

## Sai Vibrionics Newsletter

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

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

...Σρι Σάττα Σάι Μπάμπα

Τόμος 10 Τεύχος 5

Σεπτ./Οκτ. 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	5 - 12
☞ Η γωνιά των Απαντήσεων	12 - 14
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	14
☞ Ανακοινώσεις	14
☞ Συμπληρωματικά	15 - 20

## ☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal ☞

### Αγαπητοί Θεραπευτές

Το Janmashtmi, τα γενέθλια του Κυρίου μας Κρίσνα, μόλις πέρασαν. Το Ganesh Chaturthi και το Onam, γιορτές που γιορτάζονται συνήθως στο Πρασάντι, πλησιάζουν. Μέσα από αυτές τις σημαντικές γιορτές, θυμόμαστε συνεχώς την ομορφιά και το μεγαλείο της θεότητας που κατοικεί μέσα μας. Με τα λόγια του Σουάμι «*Το Avatar του Κρίσνα προορίζεται να δώσει ένα αιώνιο μήνυμα στον κόσμο. Δεν ζήτησε τίποτα για τον εαυτό Του. Δεν κράτησε τίποτα για τον εαυτό Του. Έδωσε τα πάντα στους ανθρώπους ... Ήταν βασιλιάς χωρίς στέμμα. Ήταν ο Βασιλιάς των βασιλιάδων. Δεν είχε δικό Του βασίλειο. Αλλά κυβερνούσε τις καρδιές εκατομμυρίων. Αυτή είναι η βαθιά αλήθεια που διακηρύσσεται από τη θεμελιώδη αρχή του Κρίσνα. Εάν αναρωτηθείτε βαθιά, θα διαπιστώσετε ότι κάθε Avatar έχει ενσαρκωθεί για να μεταφέρει ένα ειδικό μήνυμα και να πραγματοποιήσει μια συγκεκριμένη αποστολή.*” - Ομιλία Σρι Σάττα Σάι Μπάμπα, 4 Σεπτεμβρίου 1996, με αφορμή το Janmashtmi.

Ο Κύριός μας Ganesha είναι ο Κύριος της Νόησης και της αυτοπραγμάτωσης, αυτός που αφαιρεί όλα τα εμπόδια και η ενσάρκωση του Vidya, του Κυρίου όλης της γνώσης. Θα απομακρύνει όλες τις θλίψεις και τις δυσκολίες και θα προσφέρει ειρήνη και ευτυχία σε όλους εκείνους που προσεύχονται σε Αυτόν με μια καθαρή καρδιά.

Αγαπητοί μου θεραπευτές, αν θέλουμε να πετύχουμε τη δική μας υπηρεσία στη δονητική, πρέπει να βυθίσουμε τον εαυτό μας στον ωκεανό της δικής μας μεταμόρφωσης. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να εκμεταλλευτούμε τη θεραπευτική δύναμη που υπάρχει στον καθένα μας. Δεν χρειάζεται να κοιτάξουμε πέρα από το SAI για να κατανοήσουμε τη διαδικασία - "S" σημαίνει πνευματική αλλαγή, "A" σημαίνει συνεργατική αλλαγή και "I" σημαίνει ατομική αλλαγή. Έτσι λοιπόν, είναι μια διαδικασία τριπλής μεταμόρφωσης. Έτσι, μπορούμε ν' αποβάλλουμε τον εγωισμό και να ανυψωθούμε πάνω από τα ζωικά μας ένστικτα για να αξιοποιήσουμε την άπειρη πηγή για το μεγαλύτερο καλό του σύμπαντος.

Ο Σουάμι λέει “*Η αυτοπραγμάτωση πρέπει να είναι ο στόχος της ανθρώπινης ύπαρξης. Πρέπει να επιτευχθεί μέσα από τρία στάδια: αυτοπεποίθηση, αυτοικανοποίηση και αυτοθυσία*». - Ομιλία στο Sai Shruthi, Kodaikanal, στις 12-4-1996. Μπορώ να μοιραστώ μαζί σας, από τη δική μου εμπειρία όπου είδα ξανά και ξανά ότι όταν η αυτοπειθαρχία συνδυάζεται με αφοσιωμένη υπηρεσία που δίνεται με συμπόνια και αγάπη άνευ όρων, είναι βέβαιο ότι θα εκδηλωθεί με ισχυρά αποτελέσματα και μερικές φορές θαύματα - και για τους δύο, τον θεραπευτή και τον ασθενή. Κάνοντας αυτό στην πράξη απαιτεί από εμάς

ν' ακολουθήσουμε έναν πειθαρχημένο τρόπο ζωής - να ξυπνάμε νωρίς, να διαλογιζόμαστε σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα, να κάνουμε ανιδιοτελείς υπηρεσίες σε ρυθμιζόμενους χρόνους, να λαμβάνουμε αυστηρά τα δονητικά ιάματα σύμφωνα με τη συνταγογράφηση, να διατηρούμε με ευγνωμοσύνη ένα ημερολόγιο της προόδου μας και των επιτευγμάτων μας, να ασκούμε καθημερινά, να έχουμε ελεγχόμενη διατροφή, επαρκή ανάπαυση και ύπνο, να ζούμε στο παρόν κλπ. Δεν μπορώ να τονίσω αρκετά τη σημασία της ζωής με σκοπό και αρχές. Είναι πλέον γνωστό ότι αυτό μπορεί να μας μεταμορφώσει.

Στο μέτωπο της αποστολής της δονητικής, είμαι στην ευχάριστη θέση να μοιραστώ παρακάτω μαζί σας ορισμένες ενημερώσεις. Παγκοσμίως η γνώση της δονητικής αυξάνεται. Μέχρι τώρα είχαμε πολύ περιορισμένη εκπροσώπηση στην αφρικανική ήπειρο αλλά αυτό το Guru Purnima είδαμε μια σημαντική αλλαγή, καθώς θεραπευτές από 3 χώρες, δηλαδή τη Γκαμπόν, το Μπενίν και τη Νότια Αφρική εκπαιδεύτηκαν στο εργαστήριό μας AVP του Ιουλίου. Αρκετοί θεραπευτές έχουν εκφράσει την επιθυμία τους να εισαγάγουν μια "Εμπνευστική Γωνιά" στην ενότητα "Συμπληρωματικά" του newsletter μας, όπου μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους (αλλά όχι ιστορικά περιπτώσεων) στις ζωές τους, συμπεριλαμβανομένων κάποιων υλοποιήσεων με εικόνες ή κάποιων άλλων θαυμάτων που σχετίζονται με τη δονητική. Εδώ, η πρόθεση για τους θεραπευτές είναι να μοιράζονται αποσπάσματα σχετικών εμπνευστικών εμπειριών με άλλους θεραπευτές. Με στόχο την επέκταση της βάσης των θεραπειών μας, ξεκινήσαμε επίσης να μεταφράζουμε βιβλία δονητικής σε πολλές ινδικές γλώσσες, ξεκινώντας από Hindi, Telugu, Tamil, Marathi. Κάθε προσφορά seva για μετάφραση είναι ευπρόσδεκτη.

Λέγοντας αυτά θα ήθελα να ολοκληρώσω, ευχόμενος σε όλους τους θεραπευτές μας ό, τι καλύτερο στην προσπάθειά τους για ανιδιοτελή υπηρεσία. Είθε οι εορτασμοί να μπορέσουν να φέρουν πολλή ευτυχία, καλή υγεία και αυτοπραγμάτωση στη ζωή μας!

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι  
Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ☞ Προφίλ Θεραπευτών ☜

**Η Θεραπεύτρια** 03553...Καναδάς ειδικευμένη φυσιοθεραπεύτρια με 38 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, συνταξιοδοτήθηκε πριν από δύο χρόνια ως Διευθύντρια Φυσιοθεραπείας ενός νοσοκομείου στο Οντάριο του Καναδά. Προσελκύστηκε στο ποίμνιο του Σουάμι το 1986, όταν έλαβε για πρώτη φορά το darshan Του στην κατοικία Του, στο Dharmakshetra της Μουμπάι. Από το 1991 είναι ενεργή γκουρού balvikas και εκτιμάει πολύ το χρόνο της με τα παιδιά. Υπήρξε Εθνική Συντονίστρια Εκπαίδευσης της οργάνωσης Σάι στον Καναδά, για περισσότερο από μια δεκαετία.



Πρωτόμαθε για τη δονητική το 2015 από βίντεο-ομιλία Souljourns από τον **Συντονιστή ΗΠΑ-Καναδά** 01339. Αντήχησε με τη νοητική της κατάσταση η οποία ήταν γεμάτη με αναπάντητα ερωτήματα για τη ζωή, μια και συνέβη σύντομα μετά το θάνατο της μεγαλύτερης αδελφής της από καρκίνο. Τον επόμενο χρόνο παρακολούθησε μια θαυματουργή θεραπεία στο σπίτι. Μια 96χρονη συγγενής της εμφάνισε σύνδρομο γλωσσαλγίας περί τα μέσα του 2016. Δεν μπορούσε να φάει και άρχισε να χάνει βάρος. Όλες οι προσπάθειες για βοήθεια μέσω αλλοπαθητικής θεραπείας έδιναν προσωρινή ανακούφιση αλλά δεν μπορούσαν να θεραπεύσουν την ασθένειά της. Η οικογένεια ήρθε σε επαφή μ' έναν senior θεραπευτή δονητικής, ο οποίος της έκανε θεραπεία μέσω αναμετάδοσης μια και η ασθενής αρνείτο να πάρει οτιδήποτε από το στόμα. Μέσα σε μια εβδομάδα θεραπεύτηκε τελείως και η κατάσταση δεν επανήλθε. Βαθιά συγκινημένη, η θεραπεύτρια ζήτησε την εισαγωγή της στα μαθήματα δονητικής και έγινε AVP τον Οκτώβριο του 2016 και VP τον Μάρτιο του 2017.

Η θεραπεύτρια έχει αντιμετωπίσει περισσότερους από 140 ασθενείς μέχρι τώρα. Εκτός από τις εποχιακές και κοινές ασθένειες όπως κρυολόγημα/βήχας/γρίπη και δυσπεψία, έχει αντιμετωπίσει επιτυχώς χρόνιες παθήσεις όπως διαβήτη (πρώιμο στάδιο), οδυνηρές εμμηνόρροιες, πονοκεφάλους, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αναπνευστικές αλλεργίες και δερματοφυτία καθώς και προβλήματα υγείας ζώων συντροφιάς. Ασθένειες στις οποίες οι ασθενείς είχαν σημαντική ανακούφιση περιλαμβάνουν οξύτητα, δυσκοιλιότητα, εκκόλπωμα Zenker (σχηματισμός θύλακα μεταξύ του κατώτερου τμήματος του λαιμού και του οισοφάγου), υποθυρεοειδισμός, πτώση μαλλιών, προβλήματα νεφρών, αυξημένο προστάτη, στρες, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, αυτισμό, χρόνια ιγμορίτιδα, σκελετικούς πόνους συμπεριλαμβανομένου παγωμένου ώμου, λειχήνων και ροδόχρου ακμής. Η θεραπεύτρια θεωρεί ότι η μείωση της δοσολογίας είναι αδύνατη σε πολλές περιπτώσεις, καθώς οι ασθενείς ηρεμούν όταν αισθάνονται σχεδόν θεραπευμένοι και δεν επιστρέφουν.

Έχει δει γρήγορη ανακούφιση όταν προστίθεται **CC18.5 Νευραλγία** στο **CC20.5 Σπονδυλική στήλη** για τους πόνους στην πλάτη και στον αυχένα. Ο συνδυασμός **CC1.2 Τονωτικό Φυτών + CC17.2 Κάθαρση + CC21.7 Μύκητας** έχει δώσει εκπληκτικά αποτελέσματα στα φυτά. Η ορχιδέα της η οποία ήταν χωρίς άνθη για 2 χρόνια άρχισε ν' ανθίζει σε 2 μήνες. Μέσα σ' ένα μήνα, λευκές μύγες εξαφανίστηκαν από τους ιερείς βασιλικούς της και τα φύλλα της τριανταφυλλιάς της, αφού είχαν φαγωθεί από σκουλήκια, έγιναν υγιή. Βλέποντας τον όμορφο κήπο της, οι φίλοι και οι ασθενείς της την έχουν κατακλύσει με αιτήματα για ιάματα.

Μοιράζεται μια ενδιαφέρουσα περίπτωση ενός 23χρονου κοριτσιού που αντιμετωπίστηκε από την ίδια για κολπική μαρμαρυγή, στην οποία είχε δώσει ένα επιπλέον φιαλίδιο με το ίαμα **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** για ν' αντιμετωπίσει οποιαδήποτε απρόβλεπτη κατάσταση. Αυτό το κορίτσι ήταν αλλεργικό στα καρύδια καθώς της προκαλούσαν βρογχική συστολή, φαγούρα και ναυτία. Αυτό δεν το είχε πει στη θεραπεύτρια. Φρόντιζε να μην τρώει καρύδια και επίσης είχε μαζί της EpiPen (αυτόματος εγχυτήρας) για κάθε ενδεχόμενο. Μια μέρα, τον Ιούνιο του 2019, ξέχασε να πάρει τον αυτόματο εγχυτήρα και κατά λάθος κατανάλωσε καρύδια σ' ένα εστιατόριο. Μετά από υπόδειξη της μητέρας της πήρε αμέσως μια δόση **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** και συνέχισε με το **CC19.2 Αναπνευστικές Αλλεργίες** που η αδελφή της είχε για τον εαυτό της και το επαναλάμβανε κάθε μια ώρα έως ότου να φτάσει σπίτι της. Χάρη στη δονητική δεν είχε τη συνήθη αλλεργική αντίδραση στα καρύδια. Αργότερα μοιράστηκε το ίαμα από το φιαλίδιο **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** με τον αδελφό της που αθλείτο, όταν εκείνος τραυματίστηκε ενώ έπαιζε. Ανέκαμψε ως εκ θαύματος μέσα σε 2 ημέρες και από τότε άρχισε να παίρνει δονητικά ιάματα από τη θεραπεύτρια.

Η θεραπεύτρια δίνει μέγιστη προτεραιότητα στις δονητικές ασκήσεις εν μέσω οικιακών και κοινωνικών δεσμεύσεων, εξαπλώνει την ευαισθητοποίησή της όποτε αυτό είναι δυνατό και συνεργάζεται με άλλους θεραπευτές. Διατηρεί αρχεία των ασθενών της συστηματικά στον υπολογιστή για εύκολη πρόσβαση. Παρακολουθεί τακτικά τις περιπτώσεις της και ελέγχει τις προμήθειές της μια φορά την εβδομάδα. Τα μέλη της οικογένειάς της με χαρά τη βοηθούν στην προμήθεια χαπιών και φιαλιδίων καθώς και στην αποστολή ιαμάτων. Εξασφαλίζει ότι οι ασθενείς της δεν υποφέρουν όταν είναι μακριά για περισσότερο από δύο εβδομάδες. Έχει διαθέσει χρόνο για διοικητικό seva και βοήθησε πρόσφατα την κεντρική ομάδα στη μορφοποίηση των newsletters και στην επεξεργασία του προφίλ των θεραπειών.

Παρόλο που έχει την τάση να σκέφτεται περισσότερο με το κεφάλι, είναι χαρούμενη που η δονητική της έχει διδάξει ν' ακούει κυρίως την καρδιά της. Διαπιστώνει ότι η σιωπηρή προσευχή, ενώ κάνει ιάματα, η καθημερινή προσευχή για την ευημερία ενός και όλων στο σύμπαν και ψέλνοντας Gayathri 108 φορές κάθε πρωί, την κρατά συγκεντρωμένη και εστιασμένη. Θεωρεί ότι αυτό το seva, το πιο πολύτιμο δώρο του Σουάμι, μείωσε το εγώ και τον εγωισμό της και της επέτρεψε να είναι ειρηνική, σε πνεύμα παράδοσης. Λέει ότι όλοι οι θεραπευτές επιλέγονται για να υπηρετήσουν την αποστολή Του. Επομένως, η δονητική πρέπει να προωθηθεί με όλη την αγάπη και την αφοσίωση που έχουμε στη διάθεσή μας, για να τιμήσουμε την εμπιστοσύνη και την ευκαιρία που απονέμεται από τον Σουάμι.

### Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Παθολογικό μασούλημα-γούνας σε γάτα](#)
- [Τριανταφυλλιά μινιατούρα επιβαρυνόμενη το χειμώνα](#)
- [Εκφυλισμός τραχηλικού δίσκου](#)

+++++



**Ο Θεραπευτής** <sup>03572...Γκαμπόν</sup>, με μεταπτυχιακό στη διαχείριση της βιοποικιλότητας και τα δασικά οικοσυστήματα, είναι υπεύθυνος για τις περιβαλλοντικές αποτιμήσεις των Εθνικών Πάρκων της Γκαμπόν. Μοιράζεται επίσης τις γνώσεις και την τεράστια εμπειρία του στην περιβαλλοντική επιστήμη μέσω εβδομαδιαίων διαλέξεων στην Εθνική Σχολή Υδάτων και Δασών.

Ως παιδί ήταν θρησκευόμενος αλλά αισθανόταν συνεχώς ότι κάτι έλειπε από μέσα του. Στην ηλικία των 10 ετών, ανέπτυξε μια βαθιά επιθυμία να νιώσει και να δει τον Θεό σωματικά. Η μητέρα του στενοχωρόταν και φοβόταν ότι μπορούσε να φύγει από την πατρίδα του για ν' αναζητήσει τον Θεό, έτσι έστρεψε το μυαλό του στις σπουδές.

Έμαθε για τον Σουάμι το 1998 μέσω μιας πρόσκλησης που έλαβε η αδελφή του για να παρευρεθεί στην γιορτή των γενεθλίων του Σάτσα Σάι Μπάμπα στην πατρίδα τους. Αρχικά δεν ήταν πεπεισμένος για τη θεότητα του Μπάμπα, επέμεινε να μάθει περισσότερα γι' Αυτόν, ασχολήθηκε με τις δραστηριότητες των bhajans και τις υπηρεσίες, καθοδηγήθηκε μέσα από τα όνειρα του Shirdi Sai και του Sathya Sai και θεώρησε ότι είχε βρει αυτό που έλειπε στη ζωή του.

Προς ευχαρίστησή του, εκπροσώπησε τη χώρα του το 2007 στην Παγκόσμια Διάσκεψη Νέων Ενηλίκων που πραγματοποιήθηκε στο Πουταπάρτι. Το θείο darshan του Σουάμι σ' αυτήν την εκδήλωση και το διεισδυτικό Του βλέμμα εκπλήρωσαν τη μακραίωνη επιθυμία του να έρθει πρόσωπο με πρόσωπο με τον Θεό και επίσης να μεταμορφώσει τη ζωή του. Η πίστη του στον Θεό έγινε σταθερή, μπορούσε να νιώσει τον Σουάμι μέσα του, έγινε πιο ανεκτικός και έδειχνε κατανόηση προς τα μέλη της οικογένειάς του και τους συναδέλφους του στο χώρο εργασίας. Μέχρι το 2009, μετέφρασε στα γαλλικά όλα τα διαθέσιμα βιβλία των Βεδών από τα αγγλικά και τα σανσκριτικά και άρχισε να τα ψάλλει σωστά, σαν να τα γνώριζε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνεχίζει να μεταφράζει βιβλία για τον Σουάμι. Είναι Πρόεδρος του Εθνικού Συμβουλίου του Διεθνούς Οργανισμού Σάτσα Σάι της Γκαμπόν από τον Φεβρουάριο του 2019 και Γραμματέας σε περιφερειακό επίπεδο για τις γαλλόφωνες χώρες της Αφρικής.

Εισήχθη στη Σάι Δονητική το 2015 από τον **θεραπευτή**<sup>02819</sup> που του έδωσε ένα ίαμα για να καθαρίσει και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό του, ενώ διηγείτο στον θεραπευτή την εμπειρία του κοντά στο θάνατο. Αυτό συνέβη το 2013 κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο Πουταπάρτι όπου η ζωή του είχε σωθεί από τον Σουάμι. Αν και αισθάνθηκε το θετικό αποτέλεσμα της θεραπείας, δεν ήταν πεπεισμένος ότι οι δονήσεις θα μπορούσαν να επιφέρουν θεραπεία. Τον Νοέμβριο του 2017, ενώ μετέφραζε ένα βιβλίο για τον Σουάμι, οδηγήθηκε διαισθητικά να επιδιώξει την είσοδό του στα μαθήματα δονητικής. Έλαβε τον τίτλο του AVP τον Ιούλιο του 2018, έγινε VP το Δεκέμβριο του 2018 και τώρα κάνει μαθήματα online για SVP.

Κάθε μέρα, μετά την επιστροφή του από την εργασία του και πριν από τη θεραπεία των ασθενών στο σπίτι, ο θεραπευτής ανάβει μια λάμπα πετρελαίου στην αίθουσα προσευχής του, επικαλείται τον Σουάμι για να θεραπεύσει τους ασθενείς και νοητικά ψέλνει το Sai Gayathri. Εμπνέει εμπιστοσύνη στους ασθενείς του για να μοιράζονται τις επιθυμίες και τις απογοητεύσεις τους χωρίς φόβο και τους ακούει προσεκτικά με αγάπη και φροντίδα, χωρίς να τους διακόπτει. Οι ασθενείς αισθάνονται σαν στο σπίτι τους και ειρηνικά στην καθησυχαστική παρουσία του. Ο θεραπευτής αισθάνεται την παρουσία του Κυρίου και της καθοδήγησής Του καθώς αλληλεπιδρά με τους ασθενείς και φτιάχνει ιάματα. Είναι σίγουρος ότι ο Σουάμι καθοδηγεί και θεραπεύει εσωτερικά και μέσω ονείρων. Συμβουλεύει κατάλληλα τους ασθενείς του να ζουν στην αγάπη του Θεού και έτσι να είναι υγιείς και ευτυχείς.

Κατά το τελευταίο έτος, ο θεραπευτής έχει θεραπεύσει επιτυχώς περισσότερους από 200 ασθενείς. Έχει ασχοληθεί επίσης με σύνθετες περιπτώσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης, δυσκοιλιότητας, πρωτοπαθούς θηλυκής στειρότητας, τυφοειδούς, κατοχής από κακά πνεύματα, επιθέσεις μαύρης μαγείας, παραφροσύνης, αρθρίτιδας και αναπνευστικών και δερματικών αλλεργιών. Στέλνει ιάματα ταχυδρομικά στους ασθενείς του σε διάφορες χώρες της Αφρικής. Κάθε φορά που ένας ασθενής αναφέρει βελτίωση 100%, παίρνει μεγάλη χαρά και ευχαριστεί τον Κύριο. Λέει ότι η εξάσκηση της δονητικής τον έχει κάνει καλό ακροατή, τον ανέπτυξε ως ύπαρξη για να καταλάβει και ν' αγαπήσει τους άλλους καλύτερα και του επέτρεψε να γίνει ένα ταπεινό όργανο του Κυρίου.

Ο θεραπευτής βλέπει όλη τη δουλειά, είτε πρόκειται για πνευματική, επαγγελματική είτε για οικιακή, ως έργο του Σουάμι αλλά γεμίζει με ευγνωμοσύνη για τον Σουάμι για το θαυμαστό Του και θαυμάσιο δώρο της δονητικής. Είναι επίσης πολύ ευγνώμων στον μέντορα<sup>01620</sup> για την ανεκτίμητη καθοδήγηση, την αγάπη και την υπομονή του για την αντιμετώπιση των ερωτημάτων και των αμφιβολιών του σχετικά με το θέμα. Γι' αυτόν, να είναι θεραπευτής σημαίνει "μια χρυσή ευκαιρία ν' ακούει τον εσωτερικό του εαυτό και να δουλεύει από την καρδιά".

### **Περιπτώσεις να μοιραστούμε:**

- [Υποτροπιάζων τυφοειδής](#)
- [Πρωτογενής στειρότητα](#)
- [Διπολική διαταραχή](#)

\*\*\*\*\*

## **ω Ιστορικά Περιπτώσεων με τη Χρήση Combos ω**

### **1. Παθολογικό μασούλημα-γούνας σε γάτα**<sup>03553...Καναδάς</sup>

Η Άμπυ, μια 8χρονη γάτα που είχε διασωθεί, από τότε που την υιοθέτησε το αφεντικό της, παίρνοντάς την από ένα σπίτι με παιδιά που την χειρίζονταν βίαια, το Νοέμβριο του 2009, όταν ήταν 10 εβδομάδων, υπέφερε από νευρικότητα. Αναπηδούσε με τον παραμικρό θόρυβο, δίσταζε να δεσμευτεί με το αφεντικό της και συχνά μασούσε τη γούνα της με απελπισία. Ως αποτέλεσμα, ανέπτυξε φαλακρές κηλίδες στο σώμα της που φαίνονταν σα να ήταν προσεκτικά ξυρισμένες.

Στις 18 Ιανουαρίου 2017, η θεραπεύτρια έδωσε ένα ίαμα σε σταγόνες οιοπνεύματος για ευκολία χρήσης, σε αντίθεση με τη συνήθη πρακτική της χορήγησης σε χάπια, καθώς το αφεντικό της γάτας ήταν γνωστός



της και δεν ήταν δυνατόν να συναντηθούν λόγω της απόστασης:

**#1. CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...1 σταγόνα σε 500ml στο νερό της γάτας την ημέρα**

Παρότι δεν υπήρχαν αλλαγές τις πρώτες 3 εβδομάδες, συνέχισε τη θεραπεία. Μετά από πέντε εβδομάδες έναρξης, στις 22 Φεβρουαρίου, ο ιδιοκτήτης της γάτας παρατήρησε ότι η γούνα της Άμπυ είχε αρχίσει να μεγαλώνει. Επίσης, άρχισε να γίνεται φιλική και σχεδόν προσπάθησε να ξαπλώσει στην αγκαλιά του. Αλλά τον επόμενο μήνα, επέστρεψε στους παλιούς τρόπους της μάσησης της γούνας με νευρικήτητα, ανίκανη ν' αντιμετωπίσει τα φιλοξενούμενα εγγόνια του αφεντικού της.

Στις 18 Μαρτίου 2017, για ν' αντιμετωπίσει τους βαθύτατους φόβους της, το **#1** ενισχύθηκε όπως παρακάτω:

**#2. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + #1**

Επειδή δεν υπήρξε καθόλου βελτίωση στις επόμενες 2 εβδομάδες, το **#2** αντικαταστάθηκε στις 31 Μαρτίου από:

**#3. CC11.2 Προβλήματα μαλλιών + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + #1 σε νερό** όπως πριν και επίσης σε βιμπούτι για εξωτερική εφαρμογή.

Μετά από 3 εβδομάδες χρήσης του **#3**, η γούνα άρχισε να αναπτύσσεται και πάλι και ο ιδιοκτήτης συνέχισε το ίαμα στο πόσιμο νερό αλλά σταμάτησε να βάζει βιμπούτι καθώς η Άμπυ το έγλυφε και άρχισε να μασάει τη γούνα της. Στη συνέχεια, ο ιδιοκτήτης δεν ήρθε σε επαφή για 7 μήνες, αν και η θεραπεία χορηγείτο καθημερινά. Στις 4 Δεκεμβρίου 2017, ο ιδιοκτήτης ζήτησε ξαναέμισμα του φιαλιδίου και ενημέρωσε ότι η γούνα της Άμπυ είχε αναπτυχθεί πλήρως, δεν υπήρχαν πλέον φαλακρά μπαλώματα, είχε σταματήσει να μασάει τη γούνα της και η νευρική της είχε μειωθεί σημαντικά, αν και ήταν ακόμα ντροπαλή με τους ξένους και τα παιδιά. Έτσι, το **#3** αντικαταστάθηκε από:

**#4. CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + #1**

Από τις 28 Αυγούστου 2019, το **#4** σταμάτησε καθώς η Άμπυ δεν ήταν πλέον νευρική στους θορύβους ή στους ανθρώπους και κανένα από τα άλλα συμπτώματά της δεν επανεμφανίστηκε. Η θεραπεύτρια έδωσε τα ακόλουθα σε χάπια:

**#5. CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC17.2 Κάθαρση ... OD** στο πόσιμο νερό της. Η δοσολογία θα μειώνεται βαθμιαία σύμφωνα με το πώς το νιώθει ο ιδιοκτήτης.

**Σημείωση του Εκδότη:** Το CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό δεν ήταν απαραίτητο μια και το CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές το συμπεριλαμβάνει. Το λάθος συνέβη μια και η θεραπεύτρια είχε μόλις αρχίσει ν' ασκεί την πρακτική της. Επίσης, συνιστάται να μην δίδεται άμεσα ίαμα σε οινόπνευμα.

+++++

## **2. Τριανταφυλλιά μινιατούρα επιβαρυσμένη το χειμώνα 03553...Καναδάς**

Μια μινιατούρα τριανταφυλλιά στον κήπο της θεραπεύτριας μαράθηκε λόγω επιβάρυνσης κατά τη διάρκεια του σοβαρού χειμώνα του 2016 -17 αν και διατηρείτο καλά προστατευμένη. Το φυτό δεν συνήλθε ακόμη και μετά την έναρξη του καλοκαιριού. Στις 3 Ιουλίου 2017 υπήρχε ελάχιστο φύλλωμα στο φυτό, το οποίο ήταν πολύ χλωμό και κιτρινωπό, όταν ξεκίνησε η παρακάτω θεραπεία με δονητική (βλ. εικόνες).

**#1. CC1.2 Τονωτικό φυτών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...3TW**

Το ίαμα σε νερό χρησιμοποιήθηκε για πότισμα και επίσης ψεκάστηκε πάνω στο φυτό, σε εναλλασσόμενες ημέρες. Σταδιακά, το φύλλωμα αυξήθηκε σε διάστημα 2 μηνών και το φυτό άνθισε μ' ένα όμορφο τριαντάφυλλο στις 23 Σεπτεμβρίου 2017 (βλ. εικόνες). Η θεραπεύτρια παρατήρησε ότι σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια, το μέγεθος των φύλλων σχεδόν διπλασιάστηκε και φαίνονταν υγιέστερα. Το ίαμα σταμάτησε το φθινόπωρο, γύρω στα μέσα Οκτωβρίου και το φυτό κλαδεύτηκε τελείως πριν το καλύψει για το χειμώνα. Μετά το χειμώνα του 2017-18 και πάλι το **#1** βοήθησε στη διατήρηση και στην καλλιέργεια της τριανταφυλλιάς κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και άνθισε παρόμοια μ' ένα όμορφο τριαντάφυλλο.



### 3. Εκφυλισμός τραχηλικού δίσκου 03553...Καναδάς

Ένας άνδρας 53 ετών υπέφερε τους τελευταίους 5 μήνες από πόνο στον αυχένα καθώς και μούδιασμα με πόνο στον δεξιό του ώμο και ολόκληρο το δεξί του χέρι που ακτινοβολούσε μέχρι τα δάχτυλά του. Διαγνώστηκε ως εκφυλισμός τραχηλικού δίσκου. Ο ασθενής, ως επαγγελματίας πληροφορικής, έπρεπε να εργάζεται σε υπολογιστές για πολλές ώρες και θεώρησε ότι ήταν η κύρια αιτία του πόνου του. Ήταν ένας παίκτης μπάντμιντον και έχανε το άθλημα εξαιτίας του πόνου. Αν και δεν ήταν σε αλλοπαθητική θεραπεία, έκανε φυσιοθεραπεία και βελονισμό ταυτόχρονα με σχεδόν καθόλου βελτίωση της κατάστασής του.

Στις 8 Ιανουαρίου, ο θεραπευτής του έδωσε:

**#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου και Μνήμης + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση...TDS**

Το μούδιασμα και ο πόνος στο δεξί του χέρι μέχρι τα δάχτυλα και ο πόνος του αυχένα εξαφανίστηκαν σε 6 εβδομάδες. Υπήρχε ακόμα λίγο πόνος στον ώμο του αλλά τώρα μπορούσε να κινεί ελεύθερα το λαιμό και τον ώμο του. Σε αυτό το στάδιο σταμάτησε να κάνει φυσιοθεραπείες και βελονισμό και συνέχισε μόνο με δονητική.

Στις 3 Μαρτίου 2017, ο θεραπευτής συνειδητοποίησε ότι είχε δώσει πάρα πολλά combos, έτσι το #1 αντικαταστάθηκε από το ακόλουθο:

**#2. CC18.5 Νευραλγία + CC20.5 Σπονδυλική στήλη...TDS**



Μετά από άλλες 10 εβδομάδες, στις 12 Μαΐου 2017, ο ασθενής δεν ανέφερε καθόλου πόνο και ήθελε να σταματήσει τη θεραπεία αλλά του συστήθηκε να μειώσει τη δόση **OW**. Σ' αυτό το διάστημα δεν μπορούσε ν' αποφύγει να εργάζεται με υπολογιστές, γι' αυτό αισθάνθηκε ότι χρειάστηκε περισσότερος χρόνος για να βοηθηθεί. Μετά από 7 μήνες, ο ασθενής ανέφερε ότι δεν υπήρξε υποτροπή και η θεραπεία του τελείωσε.

Στις 17 Αυγούστου 2019, ο ασθενής συναντήθηκε με τον θεραπευτή. Παρόλο που δεν υπήρχε υποτροπή, του δόθηκαν τα ακόλουθα ιάματα για ενίσχυση της ανοσίας και της σκελετικής του δύναμης ως προληπτικό μέτρο, με τη συμβουλή να συνεχίσει για ένα χρόνο.

**#3. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC20.1 Τονωτικό SMJ...TDS** για ένα μήνα εναλασσόμενο με

**#4. CC17.2 Κάθαρση...TDS**

+++++

#### **4. Υποτροπιάζων τυφοειδής** <sup>03572...Γκαμπόν</sup>

Μια 56χρονη γυναίκα που διαγνώστηκε με τυφοειδή τον Ιούλιο του 2018, πήρε την συνταγογραφούμενη αλλοπαθητική θεραπεία δύο φορές μέσα σε διάστημα 2 μηνών για υποτροπιάζοντα πυρετό. Προς τα τέλη Σεπτεμβρίου 2018, ο πυρετός εμφανίστηκε για τρίτη φορά με βασανιστικό πόνο στην κοιλιά, στην πλάτη και στα πόδια, συμπεριλαμβανομένων των γónατων και των ποδιών. Αυτήν τη φορά δεν επέλεξε αλλοπαθητική θεραπεία. Αντ' αυτού, στις 7 Οκτωβρίου 2018, επισκέφθηκε τον θεραπευτή που της έδωσε:

*Για τον υποτροπιάζοντα τυφοειδή:*

**#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC4.11 Ήπαρ & Σπλήνα + CC9.3 Τροπικές ασθένειες...TDS**

*Για τον πόνο:*

**#2. CC4.6 Διάρροια + CC4.10 Δυσπεψία + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό+ CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.7 Κατάγματα... κάθε 10 λεπτά για 2 ώρες ακολουθούμενα από 6TD για 5 ημέρες κι έπειτα TDS**

Μετά από σχεδόν 8 εβδομάδες, στις 29 Νοεμβρίου, η ασθενής ανέφερε ότι οι πόνοι της είχαν μειωθεί μόνο κατά 50%, αν και ο πυρετός είχε υποχωρήσει εντός 2 ημερών από την έναρξη της θεραπείας και δεν είχε επαναληφθεί.

Ο θεραπευτής σταμάτησε αμφότερα τα **#1 & #2** και έδωσε το ακόλουθο με τη συμβουλή να του δίνει αναφορά κάθε εβδομάδα:

**#3. CC9.1 Ανάρρωση...TDS**

Στις 29 Ιανουαρίου 2019, η ασθενής ανέφερε 100% ανακούφιση από όλους τους πόνους. Η δόση του **#3** μειώθηκε σε **OD** με τη συμβουλή για αναφορά μετά από μια εβδομάδα. Όμως, η ασθενής σταμάτησε τη θεραπεία μετά από μια εβδομάδα, καθώς δεν αισθανόταν την ανάγκη να συνεχίσει. Ανέφερε μετά από 3 μήνες ότι κανένα από τα συμπτώματά της δεν είχε επαναληφθεί. Από τον Αύγουστο του 2019 είναι καλά χωρίς υποτροπή.

**Σχόλιο του θεραπευτή:** Τις περισσότερες φορές, οι ασθενείς δεν ενδιαφέρονται να δώσουν έγκαιρη αναφορά και εφησυχάζονται όταν αρχίζουν να αισθάνονται καλύτερα, παρόλο που έχουν επίγνωση της σημασίας της αναφοράς και της απότομης διακοπής για ν' αποφύγουν την υποτροπή. Σε τέτοιες περιπτώσεις καθίσταται αδύνατη η σωστή μείωση του ιάματος.

**Σχόλιο του Εκδότη:** Οι πόνοι που αισθανόταν η ασθενής ήταν όλοι συμπτώματα τυφοειδούς. Έτσι, δεν υπήρχε ανάγκη για το **#2, CC9.3 Τροπικές ασθένειες** μια και το **#1** θα αρκούσε μέχρι να εξαφανιστούν όλα τα συμπτώματα, ακολουθούμενο από το **CC9.1 Ανάρρωση**.

+++++

#### **5. Πρωτογενής στειρότητα** <sup>03572...Γκαμπόν</sup>

Μια 33χρονη γυναίκα δεν μπορούσε να συλλάβει ακόμη και μετά από έξι χρόνια γάμου, παρά τις πολλές ιατρικές εξετάσεις και την αλλοπαθητική θεραπεία για πάνω από 3 χρόνια. Οι θεράποντες γιατροί δεν μπορούσαν να διαγνώσουν την αιτία, καθώς οι ιατρικές εκθέσεις δεν έδειχναν κάποια ανωμαλία. Την 1η Οκτωβρίου 2018, επισκέφθηκε τον θεραπευτή σε απελπιστική κατάσταση, καθώς ήταν η μοναδική κόρη χωρίς παιδιά, σε μια οικογένεια με τέσσερα αδέρφια. Αποκάλυψε ότι τα τελευταία 10 χρόνια ήταν κάτω από κάποιο είδους μαύρη μαγεία. Ένωθε την παρουσία ενός μεγάλου σκουληκιού που κινείτο στην κοιλιά της και μια αόρατη οντότητα πάντα δίπλα της, αυτό ήταν πολύ τρομακτικό. Μερικές φορές άκουγε βήματα αργά τη νύχτα, μέσα και έξω από το σπίτι της και κοντά στο παράθυρο, στο δωμάτιό της. Αυτά τα γεγονότα την

γέμιζαν με φόβο και με τα χρόνια έχασε την όρεξή της και βάρος. Ο θεραπευτής την έκανε να αισθάνεται άνετα και της έδωσε το ακόλουθο ίαμα:

**#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.2 Κάθαρση...TDS** για να φεκάξει το σώμα της και το σπίτι...TDS

**#2. CC4.6 Διάρροια + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.4 Ωθήκες & Μήτρα + CC8.5 Κόλπος & Τράχηλος + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + #1...TDS**

Μετά από 5 εβδομάδες, στις 6 Νοεμβρίου, η ασθενής ανέφερε ότι δεν άκουγε πλέον κάποια βήματα ούτε αισθανόταν την παρουσία σκουληκιού στην κοιλιά της ή οποιοδήποτε αόρατο ον. Όλα αυτά σταδιακά εξαφανίστηκαν εντός 2 εβδομάδων. Μπορούσε πλέον να φάει και ν' αφομοιώσει τα τρόφιμα σωστά. Αλλά άρχισε να ονειρεύεται κάποιον να την χτυπάει στο στομάχι της ενώ ήταν ξαπλωμένη ανάσκελα και αντεπιτίθετο κάθε φορά που είχε αυτό το όνειρο. Περιέργως, το όνειρο σταματούσε τη στιγμή που γυρνούσε στο πλευρό της! Της συστήθηκε να συνεχίσει τις θεραπείες.

Μετά από άλλες 7 εβδομάδες, στις 26 Δεκεμβρίου 2018, ανέφερε ότι κάτι έλειπε από μέσα της, αλλά δεν μπορούσε ν' αναγνωρίσει τι ήταν και να το εντοπίσει, αν και κανένα από τα γεγονότα της μαύρης μαγείας δεν επαναλαμβανόταν στα όνειρά της ή αλλού. Ο θεραπευτής έβαλε το πρώτο χάπι του **#1** στο στόμα της με έντονη προσευχή που συμμετείχε και η ίδια σε απόλυτη σιωπή. Η δόση του **#1** αυξήθηκε σε **6TD** για **5 ημέρες** και στη συνέχεια πάλι σε **TDS**.

Στις 5 Φεβρουαρίου 2019, η ασθενής μοιράστηκε τα καλά νέα, ότι ήταν δυο μηνών και δύο ημερών έγκυος και αισθανόταν πολύ χαλαρή και χαρούμενη, χωρίς φόβο. Ο θεραπευτής της έδωσε το ακόλουθο συμπληρωματικό ίαμα για ν' αποτρέψει τυχόν αποβολή και να μειώσει τη ναυτία:

**#3. CC8.2 Τονωτικό Εγκυμοσύνης + CC8.9 Πρωινή αδιαθεσία + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS** συνεχόμενα μέχρι έναν μήνα μετά τη γέννα.

Την πρώτη εβδομάδα του Αυγούστου του 2019, η μέλλουσα μητέρα είπε ότι σύμφωνα με τον γιατρό της, το παιδί στη μήτρα ήταν ασφαλές και φυσιολογικό και αναμενόταν να γεννηθεί την πρώτη εβδομάδα του Σεπτεμβρίου 2019. Κανένα από τα συμπτώματα δεν είχε επαναληφθεί και συνέχιζε να παίρνει **#1** ως **#3**. Στις 23 Αυγούστου 2019, γέννησε ένα υγιές κοριτσάκι, παρόλο που χρειάστηκε καισαρική. Της δόθηκε η συμβουλή να σταματήσει τα **#1** και **#2** και της χορηγήθηκε:

**#4. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις...TDS**, με τη συμβουλή να συνεχίσει το **#3** και **#4** μέχρι τις 23 Σεπτεμβρίου 2019.

Η μητέρα και το παιδί είναι καλά και επέστρεψαν σπίτι τους στις 27 Αυγούστου 2019.

+++++

## **6. Διπολική διαταραχή** 03572...Γκαμπόν

Μία 42χρονη γυναίκα, απόφοιτος καλλιτέχνης, ταλαντούχα στη ζωγραφική και στην κεραμική, συνήθιζε να βοηθά τη μητέρα της στο φαρμακείο της. Αλλά ζούσε σε μια δυστυχισμένη κατάσταση τα τελευταία 10 χρόνια μένοντας κλεισμένη στο δωμάτιό της τις περισσότερες φορές. Φορούσε κουρελιασμένα ρούχα και μερικές φορές σερνόταν στους δρόμους. Δεν μιλούσε σε κανέναν ούτε δεχόταν τίποτα από κανέναν, εκτός από τη μητέρα της. Αν ακολουθείτο για οτιδήποτε, ακόμα και όταν πήγαινε για ν' αγοράσει τρόφιμα, γινόταν νευρική, επιθετική και μερικές φορές βίαιη. Η κατάστασή της διαγνώστηκε ως διπολική διαταραχή.

Η μητέρα της, μια καταξιωμένη φαρμακοποιός, έκανε ότι καλύτερο για να της προσφέρει ιατρική θεραπευτική αγωγή, χωρίς επιτυχία. Καθώς αρνείτο να πάρει οποιοδήποτε φάρμακο, η μητέρα έχασε κάθε ελπίδα ότι η κόρη της θα γινόταν ποτέ φυσιολογική.

Στις 11 Δεκεμβρίου 2018, σε απογοητευμένη κατάσταση, η μητέρα της ασθενούς επισκέφθηκε τον θεραπευτή. Ενώ μιλούσε για το πρόβλημα της κόρης της, ανέφερε ότι η κόρη της ήταν πολύ ευαίσθητη και η επανειλημμένη απόρριψη-σε-αγάπη την οδήγησε σε μια βαθιά καταθλιπτική και μανιακή κατάσταση. Ο θεραπευτής αισθάνθηκε βέβαιος ότι η δονητική θα θεράπτευε την ψυχική ασθένεια αλλά αναρωτήθηκαν πώς να χορηγήσουν το ίαμα.

Αφού προσευχήθηκε έντονα στον Σουάμι, έδωσε το ακόλουθο ίαμα:

**CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.2 Κάθαρση...TDS** σε νερό για να φεκάζεται το μονοπάτι και τα κικλιδώματα που οδηγούσαν στο δωμάτιο της ασθενούς, στο σπίτι τους.

Η μητέρα της ασθενούς ούτε έδωσε το φάρμακο από το στόμα ούτε το φέκασε, λόγω της ανησυχίας ότι η κόρη της μπορεί να διαφωνούσε. Αντ' αυτού, τύλιξε μια πρόσφατη φωτογραφία της κόρης της γύρω από το φιαλίδιο με το ίαμα, το πρόσφερε στον Θεό με εγκάρδια προσευχή και το έβαλε στην τραπεζαρία της, σε ασφαλή γωνιά. Μέσα σε μια εβδομάδα, η μητέρα της ασθενούς πήρε μια ευχάριστη έκπληξη καθώς η κόρη



της ευγενικά την πλησίασε για να της μιλήσει και είχε ένα σωστό γεύμα με πίκλες. Κάθισε επίσης με τη μητέρα της στο σαλόνι για να παρακολουθήσει τηλεόραση και άρχισε να παίρνει τα γεύματά της μαζί με την οικογένειά της. Αυτές οι σταδιακές αλλαγές στη συμπεριφορά της κόρης της μέσα σ' ένα μήνα, καθώς και το γεγονός ότι δεν έγινε πραγματική χορήγηση του αίματος, ήταν απίστευτες για τη μητέρα. Περίμενε άλλους 4 μήνες για να διασφαλίσει ότι οι αλλαγές δεν ήταν προσωρινές πριν να μοιραστεί τα καλά νέα με τον θεραπευτή.

Στις 10 Μαΐου 2019, η μητέρα της ασθενούς συναντήθηκε με τον θεραπευτή για να τον ενημερώσει ότι από τον Φεβρουάριο του 2019 η κόρη της ήταν απόλυτα ειρηνική και φυσιολογική στη συμπεριφορά της με όλους γύρω της. Δεν φορούσε πλέον κουρελιασμένα ρούχα, ούτε κλειδωνόταν στο δωμάτιό της και έδειχνε εμπιστοσύνη για ν' αντιμετωπίσει τη ζωή.

Εξέφρασε την ευτυχία και την ευγνωμοσύνη της ότι οφειλόταν στο άπειρο έλεος του Θεού ότι κάποιος θα μπορούσε να θεραπεύσει την κόρη της χωρίς να την δει και χωρίς να προσδοκά αντάλλαγμα. Ο θεραπευτής ήταν επίσης πολύ ευχαριστημένος καθώς γνώρισε τις απεριόριστες δυνατότητες θεραπείας ασθενούς με τη δονητική. Από τον Αύγουστο του 2019, η ασθενής είναι καλά χωρίς υποτροπή. Έχει αρχίσει να βοηθά τη μητέρα της όπως συνέβαινε πριν από 10 χρόνια και έχει ξαναρχίσει την καλλιτεχνική της προσπάθεια. Η φωτογραφία της ασθενούς εξακολουθεί να βρίσκεται γύρω από το ίαμα.

**Μαρτυρία της μητέρας της ασθενούς:** “Ναι, λέω ότι η 42χρονη δίδυμή μου άρχισε να έχει κατάθλιψη πριν από 10 χρόνια. Η θεραπεία με νευροληπτικά φαινόταν να επιδεινώνει τη λεκτική επιθετικότητα και την καταστροφή του εξοπλισμού της κουζίνας, της τηλεόρασης και της ένδυσης. Οικειοθελώς σταμάτησα αυτή τη θεραπεία. Η επιθετικότητα μειώθηκε, αλλά κλειδωνόταν στα διαμερίσματά της. Μπορούσε να μένει εκεί για δύο ή τρεις μήνες χωρίς να επικοινωνεί μαζί μας. Το μόνο μήνυμα που είχαμε ήταν η επιστροφή των τροφίμων που βάζαμε στις σκάλες. Κάποιος μου είπε για τα δονητικά αίματα πριν από 6 μήνες. Προσπάθησα αμέσως. Η δυσκολία ήταν ότι δεν μπορούσα να της τα δώσω από το στόμα, όπως υποδεικνύεται. Έτσι, είχα την ιδέα να τυλίξω το φιαλίδιο δονητικής σε μια από τις πρόσφατες φωτογραφίες της και έβαλα τα πάντα σ' ένα έπιπλο της τραπεζαρίας με την πρόθεση ότι δεν υπάρχει απόσταση σε θέματα ενέργειας και ότι η δράση θα εφαρμοζόταν άμεσα στο νου της κόρης μου.

Μετά από περίπου 5 έως 6 ημέρες, είδα με μεγάλη ευτυχία την κόρη μου να κατεβαίνει από τα διαμερίσματά της και να κατευθύνεται προς εμένα. Με ρώτησε πώς πήγαινα. Τράβηξε την καρέκλα, κάθισε και παρακολούθησε μια ταινία στην τηλεόραση. Στη συνέχεια μοιράστηκε το γεύμα μαζί μου. Από εκείνη την ημέρα έρχεται κάτω κάθε μέρα. Άρχισε να πλένει τα πιάτα και ακόμη και να μαγειρεύει. Λέω ότι η βελτίωση είναι θεαματική μετά από 7 χρόνια απομόνωσης. Θα συνεχίσω την ενεργειακή θεραπεία με δονητική. Σας ευχαριστώ πολύ γι' αυτή τη μέθοδο.”

+++++

## **7. Έρπηρ ζωστήρας στο πρόσωπο** 03558...Γαλλία

Στις 17 Αυγούστου 2018, εμφανίστηκαν μικρά σπυράκια στο μέτωπο μιας 74χρονης γυναίκας. Την ίδια μέρα άρχισε να βάζει κρέμα που της συνταγογράφησε ο δερματολόγος της. Δύο ημέρες αργότερα, ανέπτυξε πρήξιμο στο πρόσωπο και στα βλέφαρά της (βλ. φωτογραφία), με ήπιο πυρετό. Στις 22 Αυγούστου, η κατάστασή της διαγνώστηκε ως έρπηρ ζωστήρας και η ασθενής έλαβε αντιϊκά φάρμακα για μία εβδομάδα, μαζί με οπιοειδή αναλγητικά για τον πόνο. Μπορούσε να κοιμάται μόνο 2-3 ώρες κάθε βράδυ και αισθανόταν κουρασμένη.

Αποφάσισε να συμβουλευτεί τον θεραπευτή που έδωσε στις 23 Αυγούστου 2018, τα ακόλουθα combos:

*Για εξωτερική χρήση:*

**#1. CC7.3 Μολύνσεις οφθαλμών...TDS σε νερό** για ψεκασμό στα πρησμένα βλέφαρα

**#2. CC9.4 Παιδικές ασθένειες + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις...TDS σε νερό** για ψεκασμό μόνο στο πρησμένο πρόσωπο εκτός των βλεφάρων

*Για τον έρπητα ζωστήρα:*

**#3. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.8 Έρπηρ + #1 + #2...QDS σε νερό** για στοματική κατανάλωση



**Για τη διαταραχή ύπνου:**  
**#4. CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC15.6 Διαταραχές ύπνου...μια δόση μισή ώρα πριν τον ύπνο, κατόπιν κάθε 10 λεπτά μέχρι ν' αποκοιμηθεί.**

Μετά από 4 εβδομάδες, στις 19 Σεπτεμβρίου, η ασθενής δεν είχε σπυράκια (βλ. φωτογραφία) και το δέρμα του προσώπου της ήταν πιο ομαλό, εκτός από το πρησμένο μέτωπο που ήταν πορφυρό. Είχε μια ελαφριά αίσθηση καψίματος στον αριστερό της κρόταφο αλλά δεν είχε πυρετό. Τα μάτια της είχαν ξεφουσκώσει και έμοιαζαν καλύτερα. Αν και ήταν λίγο κουρασμένη, ο ύπνος της είχε βελτιωθεί. Μετά από 11 εβδομάδες αφότου ξεκίνησε τη δονητική, στις 8 Νοεμβρίου 2018, το πρόσωπο και τα μάτια της ασθενούς έγιναν σχεδόν κανονικά, το οίδημα στο μέτωπο ήταν 80% λιγότερο αν και ελαφρώς πορφυρό σε χρώμα (βλ. φωτογραφία). Συνέχισε και τα 4 ιάματα μαζί με το παυσίπνο.

Μετά από συνολικά 6 μήνες,

στις 27 Φεβρουαρίου 2019, όλα τα συμπτώματα του έρπητα ζωστήρα εξαφανίστηκαν (βλ. φωτογραφία). Ολόκληρο το πρόσωπό της είχε λειανθεί, το δέρμα δεν ήταν πλέον πορφυρό, τα μάτια ήταν φυσιολογικά, μπορούσε να κοιμηθεί καλά για 5-6 ώρες και αισθανόταν 100% θεραπευμένη. Τα #1 και #2 σταμάτησαν και η δόση των #3 και #4 μειώθηκε σε **BD**, τα οποία συνέχισε μέχρι τον Απρίλιο του 2019. Είχε σταματήσει να χρησιμοποιεί οπιούχα αναλγητικά την τελευταία εβδομάδα του Δεκεμβρίου 2018. Από τον Αύγουστο του 2019 επιβεβαίωσε ότι δεν έχει υπάρξει υποτροπή κανενός συμπτώματος.

**Σημείωση του Εκδότη:** Το πιο σχετικό ίαμα για χρήση από το στόμα καθώς και για εξωτερική εφαρμογή θα ήταν:: **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.8 Έρπης** για ταχύτερη ανακούφιση. Το **CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές** δεν είναι σχετικό με τις διαταραχές ύπνου.

+++++

**8. Ελκώδης κολίτιδα, βρουξιμός** <sup>03558...Γαλλία</sup>

Ένας 53χρονος άνδρας υπέφερε για τα τελευταία 11 χρόνια με κοιλιακό άλγος και διάρροια συνοδευόμενη από βλέννα και αίμα. Είχε επίσης πρωκτική ακράτεια αμέσως μετά το γεύμα, μαζί με ναυτία και έμετο, που είχαν ως αποτέλεσμα απώλεια της όρεξης. Διαγνώστηκε ως ελκώδης κολίτιδα το 2006. Τα υπόθετα Pentasa, τα οποία χρησιμοποίησε για 2 χρόνια, δεν του έδωσαν καμία ανακούφιση. Κατά τη διάρκεια των επόμενων 3 ετών, υποβλήθηκε σε θεραπεία για αιμορραγική πρωκτο-κολίτιδα χωρίς καμία βελτίωση και έχασε 15 κιλά. Έτσι, έκανε ορούς Remicade 400mg, μία φορά κάθε 8 εβδομάδες. Του δόθηκε επίσης κορτικοστεροειδές για 2 χρόνια, το οποίο σταμάτησε το 2013. Λόγω της επιδείνωσης της υγείας του, έχασε τη δουλειά του το 2014 και έγινε καταθλιπτικός.

Στις 15 Οκτωβρίου 2017, όταν γνώρισε τον θεραπευτή, τα συμπτώματά του των τελευταίων 2 ετών ήταν φλεγμονή του ορθού με κοιλιακό άλγος, διάρροια 3 φορές την ημέρα με αίμα στα κόπρανα και σοβαρή

κατάθλιψη. Ο ασθενής αποκάλυψε επίσης ότι τα τελευταία 15 χρόνια είχε βρουξισμό, μια συνήθεια να τρίζει τα δόντια του το βράδυ, για την οποία δεν έλαβε ποτέ καμία θεραπεία. Ο θεραπευτής του έδωσε:

*Για την ελκώδη κολίτιδα και τον βρουξισμό:*

**#1. CC 4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.6 Διάρροια + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές...μια δόση κάθε δέκα λεπτά για 2 ώρες ακολουθούμενο από 6TD για 3 ημέρες και κατόπιν TDS.**

Ο ασθενής δεν υποβάλετο σε καμία άλλη θεραπεία εκτός από τους ορούς Remicade περιοδικά. Την ίδια μέρα που πήρε το ίαμα, είχε ένα σοβαρό πονοκέφαλο το βράδυ που κράτησε για μια εβδομάδα. Παρά την αποκάθαρση (pullout), συνέχισε τη συνταγογραφούμενη δόση για ν' απαλλαγεί από τα προβλήματά του το συντομότερο.

Τρεις εβδομάδες αργότερα, στις 8 Νοεμβρίου 2017, η συχνότητα των κοπράνων μειώθηκε σε μία φορά την ημέρα και ο πόνος και η φλεγμονή καθώς και το αίμα στα κόπρανα μειώθηκαν κατά το ήμισυ. Δεν υπέφερε πλέον από πρωκτική ακράτεια ή ναυτία ή έμετο. Επίσης, είχε σταματήσει να τρίζει τα δόντια του το βράδυ, αν και αισθανόταν κάποια ένταση στα σαγόνια. Κατά τους επόμενους 2 μήνες, παρατηρώντας τη βελτιωμένη κατάσταση υγείας του σε σχέση με την κολίτιδα, οι οροί σταμάτησαν από τον γιατρό του και δεν συνταγογραφήθηκε κανένα φάρμακο. Η συνήθειά του να τρίζει τα δόντια τη νύχτα επανεμφανιζόταν κάθε φορά που αισθανόταν το άγχος μιας δουλειάς που έπρεπε να γίνει, καθώς ήταν χωρίς μόνιμη εργασία.

Στις 8 Ιανουαρίου 2018, το #1 άλλαξε σε:

**# 2. CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.6 Διάρροια + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...TDS**

Σε περίπτωση διαταραχής του ύπνου του λόγω βρουξισμού, το #3 παρακάτω δόθηκε σαν πρόσθετη ενίσχυση το βράδυ:

**# 3. CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός για λήψη κάθε 10 λεπτά μέχρι το τρίξιμο των δοντιών να σταματήσει.**

Τους επόμενους 2 μήνες, ο ασθενής ήταν απαλλαγμένος από το κοιλιακό άλγος και τη φλεγμονή και η συχνότητα των κοπράνων του, χωρίς αίμα ή βλεννογόνο, ήταν σταθερά μία φορά την ημέρα. Είχε σχεδόν σταματήσει να τρίζει τα δόντια του, εκτός από μια μικρή ένταση στα σαγόνια του που εξαφανιζόταν μόλις έπαιρνε μια δόση. Μετά από 5 μήνες από την έναρξη της δονητικής θεραπείας, όλα τα συμπτώματα της ελκώδους κολίτιδας εξαφανίστηκαν τελείως. Στις 19 Μαρτίου 2018, η δοσολογία του #2 μειώθηκε σε **BD**.

Μετά από 3 μήνες, στις 15 Ιουνίου 2018, είχε επανακτήσει 5 κιλά σε βάρος και βρήκε, προς ικανοποίησή του, δουλειά. Αυτό συνεπάγεται πολλή σωματική δραστηριότητα. Η όρεξή του ήταν καλή, απολάμβανε τη θρεπτική του διατροφή και είχε γίνει ευσεβής και γαλήνιος. Καθώς κανένα από τα συμπτώματά του δεν επαναλήφθηκε, η δοσολογία του #2 μειώθηκε σε **OD** και του #3 σταμάτησε.

Στις 16 Σεπτεμβρίου 2018, συστήθηκε στον ασθενή να μειώσει τη δόση του #2 σε **OW**, με την άνεσή του. Στην τελευταία επανεξέτασή του, τον Αύγουστο του 2019, δεν υπήρχε υποτροπή και ο ασθενής έπαιρνε το #2 **OW**.

+++++

## **9. Μηνορραγία** <sup>12051...lvδία</sup>

Ένα 13χρονο κορίτσι, με την εμφάνιση της εφηβείας στις 19 Απριλίου 2018, είχε βαριά εμμηνορροια για μια εβδομάδα. Δεδομένου ότι είχε δύο ακόμη τέτοιες δύσκολες περιόδους μέσα στις επόμενες πέντε εβδομάδες, η θεραπεύτρια, η οποία είναι η μητέρα της, έδωσε το ακόλουθο ίαμα στις 23 Μαΐου 2018:

**#1. CC8.7 Συχνά έμμηνα + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...QDS**

Δεν υπήρξε μεγάλη αλλαγή καθώς είχε άλλες 2 παρόμοιες περιόδους μέσα στις επόμενες 6 εβδομάδες. Δεδομένου ότι τέτοιες παρεκκλίσεις συμβαίνουν στα αρχικά στάδια, η μητέρα είχε τη σιγουριά ότι τα πράγματα θα διευθετηθούν με το ίαμα. Όταν η κόρη της είχε την επόμενη περίοδο πάλι μέσα σε 3 εβδομάδες, αμέσως συμβουλευτήκε έναν γυναικολόγο, στις 14 Αυγούστου 2018. Αν και το συνταγογραφούμενο αλλοπαθητικό φάρμακο μείωσε τη βαριά αιμορραγία σε 2 ημέρες, η αιμορραγία συνεχίστηκε για άλλες 12 ημέρες. Αυτό απογοήτευσε την ασθενή, καθώς ήταν δύσκολο γι' αυτήν να πηγαίνει σχολείο εκείνες τις ημέρες. Ο γιατρός της πρότεινε ορμονική θεραπεία αλλά η μητέρα της δεν ήταν διατεθειμένη να συνεχίσει τα αλλοπαθητικά φάρμακα.



Αντ' αυτού, στις 17 Σεπτεμβρίου 2018, συμβουλευτήκε έναν **senior θεραπευτή** <sup>10375</sup> ο οποίος ετοίμασε το ακόλουθο ίαμα για ν' αντικαταστήσει το **#1**:

**#2. NM6 Calming + NM56 Menses Bleeding + BR16 Female + SR256 Ferrum Phos + SR537 Uterus...TDS**

Μετά από 3 ημέρες, ξεκίνησε η περίοδος (που ήταν ακριβώς 3 εβδομάδες μετά την προηγούμενη) και διήρκεσε 10 ημέρες με φυσιολογική αιμορραγία. Μεταγενέστερες τρεις περίοδοι από τον Οκτώβριο ήρθαν σε τακτά χρονικά διαστήματα περίπου ενός μήνα, με φυσιολογικό αίμα για 7 ημέρες. Από τον Ιανουάριο του 2019 ακόμη και η διάρκεια των περιόδων σταθεροποιήθηκε σε 4-5 ημέρες. Μετά από 7 μήνες, στις 29 Απριλίου 2019, η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** και στη συνέχεια μειώθηκε σταδιακά πριν σταματήσει την 1η Ιουλίου 2019. Από τις 19 Αυγούστου 2019, η ασθενής είναι 100% ελεύθερη από τα προβλήματα της εμμηνόρροιας χωρίς υποτροπή.

+++++

**10. Χρόνιος πόνος στο αντιβράχιο και στον αγκώνα** <sup>11605...lvδία</sup>

Μια 68χρονη γυναίκα άρχισε να έχει έναν ήπιο επίμονο πόνο στον δεξιό βραχίονα και τους αγκώνες πριν από 6 μήνες. Καθώς ο πόνος αυξανόταν και δυσκολευόταν να κάνει τις καθημερινές εργασίες της κουζίνας, συμβουλευτήκε έναν ορθοπαιδικό γιατρό, πήρε παυσίπονο και άλειψε πάνω τζελ που της χορήγησε. Την συμβούλεψε να ξεκουράσει τον βραχίονά της για τουλάχιστον έναν μήνα, καθώς οι μύες της είχαν εξασθενήσει λόγω υπερβολικής χρήσης. Ο πόνος υποχώρησε μέσα σε μια εβδομάδα και μην έχοντας καμία βοήθεια επανήλθε στην κανονική της οικιακή εργασία πριν τελειώσει η καθορισμένη περίοδος ανάπαυσης. Μέσα σ' ένα μήνα ο πόνος της ξεκίνησε ξανά. Τον αγνόησε για 3 μήνες αλλά ο πόνος έγινε τόσο έντονος και συνεχής που δεν μπορούσε ούτε να σηκώσει μια κούπα νερό κατά τη διάρκεια του λουτρού της. Αυτή τη φορά επέλεξε να λάβει δονητική θεραπεία από τον γαμπρό της, ο οποίος είχε προσφάτως πιστοποιηθεί ως θεραπευτής.

Στις 11 Φεβρουαρίου 2019, της δόθηκε:

**#1. CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...TDS**

Μέσα σε 3 ημέρες, ο πόνος της μειώθηκε κατά 50% και μέσα σε άλλες 4 ημέρες μπορούσε να ξαναρχίσει τα οικιακά της καθήκοντα καθώς ο πόνος ήταν τώρα ανεκτός. Έναν μήνα μετά την έναρξη της θεραπείας δεν πονούσε εκτός από περιπτώσεις που ο φόρτος εργασίας στο σπίτι αυξανόταν. Μετά από έναν ακόμα μήνα μπορούσε να κάνει όλη την οικιακή της εργασία χωρίς πόνο αλλά προτίμησε να συνεχίσει τη θεραπεία **TDS**.

Λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία της και την ανάγκη για οικιακή εργασία, το **#1** ενισχύθηκε την 1η Μαΐου 2019 ως εξής: **#2. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + #1...OD**

Την 1η Ιουλίου 2019, το **#2** σταμάτησε. Το combo **#1** συνεχίστηκε **3TW** και σταδιακά μειώθηκε πριν σταματήσει την 1η Αυγούστου 2019. Ως προληπτικό μέτρο έχει τεθεί σ' έναν κύκλο με **CC17.2 Κάθαρση ... TDS** για ένα μήνα εναλλασσόμενο με το **CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός**, για ένα έτος. Από τις 28 Αυγούστου 2019, είναι σε καλή φόρμα χωρίς κανένα παράπνο.

\*\*\*\*\*

## ☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων ☜

1. *Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τη δονητική για την πρόληψη ασθενειών σε φαινομενικά υγιείς ασθενείς που θεραπεύτηκαν από την ασθένειά τους χρησιμοποιώντας δονητικά ιάματα;*

**Απάντηση :** Η πρόληψη ασθενειών είναι πολύ σημαντική, όπως τονίζεται συχνά από τον Σρι Σάτα Σάι Μπάμπα στις ομιλίες Του. Ένας θεραπευτής θα πρέπει να μεταφέρει κατάλληλα στους ασθενείς του την προληπτική πλευρά των δονητικών ιαμάτων και ο πλέον πρόσφορος χρόνος είναι όταν έχει θεραπευτεί από μια ασθένεια. Μπορεί να του χορηγηθεί ένας κύκλος με **CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες** για ένα μήνα, εναλλασσόμενο με **CC17.2 Κάθαρση** ή αντίστροφα, για ένα χρόνο. Η δοσολογία αυτού του προληπτικού κύκλου μπορεί να μειωθεί σε **BD** κατά το επόμενο έτος και **OD** κατά τη διάρκεια του τρίτου έτους. Εάν ένας ασθενής αναπτύξει μια ασθένεια στη μέση, ο κύκλος μπορεί να συνεχιστεί ενώ παρέχεται η κατάλληλη θεραπεία για την πάθηση αλλά διατηρείται ένα κενό μιας ώρας μεταξύ των δύο ιαμάτων. Εναλλακτικά, μπορείτε να σταματήσετε τον κύκλο και να δώσετε μόνο τη συμπληρωματική θεραπεία μέχρι να εξαφανιστεί το οξύ πρόβλημα και στη συνέχεια να συνεχίσετε τον κύκλο. Ένας ασθενής μπορεί να εμπνευστεί για να πείσει τα υγιή μέλη της οικογένειάς του και τους φίλους του να κάνουν επίσης προληπτική θεραπεία.

+++++

**2. Πώς μπορώ να ελαχιστοποιήσω τη χρήση της αιθυλικής αλκοόλης, καθώς αυτή δεν είναι εύκολα διαθέσιμη στη χώρα μου;**

**Απάντηση:** Στο τεύχος 10 #2 του newsletter μας (το link δίνεται παρακάτω), εξηγήθηκε ότι 1 σταγόνα αλκοόλ είναι αρκετή για 20 ml (2 dram) φιαλιδίου με χάπια. Ωστόσο, ορισμένοι θεραπευτές λανθασμένα πιστεύουν ότι η προσθήκη περισσότερων από μια σταγόνα δίνει ταχύτερα αποτελέσματα. Αυτό μονάχα καταναλώνει περισσότερο αλκοόλ. Η δόνηση είναι καθαρή ενέργεια που λειτουργεί σε ποιοτικό επίπεδο. Σε εξαιρετικά οξείες καταστάσεις, μπορεί κανείς να προσθέσει μία σταγόνα απευθείας σε 200 ml νερού για να κάνει το ίαμα. Σε καταστάσεις καταυλισμών, όταν κάποιος χρειάζεται πολλαπλά μπουκάλια με την ίδια θεραπεία, μπορεί να προσθέσει 15 σταγόνες του combo σε 450 gm των χαπιών (ένα πακέτο).

<http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202019-03%20Mar-Apr%20HS.pdf>

**3. Πώς ν' αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση κατά την οποία γνωστοί μας ασθενείς, συμπεριλαμβανομένων συγγενών και φίλων ή εκείνων που ασκούν υψηλό αξίωμα ή κατέχουν φήμη, αναμένουν από τον θεραπευτή να τους επισκεφθεί για να τους θεραπεύσει ή να τους δώσει ίαμα;**

**Απάντηση:** Δεν είναι εύκολη κατάσταση, αλλά σίγουρα μια πρόκληση που πρέπει ν' αντιμετωπίσουμε. Υπάρχει μια διέξοδος για τα πάντα. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να βλέπουμε κάθε κατάσταση με το νου μας σε εγρήγορση και με συμπνετική καρδιά. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να τηρούμε την πειθαρχία μας ως θεραπευτές. ό τι δηλαδή ο ασθενής πρέπει να έρθει προσωπικά, στην κλινική μας (ίσως στο σπίτι μας), όποτε έχει προγραμματιστεί κανονικά η συνάντηση. Επιπλέον, πρέπει να διατηρηθεί η σωστή καταγραφή της περίπτωσης, να προετοιμαστεί προσεκτικά το ίαμα και η πρώτη δόση να χορηγηθεί με αγάπη και προσευχή. Όταν κάποιου η απαίτηση είναι αντίθετη με το κανονικό πρωτόκολλο ενός ασθενούς που επισκέπτεται έναν θεραπευτή, μπορούμε να τον προσκαλέσουμε με ευγένεια να επισκεφθεί τον προγραμματισμένο μας χώρο ώστε να μπορεί να αντιμετωπιστεί σωστά και επαγγελματικά. Όταν προσευχόμαστε και συνδεόμαστε με τον Κύριο και Του επιτρέπουμε να λειτουργήσει μέσα από εμάς, μας δίνει διαύγεια. Θα ξέρουμε πότε θα πρέπει να ακολουθούμε αυστηρά την πειθαρχία μας και σε ποιες καταστάσεις να μπορούμε να χειριστούμε αυτούς τους ασθενείς με διαφορετικό τρόπο, χωρίς να θέτουμε συμβιβασμούς στα επαγγελματικά μας πρότυπα ή στη δεοντολογία μας. Θα πρέπει να θυμόμαστε να μη θέτουμε λάθος προηγούμενο και να παγιδευτούμε σ' αυτό..

**4. Ποια θα πρέπει να είναι η προσέγγισή μου όταν οι ασθενείς μου απευθύνονται ως "γιατρός";**

**Απάντηση:** Ένας ασθενής συνήθως επισκέπτεται έναν θεραπευτή για ν' αναζητήσει βοήθεια σε μια νοσηρή κατάσταση. Γι' αυτόν, ο θεραπευτής δεν είναι λιγότερος από ένα γιατρό τον οποίο εμπιστεύεται. Επομένως, δεν πρέπει να πούμε ούτε να κάνουμε τίποτα για να διαταράξουμε την πίστη με την οποία μας έχει πλησιάσει. Ταυτόχρονα, δεν πρέπει να προβάλλουμε, άμεσα ή έμμεσα, τους εαυτούς μας ως γιατρούς. Οποιοσδήποτε έπαινος που εκφράζεται από έναν καταβεβλημένο ασθενή θα πρέπει ενδόμυχα να μεταφερθεί προς τον Κύριο, καθώς εργαζόμαστε ως ταπεινό Του όργανο.

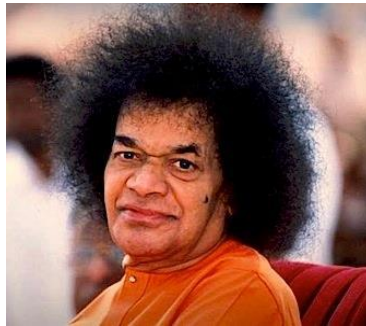
**5. Μερικές φορές συνιστάται μίασμα μαζί με ένα combo και μερικές φορές μεμονωμένα με ένα κενό 3 ημερών πριν και μετά από ένα combo; Παρακαλούμε διευκρινίστε.**

**Απάντηση:** Κάθε μίασμα μεταφέρει τον σπόρο πολλών ασθενειών μέσα στο σώμα. Πολλοί από εμάς έχουν ένα ή περισσότερα μιάσματα αδρανή μέσα μας τα οποία μπορεί να βγουν στην επιφάνεια λόγω λανθασμένου τρόπου ζωής και αρνητικών νοητικών προτύπων. Κάθε μiasmατικό ίαμα δρα βαθιά και έτσι είναι πιθανό να εμφανιστεί αποκάθαρση (pullout). Ως εκ τούτου, χρησιμοποιείται ένα μίασμα κάθε φορά και δίνεται μόνο όταν ένα άτομο έχει σχετικά καλή υγεία. Πριν από αυτό, το **SR218 Base Chakra** συνιστάται **OD** για 7 ημέρες για να ενεργοποιήσετε τα μιάσματα. Επίσης, όλα τα άλλα ιάματα σταματούν 3 ημέρες πριν από την έναρξη ενός μιάσματος και συνεχίζονται μόνο μία εβδομάδα μετά τη δόση του μιάσματος. Όλες αυτές οι προφυλάξεις έχουν σκοπό να επιτρέψουν στο μίασμα να λειτουργήσει αποτελεσματικά για να επιτύχει τον σκοπό του.

Όμως, σε ορισμένες περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα το δικαιολογούν, ένα μίασμα δίνεται ταυτόχρονα με άλλα ιάματα για να βοηθηθεί η θεραπεία μιας νόσου και εδώ, υπάρχει ελάχιστη πιθανότητα αποκάθαρσης (pullout). Πολλά combos στο κουτί των 108CC περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα μιάσματα για να παράσχουν ανακούφιση από ορισμένες ασθένειες χωρίς μεγάλη αποκάθαρση (pullout). Αυτά καλύπτουν ευρέως combos για όλους τους καρκίνους και τους όγκους, κάθε είδους λοιμώξεις,

αυτοάνοσες ασθένειες, ψυχικά και συναισθηματικά προβλήματα, εγκεφαλικές αναπηρίες, παράλυση και αρθρίτιδα.

\*\*\*\*\*



## Ωθεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή

*“Ποια είναι η αιτία των καρδιακών παθήσεων; Πολλοί γιατροί λένε ότι οφείλονται στο κάπνισμα, την κατανάλωση λιπαρών τροφών, την υπερκατανάλωση τροφής και άλλες συνήθειες. Η σχέση ανάμεσα στο φαγητό και τις συνήθειες πρέπει να γίνει καλά κατανοητή. Πρέπει να δούμε ότι διατηρείται η σωστή ισορροπία μεταξύ του φυσικού σώματος και των εσωτερικών συναισθημάτων (Πνεύμα). Ο σύγχρονος άνθρωπος είναι συνεχώς σε βιασύνη. Η βιασύνη προκαλεί ανησυχία που επηρεάζει τη σωματική υγεία. Η κύρια αιτία των καρδιακών προβλημάτων μπορεί να λεχθεί ότι είναι η βιασύνη, η ανησυχία και το κάρνι [λιπαρές τροφές].”*

*... Σάτια Σάι Μπάμπα, “Πλήρης προσέγγιση στις ανθρώπινες ασθένειες” Ομιλία 6 Φεβρουαρίου 1993  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-04.pdf>*

+++++

*“Ο Θεός δεν θα σας ρωτήσει, πότε και πού κάνατε ανιδιοτελή υπηρεσία; Θα ρωτήσει, “Με ποιο κίνητρο το κάνατε; Ποια ήταν η πρόθεση που σας προκάλεσε;” Μπορείτε να ζυγίσετε το seva και να καυχηθείτε για την ποσότητά του. Αλλά ο Θεός αναζητά ποιότητα, την ποιότητα της καρδιάς, την καθαρότητα του νου, την αγιότητα του κινήτρου”.*

*... Σάτια Σάι Μπάμπα, “Μαθήματα για seva sadhana” Ομιλία, 19 Νοεμβρίου 1981  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>*

\*\*\*\*\*

## Ω Ανακοινώσεις

### Προσεχή Εργαστήρια

- ❖ **Κροατία Ζάγκρεμπ:** Εργαστήριο AVP 5-8 Σεπτεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με Dunja στο [dunja.pavlichek@gmail.com](mailto:dunja.pavlichek@gmail.com)
- ❖ **ΗΒ Λονδίνο:** Ετήσιο Εθνικό σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 22 Σεπτεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με Jeram στο [jeramjoe@gmail.com](mailto: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](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **Γαλλία Αλέξ-Γκαρντ:** Εργαστήριο AVP & Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 26-28 Οκτωβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Danielle στο [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 16-22 Νοεμβρίου 2019, επικοινωνήστε με την Lalitha στο [elay54@yahoo.com](mailto: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](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 23-29 Φεβρουαρίου 2020 (παρακαλώ σημειώστε ότι αυτές οι ημερομηνίες αντικαθιστούν τις προηγούμενες δημοσιευμένες ημερομηνίες) επικοινωνήστε με την Lalitha στο [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ή τηλεφωνικά στο 8500-676 092



❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP **08-14 Ιουλίου 2020** επικοινωνήστε με την Lalitha στο [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ή τηλεφωνικά στο 8500-676 092

❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP **16-22 Νοεμβρίου 2020** επικοινωνήστε με την Lalitha στο [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092

\*\*\*\*\*

## Ω Συμπληρωματικά

### 1. Συμβουλές υγείας

#### Αναπνεύστε σωστά με επίγνωση!

“Η αναπνοή σας διδάσκει συνέχεια *Sohum*, 'So' όταν εισπνέεται ο αέρας και 'hum', όταν εκπνέεται. Αυτή η διαδικασία πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά. Εδώ το "so" σχετίζεται με τη Θεϊκή Αρχή και το "hum" με το *ahamkara* (εγώ). Έτσι, όταν η Θεότητα εισέρχεται στο σώμα μας, το εγώ μας αφήνει. Και αυτή η Θεϊκή Αρχή που έχει εισέλθει στο σώμα μας πρέπει να κρατηθεί σταθερά στο σύστημά μας ...” Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα.<sup>1-2</sup>

#### 1. Όχι αναπνοή, όχι ζωή!

Το πρώτο πράγμα που κάναμε όταν ήρθαμε σ' αυτόν τον πλανήτη ήταν να πάρουμε μια βαθιά εισπνοή και να φωνάξουμε δυνατά, ξεκινώντας τους πνεύμονες! Το τελευταίο πράγμα που θα κάνουμε είναι να αναπνέουμε και να φωνάξουμε τους άλλους. Μεταξύ αυτών των δύο σημαντικών γεγονότων, αναπνέουμε και βγάζουμε, 24 ώρες την ημέρα, χωρίς διακοπή! Εκπληκτικά, συνήθως δεν δίνουμε προσοχή στην δική μας αναπνοή!<sup>3</sup>

#### 2. Ας γνωρίσουμε την αναπνοή μας

**Τι είναι η αναπνοή;** Σε φυσικό επίπεδο, είναι η λήψη αέρα στους πνεύμονες και στη συνέχεια η αποβολή του. Το οξυγόνο, ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή μας, λαμβάνεται από τον εισπνεόμενο αέρα και το διοξείδιο του άνθρακα απελευθερώνεται καθώς εκπνέουμε. Αυτό συμβαίνει αυτόματα και αθόρυβα κάθε στιγμή. Αλλά, υπάρχουν περισσότερα από την ανταλλαγή αερίων. Η αναπνοή είναι σαν το αόρατο χέρι του Θεού, μια αδιάσπαστη χορδή που συνεχίζεται και συνεχίζεται. Τόσο ζωτικής σημασίας είναι κάθε ανάσα που μας συνδέει με το σώμα μας. Χωρίς αυτό, το σώμα θα καταρρεύσει και η ζωή θα σταματήσει σε μια στιγμή.<sup>4-6</sup>

**Η διαδικασία της αναπνοής:** Κάθε λειτουργία και κάθε κύτταρο του σώματος χρειάζεται μια φρέσκια παροχή οξυγόνου για την παραγωγή ενέργειας. Ο εισπνεόμενος αέρας αρχικά θερμαίνεται και υγραίνεται, σε αρμονία με τη θερμοκρασία του σώματος και καθαρίζεται από τη μύτη και τους πνεύμονες. Στη συνέχεια, οι πνεύμονες τροφοδοτούν αυτό το οξυγόνο σε ολόκληρο το σώμα και επίσης απαλλάσσονται από τον άχρηστο αέρα, το διοξείδιο του άνθρακα, με τη βοήθεια του κυκλοφορικού συστήματος. Ο εγκέφαλός μας λαμβάνει συνεχώς μηνύματα σχετικά με το επίπεδο οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στο σώμα και στέλνει σήματα κάτω από το νωτιαίο μυελό στο διάφραγμα, ένα μυ σε σχήμα θόλου κάτω από τους πνεύμονες, ο οποίος συστέλλεται και χαλαρώνει κατά την αναπνοή. Οι αισθητήρες στον εγκέφαλο, τα αιμοφόρα αγγεία, οι μύες και οι πνεύμονες προσαρμόζουν την αναπνοή μας στις μεταβαλλόμενες ανάγκες ανάλογα με τη δραστηριότητα, την κατάσταση, τη σκέψη και το συναίσθημά μας.<sup>4,5,7</sup>

**Συχνότητα φυσιολογικής αναπνοής:** Ο κανονικός ρυθμός αναπνοής σε ενήλικες σε ηρεμία κυμαίνεται από 12 έως 16 ανά λεπτό (17280 έως 23040 την ημέρα). Σ' ένα νεογέννητο, αυτός είναι 30-60 ανά λεπτό, το οποίο σταδιακά μειώνεται με την ηλικία, αλλά μπορεί ν' αυξηθεί μετά την ηλικία των 65 ετών. Επίσης, αυξάνεται με τη δραστηριότητα και κατά τη διάρκεια ασθένειας σε οποιαδήποτε ηλικία. Είναι ένα από τα τέσσερα ζωτικά σημεία, μαζί με την αρτηριακή πίεση, τον παλμό και τη θερμοκρασία, που συνήθως μετράται από γιατρούς κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας. Ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να κάνει την αναπνοή γρηγορότερη ανοίγοντας έτσι τον δρόμο για ασθένεια. Οι συνθήκες που επηρεάζουν την αναπνευστική συχνότητα είναι η νευρική κατάσταση, το άγχος, τα συναισθήματα, το άσθμα, η πνευμονία, η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια ή η πνευμονική νόσος, η χρήση ναρκωτικών ή η υπερβολική δόση φαρμάκων. Μερικοί εμπειρογνώμονες θεωρούν τις πιο αργές αναπνοές 8-10 ανά λεπτό ως φυσιολογικές και καλύτερες για τη γενική υγεία. Δεν μπορούμε να μετρήσουμε με ακρίβεια το ρυθμό αναπνοής γιατί από τη στιγμή που την προσέχουμε, η αναπνοή μας αλλάζει και γίνεται πιο αργή και βαθύτερη.<sup>8-12</sup>

**Η σημασία της ρινικής αναπνοής:** Η κανονική αναπνοή περιλαμβάνει αργή και σταθερή ρινική αναπνοή μέσα και έξω. Η μύτη, σε αντίθεση με το στόμα, είναι έτσι δομημένη ώστε να εξαλείφει τις ακαθαρσίες και τις μολυσματικές ουσίες, συμπεριλαμβανομένων των θανατηφόρων βακτηρίων, βοηθούμενη από ένα γονίδιο

στο σώμα που διεγείρει τους υποδοχείς της μύτης για το σκοπό αυτό. Η απορρόφηση οξυγόνου συμβαίνει κυρίως στην εκπνοή. Η εκπνοή μέσω της μύτης είναι πιο αργή από ό, τι μέσω του στόματος και επιτρέπει στους πνεύμονες να εκχυλίσουν περισσότερο οξυγόνο για το σώμα. Εξασφαλίζει επίσης την κατάλληλη ανταλλαγή οξυγόνου-διοξειδίου του άνθρακα και βοηθά το αίμα να διατηρεί ισορροπημένο επίπεδο pH.<sup>9,13,14</sup>

**Κίνδυνοι αναπνοής από το στόμα:** Το διοξείδιο του άνθρακα θα εξαλειφθεί γρήγορα εξαιτίας του οποίου η απορρόφηση του οξυγόνου που θα επιβραδυνθεί. Τα συμπτώματα ασθενειών όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, το άσθμα και οι καρδιακές παθήσεις θα επιδεινωθούν λόγω του υπεραερισμού. Προβλήματα υγείας, όπως η δύσπνοια, το ροχαλητό και η άπνοια κατά τον ύπνο, μπορεί να προκύψουν καθώς ορισμένα σημαντικά στάδια της κανονικής αναπνευστικής διαδικασίας παρακάμπτονται. Η συνεχής αναπνοή από το στόμα θ' ανοίξει το δρόμο για την είσοδο των κακών βακτηρίων που οδηγούν σε μόλυνση. Επίσης, θ' αποδυναμώσει τους πνεύμονες, την καρδιά και τον εγκέφαλο σε μια χρονική περίοδο, στερώντας τη βέλτιστη οξυγόνωση. Κάποιος μπορεί να σταματήσει τη συνήθεια αναπνέοντας συνειδητά με τη μύτη κατά τη διάρκεια της ημέρας και πριν πάει για ύπνο.<sup>9,13,14</sup>

Η αναπνοή μέσω του στόματος μπορεί να είναι αναπόφευκτη σε ορισμένες περιπτώσεις όταν η ρινική διόδος είναι αποκλεισμένη ή περιορισμένη ή όταν το σώμα έχει λιγότερο οξυγόνο. Εάν ένα άτομο αγωνίζεται ν' αναπνεύσει, καλό είναι ν' αναζητήσετε άμεση ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης. Για ένα λιγότερο σοβαρό πρόβλημα με την αναπνοή, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν θεραπευτή για να το ρυθμίσετε σωστά.

**Εναλλασσόμενη ρινική αναπνοή:** Υπάρχουν ορισμένα πράγματα που η ανατομία δεν διδάσκει. Η διέλευση της ροής του αέρα στα δύο ρουθούνια είναι ασύμμετρης φύσης, δηλαδή η αναπνοή μέσω του αριστερού ρουθουνιού είναι διαφορετική από την αναπνοή μέσω του δεξιού ρουθουνιού. Αυτό οφείλεται σε μικρές απολήξεις των νεύρων στη βάση της μύτης που συνδέονται απευθείας με τον εγκέφαλο και διεγείρονται από τη μυρωδιά και τη ροή του αέρα. Έρευνες έχουν δείξει ότι ένας σπογγώδης ιστός σε ένα ρουθούνι διογκώνεται και ο ιστός στην αντίθετη πλευρά συρρικνώνεται εκ περιτροπής σ' ένα προβλέψιμο μοτίβο. Αυτό συμβαίνει συνεχώς, κάθε μία έως δύο ώρες, γνωστός ως υποημερήσιος ρυθμός. Μπορεί να επηρεαστεί από συναισθηματικές διαταραχές, ακανόνιστα χρονοδιαγράμματα γεύματος και ύπνου και ερεθισμό της μύτης λόγω ρύπανσης ή μόλυνσης.<sup>15-17</sup>

**Επίδραση του ρινικού κύκλου:** Έχει παρατηρηθεί από τους γιόγκι, έμπειρους στην επιστήμη της αναπνοής, ότι τα άτομα που αναπνέουν από το δεξί ρουθούνι είναι περισσότερο σε εγρήγορση, δυναμικά και προσανατολισμένα προς τον εξωτερικό κόσμο. Δηλαδή, η αριστερή πλευρά του εγκεφάλου τους γίνεται ενεργή. Αντίστοιχα, η αναπνοή από την αριστερή πλευρά ενισχύει τη δημιουργικότητα και την ηρεμία της κατάστασης του νου με την τάση να κοιτάζει κάποιος προς τα μέσα του, δείχνοντας έναν ενεργοποιημένο δεξιό εγκέφαλο. Οι ασκήσεις αναπνοής, όπως το Pranayama, βοηθούν και τα δύο ρουθούνια να ρέουν εξίσου. Δεδομένου ότι αυτό είναι ευνοϊκό για την κατάσταση διαλογισμού, το Pranayama προηγείται των συνεδριών διαλογισμού. Κατά συνέπεια, στα σχολεία της γιόγκα, η αναπνοή προσαρμόζεται σωστά πριν την οποιαδήποτε δραστηριότητα. Για παράδειγμα, άνοιγμα του δεξιού ρουθουνιού πριν το φαγητό προετοιμάζει το σώμα για την ενεργή διαδικασία της πέψης και άνοιγμα του αριστερού ρουθουνιού πριν την πόση νερού και άλλων υγρών. Ξαπλώστε στην αριστερή πλευρά μετά από ένα γεύμα για να τονώσετε την πεπτική διαδικασία. Ξαπλώστε στην αριστερή πλευρά για 5-10 λεπτά ενώ πηγαίνετε στο κρεβάτι για να δημιουργήσετε ζεστασιά και στη συνέχεια στρίψτε προς τα δεξιά για να χαλαρώσετε τον εαυτό σας και ν' αποκοιμηθείτε εύκολα, είναι όλα επωφελή.<sup>15-17</sup> Οι επιστημονικές μελέτες δεν έχουν ακόμη καλύψει τις πτυχές αυτές. Ορισμένα πειράματα έχουν δείξει διαφοροποιημένα αποτελέσματα για την αναπνοή από ένα ρουθούνι και τη εναλλασσόμενη αναπνοή των ρουθουνιών στις καρδιαγγειακές παραμέτρους και τη συσχέτιση με την αριστερή και δεξιά εγκεφαλική δραστηριότητα. Επίσης, η ρυθμιζόμενη εναλλασσόμενη ρινική αναπνοή μπορεί να μεταβάλλει το μεταβολισμό και να έχει θεραπευτική αξία, ειδικά στην υπέρταση και τις πνευμονικές διαταραχές.<sup>18-20</sup>

**Η διαταραχή του ρινικού κύκλου** μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες σύμφωνα με τους εμπειρογνώμονες της γιόγκα. Εάν ένα ρουθούνι παραμένει μπλοκαρισμένο, θα έχουμε συχνά πόνο και πονοκεφάλους. Όταν η αναπνοή συνεχίζει να ρέει σ' ένα ρουθούνι για περισσότερο από δύο ώρες, θα έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας. Όσο μεγαλύτερη η ροή της αναπνοής σ' ένα ρουθούνι, τόσο πιο σοβαρή η ασθένεια. Για παράδειγμα, η συνεχής αναπνοή απ' το δεξί ρουθούνι μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη. Οι μακρές περιόδους δραστηριότητας του αριστερού ρουθουνιού μπορεί να οδηγήσουν σε κόπωση και μειωμένη λειτουργία του εγκεφάλου, ακόμη και σε άσθμα. Αυτά μπορούν να ανατραπούν με τη σωστή αναπνοή μέσα απ' το άλλο ρουθούνι υπό την επίβλεψη ενός ειδικού και στη συνέχεια ν' αποφευχθεί η υποτροπή με την εκμάθηση και την άσκηση εναλλασσόμενης ρινικής αναπνοής που ονομάζεται svara γιόγκα.<sup>16-17</sup> Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι οι αλλαγές στη διάρκεια της ρινικής ροής του αέρα, του μοτίβου και του ρυθμού αντιστοιχούν σε διάφορες ασθένειες στους ανθρώπους, π.χ., η αναπνοή από το δεξί ρουθούνι αυξάνει σημαντικά το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα και η αναπνοή μέσω του αριστερού ρουθουνιού το μειώνει.<sup>21</sup>

**Αυτο-έλεγχος του κυρίαρχου ρουθουνιού:** Μπορούμε να ελέγξουμε την κυριαρχία των ρουθουνιών μας με μια απλή τεχνική κρατώντας έναν καθρέπτη τσέπης απέναντι απ' το διάφραγμα μας και να εκπνέουμε απαλά. Ο καθρέπτης θα δείξει δύο σύννεφα συμπυκνωμένου ατμού από την αναπνοή μας. Αυτό που χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να εξατμιστεί, δείχνει το κυρίαρχο ρουθούνη. Κάποιος μπορεί ν' αλλάξει τον κύκλο ξαπλώνοντας 10 λεπτά στην πλευρά του κυρίαρχου ρουθουνιού για ν' ανοίξει το αντίθετο ρουθούνη και να ελέγξει και πάλι στον καθρέπτη για να δει τη διαφορά. Με αυτόν τον τρόπο, κάποιος μπορεί να πειραματιστεί με τον εαυτό του για να ενισχύσει την επίγνωσή του. Αλλά είναι καλύτερο ν' απευθυνθεί κάποιος σ' έναν αρμόδιο δάσκαλο ή σ' έναν ειδικό για να μάθει σωστά, εάν θέλει να γίνει έμπειρος σ' αυτό. Ο ρινικός κύκλος μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο και ακόμη και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές στο ίδιο άτομο.<sup>22</sup>

### 3. Τεχνικές ρυθμικής αναπνοής

Η αναπνοή που γενικά κάνουμε είναι ότι δεν αναπνέουμε καθόλου, σύμφωνα με τους ειδικούς. Είναι ρηχή αναπνοή μέσα από το στήθος, το πάνω μέρος των πνευμόνων αλλά η σωστή αναπνοή είναι μέσα στην δύναμή μας μέσω της προσοχής, της επίγνωσης, της μάθησης και της συνειδητής πρακτική.<sup>23,24</sup>

**Απλή αναπνοή:** Είναι καλύτερο να αναπνέετε φυσικά, αλλά συνειδητά. Μια βασική απλή μέθοδος είναι ακριβώς να αναπνέουμε με μετρημένο τρόπο, μέσα και έξω. Αυτό θα εναρμονίσει το σύστημα. Αργότερα με την πρακτική μπορεί κανείς να ψάλλει διανοητικά Om ή Sohum ή οποιαδήποτε ιερή λέξη της επιλογής του.<sup>23</sup>

**Διαφραγματική αναπνοή:** Αν ξαπλώσουμε στην πλάτη μας και τοποθετήσουμε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά, μπορούμε να παρατηρήσουμε την κίνηση του διαφράγματος μας ενώ αναπνέουμε φυσιολογικά. Καθώς αναπνέουμε, ας φανταστούμε ότι εισπνέουμε αέρα στην κοιλιακή χώρα και στην περιοχή της πυέλου. Εάν γίνει σωστά, το χέρι στο στήθος δεν πρέπει να κινηθεί ενώ το χέρι στην κοιλιά πρέπει ν' ανεβαίνει με την εισπνοή και να πέφτει με την εκπνοή. Όταν εισπνέουμε πλήρως, το διάφραγμα τραβιέται προς τα κάτω ενώ ο αέρας αναρροφάται στους πνεύμονες, προκαλώντας την κίνηση της κοιλιάς προς τα έξω. Όταν χαλαρώνουμε και αφηνόμαστε, το διάφραγμα γλιστράει πίσω στην αρχική του θέση και αποβάλλεται αέρας. Αν αυτό γίνει τακτικά για 10 ημέρες με προσοχή, η κίνηση του διαφράγματος θα ρυθμιστεί και η αναπνοή με τη χρήση του διαφράγματος θα γίνει συνήθεια. Η εξάσκηση λίγα λεπτά το πρωί και το βράδυ θα καθιερώσει τη συνήθεια και θα την κάνει ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής μας.<sup>15,17</sup>

Αυτό μπορεί επίσης να το εξασκήσετε σε όρθια στάση, κρατώντας το κεφάλι, το λαιμό και τον κορμό ευθεία, με το ένα χέρι στην κοιλιά και να παρακολουθήσετε την κίνηση του διαφράγματος. Πιέστε απαλά και εκπνεύστε, έπειτα αφήστε την κοιλιά να βγει και να εισπνεύστε. Γεμίστε τους πνεύμονες, αλλά μην το παρακάνετε.<sup>15,17</sup>

**Οδηγίες και πλεονεκτήματα να θυμόμαστε:** Αναπνεύστε πλήρως και ομαλά, χωρίς απότομες κινήσεις ή ήχο, με επίγνωση, με χαλαρό τρόπο παρόμοιο μ' ένα μωρό σε βαθύ ύπνο. Να μην δημιουργείται μια μεγάλη παύση μεταξύ της εισπνοής και της εκπνοής. Αν γίνει σωστά, θα παρατηρήσουμε μια αίσθηση δροσιάς στην άκρη των ρουθουνιών κατά την εισπνοή και ένα αίσθημα ζεστασιάς στην εκπνοή. Οι πνεύμονες θα καθαριστούν, το σώμα θα δροσιστεί και θα ενεργοποιηθεί και η εσωτερική αντίδραση του στρες θα σταματήσει παράγοντας βαθιά χαλάρωση. Κάποιος μπορεί ν' απολαύσει καλή υγεία με αυξημένη επίγνωση και σαφήνεια στη σκέψη.<sup>15,17</sup>

**Προσοχή:** Κάποιος μπορεί να κάνει απλές ασκήσεις αναπνοής αλλά οι προηγμένες τεχνικές, ειδικά εκείνες που χρησιμοποιούν κατακράτηση της αναπνοής, πρέπει να μαθευτούν και ν' ασκούνται υπό την αυστηρή καθοδήγηση ενός αρμόδιου δάσκαλου. Ορισμένες πρακτικές είναι τέτοιες ώστε να ταιριάζουν μόνο σε όσους βρίσκονται σε μια ασκητική πορεία. Υπάρχουν διαφορετικές πρακτικές αναπνοής που διδάσκονται σε διαφορετικά μέρη και σχολές γιόγκα, ανάλογα με το στάδιο και τη φύση της ζωής κάποιου. Ορισμένες πρακτικές απαιτούν ουσιαστική αλλαγή του τρόπου ζωής. Εάν δεν γίνει, μπορεί να μην ωφελήσει καθόλου αλλά να βλάψει.<sup>25</sup>

### 4. Αφήστε την αναπνοή μας να μας οδηγήσει πάρα πέρα!

Παρακολουθώντας τακτικά την αναπνοή μας με χαρά, επίγνωση και εστίαση θα μας οδηγήσει σταδιακά στη γαλήνη και την αλήθεια μέσα μας. "Η αγάπη είναι η μορφή μου. Η αλήθεια είναι η Αναπνοή μου. Η ευδαιμονία είναι η τροφή μου. Η ζωή μου είναι το μήνυμά μου, η διεύρυνση είναι η ζωή μου ..." τραγουδούσε ο Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα, για να δείξει το δρόμο! Είναι ζωτικής σημασίας να γνωρίζουμε την αναπνοή μας, να την απολαμβάνουμε με αγάπη, να την εξερευνούμε και απλά να είμαστε μαζί της. Θα φέρει την ευτυχία σ' αυτήν τη ζωή και, αν ακολουθηθεί με αμέριστη προσοχή, θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε τον αδυσώπητο και απατηλό κύκλο γέννησης και θανάτου!



## Αναφορές και Σύνδεσμοι:

1. Σάτια Σάι Λόγοι, Τόμος 11 (1971-72), Κεφάλαιο 9, Βήμα-βήμα, παραγρ. 7, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-09.pdf>
2. Σάτια Σάι Λόγοι, Ομιλία Dasara, 12 Οκτωβρίου 2002, Soham-the right sadhana, σελίδα 3: <https://www.sathyasai.org/discour/2002/d021012.pdf>
3. Αγιουρβέδα & Αναπνοή, ομιλία από τον Gurudev Sri Sri Ravi Shankar, 1<sup>η</sup> έκδοση, 2010, σελίδα 7, 23.
4. Διαδικασία αναπνοής: <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=11056>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/how-lungs-work>
6. <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/breath-bond>
7. <https://www.blf.org.uk/support-for-you/how-your-lungs-work/why-do-we-breathe>
8. Δείκτης αναπνοής: <https://blog.epa.gov/2014/04/28/how-many-breaths-do-you-take-each-day/>
9. <http://www.normalbreathing.com/index-nb.php>
10. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10881-vital-signs>
11. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vital-signs-body-temperature-pulse-rate-respiration-rate-blood-pressure>
12. Η αργή αναπνοή είναι καλή για την υγεία: <https://drsircus.com/general/breathing-live-longer/>
13. Ρινική αναπνοή: <https://www.livestrong.com/article/255298-mouth-breathing-vs-nasal-breathing/>
14. Ρινική αναπνοή: <https://breathing.com/pages/nose-breathing>
15. Εναλλάξ ρινική αναπνοή και διαφραγματική αναπνοή: Ένας πρακτικός οδηγός για ολιστική υγεία από τον Σουάμι Rama, The Himalayan Institute Press, Honesdale, Pennsylvania, έκδοση 2005, κεφάλαιο 2, Κάθαρση, σελίδες 19-22
16. <http://www.onepointed.com/alternate-nasal-breathing.html>
17. Η επιστήμη της αναπνοής, Ένας πρακτικός οδηγός από τον Σουάμι Rama, Rudolph Balentine MD, Alan Hymes MD, Himalayan Institute of India, έκδοση 2014, σελ.62-67
18. Φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις γιόγκικης αναπνοής από τα ρουθούνια: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4097918/>
19. Οφέλη της εναλλασσόμενης ρινικής αναπνοής: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8063359](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8063359)
20. [http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2005\\_49\\_4/475-483.pdf](http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/2005_49_4/475-483.pdf)
21. Επίδραση της διαταραχής του ρινικού κύκλου, μελέτη: <https://www.intechopen.com/books/pathophysiology-altered-physiological-states/alteration-in-nasal-cycle-rhythm-as-an-index-of-the-diseased-condition>
22. Αυτοδιδασκαλία για το κυρίαρχο ρουθούνη: <https://yogainternational.com/article/view/self-study-nostril-dominance>
23. Τεχνικές αναπνοής: Raja yoga, Conquering the internal nature, by Swami Vivekananda, chapter IV, the psychic prana, p.56 & Chap V, The Control of Psychic Prana, p.62-63, Advaita ashram Publication, Kolkata
24. Ρυθμική αναπνοή: <https://www.artofliving.org/in-en/breathing-techniques>
25. Προειδοποίηση: <https://isha.sadhguru.org/in/en/wisdom/article/dont-school-breath>

+++++

## 2. Ομιλίες ευαισθητοποίησης, Νότια Φλόριντα, ΗΠΑ 11-14 Ιουλίου 2019

Υπήρξε ένα εργαστήριο ευαισθητοποίησης που πραγματοποιήθηκε στις 13 Ιουλίου, το οποίο διοργάνωσαν οι **Θεραπευτές** <sup>11584 & 02787</sup> στο σπίτι τους, στο Φορτ Λοντερντέιλ της Νότιας Φλόριντα. Πολλοί συμμετέχοντες έδειξαν έντονο ενδιαφέρον για τη λήψη ιαμάτων δονητικής και την ενδεχόμενη κατάρτιση για να γίνουν οι ίδιοι θεραπευτές. Αυτό προηγήθηκε και ακολούθησαν ομιλίες τόσο στα κέντρα Φορτ Λοντερντέιλ όσο και στο Μαιάμι Σάι, όπου ο Δρ. Aggarwal μοιράστηκε τις προσωπικές του εμπειρίες με τον Σουάμι, συμπεριλαμβανομένων των ευλογιών και της καθοδήγησης που του δόθηκαν σχετικά με την αποστολή της Δονητικής. Και οι δύο συναντήσεις είχαν μεγάλη συμμετοχή και δείχτηκε μεγάλο ενδιαφέρον για την εκμάθηση περισσότερων στοιχείων σχετικά με τη δονητική.



**3. Εργαστήριο AVP, Πουταπάρτι, Ινδία, 17-22 Ιουλίου 2019**

Δέκα υποψήφιοι (έξι από την Ινδία και από ένας από Γκαμπόν (Κεντρική Αφρική), Μπενίν (Δυτική Αφρική),



Νότια Αφρική και Ηνωμένο Βασίλειο) πιστοποιήθηκαν σαν AVPs σ' αυτό το εντατικό 6ήμερο εργαστήριο. Τέσσερις θεραπευτές από την Ινδία και το εξωτερικό, επίσης συμμετείχαν για επανεκπαίδευση και ενίσχυση των γνώσεών τους. Το εργαστήριο διενεργήθηκε από τους δυο senior δασκάλους<sup>10375 & 11422</sup>, και υποστηρίχθηκε από τον senior θεραπευτή<sup>11964</sup> ενώ είχε εμπνευστικά και διαδραστικά μαθήματα. Ο Dr Jit Aggarwal έδωσε μερικές συμβουλές μέσω skype από την Αμερική. Το εργαστήριο είχε επίσης ανεκτίμητες πληροφορίες για την αποτελεσματική

συγγραφή ιστορικού περιπτώσεων από την κυρία Hem Aggarwal. Το επίκεντρο αυτού του εργαστηρίου ήταν η αλλαγή στην τεχνική διδασκαλίας προς μια πιο διαδραστική μεθοδολογία με βάση τη μελέτη περιπτώσεων, παρά μια παρουσίαση με κεφάλαια. Τα μαθήματα διανθίστηκαν με παραδείγματα και παίξιμο ρόλων από τους δασκάλους και τον senior θεραπευτή, καθώς επίσης και την προσομοίωση κλινικής στην οποία οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονταν να παίξουν το ρόλο του ασθενούς και του θεραπευτή. Δημιουργήθηκε επίσης ένα σύστημα λήψης επίσημης ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες σχετικά



με τις μορφή, το περιεχόμενο και την παρουσίαση. Όλα οι πιστοποιημένοι AVPs πήραν τον όρκο ενώπιον του Σουάμι με μεγάλο ενθουσιασμό, πρόθυμοι να ξεκινήσουν την πρακτική τους.

#### 4. Εργαστήριο Επανεκπαίδευσης στα Χίντι για VPs/AVPs, Μπιλγουάρα, Ρατζαστάν, Ινδία, 25-27 Αυγούστου 2019



Αυτό το τριήμερο εργαστήριο διοργανώθηκε για ν' απευθυνθεί σε θεραπευτές στις απομακρυσμένες περιοχές της Πολιτείας Ρατζαστάν στην προσπάθειά μας να επανεκπαιδύσουμε τους υπάρχοντες θεραπευτές και να τους φέρουμε στο ίδιο επίπεδο με το αυστηρό τρέχον επίπεδο εκπαίδευσης. Χρειάστηκαν μήνες σκληρής δουλειάς από έναν senior δάσκαλο<sup>10375</sup> μαζί με δύο συντονιστές<sup>10461 & 10462</sup> της Μπιλγουάρα για να οργανώσουν αυτό το εργαστήριο. Και οι 14 (10

από την Μπιλγουάρα και 4 από το Τζαϊπούρ) δεν ήταν εξοικειωμένοι με υπολογιστές, δεν υποβλήθηκαν στην υποχρεωτική ηλεκτρονική σειρά μαθημάτων και έτσι έγιναν ρυθμίσεις για να τους βοηθήσουν να ολοκληρώσουν το μάθημα με την υποστήριξη χαρτιών. Διεξήχθη στα Χίντι από τον senior δάσκαλο<sup>10375</sup> και υποστηρίχθηκε από τον senior δάσκαλο δονητικής<sup>11964</sup> στο κέντρο Σάι της Μπιλγουάρα, για να επικαιροποιήσουν τις γνώσεις τους.

Οι συνεδρίες κάλυψαν την ιστορία και την ανάπτυξη της δονητικής, τις ευθύνες των θεραπευτών, την επιλογή, την προετοιμασία και τη χορήγηση των ιαμάτων και την καταγραφή του ιστορικού των ασθενών. Οι συμμετέχοντες ήταν ευχαριστημένοι που μπορούσαν ν' αλληλεπιδρούν και να λάβουν διευκρινίσεις από τον Dr Aggarwal απευθείας, μέσω μιας ζωντανής συνεδρίασης skype. Τόνισε την ποιοτική πρακτική με ειλικρίνεια, αγάπη και συμπόνια και επαγγελματισμό.

Το αποκορύφωμα του εργαστηρίου ήταν πολλές συνεδρίες στο μοντέλο κλινικής με ζωντανούς ρόλους από τους συμμετέχοντες. Αυτό τους έδωσε μια εικόνα για τις διαφοροποιήσεις της αλληλεπίδρασης ασθενούς-θεραπευτή. Ήταν τέτοιο το ενδιαφέρον που οι συνεδρίες παρατάθηκαν μέχρι αργά το βράδυ και τις τρεις ημέρες και οι συμμετέχοντες ήταν ευχαριστημένοι γι 'αυτό! Όλο αυτό συμπληρώθηκε από πραγματική κλινική κάθε απόγευμα κατά τη διάρκεια της οποίας υποβλήθηκαν σε θεραπεία 30 ασθενείς. Το ότι το εργαστήριο ξανάδωσε ενέργεια και πνεύμα στους θεραπευτές ήταν εμφανές από τον ζήλο που έδειξαν. Όλοι έδωσαν την υπόσχεση να φτάσουν τη δονητική σε μεγαλύτερα ύψη ως το έργο που τους εμπιστεύτηκε ο Σουάμι.

Om Sai Ram

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