αδύναμος. Η μητέρα του βρήκε σκουλήκια στα κόπρανά του και έτσι συμβουλευτήκε έναν γιατρό. Όταν τα φάρμακα δεν βελτίωσαν την κατάστασή του, οι γονείς του δοκίμασαν τη θεραπεία siddha για κάποιο χρονικό διάστημα που επίσης δεν βοήθησε. Κατά τη διάρκεια σύντομων διακοπών στο Τσενάι, έτυχε να συναντήσουν τον θεραπευτή που κατοικούσε στο ίδιο κτίριο.

Στις 25 Μαρτίου 2019 δόθηκε στο αγόρι:

#1. CC4.6 Διάρροια + CC4.10 Δυσπεψία...TDS

Λίγο μετά την πρώτη δόση, το αγόρι ανέβασε υψηλό πυρετό. Μέχρι το επόμενο πρωί, ο πόνος του στομάχου αυξήθηκε και άρχισε κατά διαστήματα να φτερνίζεται. Προς έκπληξη των γονέων, μια μικρή μπαταρία (βλ. φωτ.) έπεσε από το ρουθούνι του, ενώ φτερνιζόταν. Δεδομένου ότι είχε τη συνήθεια να βάζει μικρά πράγματα στο στόμα του, συμπέραναν α ότι είχε καταπιεί την μπαταρία από ένα από τα υψηλής τεχνολογίας του παιχνίδια του. Το επιβεβαίωσαν μάλιστα ελέγχοντας τα παιχνίδια αφού επέστρεψαν σπίτι τους από τις διακοπές.



Σύντομα, τόσο ο πυρετός όσο και ο στομαχικός πόνος άρχισαν να υποχωρούν. Αισθανόταν καλά την επόμενη μέρα και ήταν έτοιμος να παίξει. Άρχισε ν' απολαμβάνει το φαγητό του χωρίς κανένα πόνο και επίσης δεν φαίνονταν σκουλήκια στα κόπρανά του. Του συστήθηκε να συνεχίσει το **#1 TDS** για μια εβδομάδα, κατόπιν **OD** για μια εβδομάδα και στη συνέχεια να σταματήσει. Καθώς η οικογένεια εγκατέλειψε το μέρος, το αγόρι άρχισε να παραπονιέται για αίσθημα καύσου στο στομάχι και συμβουλευτήκαν έναν παιδίατρο την 1η Απριλίου. Οι εξετάσεις αίματος έδειξαν ελκώδη λοίμωξη στο στομάχι και του δόθηκαν αλλοπαθητικά φάρμακα. Συνέχισε να παίρνει το **#1** όπως του είχε συστηθεί.

Ωστόσο, το αγόρι είχε ακόμα αίσθηση καύσου στο στομάχι του. Έτσι, όταν οι γονείς πήγαν πάλι στο Τσενάι, η οικογένεια επισκέφθηκε τον θεραπευτή την 1η Μαΐου 2019.

Ζητήθηκε από το αγόρι να σταματήσει το **#1** και αντ' αυτού να πάρει:

#2. CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.5 Έλκη...TDS

Μετά από 10 ημέρες η αίσθηση καύσου μειώθηκε και σταμάτησαν τα αλλοπαθητικά φάρμακα. Συνέχισε να παίρνει το **#2** μέχρι τις 20 Μαΐου όταν η αίσθηση καύσου είχε σταματήσει. Επίσης, κανένα από τα προηγούμενα συμπτώματα δεν επαναλήφθηκε.

Στα τέλη Ιουνίου του 2019, επιβεβαιώθηκε από τους γονείς του παιδιού ότι ήταν υγιές και ευδιάθετο.

+++++ **9. Νόσος του Still των Ενηλίκων** ^{02799...HB}

Το 2012, μια γυναίκα ηλικίας 25 ετών διαγνώστηκε με τη νόσο Still των Ενηλίκων, μια σπάνια μορφή ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Είχε επίπονες πρησμένες αρθρώσεις που συνοδεύονταν από συνεχή μυϊκό πόνο σε ολόκληρο το σώμα και ήταν σε στεροειδή για μερικούς μήνες με αποτέλεσμα την ύφεση. Τον Οκτώβριο του 2014, η κατάστασή της επιδεινώθηκε και νοσηλεύτηκε για τρεις εβδομάδες ακολουθούμενες από βαριά φαρμακευτική αγωγή, συμπεριλαμβανομένων στεροειδών και μορφίνης για τη διαχείριση του

πόνου. Ενώ βρισκόταν σε θεραπεία, διαγνώστηκε με οστεοπόρωση και κάταγμα κόπωσης χαμηλά στην πλάτη, τον Μάρτιο του 2015. Της δόθηκαν συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D με τη συμβουλή να ξεκουραστεί για να θεραπεύσει το κάταγμα και να μετριάσει τον οξύ πόνο στην πλάτη. Η αιτία αυτής της κατάστασης αποδόθηκε στη μακροχρόνια χρήση στεροειδών. Εντελώς αναστατωμένη και εξαντλημένη από τον πόνο σε όλο το σώμα της, ανίκανη να περπατήσει σωστά παρ' όλα τα φάρμακα, η ασθενής ήρθε σε επαφή με τον θεραπευτή στις 10 Μαΐου 2015. Ο αριθμός T.K.E. ήταν 75 (το φυσιολογικό είναι 1-20 mm/hr).

Της δόθηκαν τα ακόλουθα ιάματα:

Για την Αρθρίτιδα και την Οστεοπόρωση:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.1 Τονωτικό SMJ + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.6 Οστεοπόρωση + CC20.7 Κατάγματα...QDS

Για τη Φλεγμονή:

#2. NM45 Ατομική ραδιενέργεια + NM113 Φλεγμονή + SM2 Θεία Προστασία + SM5 Ευθυγράμμιση Ειρήνης & Αγάπης + SM6 Άγχος + SR324 X-ray + SR348 Cortisone...QDS.

Συνέχισε όλα τα αλλοπαθητικά φάρμακά της μαζί με τη δονητική. Μέσα σε 24 ώρες, η ασθενής άρχισε να αισθάνεται καλύτερα από την άποψη της ενέργειάς της. Σε δύο εβδομάδες, αισθανόταν 50% ανακούφιση από κάθε είδους πόνο και ο αριθμός της T.K.E. μειώθηκε στο 28. Το επίπεδο ενέργειάς της αυξήθηκε περισσότερο από 50% και μπορούσε να διεξάγει καθημερινά τις δουλειές της με μεγαλύτερη ευκολία. Μετά από άλλες 6 εβδομάδες, σταμάτησε όλα τα φάρμακα εκτός από ένα, το Methotrexate (20mg), το οποίο έπαιρνε εβδομαδιαία από το 2012 για να διαχειριστεί την πάθησή της. Έως τον Σεπτέμβριο του 2015, ήταν 90% υγιής, η T.K.E. ήταν 25, οι βασανιστικοί πόνοι της είχαν σχεδόν περάσει, μπορούσε να περπατήσει γρηγορότερα και να συνεχίζει την εργασία της. Η δοσολογία της Μεθοτρεξάτης μειώθηκε στα 12 mg και η δοσολογία των #1 και #2 μειώθηκαν σε TDS για 6 μήνες και στη συνέχεια, τον Μάρτιο του 2016, σε BD. Λίγο μετά, στις 4 Απριλίου, ανέφερε 100% ανακούφιση απ' όλους τους πόνους. Μετά από άλλους 6 μήνες, τον Οκτώβριο του 2016, σταμάτησε να παίρνει τη μακροχρόνια σύντροφο της Methotrexate καθώς η T.K.E. παρέμενε σταθερή στο 7. Από τον Απρίλιο του 2019, δεν υπήρξε υποτροπή τυχόν συμπτωμάτων. Παίρνει το #1 & το #2 BD και επιθυμεί να τα συνεχίσει για να διατηρήσει την καλή της υγεία. Τώρα ακολουθεί έναν υγιή τρόπο ζωής. Ετοιμάζεται για το γάμο της φέτος και σχεδιάζει μια οικογένεια που φαινόταν αδύνατη πριν.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC δώστε #2: CC20.1 Τονωτικό SMJ...QDS

+++++

10. Πόνος στην πλάτη & στο γόνατο μετά από κάταγμα ^{11585...lvδία}

Το Δεκέμβριο του 2015, μια 34χρονη γυναίκα έπεσε στο δρόμο προς την εργασία της και έσπασε το ισχύο της. Το κάταγμα θεραπεύτηκε σε 6 εβδομάδες αλλά ακόμη είχε σοβαρό πόνο στην πλάτη και στο γόνατο. Σύντομα βίωσε ένα ισχυρό σοκ μια και ο σύζυγός της απεβίωσε σε δυστύχημα. Τα προβλήματά της πολλαπλασιάστηκαν καθώς έπρεπε ν' αγωνιστεί για την επιβίωσή της. Έπρεπε να εξαρτάται από τα μέλη της οικογένειάς της για τις καθημερινές δουλειές της. Τα αλλοπαθητικά φάρμακα δεν την ανακούφιζαν ακόμα κι έπειτα από έναν χρόνο θεραπείας και τα σταμάτησε, εκτός από την εξάρτησή της από ένα παυσίπονο που έπαιρνε όταν είχε αφόρητους πόνους.

Στις 24 Μαρτίου 2017, συνάντησε τον θεραπευτή ο οποίος έδωσε:

CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC18.5 Νευραλγία + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.7 Κατάγματα...TDS

Μέσα σε 2 εβδομάδες, η ασθενής ένιωθε 50% ανακούφιση από τον πόνο της πλάτης και του γόνατου. Σταμάτησε να παίρνει παυσίπονα και μπορούσε ν' αναλάβει τις καθημερινές της δραστηριότητες χωρίς τη βοήθεια κανενός. Σε ακόμη 2 εβδομάδες δεν πονούσε καθόλου στην πλάτη και στο γόνατο και είχε γίνει 100% φυσιολογική. Η δοσολογία μειώθηκε σταδιακά σε OW για περίοδο ενός μήνα.

Μετά από έναν επιπλέον μήνα, στις 22 Ιουνίου 2017, η ασθενής ανέφερε ότι ήταν απολύτως καλά και ως εκ τούτου σταμάτησε το ίαμα. Σύντομα βρήκε δουλειά. Από τότε πέρασαν δυο χρόνια χωρίς υποτροπή και συνεχίζει την εργασία της με ευγνωμοσύνη και χαρά.

+++++

11. Κρίσεις πανικού μετά από τραύμα ^{03533...HB}

Τον Δεκέμβριο του 2015, μετά από σεξουαλική επίθεση, μια 23χρονη ανεξάρτητη και εξωστρεφής γυναίκα άρχισε να έχει κρίσεις πανικού μέρα παρά μέρα. Τα συμπτώματα ήταν αιφνίδιο τρεμούλιασμα, αίσθημα παλμών, αυξημένες κρίσεις άγχους με εφίδρωση και κάτωχρο πρόσωπο. Κάθε φορά που το περιστατικό

ερχόταν το νου της, προέκυπταν αυτά τα συμπτώματα. Σταδιακά έχασε την αυτοπεποίθησή της και αρνιόταν να τολμήσει να βγει εξαιτίας του φόβου. Την κρατούσε μια αίσθηση ντροπής και ανικανότητας και σταμάτησε να συναντά φίλους. Ανίκανη ν' αντεπεξέλθει στις προηγούμενες αναμνήσεις και τα συναισθήματά της, διέκοψε τις σπουδές που ακολουθούσε πριν από την επίθεση. Αν και συμβουλευτήκε έναν γιατρό, δεν πήρε κανένα φάρμακο.

Στις 27 Ιουλίου 2016, η ασθενής ήρθε σ' επαφή με τον θεραπευτή και της δόθηκε το ακόλουθο combo: **CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες...TDS**

Μετά από 4 εβδομάδες, η ασθενής ανέφερε ότι η κατάστασή της είχε βελτιωθεί σημαντικά. Δεν είχε πλέον κρίσεις πανικού και ανακτούσε σιγά-σιγά την αυτοπεποίθησή της, αν και εξακολουθούσε να υπάρχει μια έντονη αίσθηση φόβου που την έκανε να τρέμει κάθε τόσο.

Μετά από ακόμη 4 εβδομάδες, η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** καθώς ήταν 80% καλύτερα από κάθε άποψη. Ο φόβος την έπιανε σπάνια. Στις 24 Οκτωβρίου, η ασθενής ανέφερε ότι αισθανόταν 100% καλά και ότι οι κρίσεις πανικού δεν είχαν επαναληφθεί. Ένιωθε αυτοπεποίθηση και ήταν έτοιμη τώρα να συνεχίσει τις σπουδές της. Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD**. Σταμάτησε τη θεραπεία μετά από ένα μήνα, στις 25 Νοεμβρίου 2016, ολοκλήρωσε το πτυχίο της το Σεπτέμβριο του 2017 και έπιασε δουλειά. Κατά τη διάρκεια της τελευταίας επαφής με την ασθενή, τον Απρίλιο του 2019, εκείνη επιβεβαίωσε ότι δεν υπήρχε υποτροπή και συνέχιζε με εμπιστοσύνη με τη δουλειά της.

Σχόλιο του θεραπευτή: Το **CC4.2** προστέθηκε ως αποτοξίνωση για να την βοηθήσει να καθαρίσει το συσσωρευμένο θυμό ενάντια στο δράστη και το **CC13.1** για να καθαρίσει το βαθύ φόβο που συνήθως επηρεάζει τους νεφρούς.

+++++
12. Κατάλοιπα ελονοσίας, υπερβολική σιελόρροια και εφίδρωση ^{03546...Γαλλία}

Το 2014, ένα 3χρονο υποσιτισμένο κοριτσάκι, που ζύγιζε μονάχα 9 κιλά, υιοθετήθηκε στην Αφρική και μεταφέρθηκε στην Γαλλία. Σύντομα διαγνώστηκε με ελονοσία και υποβλήθηκε σε θεραπεία με λήψη κινίνης από το στόμα για τρεις μήνες που την ανακούφισαν από τον πυρετό και τους πονοκεφάλους. Αλλά το σώμα της παρέμενε πάρα πολύ ζεστό στο άγγιγμα και δεν μπορούσε ν' αντέξει υψηλές θερμοκρασίες. Επίσης, ίδρωσε πολύ, είχε δυσκολία στην αναπνοή μέσω της μύτης, η φωνή της ακουγόταν ένρινη και οι αμυγδαλές διογκώθηκαν. Τη νύχτα παρήγαγε υπερβολικό σάλιο, το οποίο στέγνωνε γύρω από το στόμα της το πρωί.

Τα αδενοειδή της (λεμφικός ιστός μεταξύ του πίσω μέρους της μύτης και του λαιμού) απομακρύνθηκαν χειρουργικά το 2015 για να διευκολύνουν την αναπνοή της αλλά δεν υπήρξε βελτίωση. Τα αναπνευστικά της προβλήματα της θεωρήθηκαν ότι προκλήθηκαν από ακάρεα (οικογένεια ακάρεων/τσιμπουριών) και πέρασε αρκετούς μήνες θεραπείας απευαισθητοποίησης. Και αυτό δεν επέφερε καμία σημαντική βελτίωση.

Στις 8 Αυγούστου 2018, η οικογένεια του κοριτσιού περιέγραψε όλα τα παραπάνω συμπτώματα στο θεραπευτή, ο οποίος έστειλε το ακόλουθο ίαμα ταχυδρομικά:

CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC9.1 Ανάρρωση + CC11.5 Στοματικές λοιμώξεις + CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.10 Ψωρίαση...TDS

Το κοριτσάκι δεν πήρε κάποιο άλλο φάρμακο. Μετά από μια εβδομάδα, μπορούσε ν' αναπνέει λίγο από τη μύτη, τα επίπεδα εφίδρωσης και θερμότητας του σώματος ήταν συγκριτικά λιγότερα και η ικανότητά της ν' αντέχει υψηλότερες θερμοκρασίες αυξήθηκε ελαφρώς. Συνολικά, καλυτέρευσε 20% αλλά είχε 50% λιγότερη σιελόρροια. Μετά από ακόμα 3 εβδομάδες, η βελτίωση έγινε 50% αλλά η σιελόρροια σταμάτησε εντελώς. Μέχρι τις 24 Οκτωβρίου 2018, σε μόλις 11 εβδομάδες, όλα τα συμπτώματα εξαφανίστηκαν. Ήταν σε θέση ν' αναπνέει κανονικά μέσω της μύτης της και η φωνή της δεν ήταν πλέον ένρινη. Η θερμότητα του σώματος, η εφίδρωση και η ικανότητά της ν' αντέχει υψηλή θερμοκρασία έγιναν φυσιολογικά. Δεδομένου ότι η ασθενής δεν είχε κανένα πόνο ή δυσφορία, οι αμυγδαλές δεν υποβλήθηκαν σε θεραπεία και έτσι παρέμειναν λίγο διογκωμένες.

Το ίαμα συνεχίστηκε για ακόμη ένα μήνα, μέχρι τις 24 Νοεμβρίου 2018, **TDS**. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα του 2018-2019, το παιδί ήταν υγιές και δεν υπέστη ούτε κρυολόγημα. Από τις 16 Ιουνίου 2019, έχει τέλεια υγεία με φυσιολογικό βάρος στα 22 κιλά. Η διαδικασία μείωσης δεν μπορούσε να ακολουθηθεί λόγω λάθους συνεννόησης που έγινε μέσω τηλεφώνου.

ΩΗ Γωνιά των Απαντήσεων

1. *Γιατί οι δονητική είναι συμβατή με την αλλοπαθητική και όχι με την ομοιοπαθητική ή την Αγιουρβέδα; Πώς αντιμετωπίζουμε έναν ασθενή που ήδη λαμβάνει θεραπεία με ένα από αυτά τα δύο θεραπευτικά συστήματα;*

Απάντηση: Η Δονητική απλά εξισορροπεί μέσα στο σώμα τις ενέργειες σε λεπτοφυή στοιχεία, εκεί όπου πηγάζει αρχικά η ασθένεια. Αναζωογονεί το προσβεβλημένο όργανο δουλεύοντας σε κυτταρικό επίπεδο. Η επίδρασή της θα είναι ορατή σε φυσικό επίπεδο καθώς αποκαθίσταται η υγεία του προσβεβλημένου φυσικού οργάνου.

Το αλλοπαθητικό φάρμακο δρα στο σώμα σε πυκνό ή φυσικό επίπεδο. Αυτό μερικές φορές επηρεάζει αρνητικά άλλα μέρη του σώματος, προκαλώντας εξανθήματα, πονοκεφάλους, ζάλη κλπ. (γνωστά ως παρενέργειες). Επειδή η δονητική δρα σε επίπεδο δονήσεων, όταν χορηγείται μαζί με αλλοπαθητικά φάρμακα, δεν παρεμποδίζει τη λειτουργία των αλλοπαθητικών σε φυσικό επίπεδο. Επιπρόσθετα, αποτρέπει/βοηθά στην απομάκρυνση των παρενεργειών των αλλοπαθητικών φαρμάκων. Ενισχύει, επίσης, τη θεραπεία μέσω της εξισορρόπησης των εσωτερικών λεπτοφυών ενεργειών, επιτυγχάνοντας έτσι ταχύτερη και διαρκή θεραπεία.

Η Ομοιοπαθητική λειτουργεί επίσης σε επίπεδο δονήσεων. Πιστεύεται ευρέως ότι ορισμένα ομοιοπαθητικά φάρμακα λειτουργούν ως συμπληρωματικά ή αντιδοτικά ή επιζήμια σε σχέση κάποια άλλα ομοιοπαθητικά φάρμακα. Έτσι, οι ομοιοπαθητικοί κρατούν αυτό κατά νου ενώ συνταγογραφούν. Εάν κάποιος ασθενής ακολουθεί ομοιοπαθητική αγωγή, δεν θα επιθυμούσαμε να τον αναλάβουμε, επειδή δεν γνωρίζουμε ποιο ομοιοπαθητικό φάρμακο λαμβάνει σε περίπτωση που η θεραπεία μας είναι αντιδοτική ή επιζήμια γι' αυτό. Επομένως, εάν η ομοιοπαθητική θεραπεία λειτουργεί καλά για έναν ασθενή και ο ασθενής έρχεται ακόμα σ' εμάς για θεραπεία με δονητική, θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον ασθενή ότι είναι καλύτερο γι' αυτόν να συνεχίσει μόνο με την ομοιοπαθητική. Εάν κάποιος ασθενής έρχεται σ' εμάς λέγοντας ότι η ομοιοπαθητική θεραπεία δεν δουλεύει καλά γι' αυτόν και ότι θέλει να κάνει θεραπεία δονητικής μαζί με την ομοιοπαθητική θεραπεία, τότε θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον ασθενή ότι είναι για το δικό του συμφέρον να σταματήσει αρχικά την ομοιοπαθητική και ξαναεπιστρέψει μετά από 3 ημέρες.

Η Αγιουρβέδα είναι το παραδοσιακό αρχαίο σύστημα της ινδικής ιατρικής. Πρόκειται για μια ολοκληρωμένη θεραπεία η οποία βασίζεται σε φυσικές ουσίες όπως βότανα, με ιδιαίτερη έμφαση στην άσκηση, τον διαλογισμό, την αναπνοή καθώς και τη διατροφή για κάθε ασθένεια σύμφωνα με τους νόμους της φύσης. Όντας ένα πλήρες ολιστικό σύστημα από μόνο της, είναι καλύτερο να μην συμπληρώνονται τα δονητικά ιάματα με την Αγιουρβέδα. Ωστόσο, τα **αγιουρβεδικά** τονωτικά είναι σαν συμπληρώματα διατροφής και ως εκ τούτου δεν θα επηρεάσουν τα δονητικά ιάματα και έτσι μπορούν να ληφθούν παράλληλα.

+++++

2. *Μπορούμε να ξεκινήσουμε τη θεραπεία με δοσολογία 6TD για γρηγορότερη αποκατάσταση αντί της στάνταρτ δοσολογία TDS;*

Απάντηση: Σε οξείες καταστάσεις βοηθά να ξεκινήσουμε τη θεραπεία με 6TD για να παρακινηθεί άμεσα η ανταπόκριση στη θεραπεία. Όταν έρθει η βελτίωση, μειώστε τη δοσολογία σε TDS (μερικοί θεραπευτές προτιμούν το QDS και στη συνέχεια το TDS για περαιτέρω βελτίωση), διατηρώντας αυτήν τη δόση μέχρι ο ασθενής να είναι σε πορεία ανάρρωσης. Στη συνέχεια, μια περαιτέρω μείωση σε BD, στη συνέχεια OD και διακόψτε τη θεραπεία μόνο όταν ο ασθενής έχει ανακάμψει πλήρως.

Σε χρόνιες περιπτώσεις, ειδικά όταν τα συμπτώματα δεν είναι πολύ οξεία ή εκεί που μπορεί να αναμένεται pullout (αποκάθαρση), ξεκινάμε από TDS. Μόνον εάν τα συμπτώματα είναι οξεία, δίνουμε 6TD για μία ή δύο ημέρες για να κάνουμε τη δύναμη του ιάματος να κινηθεί.

Κατά την εξαφάνιση των συμπτωμάτων, μειώστε τη δόση σταδιακά στη δόση συντήρησης OW. Ποτέ μην διακόπτετε τη θεραπεία απότομα για ν' αποφύγετε τον κίνδυνο επιστροφής των συμπτωμάτων.

+++++

3. *Πώς μπορούμε να μειώσουμε τη δόση εάν ένας ασθενής θέλει να συνεχίσει με TDS δια βίου για ασθένειες όπως η υπέρταση ή ο θυρεοειδής, έχοντας βρει σταθερότητα με τη δονητική;*

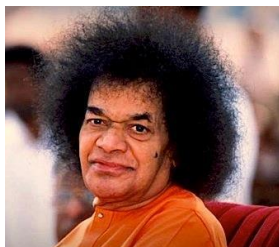
Απάντηση: Σε τέτοιες περιπτώσεις καλό είναι να εκπαιδεύσετε τον ασθενή ότι το σώμα μπορεί να συνηθίσει στη θεραπεία και να μην ανταποκριθεί εάν συνεχίσει για πολύ καιρό χωρίς να μειωθεί η δοσολογία. Το ανθρώπινο σώμα έχει τεράστιες δυνατότητες αυτοθεραπείας. Η δονητική διευκολύνει και ενεργοποιεί αυτήν τη θεραπευτική δύναμη και ενισχύει την ανοσία για να επιτρέψει στο σώμα να αποκατασταθεί. Μόλις ενεργοποιηθούν, τα κύτταρα έχουν την ενσωματωμένη νοημοσύνη να επαναφέρουν το σώμα στη φυσική υγιή κατάσταση. Μια αργή μείωση της δοσολογίας μέχρι τη δόση συντήρησης OW είναι σημαντική. Στη

συνέχεια, σε περιπτώσεις όπου το αλλοπαθητικό φάρμακο έχει συνταγογραφηθεί εφ' όρου ζωής, τα δονητικά θα πρέπει να διατηρούνται εφ' όρου ζωής ΟΩ. Το ίδιο ισχύει και για τα προβλήματα γήρατος όπως η αρθρίτιδα, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο θυρεοειδής ή ο διαβήτης. Σε νεαρά άτομα, μπορεί να είναι δυνατό να σταματήσετε τη θεραπεία μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ανάλογα με το επίπεδο άνεσης του ασθενούς.

+++++

4. Συστήνω σε όλους τους ασθενείς μου να πίνουν τουλάχιστον 2-3 λίτρα νερού. Πώς θα απελευθερωθούν οι τοξίνες από έναν ασθενή σε αιμοκάθαρση, ο οποίος δεν επιτρέπεται να πίνει περισσότερο από ένα λίτρο υγρού, συμπεριλαμβανομένου του νερού;

Απάντηση: Οι τοξίνες απελευθερώνονται με διάφορους τρόπους μέσω εκκρίσεων από το σώμα, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής και του ιδρώτα. Οι τοξίνες από έναν ασθενή που πίνει άφθονο νερό θα αποβληθούν μέσω των νεφρών. Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση με περιορισμό στην πρόσληψη νερού θ' απαλλαγθούν από τις τοξίνες μέσω της διαδικασίας της αιμοκάθαρσης. Αλλά τέτοιους ασθενείς θα πρέπει να τους συμβουλεύουμε να έχουν διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες ώστε οι τοξίνες ν' αποβάλλονται μέσω του πεπτικού συστήματος. Δεν πρέπει να καταναλώνουν υπερβολικά αλάτι που μπορεί να προκαλέσει κατακράτηση νερού και να ενεργοποιήσει το άισθημα δίψας. Επιπλέον, η βαθιά χαλαρή αναπνοή αρκετές φορές την ημέρα, συμπεριλαμβανομένης και νωρίς το πρωί, θα εξαλείψει επίσης τις τοξίνες. Η βαθιά αναπνοή πρέπει να γίνεται μισή ώρα πριν από τα γεύματα ή όταν το στομάχι είναι ελαφρύ, κατά προτίμηση σε καθαρό αέρα, κοντά σε δέντρα/φυτά.



Ωθεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή

“Η υπερβολική πρόσληψη τροφής έχει ως αποτέλεσμα την παχυσαρκία και, συνεπώς, η καρδιά θα υποστεί μεγαλύτερη πίεση για να αντλήσει αίμα. Το αίμα ταξιδεύει σε απόσταση 12.000 μιλίων στο σώμα κάθε ημέρα. Με την αύξηση της παχυσαρκίας, η κυκλοφορία του αίματος και, συνεπώς, η λειτουργία της καρδιάς θα είναι μειωμένη. Ως εκ τούτου, πρέπει να ασκεί κανείς τον έλεγχο των διατροφικών συνηθειών κάποιου ».

...Σάτια Σάι Μπάμπα, Ομιλία 10 Σεπτεμβρίου 2002
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-16.pdf>

+++++

“Πρέπει να είστε έτοιμοι να κάνετε ανιδιοτελή υπηρεσία. Δεν πρέπει ποτέ να σκέφτεστε ότι θα υπηρετηθείτε από άλλους. Έχετε τη δύναμη του σώματος, του νου και του πνεύματος αυτήν την εποχή και ως εκ τούτου θα πρέπει να παρέχετε υπηρεσία αμέσως. Θα πρέπει να υπηρετείτε τους ηλικιωμένους, τους πεινασμένους και τους αδύναμους ανθρώπους. Αυτήν την υπηρεσία θα πρέπει να την θεωρείτε ως υπηρεσία προς τον Θεό. Εάν από την άλλη πλευρά, προσβλέπετε ότι κάποιος θα σας υπηρετήσει, η ζωή σας θα ακολουθήσει ένα σκοτεινό μονοπάτι”.

... Σάτια Σάι Μπάμπα, “Η υπηρεσία προς τον άνθρωπο είναι υπηρεσία προς τον Κύριο” Καλοκαιρινή Γιορτή στο Βρινταβάν1973
<http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1973-08.pdf>

Ω Ανακοινώσεις

Προσεχή Εργαστήρια

❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 17-22 Ιουλίου 2019, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092

- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο Επανεκπαίδευσης SVP 24-25 Ιουλίου 2019, επικοινωνήστε με την Hem στο 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Κροατία Ζάγκρεμπ:** Εργαστήριο AVP 5-8 Σεπτεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με Dunja στο dunja.pavlichek@gmail.com
- ❖ **ΗΒ Λονδίνο:** Ετήσιο Εθνικό Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 22 Σεπτεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με Jeram στο jeramjoe@gmail.com ή τηλεφωνικά στο 020-8551 3979
- ❖ **Γαλλία Αλέξ-Γκαρντ:** Εργαστήριο SVP 20-24 Οκτωβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **Γαλλία Αλέξ-Γκαρντ:** Εργαστήριο AVP & Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 26-28 Οκτωβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 17-22 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 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 12-18 Φεβρουαρίου 2020, επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092

Συμπληρωματικά

1. Άρθρο Υγείας Πονοκέφαλος - η πρόληψη και η διαχείρισή του

"Σήμερα φαίνεται ότι δεν υπάρχει όριο στις επιθυμίες του ανθρώπου. Ολόκληρη η ανθρώπινη ζωή δαπανάται για την επιδίωξη αυτών των επιθυμιών. Κάθε στιγμή είναι γεμάτη με ανικανοποίητες επιθυμίες. Το κεφάλι του ανθρώπου είναι γεμάτο με αυτές τις επιθυμίες. Μόνον αν το κεφάλι γεμίσει με ιερές σκέψεις, θα καθαγιαστεί."

-- Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα.¹

1. Τι είναι ο πονοκέφαλος;

Είναι ο πόνος που κάποιος αισθάνεται στην περιοχή του κεφαλιού ή ψηλά στο λαιμό και μπορεί να είναι ένας πραγματικός 'πόνος στο λαιμό'. Μπορεί να είναι αγγειακός, νευρολογικός, από κόπωση, μυοσκελετικός ή μια εγκεφαλική διαταραχή. Μπορεί ν' αποδυναμώσει και να εξασθενήσει αρκετά κάποιον ώστε να επηρεάσει την ποιότητα της ζωής του. Θεωρείται ως η τρίτη πιο διαδεδομένη ασθένεια στον κόσμο, συνηθέστερη στις γυναίκες.^{2,3,4,5}

2. Φύση, αιτία και τύποι πονοκεφάλου

Σε γενικές γραμμές, οι πονοκέφαλοι είναι είτε πρωτογενείς, είτε δευτερογενείς, με βάση την αιτία / πηγή τους:

- A. **Ο Πρωτογενής πονοκέφαλος** είναι μια αυτόνομη ασθένεια που προκαλείται άμεσα λόγω ενός προβλήματος ή υπερβολικής δραστηριότητας στα ευαίσθητα στον πόνο αιμοφόρα αγγεία, τους μυς και τα νεύρα της κεφαλής και του λαιμού. Αυτό μπορεί να προκληθεί από ορισμένους παράγοντες αλλά είναι συνήθως καλοήθης, χωρίς υποκείμενη αιτία ή δομικό πρόβλημα. Αυτό περιλαμβάνει την ημικρανία, την αθροιστική κεφαλαλγία και τον πονοκέφαλο έντασης.^{5,6,7}
- Η Ημικρανία είναι ένας επαναλαμβανόμενος πονοκέφαλος με μέτρια έως σοβαρή ένταση, με παλλόμενο/σφύζοντα πόνο στη μία πλευρά, που μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες έως και 3 ημέρες. Συνήθως, συνοδεύεται από ναυτία, έμετο, κρύα χέρια, ευαισθησία στις οσμές, στον ήχο και στο φως ή οπτικές διαταραχές που αναφέρονται ως "αύρα". Πυροδοτείται όταν το ορμονικό επίπεδο αλλάξει. Η σεροτονίνη, μια χημική ουσία που είναι απαραίτητη για την επικοινωνία μεταξύ των νευρικών κυττάρων, μπορεί επίσης να περιορίσει τα αιμοφόρα αγγεία και να προκαλέσει ημικρανία.⁸ Προκαλείται από ένα συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων όπως το στρες, η έλλειψη ύπνου, η πείνα, η κόπωση, οι καιρικές μεταβολές και η εμμηνόρροια.²⁻⁸
- Η Αθροιστική κεφαλαλγία είναι ένας από τους πιο οδυνηρούς πονοκεφάλους, εξαιτίας μιας νευρολογικής διαταραχής. Δημιουργεί οδυνηρό πόνο από τη μία πλευρά του κεφαλιού και γύρω από τα μάτια, συνοδευόμενη από ρινική συμφόρηση, δάκρυσμα των ματιών και πρήξιμο γύρω από τα μάτια. Ο πόνος μπορεί να αναπτυχθεί κατά τον ύπνο και μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες, κάθε μέρα, για

εβδομάδες / μήνες και να εξαφανιστεί για ένα χρόνο. Εμφανίζεται μεταξύ της ηλικίας των 20-50 ετών, κυρίως σε άνδρες, συχνά παρερμηνεύεται ως ημικρανία ή ιγμορίτιδα. Τι την πυροδοτεί ακριβώς, δεν είναι γνωστό αλλά ο υποθάλαμος και το τρίδυμο νεύρο είναι γνωστό ότι εμπλέκονται. Μερικές φορές μπορεί να οφείλεται στον καπνό, το αλκοόλ ή την έντονη οσμή.^{5,6,7}

- Η Κεφαλαγία τάσης είναι η πιο συνηθισμένη που χαρακτηρίζεται από έναν θαμπό, μη παλλόμενο πόνο που ακτινοβολεί από το κάτω μέρος της κεφαλής, συμπεριλαμβανομένου του λαιμού, των ματιών και άλλων μυών, που συνήθως είναι αισθητή και στις δύο πλευρές του κεφαλιού. Το άτομο μπορεί να αισθάνεται σαν να έχει μια σφιχτή ζώνη γύρω από το κεφάλι. Μπορεί να είναι σε επεισόδια, συχνή, ή χρόνια συνοδευόμενη από ελαφρά ναυτία και να διαρκεί από μερικά λεπτά έως ώρες, ημέρες, μήνες ή ακόμα και χρόνια. Παρά τα υψηλά κρούσματα, είναι η λιγότερο ερευνημένη κεφαλαγία.⁹ Τα εναύσματα είναι κυρίως το άγχος, η κακή στάση, η έλλειψη ύπνου, κάποια κρυφή κατάθλιψη, καταπόνηση των ματιών και μυοσκελετικά προβλήματα.^{5,6,7,9}

Β. Ο Δευτερογενής πονοκέφαλος συμβαίνει όταν υπάρχει μια υποκείμενη αιτία ή κατάσταση, όπως, ιγμορίτιδα, αγγειακή διαταραχή, τραυματισμός εγκεφάλου ή κεφαλής ή όγκος στον εγκέφαλο, που μπορεί να διεγείρει τα ευαίσθητα στον πόνο νεύρα του κεφαλιού. *Με άλλα λόγια, ένας δευτερεύων πονοκέφαλος είναι ένα σύμπτωμα μιας ασθένειας ή ενός προβλήματος, γνωστού ή άγνωστου, σε αντίθεση με έναν πρωτογενή πονοκέφαλο.*^{5,6,7,10}

- **Ο Πονοκέφαλος από ιγμορίτιδα** προκαλεί πόνο που διαπερνά τη ρινική περιοχή, ειδικά τη γέφυρα της μύτης, τα οστά του μάγουλου και το μέτωπο, συχνά συνοδεύεται από οίδημα του προσώπου, πίεση μέσα στ' αυτιά και πυρετό. Μπορεί να οφείλεται σε φλεγμονή και φραγμένα ιγμόρεια λόγω αλλεργίας ή μόλυνσης. Μπορεί, επίσης, να οφείλεται σε παρεκκλίνον διάφραγμα που εμποδίζει τους ρινικούς κόλπους που οδηγούν σε ιγμορίτιδα. Συχνά συγχέεται με έναν από τους πρωτογενείς πονοκεφάλους.^{5,6,7}
- **Η Κεφαλαγία από όγκο εγκεφάλου** προκαλεί πόνο που επιδεινώνεται σταδιακά, συνοδευόμενο από εμετό, οπτική διαταραχή, αλλαγή στο λόγο ή στην προσωπικότητα, προβλήματα ισορροπίας, βαδίσματος ή συντονισμού και επιληπτικές κρίσεις. Είναι μια σπάνια κατάσταση.^{5,6,7}
- **Η Κεραυνοβόλος κεφαλαγία** είναι σοβαρή, χαρακτηρίζεται ως ο «χειρότερος πονοκέφαλος της ζωής μου», καθώς μπορεί να ξεκινήσει ξαφνικά και να φτάσει σε μέγιστη ένταση σε λιγότερο από ένα λεπτό και να διαρκέσει περισσότερο από 5 λεπτά. Η υποκείμενη αιτία μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή λόγω εγκεφαλικής αιμορραγίας / θρόμβωσης ή μηνιγγίτιδας που χρειάζεται επείγουσα ιατρική φροντίδα.⁶
- **Η Κεφαλαγία της εμμηνόρροιας** με πόνο τύπου ημικρανίας κανονικά έρχεται λίγο πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την εμμηνόρροια ή στη μέση του κύκλου, λόγω μεταβολών των επιπέδων οιστρογόνων.
- **Η Κεφαλαγία του τρόπου ζωής** μπορεί να προκύψει εξαιτίας επίπονης δίαιτας, της παράλειψης γευμάτων, της εξαιρετικά όξινης διατροφής, της συνήθειας ύπνου αργά τη νύχτα, της δακτυλογράφησης, της παρακολούθησης της τηλεόρασης ή του υπερβολικού ύπνου. Μπορεί να υπάρχει πονοκέφαλος πείνας λίγο πριν από το γεύμα (που μπορεί να εξαφανιστεί σύντομα μετά). πονοκέφαλος λόγω λήψης αλκοόλ και κεφαλαγία στέρησης λόγω της εξάρτησης από την καφεΐνη.^{5,6,7} Για παράδειγμα, η τακτική κατανάλωση καφεΐνης συσφίγγει τα αιμοφόρα αγγεία στον εγκέφαλο και το σώμα προσαρμόζεται για να καταπολεμήσει αυτό το φαινόμενο. Αλλά όταν δεν καταναλώνεται έγκαιρα ή σταματάει απότομα, τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται πάρα πολύ προκαλώντας πονοκέφαλο. Θα χρειαστεί λίγος χρόνος για να προσαρμοστεί ο οργανισμός για να καταπολεμήσει το φαινόμενο της στέρησης. Μέχρι τότε κάποιος μπορεί να βρει ότι η λήψη καφεΐνης μόνο μπορεί να θεραπεύσει τον πονοκέφαλο που προκαλείται από τη στέρηση - αφύσικη κατάσταση πράγματι!¹¹
- Άλλα είδη πονοκεφάλων μπορεί να οφείλονται σε αλλεργιογόνα όπως η γύρη, συνοδευόμενη από ρινική συμφόρηση και υγρά μάτια, υψηλή αρτηριακή πίεση με γενικευμένο πόνο ή πόνο στους κροτάφους, πιο έντονο το πρωί και μειωμένο κατά τη διάρκεια της ημέρας (δεν έχει αποδειχθεί η συσχέτιση πονοκεφάλου και αρτηριακής πίεσης). Υπερβολική χρήση φαρμάκων, άσκηση, πυρετός ή καταπόνηση των ματιών λόγω ανισορροπίας μυών ή μη διορθωμένης όρασης και κατάθλιψη.

3. Θεραπεία της κεφαλαγίας!

Υπάρχει θεραπεία για τον πονοκέφαλο; Διεξάγεται έρευνα σε πολλά ιδρύματα παγκοσμίως, ειδικά για την ημικρανία αλλά δεν υπάρχουν επί του παρόντος επιστημονικά στοιχεία που να δείχνουν τι ακριβώς θα θά αποτρέψει, θα διαχειρίσει εύκολα ή θα θεραπεύσει τον πονοκέφαλο.

Θεραπεία της ημικρανίας χωρίς φάρμακα! Μια έρευνα σχετικά με την ημικρανία έχει αποκαλύψει ότι εμφανίζεται ως μέρος μιας αλυσιδωτής αντίδρασης κατά τη διάρκεια της οποίας φλέβες στον εγκέφαλο συστέλλονται εξαιτίας των οποίων το αίμα δεν μπορεί να παρέχει επαρκή οξυγόνο στον εγκέφαλο.

Πραγματοποιήθηκε μια πιλοτική μελέτη για ένα έτος, το 2016-17, χρησιμοποιώντας μια "συσκευή εισπνοής" η οποία έγινε χρησιμοποιώντας φυσικά μόρια του σώματος, διοξείδιο του άνθρακα και οξυγόνο, για να κινητοποιήσει τη δική του άμυνα κατά των κρίσεων ημικρανίας. Η συσκευή εισπνοής διέυρνε τα αιμοφόρα αγγεία που παρείχαν στον εγκέφαλο αρκετό οξυγόνο για να σταματήσουν την καταστροφική αλυσιδωτή αντίδραση. Διαπιστώθηκε ότι η ανακούφιση του πόνου αυξανόταν σημαντικά με κάθε χρήση της συσκευής εισπνοής.¹²

Υπογλυκαιμική / κετογονική διατροφή: Ένας ερευνητής, ο οποίος υπέφερε από ημικρανία επί σειρά ετών και βρήκε ανακούφιση, ισχυρίζεται ότι μπορεί κάποιος να εξαλείψει την ημικρανία με τη διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μέσω μιας υπογλυκαιμικής διατροφής με περισσότερη πρωτεΐνη πιο συχνά, ειδικά το πρωί, και λιγότερους απλούς υδατάνθρακες.¹³

Η κετογονική διατροφή των χαμηλών υδατανθράκων και των υψηλών λιπαρών και ελαίων (που λαμβάνονται καλύτερα από έλαιο καρύδας) με μέτρια πρωτεΐνη, βρέθηκε ότι μειώνει τη συχνότητα της ημικρανίας στο 90% των ασθενών σε μία μελέτη.¹⁴

Εναλλακτικές φυσικές θεραπείες όπως η χειροπρακτική θεραπεία, η φυσιοθεραπεία, η πιεσοθεραπεία, ο βελονισμός είναι στη μόδα. Ορισμένες κλινικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η χειροπρακτική της σπονδυλικής στήλης, η οποία γίνεται χωρίς φάρμακα και χωρίς χειρουργική επέμβαση για την επανευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, μειώνει ουσιαστικά τους πονοκεφάλους.¹⁵ Μια χειροπρακτική θεραπεία αντιμετωπίζει τις αρθρώσεις και τα μυοσκελετικά προβλήματα συμπεριλαμβανομένου του πόνου χρησιμοποιώντας τεχνικές χειρισμού, ενώ η φυσιοθεραπεία χρησιμοποιεί τεχνικές κινητοποίησης.¹⁶ Άλλες θεραπείες, όπως η πιεσοθεραπεία και ο βελονισμός έχουν επίσης βρεθεί αρκετά αποτελεσματικές στην παροχή ανακούφισης από ημικρανία και κεφαλαλγίες έντασης.^{17,18}

Yogasanas και Pranayama είναι γνωστό ότι ανακουφίζουν καθώς και ότι θεραπεύσουν πονοκεφάλους συμπεριλαμβανομένης της ημικρανίας.^{19,20}

Δονητική: Πολλοί έχουν βρει ανακούφιση και θεραπεία με λήψη ιμάτων Σάι, ευλογημένων από τον Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα. Μπορεί κάποιος να αποτρέψει και ν' αντιμετωπίσει πονοκεφάλους μέσω αυτών των ιαμάτων: **CC11.3 Πονοκέφαλοι, CC11.4 Ημικρανίες, CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό, CC18.5 Νευραλγία, CC20.5 Σπονδυλική στήλη** ή οποιοδήποτε άλλο κατάλληλο combo από κουτί των 108CC. **NM5 Άλατα Εγκεφαλικού Ιστού, NM44 Νευραλγία του Τριδύμου, NM59 Πόνος, NM85 Πονοκέφαλος - Πίεση αίματος, SM6 Άγχος, SM39 Συναισθηματική Ένταση** ή οποιοσδήποτε κατάλληλος συνδυασμός από τις 576 κάρτες.

4. Διαχείριση της κεφαλαλγίας

Κάποιος μπορεί ή δεν μπορεί να έχει τη δυνατότητα ή την πρόσβαση για να δοκιμάσει μια θεραπεία, αλλά θα πρέπει να ξέρει πώς να διαχειρίζεται έναν πονοκέφαλο από τη στιγμή που ξεκινά.

Μερικά σπιτικά ιάματα για ανακούφιση:

- Εισπνεύστε ατμό αφού βράσετε μείγμα μηλόξιδου και νερού σε ίσες ποσότητες.²¹
- Μυρίστε/εισπνεύστε φυσικά αιθέρια έλαια όπως μέντα, λεβάντα, θυμάρι ή δενδρολίβανο ή βασιλικό ή θρυμματισμένα γαρύφαλλα. Μυρίστε ψημένους σπόρους αγριοκύμινου ή μαύρου κύμινου βαλμένους μέσα σ' ένα μαλακό πανί.^{15,21,22}
- Βάλτε κανέλα ή πάστα τζίντζερ στο μέτωπο και ξεκουραστείτε για λίγο.²¹
- Φάτε ένα κομμάτι μήλου πασπαλισμένο με αλάτι και στη συνέχεια πιείτε λίγο ζεστό νερό. Αυτό είναι γνωστό ότι παρέχει άμεση ανακούφιση από τον πονοκέφαλο των ρινικών κόλπων.²¹
- Πιείτε ζεστό χυμό τζίντζερ με λεμόνι. Πάρτε το εκχύλισμα από χαλαρωτικά βότανα όπως το τανατσέτο (παρθενούλι) και ο πατεσίτης, τα οποία χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαρμάκων για τον πονοκέφαλο. Μια μελέτη έχει βρει ότι είναι αποτελεσματικά στη βοήθεια με την ημικρανία.^{15,21}
- Ένα κρύο πακέτο στο μέτωπο για τη μείωση των μυϊκών σπασμών και της φλεγμονής. Ένα ζεστό πακέτο στο πίσω μέρος του λαιμού ή ένα ζεστό ντους. Κάντε ένα απαλό μασάζ.²³
- Απλά χαλαρώστε ή κοιμηθείτε μ' ένα κατάλληλο μαξιλάρι για κατάλληλη ευθυγράμμιση του κεφαλιού-λαιμού.²³

Αυτο-παρακολούθηση: Διατηρήστε ένα ημερολόγιο σχετικά με τη διατροφή σας και τον τρόπο ζωής σας. Παρατηρήστε και σημειώστε τι προκάλεσε τον πονοκέφαλο όταν ξεκίνησε και εξαπλώθηκε, πόσον καιρό διήρκεσε και πώς ανακουφίστηκε. Είναι καλύτερο να αντιλαμβάνεστε την ένδειξη όταν πρόκειται να ξεκινήσει, θα το ξέρετε αυτό με την εμπειρία. Η μνήμη μιας επιδείνωσης μπορεί να είναι τόσο έντονη που

μπορεί ενστικτωδώς ν' αναζητήσετε παυσίπονο. Μπορεί να μην σας βοηθήσει να καταπραΰνετε έναν πονοκέφαλο εάν έχει ήδη ξεκινήσει, ειδικά εάν πρόκειται για ημικρανία.

Συμβουλευτείτε αμέσως έναν γιατρό και πραγματοποιήστε τις απαραίτητες εξετάσεις όταν ο πονοκέφαλος είναι αφόρητος ή συνεχίζει να επαναλαμβάνεται ή όταν η αιτία του είναι ασαφής ή μη γνωστή ή όταν καμία θεραπεία δεν προσφέρει ανακούφιση.

5. Πρόληψη πονοκεφάλου

Η σοφία έγκειται στη λήψη των απαραίτητων προφυλάξεων για την πρόληψη της κεφαλαλγίας με:

- Την επιλογή ενός κατάλληλου τρόπου ζωής που αποτελείται από μια ισορροπημένη διατροφή δημητριακών ολικής αλέσεως, ξηρών καρπών, σπόρων, φρέσκων φρούτων και λαχανικών, επαρκή πρόσληψη νερού, άσκηση, περπάτημα στον καθαρό αέρα κάθε πρωί για τη λήψη ηλιακού φωτός, σιωπή, ύπνο εγκαίρως, αλλά όχι παραπάνω.²³ Ένα χαλαρό μυαλό και ένα ενεργό σώμα θ' αποτρέψουν τους πονοκεφάλους από τη ρίζα σ' ένα άτομο.
- Αργή και βαθιά χαλαρή αναπνοή (εισπνεύστε βαθιά για 4 δευτερόλεπτα, εκπνεύστε βαθιά για 4 δευτερόλεπτα, συνεχίστε τον κύκλο για ένα λεπτό).¹⁴
- Λήψη σύντομων διαλειμμάτων και τέντωμα ή σύντομες βόλτες σε τακτά χρονικά διαστήματα, αν κάποιος εργάζεται για πολύ ώρα σε κλειστά δωμάτια με ανεπαρκή αερισμό.
- Αποφυγή των ενεργοποιητών. Αν κάποιος είναι επιρρεπής στον πονοκέφαλο, θα πρέπει ν' αποφεύγει να χρησιμοποιεί ποτά όπως καφέ, τσάι, κόλα, σοκολάτα ή μη-μουςκεμένους ξηρούς καρπούς. Ο χρυσός κανόνας που πρέπει ν' ακολουθήσετε είναι να "κλωστήσετε την καφεΐνη".¹¹
- Υιοθέτηση σωστής στάσης στητή σπονδυλικής στήλης. Είναι πολύ σημαντικό να είστε άνετα. Η λανθασμένη στάση του σώματος μπορεί να οδηγήσει σε πόνο στον αυχένα μαζί με πονοκέφαλο. Σύμφωνα με τη γιόγκικη επιστήμη, η στητή στάση επιτρέπει την ομαλή ροή της κοσμικής ενέργειας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και διατηρεί την ισορροπία μέσα. Μόνο τότε όλα τα όργανα στο σώμα, ειδικά το μυϊκό και το σκελετικό, θα είναι σε τάξη και δεν θα υποστούν βλάβη.²⁴

Αναφορές και σύνδεσμοι:

1. Ο Σάτια Σάι Μπάμπα Μιλά για το Κεφάλι και την Καρδιά, τόμος 25, 1992, κεφάλαιο 9: <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume25/sss25-09.pdf>
2. Τι είναι πονοκέφαλος: <https://migraineresearchfoundation.org/about-migraine/migraine-facts/>
3. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/All-Disorders/Migraine-Information-Page>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5587613/>
5. Τύποι πονοκεφάλου: <https://hmccentre.com/5-common-types-of-headaches-types-causes-diagnosis-treatment/>
6. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/73936.php>
7. <https://headaches.org/resources/the-complete-headache-chart/>
8. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/headache/how-a-migraine-happens>
9. Κεφαλαλγία έντασης, η λιγότερο μελετημένη: <https://www.migrainerelief.com/migraine/conditions/tension-headaches/>
10. Η δευτερογενής κεφαλαλγία είναι σύμπτωμα: <https://www.mayoclinic.org/symptoms/headache/basics/causes/sym-20050800>
11. Αποφύγετε την καφεΐνη: <https://www.livescience.com/35949-caffeine-causes-cures-headaches.html>
12. Η ημικρανία μπορεί ν' αντιμετωπιστεί χωρίς φάρμακα: <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181004110050.htm>
13. Διατροφή για την εξάλειψη της ημικρανίας: <http://www.consciouslifestylemag.com/migraine-diet-foods-to-prevent-headaches/>
14. Εξάλειψη της ημικρανίας: <https://www.migrainekey.com/blog/8-ways-to-eliminate-migraines-forever/>
15. Χειροπρακτική φροντίδα της σπονδυλικής στήλης: <https://draxe.com/natural-headache-remedies-relief/>
16. Χειροπράκτης / φυσιοθεραπευτής: <https://waldegraveclinic.co.uk/should-you-see-a-chiropractor-or-physiotherapist/>
17. Εναλλακτική θεραπεία βελονισμού: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1253662>
18. Πιεσοθεραπεία: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20128040>
19. Γιόγκα για πονοκέφαλο: <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/health-and-wellness/yoga-for-migraine>

20. Γιόγκα & Pranayama για θεραπεία: <https://www.youtube.com/watch?v=9xL-15RsQxo>; <https://www.youtube.com/watch?v=l6HDvqjOkPw>; <https://www.youtube.com/watch?v=yJcX0hLcwoQ>
21. Σπιτικά ιάματα: <https://food.ndtv.com/health/10-natural-home-remedies-for-headaches-that-actually-work-1215616>
22. <https://www.medindia.net/homeremedies/headache.asp>
23. <https://www.spine-health.com/blog/tips-relieve-headache-with-neck-pain>
24. Ευθυτενής σπονδυλική στήλη σημαντικό: <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/the-importance-of-a-good-posture>

2. Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης, Πούνε, Μαχαράστρα, Ινδία, 15 Ιουνίου 2019

Στον ξενώνα μιας σχολής κοριτσιών οι 16 θεραπευτές συγκεντρώθηκαν με μεγάλο ενθουσιασμό και είχαν μια πολύ διαδραστική Επανεκπαίδευση από την Senior Vibrionics¹⁰³⁷⁵ δασκάλα τους που τους ενέπνευσε να εμβαθύνουν στο θέμα της δονητικής και να μοιραστούν ελεύθερα τις εμπειρίες τους.



Τα κύρια σημεία συζήτησης ήταν: η αμοιβαία μάθηση σχετικά με τη σωστή αναγνώριση οξέων και χρόνιων περιστατικών, δίνοντας μόνο τα καταλληλότερα combos σ' ένα μόνο φιαλίδιο, τότε χρειάζεται ν' αλλάξει ένα combo, την κατάλληλη μείωση της δοσολογίας, την πλήρη και ενημερωμένη διατήρηση των αρχείων των ασθενών, την παροχή συμβουλών στους ασθενείς

με αγάπη και την έναρξη ενός κύκλου κάθαρσης - ανοσίας για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους. Οι συμμετέχοντες θεώρησαν ότι είχαν εμπλουτίσει τις γνώσεις τους. Επαναβεβαίωσαν, επίσης, τη δέσμευσή τους να κάνουν τη δονητική seva ως αποστολή της ζωής τους και ν' αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για την προώθηση της δονητικής.

3. Τοπικές συγκεντρώσεις στο Ηνωμένο Βασίλειο

1. Δυτικό Λονδίνο 6 Απριλίου 2019

Μια άκρως διαδραστική συνάντηση με 13 θεραπευτές πραγματοποιήθηκε στο σπίτι της Senior Θεραπεύτριας⁰²⁷⁹⁹. Επανάφερε τα θέματα που είχαν συζητηθεί νωρίτερα για ιάματα πόνου, τη δυσλειτουργία των επινεφριδίων, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής ειδικά για τον καρκίνο, τον διαβήτη και τις καρδιαγγειακές παθήσεις και τη χρήση των νοσώδων. Ενώ μοιραζόταν τις εμπειρίες της και τις επιτυχημένες περιπτώσεις της, είπε πώς οι περισσότεροι από τους ασθενείς της λάμβαναν ιάματα και ακολουθούσαν έναν υγιή τρόπο ζωής, όπως συνιστάται. Αυτό οφειλόταν στο γεγονός ότι έλεγε στους ασθενείς της εξ' αρχής ότι θα τους αναλάμβανε για θεραπεία μόνο αν ακολουθούσαν τις οδηγίες.

Οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις επιτυχίες και δύσκολες περιπτώσεις τους και πώς το **CC1.2 Τονωτικό για φυτά + CC17.2 Κάθαρση + CC21.7 Μύκητες** χρησιμοποιούμενα σαν σπρέι μεταμόρφωναν τους κήπους και απομάκρυναν τις βρώμικες πλευρές από τα σοκάκια και την μούχλα στις αποθήκες. Προσφέρθηκαν εθελοντικά να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα των "νοσώδων για μαλλιά" για τα προβλήματα μαλλιών και το "δυναμοποιημένο Αλενδρονικό Οξύ" για την οστεοπόρωση. Ένας θεραπευτής μοιράστηκε αρκετές περιπτώσεις όπου απλά έκανε αναμετάδοση ιαμάτων σε ασθενείς, με εκπληκτικά αποτελέσματα.

Κατά το τέλος, έγινε υπενθύμιση στους θεραπευτές να εξασφαλίζουν την έγκαιρη υποβολή των μηνιαίων αναφορών τους, να θυμούνται ότι ο Θεός ήταν παρών σε όλους και να λένε πάντα ότι "η ειρήνη, η αγνότητα και η αγάπη είναι η φύση μου".

2. Μίντλαντς 27 Απριλίου 2019

Η συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Leicester, στην κατοικία του senior θεραπευτή⁰²⁸⁰² είχε 8 συμμετέχοντες, μεταξύ των οποίων και δύο νέων θεραπευτών, οι οποίοι μοιράστηκαν την εμπειρία τους για τη διαδικασία υποβολής αίτησης, το μάθημα δι' αλληλογραφίας, το πρακτικό εργαστήριο μιας εβδομάδας στο Πουταπάρτι και την μετέπειτα καθοδήγηση. Οι αμφιβολίες αποσαφηνίστηκαν και συζητήθηκαν περιπτώσεις. Προπαρασκευασμένα ιάματα που χρησιμοποιούνται επιτυχώς στις καλοκαιρινές διακοπές για την πρόληψη πεπτικών διαταραχών και τροπικών ασθενειών ενώ το χειμώνα για κρύο, λοίμωξη στο λαιμό και γρίπη, μοιράστηκαν από μερικούς θεραπευτές, κάτι που εκτιμήθηκε. Πριν φύγουν, οι συμμετέχοντες αποφάσισαν να διατηρήσουν την ευαισθητοποίηση της δονητικής στις αντίστοιχες τοποθεσίες τους επικοινωνώντας με τοπικούς ναούς και κοινοτικά κέντρα.



3. Ανατολικό Λονδίνο 5 Μαΐου 2019

Επτά θεραπευτές (συμπεριλαμβανομένων και 3 στο skype) αλληλεπίδρασαν στη συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στην κατοικία του Συντονιστή⁰²⁸²² Ηνωμένου Βασιλείου. Οι νέοι θεραπευτές παροτρύνθηκαν να είναι καλοί γνώστες των combos, ώστε να μπορούν να κάνουν γρήγορα ιάματα κατά τη διάρκεια καταυλισμών. Εξετάστηκαν μερικές από τις πρακτικές ανησυχίες τους, όπως, η απόκτηση προμηθειών, το τακτικό γέμισμα των φιαλιδίων combo, η ελαχιστοποίηση της εξάτμισης του οινοπνεύματος από τα κουτιά των combos. Ενώ μοιράζονταν περιπτώσεις, συζητήθηκε η αποτελεσματικότητα της χρήσης νερού / βιμπούτι ως μέσου για εξωτερική εφαρμογή και η χρήση οφθαλμικών σταγόνων από καθαρό νερό. Ο συντονιστής έδωσε συμβουλές για το πώς ν' αποκτήσουν νέους ασθενείς, πώς να επικοινωνούν τα στοιχεία επικοινωνίας με φίλους και υποψήφιους ασθενείς μέσω της κάρτας επισκεπτών με το λογότυπο του IASVP και τον τρόπο διάδοσης της γνώσης σχετικά με τη δονητική.

Om Sai Ram

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