

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

...Σρι Σάτια Σάι Μπάμπια

Τόμος 11 Τεύχος 3

Μάιος/Ιούνιος 2020

Σε αυτό το τεύχος

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 - 5
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos	5 – 11
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	11 - 12
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	13 - 13
☞ Ανακοινώσεις	13 - 14
☞ Συμπληρωματικά	14 - 24

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Με καρδιά γεμάτη ευγνωμοσύνη, προσφέρω τους πιο ταπεινούς χαιρετισμούς μου στα Θεία Λώτινα Πόδια του αγαπημένου μας Κυρίου Σάι, καθώς σας γράφω αμέσως μετά από έναν από τους πιο ευοίωνους μήνες του χρόνου. Είμαστε ευλογημένοι που γιορτάσαμε το Πάσχα, το Ramnavmi και το Sathya Sai Aradhana Mahotsavam (Ημέρα Μνήμης) κατά τη διάρκεια του Απριλίου, αν και τα πράγματα φέτος ήταν, το λιγότερο, λίγο διαφορετικά. Ωστόσο, ένα πράγμα είναι σίγουρο - είναι ο αγαπημένος μας Σουάμι και μόνον ο Σουάμι, που μας στηρίζει σε αυτούς τους άνευ προηγουμένου καιρούς που προκύπτουν από την πανδημία COVID-19. Ο Σουάμι λέει, «Η χαρά που προέρχεται από την υπηρεσία αντιδρά στο σώμα και σε κάνει απαλλαγμένο από ασθένειες». Εμείς, ως θεραπευτές δονητικής, είμαστε η απόδειξη αυτής της υπαγόρευσης.

Μόλις μάθαμε ότι το COVID-19 θα είχε εκτεταμένο παγκόσμιο αντίκτυπο, οι senior θεραπευτές μας δονητικής έθεσαν τους τροχούς σε κίνηση για μια καλά συντονισμένη απάντηση και στα δύο μέτωπα - έρευνα και θεραπεία.

Εφοδιασμένοι με συνεχώς μεταβαλλόμενες πληροφορίες σχετικά μ' αυτόν τον νέο ιό, η ερευνητική μας ομάδα ανέλυσε διάφορες αποδεδειγμένες θεραπείες για παρόμοιες ασθένειες. Συνδεόμενοι με τον Σουάμι μέσω διαλογισμού και αφού έλαβαν την καθοδήγησή Του, έφτασαν στις πιο κατάλληλες θεραπείες για την κατάσταση. Ακόμα και όταν οι περισσότερες χώρες μπήκαν σε «κατάσταση lockdown», οι θεραπευτές δονητικής σ' όλο τον κόσμο, παρόλο που ακολούθησαν αυστηρά τις οδηγίες της κάθε κυβέρνησής τους, υπερέβησαν την αιτία και άρχισαν να διανέμουν αυτά τα ιάματα για να δράσουν ως «Ενίσχυση Ανοσίας» τόσο για την πρόληψη όσο και για τη θεραπεία αυτού του ιού. Είναι συγκινητικό το γεγονός ότι πολλοί θεραπευτές που ήταν παθητικοί, επίσης προχώρησαν σε δράση ενθουσιασμένοι να υπηρετήσουν. Δεν παίρνουμε καμία πίστωση γι' αυτό - ο Σουάμι είναι ο μοναδικός «Εκτελεστής» - και τα αποτελέσματα ήταν καταπληκτικά! Τους τελευταίους δύο μήνες, λαμβάνουμε συνεχώς εξαιρετικά σχόλια απ' όσους έχουν πάρει δονητικά ιάματα.

Είμαστε εξαιρετικά τυχεροί που ο Οργανισμός Σάτια Σάι Σέβα στάθηκε πλάι μας αυτό το διάστημα και μας υποστήριξε. Επικοινωνήσα με τον Πρόεδρο του SSSSO στην Ινδία και πρόσφερε ευγενικά τη βοήθειά του κατευθύνοντας αμέσως τους διάφορους Προέδρους των Πολιτειών να προσφέρουν στους θεραπευτές την πλήρη συνεργασία τους. Με την τεράστια χάρη του Σουάμι, ανοίχτηκαν πόρτες σε θεραπευτές δονητικής σε όλη την Ινδία. Πραγματικά βγήκαν σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς και εργάστηκαν ανιδιοτελώς για να προσεγγίσουν, όσο το δυνατόν, όσους περισσότερους ανθρώπους. Θα πρότεινα ταπεινά οι βασικοί θεραπευτές να διατηρούν επαφή με τους αντίστοιχους τοπικούς ηγέτες του Οργανισμού Σάι και να ζητούν τη βοήθειά τους στην οικοδόμηση συνειδητοποίησης της δονητικής ανάμεσα στους αφοσιωμένους. Μ' αυτόν τον τρόπο μπορούν να διανέμουν το ίαμα «Ενίσχυση Ανοσίας» σε ακόμη μεγαλύτερη κλίμακα και μ'

αυτόν τον τρόπο, ίσως μπορέσουμε να παίξουμε τον μικρό μας ρόλο για να βοηθήσουμε να «εξομαλυνθεί η καμπύλη».

Ως θεραπευτές που έχουν δει τα θαύματα της δονητικής από πρώτο χέρι, δεν θα εκπλαγείτε να μάθετε ότι έχουμε λάβει νέα για πολλά επιτυχημένα αποτελέσματα χρησιμοποιώντας αυτά τα ιάματα. Είμαστε στην ευχάριστη θέση να μοιραστούμε μαζί σας μερικές εμπνευσμένες ιστορίες και δεδομένα απ' όλο τον κόσμο στην ενότητα "Συμπληρωματικά" αυτού του τεύχους.

Αν και η πανδημία έχει καταστροφικό αντίκτυπο στην ανθρωπότητα - οικονομικά, συναισθηματικά, διανοητικά, σωματικά, με την απώλεια πολλών ζωών - ταυτόχρονα μας παρουσίασε μια εκπληκτική ευκαιρία να βυθιστούμε σε ανιδιοτελή υπηρεσία και να βοηθήσουμε ακόμη περισσότερους ανθρώπους! Φροντίστε να παρακολουθείτε τους νέους ασθενείς στους οποίους δώσατε την Ενίσχυση Ανόσιας και να ελέγξετε με τα μέλη της οικογένειάς τους για το άγχος, την κατάθλιψη ή άλλες καταστάσεις υγείας στα οποία μπορεί να βοηθήσει η δονητική. Μια άλλη σημαντική σύσταση που έχω για όλους τους θεραπευτές, που πηγάζει από την εμπειρία μας στην προληπτική αντιμετώπιση αυτής της πανδημίας, είναι ότι στο μέλλον, για μέγιστο αντίκτυπο, πρέπει να εφοδιαστούμε με επαρκές απόθεμα φιαλών, χαπιών ζάχαρης και τη βάση βάμματος (αιθυλική αλκοόλη).

Ανησυχώ ότι καθώς η καμπύλη των νέων περιπτώσεων αρχίζει να επιπεδώνει, θα υπάρχει μια τάση μεταξύ του κοινού και ακόμη και μεταξύ των θεραπευτών μας να είναι λιγότερο προσεκτικοί σχετικά με την εξάσκηση κοινωνικής απόστασης και την τήρηση άλλων οδηγιών προφύλαξης. Μην κάνετε λάθος, αυτό θα είναι απερίσκεπτο από την πλευρά μας μια και θα θέσουμε σε κίνδυνο πολλές ζωές. Ειδικά, εκείνοι που είναι πιο ευαίσθητοι σε λοιμώξεις, όπως οι ηλικιωμένοι και εκείνοι των οποίων η ανοσία έχει ήδη τεθεί σε κίνδυνο με κάποιο τρόπο. Ενθαρρύνω θερμά όλους τους θεραπευτές να συνεχίσουν ν' ασκούν υψηλά επίπεδα υγιεινής και να λαμβάνουν όλα τα προστατευτικά μέτρα έως ότου το COVID-19 τεθεί υπό πλήρη έλεγχο.

Ο Σουάμι είπε: «Σε κάθε δράση της καθημερινής σου ζωής εκδηλώνεται ανιδιοτελής αγάπη. Η Θεότητα θα προκύψει απ' αυτό! " - *Θεία Ομιλία, 5 Ιουλίου 1996*. Προσεύχομαι να δουλέψει μέσα από εμάς για να συγκρατήσει αυτήν τη θανατηφόρα πανδημία και να μας κρατήσει όλους ασφαλές και υγιείς! Είναι κατανοητό ότι υπάρχει τεράστιος φόβος σχετικά με διάφορες πτυχές της ζωής - υγεία, προσωπικές σχέσεις, οικονομία και γενική αβεβαιότητα για το μέλλον. Πρέπει να θυμόμαστε τα λόγια του Σουάμι «Γιατί να φοβάστε όταν είμαι εδώ» και πρέπει να μεταδώσουμε αυτό το μήνυμα σε όλους όσους αλληλεπιδρούμε (ασθενείς, φίλους, οικογένειες, γείτονες, μη προνομιούχους) για ν' αγγίξουμε τη ζωή τους με ουσιαστικό τρόπο.

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι

Jit K Aggarwal

ω Προφίλ Θεραπευτών ω

Ο Θεραπευτής ^{10354...lvδία} είναι ειδικευμένος χημικός μηχανικός με μεταπτυχιακό στο σχεδιασμό χημικών εγκαταστάσεων. Μετά από 25 χρόνια υπηρεσίας σε γνωστές εταιρείες πληροφορικής, πήρε εθελοντική συνταξιοδότηση το 2012 για να συνεχίσει το ενδιαφέρον του στον τομέα των κατασκευών και των ακινήτων που έκανε στο Μπανγκαλόρ τα τελευταία 6 χρόνια.



Το 2002, όταν βρισκόταν σε επίσημη απόσπαση στο Μουσκάτ, ο φίλος του τον πήρε σ' ένα Sai bhajan που του άρεσε πάρα πολύ. Καθώς διάβαζε βιβλία για τον Σάι Μπάμπα, άρχισε να Τον αντιλαμβάνεται ως Θεό. Μέσα σ' ένα χρόνο, ανεξάρτητα από το πού τον πήγαινε η δουλειά του, έγινε ενεργός συμμετέχων στις διάφορες δραστηριότητες παροχής υπηρεσιών του οργανισμού Σάι. Ξεκίνησε επίσης να επισκέπτεται το Πουταπάρτι για ετήσιο seva ως μέλος του seva dal της Μαχαράστρα. Το 2008, εμπνευσμένος από το γκρουπ Pune Sai, μαζί με πολλούς άλλους ζήτησε να γίνει δεκτός στα μαθήματα δονητικής.

Αφού πιστοποιήθηκε ως AVP τον Δεκέμβριο του 2008 και VP τον Οκτώβριο του 2009, άρχισε να συμμετέχει σε καταυλισμούς υγείας μέσα και γύρω από το Πούνε και ανέλαβε πολλούς ασθενείς για ένα χρόνο. Αργότερα, λόγω πιέσεων στην εργασία του, δεν μπορούσε ν' αφιερώσει αποκλειστικό χρόνο για τη δονητική επί μερικά χρόνια. Το 2018, οδηγούμενος από έντονη επιθυμία να επανενεργοποιήσει την

πρακτική του, έκανε το διαδικτυακό μάθημα όπως πρότεινε ο Δρ. Aggarwal και παρακολούθησε το εργαστήριο AVP στο Πουταπάρτι τον Ιούλιο του 2018 για ν' ανανεώσει τις γνώσεις του.

Από τον επόμενο μήνα, άρχισε ν' αντιμετωπίζει ασθενείς κάθε Πέμπτη πρωί σ' έναν ναό Shirdi Sai στο Μπανγκαλόρ. Μετά από μερικούς μήνες, υποστηριζόμενος από έναν άλλο θεραπευτή¹¹⁵⁹⁷, άρχισε να κάνει seva τα βράδια σ' έναν άλλο ναό Shirdi όπου μεταξύ τους ανέλαβαν 60-70 ασθενείς που προέρχονταν από μακρινά μέρη της πόλης και από απομακρυσμένες περιοχές. Καθώς οι ασθενείς βελτιώθηκαν ή θεραπεύτηκαν, αναφερόντουσαν όλο και περισσότεροι άνθρωποι στους καταυλισμούς της Πέμπτης. Ο θεραπευτής το αποδίδει στη δονητική καθώς και στη θετική ατμόσφαιρα των ναών. Κατά τη διάρκεια του Shivaratri, στις 21 Φεβρουαρίου 2020, αντιμετώπισε ασθενείς με το ένα χέρι μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Κάνει επίσης τακτικά seva δονητικής στα ιατρικούς καταυλισμούς του οργανισμού Σάι που πραγματοποιούνται σε απομακρυσμένες περιοχές την τελευταία Κυριακή κάθε μήνα.

Ο θεραπευτής αποκαλύπτει ότι ορισμένοι ασθενείς κατευθύνθηκαν στα όνειρά τους από τον Σίρντι Σάι Μπάμπα να τον επισκεφτούν, για παράδειγμα:

- Ένα 11χρονο αγόρι που δεν μπορούσε να μιλήσει εξαιτίας της διευρυμένης βρογχοκήλης του, πήγε σ' εκείνον τον Μάιο του 2019, αμέσως μετά που είχε ένα τέτοιο όνειρο. Είχε υποφέρει πολύ, μεταφέροντας το παιδί σε διάφορα νοσοκομεία και επίσης είχε ξοδέψει πολλά χρήματα σε θεραπείες. Η κατάσταση του αγοριού βελτιώθηκε κατά 60% εντός 2 μηνών. Από τον Μάρτιο του 2020, έχει θεραπευτεί κατά 90% και η θεραπεία δονητικής συνεχίζεται.
- Μια 39χρονη γυναίκα κατευθύνθηκε σ' ένα όνειρο να σταματήσει να παίρνει όλα τα δαπανηρά φάρμακα που λάμβανε εκείνη και τα δύο μικρά παιδιά της και αντ' αυτού να επισκεφτεί το ναό για θεραπεία με δονητική. Σε μόλις 3 εβδομάδες, ανακουφίστηκε πλήρως από την 10χρονη ημικρανία, δυσπεψία και αϋπνία. Παρομοίως, η κόρη και ο γιος της ανέρρωσαν από τα χρόνια προβλήματα τους κατά 95% και συνεχίζουν να παίρνουν τα ιάματα επιμελώς.
- Έχει αντιμετωπίσει περισσότερους από 4000 ασθενείς μέχρι τώρα. Πολλοί έχουν βελτιωθεί σημαντικά από ασθένειες όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης. Αρκετοί έχουν θεραπευτεί από αιμορροΐδες, γαστρεντερίτιδα, ακανόνιστα ή επώδυνα έμμηνα, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOD), λευκόρροια, πτώση μαλλιών, ημικρανία, πέτρες στα νεφρά, αλλεργική ρινίτιδα, αναπνευστικά προβλήματα, επιληψία, πόνους στο γόνατο και στους μυς και αλλεργίες.

Ο θεραπευτής μοιράζεται κάποιες ενδιαφέρουσες περιπτώσεις:

- Δύο γυναίκες είχαν 3-4 αποβολές τα τελευταία 2 χρόνια. Μετά από 5 μήνες θεραπείας, είχαν φυσιολογικές εγκυμοσύνες και γέννησαν υγιή μωρά.
- Ένας 30χρονος εργάτης οικοδομών υπέφερε από πολλαπλά προβλήματα, όπως αιμορροΐδες, έλκη στομάχου και αέρια για περισσότερα από 3 χρόνια. Πριν συμβουλευτεί το θεραπευτή, ο ασθενής είχε λάβει θεραπεία σε διάφορα νοσοκομεία χωρίς βελτίωση. Απαλλάχτηκε απ' όλα τα συμπτώματα μέσα σε 3 μήνες.
- Επτά ασθενείς με διαβήτη τύπου-2, οι οποίοι πήραν δονητικά ιάματα για 6 μήνες, σταδιακά μείωσαν το αλλοπαθητικό φάρμακο σε διάστημα 3 μηνών, σε συνεννόηση με τους γιατρούς τους και συνεχίζουν μόνο με δονητικά ιάματα. Τα επίπεδα σακχάρου είναι σταθερά πάνω από ένα χρόνο.
- Μερικοί από τους διαβητικούς ασθενείς Τύπου-1, ενώ συνεχίζουν την ινσουλίνη τους, έχουν αναφέρει σημαντική βελτίωση στο συνολικό επίπεδο υγείας και ενέργειας μετά την έναρξη δονητικής.

Για μυϊκό πόνο, εγκαύματα, σχισμένες φτέρνες, μη μολυσμένες πληγές και δερματικό εξάνθημα, δίνει γρήγορη ανακούφιση, εκτός από χάπια, ένα ίαμα σε απλή βαζελίνη αναμεμιγμένο με βιμπούτι για εξωτερική εφαρμογή. Για προβλήματα μαλλιών και φαλάκρα, ίαμα που παρασκευάστηκε με λάδι καρύδας για εφαρμογή στο τριχωτό της κεφαλής βοήθησε πάρα πολύ τους ασθενείς του. Τα παιδιά που έλαβαν **CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου και μνήμης** για 2 μήνες, παρουσίασαν ξεχωριστή βελτίωση στη μελέτη. Όσα συνέχισαν για 9 μήνες ή περισσότερο, διακρίθηκαν σε σπουδές, αθλήματα, ακόμη και στη γενική συμπεριφορά τους. Ο θεραπευτής μοιράζεται ότι κατά τη διάρκεια της επιδημίας του δάγκειου πυρετού του 2019, κανένας από τους 250 ασθενείς του από 150 οικογένειες, στους οποίους δόθηκε **CC9.2 Οξείες Λοιμώξεις + CC9.3 Τροπικές ασθένειες + CC9.4 Παιδικές ασθένειες**, δεν μολύνθηκε από δάγκειο πυρετό, παρόλο που ήταν ευρέως διαδεδομένος στην περιοχή του. Από τον Μάρτιο του 2020, έχει δώσει το συνταγογραφούμενο ίαμα, που ονομάζεται Ενίσχυση Ανοσίας (Immunity Booster), σε 300 οικογένειες, ως προληπτικό για το νέο κοροναϊκό COVID-19, μαζί με οδηγίες υγιεινής.

Για να θεραπεύσει μεγάλο αριθμό ασθενών σε σύντομο χρονικό διάστημα, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί εκτενώς το Kit Ευεξίας του. Έχει κάνει μια βελτιωμένη έκδοση των combos ευεξίας προσθέτοντας περαιτέρω στα υπάρχοντα ιάματα, αυτά που γενικά ταιριάζουν στις ανάγκες των ασθενών του. Ανάλογα με την ηλικία και την κατάστασή τους, συμβουλεύει τους ασθενείς του για τον τρόπο ζωής. Οι συμβουλές του περιλαμβάνουν συνήθως καλή πρόσληψη νερού, υγιεινή διατροφή που συμπεριλαμβάνει φρέσκα λαχανικά και φρούτα, αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων, να κάνουν καθημερινές βόλτες και πάνω απ' όλα να προσφέρουν τα προβλήματά τους στα Θεία Λώτινα Πόδια. Σύμφωνα με την εμπειρία του, μια ολιστική προσέγγιση οδηγεί σε ταχύτερη θεραπεία και ελαχιστοποιεί την πιθανότητα επανεμφάνισης σε χρόνιες παθήσεις.

Ο θεραπευτής υποστηρίζεται από τη σύζυγό του στις εβδομαδιαίες κλινικές και στους μηνιαίους καταυλισμούς. Εκείνη παίζει βασικό ρόλο στη διαχείριση της ουράς, τη χορήγηση της πρώτης δόσης στο στόμα, την εξήγηση των προφυλάξεων καθώς και την παροχή συμβουλών υγείας. Πιστεύει ειλικρινά ότι είναι ένα όργανο στα χέρια του Σουάμι και ο σκοπός της ζωής του είναι να υπηρετεί την ανθρωπότητα με ταπεινότητα και αφοσίωση για να εκπληρώσει την υπαγόρευση Του: «*Manav seva is Madhav seva*» («*Η υπηρεσία προς τον Άνθρωπο είναι υπηρεσία προς τον Θεό*».)

Περίπτωση να μοιραστούμε:

- [Χιονίστρες, πόνος στον καρπό και τα δάχτυλα](#)

+++++

Οι Θεραπευτές ^{12013 & 11553...ινδία} είναι ένα ευσεβές ζευγάρι από οικογένειες με πνευματική τάση. Ο σύζυγος, ένας ειδικευμένος μηχανολόγος με μεταπτυχιακό δίπλωμα σε σπουδές διοίκησης, αποσύρθηκε το 2010 ως Senior Γενικός Διευθυντής μετά από 38 χρόνια υπηρεσίας σ' έναν φημισμένο οργανισμό. Η σύζυγος, απόφοιτος επιστήμης και εκπαίδευσης, υπηρέτησε ως καθηγήτρια Λυκείου για 30 χρόνια πριν αποσυρθεί το 2012.

Ο σύζυγος μεγάλωσε βλέποντας τα θαύματα του Σουάμι και η σύζυγός του μπήκε στο ποίμνιο του Σάι μετά



το γάμο. Τα τελευταία 40 έως 45 χρόνια, συμμετέχουν ενεργά στην οργάνωση Σάι και ευλογούνται από τον Σουάμι με πολλά θαύματα. Η σύζυγος είναι γκουρού Balvikas από

το 1985 και επί του παρόντος υπηρετεί ως συντονιστής Balvikas και Mahila στο τοπικό κέντρο Σάι όπου ο σύζυγος υπηρετεί ως πνευματικός συντονιστής. Το 2011, ο σύζυγος είχε την ευκαιρία να διαδραματίσει ηγετικό ρόλο στη λήψη της χορηγίας, της προμήθειας υλικών και της έγκαιρης εκτέλεσης ενός έργου που έφερε νερό

σ' ένα χωριό πάνω σ' έναν λόφο, στην περιοχή Raigad της Μαχαράστρα. Ένα πηγάδι χτίστηκε με τη βοήθεια των ντόπιων χωρικών από την πλευρά του ποταμού και αντλήθηκε νερό σε μια δεξαμενή χτισμένη στο λόφο. Αυτό έφερε ανείπωτη χαρά σε 200 κατοίκους που έπρεπε ν' αντιμετωπίζουν τεράστιες δυσκολίες για χρόνια για να παίρνουν νερό από τις πεδιάδες.

Το 2008, το ζευγάρι είχε την τύχη να συνεργαστεί στενά μ' έναν senior θεραπευτή. Έγιναν μάρτυρες του πώς οι ασθενείς θεραπεύονταν με δονητική χωρίς παρενέργειες. Εμπνεύστηκαν και παρακινήθηκαν από τον θεραπευτή για να υποβληθούν σε εκπαίδευση και να γίνουν οι ίδιοι θεραπευτές δονητικής. Σύντομα, μετά τη συνταξιοδότησή του, ο σύζυγος ολοκλήρωσε την εκπαίδευσή του το 2011 και η σύζυγός του ακολούθησε και έγινε AVP το 2012. Αρχικά, τόσο ο σύζυγος όσο και η σύζυγος αντιμετώπισαν τα δικά τους προβλήματα υγείας και ανακουφίστηκαν από τα χρόνια προβλήματα οξύτητας και πόνου στο γόνατο αντίστοιχα. Αυτό αύξησε την εμπιστοσύνη και την πεποίθησή τους για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Τα τελευταία 8 χρόνια, έχουν αντιμετωπίσει 500 ασθενείς και έχουν επιτυχία με ποικίλες ασθένειες όπως κισσούς, οξύτητα, διάρροια, πυρετό, βήχα και κρουολόγημα, ρινίτιδα, ημικρανία, ίλιγγο, επιληψία, παράλυση, αρθρίτιδα, παγωμένο ώμο, πόνο στην πλάτη και ψωρίαση.

Πολλοί από τους ασθενείς τους, που είχαν δοκιμάσει προηγουμένως διάφορα φάρμακα χωρίς μεγάλη επιτυχία, κατέφυγαν τελικά και θεραπεύτηκαν με δονητική. Τέτοια άτομα είναι πολύ χαρούμενα και με τόλμη διακηρύσσουν σε άλλους με παρόμοια προβλήματα πως μόνο λόγω της δονητικής, έχουν θεραπευτεί. Γενικά, διαπιστώνουν ότι ο βαθμός βελτίωσης της κατάστασης ενός ασθενούς εξαρτάται από τη φύση και το ιστορικό της ασθένειας, την πίστη του ασθενούς, την υπομονή και την επιμονή του. Εκείνοι που αναμένουν άμεση θεραπεία απογοητεύονται εάν υπάρχει μόνο οριακή ανακούφιση. Σε τέτοιες

περιπτώσεις, οι θεραπευτές συνεργάζονται μαζί τους για να χτίσουν εμπιστοσύνη και να συνεχίσουν να λαμβάνουν τα ιάματα όπως τους έχουν συμβουλεύσει. Σύμφωνα με την εμπειρία τους, περίπου το 70% όλων των ασθενών θεραπεύονται.

Οι θεραπευτές έχουν επίσης συμμετάσχει σε εβδομαδιαίους καταυλισμούς υγείας που πραγματοποιούνται από τον Sai Samiti τους. Κατά τη διάρκεια ενός τέτοιου καταυλισμού, τον Ιούνιο του 2016, συνάντησαν δύο άνδρες 40χρονους ασθενείς που υπέφεραν από ψωρίαση για πολλούς μήνες. Ο ένας είχε πάρει ομοιοπαθητική θεραπεία και ο άλλος αλλοπαθητική, χωρίς καμία ανακούφιση σε καμία περίπτωση. Εντός 2 μηνών από τη λήψη του ιάματος **CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.5 Ξηροδερμία, Κάλοι, Τύλοι, Σκασίματα + CC21.10 Ψωρίαση** και από το στόμα αλλά και σε λάδι καρύδας για εξωτερική εφαρμογή, ο πρώτος ασθενής θεραπεύτηκε τελείως και δεν έχει υποτροπιάσει για σχεδόν 4 χρόνια. Ο άλλος ασθενής καλυτέρευσε περίπου 80% σε 4 μήνες και η θεραπεία συνεχίζεται. Το ζευγάρι πιστεύει ότι η δονητική πρέπει να γίνει μέρος όλων των καταυλισμών υγείας του Οργανισμού Σάι, καθώς πολλοί γιατροί, λόγω της πίστης τους στον Σουάμι και της γνώσης της δονητικής, παραπέμπουν τους ασθενείς τους σ' αυτούς για να επισπεύσουν τη θεραπεία. Αυτό ισχύει ειδικά για χρόνιες ασθένειες όπως δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, αϋπνία, πόνο στο γόνατο, πόνο στην πλάτη και άσθμα, επειδή οι ασθενείς αναζητούν ισχυρότερα φάρμακα (για ταχύτερη θεραπεία) γι' αυτές τις ασθένειες, καθώς αυτές κάνουν τις καθημερινές δουλειές τους δύσκολες.

Οι θεραπευτές στέλνουν επίσης ιάματα ταχυδρομικώς, σε συγγενείς και φίλους σε διάφορα μέρη της Ινδίας. Όταν επισκέπτονται τα παιδιά τους στις ΗΠΑ, συνήθως μία φορά κάθε 2 χρόνια, μεταφέρουν μαζί τους, εκτός από το kit Ευεξίας τους, 36 βασικές θεραπείες επιλεγμένες από το κουτί των 108CC. Αυτά είναι για κοινά οξεία προβλήματα όπως κρυολόγημα, βήχας, πυρετός, πονοκέφαλος, δυσπείψια και όλους τους πόνους, καθώς και θεραπείες για ορισμένες χρόνιες παθήσεις με βάση προηγούμενες πληροφορίες που έχουν λάβει. Πολλοί Σάι οπαδοί στις ΗΠΑ επωφελήθηκαν από το seva τους. Η οικογένεια της κόρης τους έχει αναπτύξει ισχυρή πίστη στη δονητική, τόσο που η 4χρονη εγγονή τους ζητά μόνο «φάρμακα δονητικής» όταν δεν είναι καλά.

Οι θεραπευτές πιστεύουν ότι είναι ευλογία για την ανθρωπότητα ότι ένα τέτοιο φάρμακο, το οποίο λειτουργεί σε επίπεδο δόνησης και δεν έχει παρενέργειες, διατίθεται και είναι δωρεάν! Δίνουν δονητικές θεραπείες με τη σταθερή πίστη ότι ο Σουάμι θεραπεύει και εκείνου είναι μόνο τα όργανα Του. Η πεποίθησή τους για την αποτελεσματικότητα της δονητικής έχει αναπτύξει πολλές πτυχές με την πάροδο του χρόνου. Είναι της γνώμης ότι όσο όλο και περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν θεραπεία δονητικής, θα την συστήνουν σε άλλους και αυτός ο τομέας της ιατρικής θ' αναπτυχθεί. Στο μέλλον, ελπίζουν ότι περισσότεροι αφοσιωμένοι θα εκπαιδευτούν στη δονητική και θα φτάσουν σε περιοχές που δεν έχουν ακόμη ωφεληθεί. Καταλήγουν πως κάνοντας seva μέσω της δονητικής είναι κάτι που προσφέρει μεγάλη ικανοποίηση, σα να κάνουν μια προσφορά στο Θεό!

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Οξύτητα](#)
- [Ημικρανία](#)
- [Παράλυση Bell](#)

☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos ☞

1. Χιονίστρες, πόνος στον καρπό και τα δάχτυλα ^{10354...lvδία}

Τα τελευταία 10 χρόνια, ένας 42χρονος ανώτερος αξιωματικός ασφαλείας που εργάζεται σε βάρδιες σε εργοτάξιο, υπέφερε από έντονο πόνο στις αρθρώσεις των χεριών του, ιδίως στους καρπούς. Λόγω της έκθεσης σε κρύες βραδιές κατά τη χειμερινή περίοδο, είχε χιονίστρες (μικρές βλάβες που προκαλούνται από τη φλεγμονή μικροσκοπικών αιμοφόρων αγγείων μετά από έκθεση σε κρύο αέρα και τείνουν να επηρεάζουν το δέρμα στα χέρια και στα πόδια) και ως εκ τούτου δεν μπορούσε να λυγίσει ή να ισιώσει εύκολα τα δάχτυλά του. Είχε επίσης αίσθηση καψίματος στις παλάμες και ελαφρύ πρήξιμο στα πόδια του. Ο πόνος του ήταν έντονος κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ιδιαίτερα κατά τις νυχτερινές βάρδιες όταν τα δάχτυλά του γίνονταν κόκκινα, μουδιασμένα και άκαμπτα, σα να ήταν παγωμένα. Η κατάστασή του βελτιωνόταν καθώς ο καιρός ζεσταίνει. Για πολλά χρόνια, ήταν υπό αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή που είχε συνταγογραφηθεί από τον γιατρό του, αλλά δεν υπήρξε σχεδόν καμία βελτίωση. Καθώς δεν μπορούσε να κοιμηθεί σωστά λόγω του πόνου, εξαρτιόταν από τα παυσίπονα. Επιπλέον, συχνά υπέφερε από απώλεια μνήμης. Στις 30 Σεπτεμβρίου 2018, όταν επισκέφτηκε τον θεραπευτή στον τακτικό καταυλισμό υγείας, του δόθηκε:

Ευκινησία-2* + Κόπωση/Εξάντληση ** + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC15.6 Διαταραχές ύπνου + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες...QDS

Μετά από ένα μήνα, την 1η Νοεμβρίου, ο ασθενής ανέφερε ότι μπορούσε να κινεί τα δάχτυλά του αρκετά καλά χωρίς πολύ πόνο. Η αίσθηση καψίματος στις παλάμες του και το πρήξιμο στα πόδια του είχε εξαφανιστεί. Ήταν πολύ χαρούμενος που μπορούσε να οδηγήσει ο ίδιος το ποδήλατό του αφού ήταν συνεπιβάτης τα τελευταία 10 χρόνια. Επίσης, κοιμόταν καλά χωρίς την ανάγκη για παυσίπονο! Βλέποντας σημαντική βελτίωση στην κατάστασή του, ο ασθενής σταμάτησε τα αλλοπαθητικά φάρμακα. Στις 22 Νοεμβρίου 2019, απελευθερώθηκε απ' όλα τα συμπτώματα και η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Τον Δεκέμβριο δεν πήγε στον καταυλισμό για ξαναγέμισμα του φιαλιδίου, αλλά τον Ιανουάριο του 2020 ανέφερε ότι ήταν 100% εντάξει. Όλος ο χειμώνας πέρασε ειρηνικά χωρίς τα συνήθη συμπτώματα πόνου, ερυθρότητας, μουδιάσματος ή δυσκαμψίας. Ένωθε υγιής και μπορούσε να συνεχίσει τα καθήκοντά του χωρίς κανένα πρόβλημα. Ο ασθενής ήταν πεπεισμένος ότι τα συμπτώματά του δεν θα επαναληφθούν, οπότε δεν επέστρεψε αλλά σύστησε πολλούς φίλους του για θεραπεία στον καταυλισμό. Από τον Απρίλιο του 2020, δεν υπήρξε υποτροπή.

Σημείωση του Εκδότη: Σύμφωνα με τις ειδικές ανάγκες των ασθενών στον καταυλισμό, ο θεραπευτής πρόσθεσε επιπλέον συνδυασμούς στο Kit Ευεξίας του και χρησιμοποίησε δύο τέτοια combos (βλ. παρακάτω) για τη θεραπεία αυτού του ασθενούς. Προστέθηκε **CC9.2 Οξείες λοιμώξεις** για την πρόληψη πιθανής αναπνευστικής λοίμωξης καθώς ο ασθενής εκτίθετο σε κλιματικές διακυμάνσεις λόγω αλλαγής εργασίας. Περιελήφθησαν θεραπείες για την αποφυγή πιθανής μόλυνσης λόγω χιονίστρων. Το **CC15.6 Διαταραχές ύπνου** δεν δόθηκε ξεχωριστά, καθώς έπρεπε να ξεκουράζεται και να κοιμάται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

* **Ευκινησία 2: CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC18.5 Νευραλγία + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη**

****Κόπωση/Εξάντληση: CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες**

+++++

2. Οξύτητα ^{12013...Ινδία}

Ένας άντρας 62 ετών, που είχε ανώτατο διοικητικό αξίωμα, προήχθη σε θέση ακόμη μεγαλύτερης ευθύνης το 2006. Αυτό του έφερε πολύ άγχος και σύντομα ανέπτυξε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, μετεωρισμό και ρέψιμο με ξινή γεύση στο στόμα μετά από κάθε γεύμα, ειδικά μετά το πρόγευμα! Επίσης, η συχνότητα των κενώσεων του αυξήθηκε από μία σε 2-3 φορές την ημέρα. Στις αρχές του 2007 ο γιατρός του συνταγογράφησε δισκία ranitocid μία φορά την ημέρα και συνέχισε το ίδιο για 5 χρόνια, έως το 2011. Αυτό τον ανακούφιζε αλλά όλα τα παραπάνω συμπτώματα εξακολουθούσαν να υφίστανται 2-3 ημέρες την εβδομάδα. Κατά τη συνταξιοδότησή του το 2010, το άγχος λόγω της δουλειάς του εξαφανίστηκε, αλλά ήταν ακόμα αγχωμένος καθώς άρχισε ν' απασχολείται σε ηγετικό ρόλο σε πολλές δραστηριότητες seva. Εξακολουθούσε να εξαρτάται από τα αλλοπαθητικά του δισκία, καθώς πίστευε ότι δεν είχε άλλη επιλογή. Αφού έγινε θεραπευτής δονητικής το 2011, βρήκε την ευκαιρία να θεραπεύσει τον εαυτό του και στις 8 Νοεμβρίου άρχισε να παίρνει τα ακόλουθα:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.10 Δυσπεψία + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό ...QDS

Μέσα σε 3 μήνες απαλλάχτηκε απ' το ρέψιμο, οι κενώσεις του έγιναν φυσιολογικές και η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση καθώς και ο μετεωρισμός μειώθηκαν κατά περίπου 70%. Έτσι, στις 15 Φεβρουαρίου 2012 μείωσε την πρόσληψη ranitocid μέρα παρά μέρα και έως τις 31 Μαρτίου σε δύο φορές την εβδομάδα, ενώ συνέχισε τα δονητικά ιάματα στην ίδια δοσολογία. Την 1η Ιουλίου, καθώς ήταν 100% καλά σε όλα τα συμπτώματα, σταμάτησε να παίρνει ranitocid και μείωσε τη δόση της θεραπείας του σε TDS. Μετά από 2½ μήνες, καθώς δεν επανεμφανίστηκε κανένα από τα συμπτώματα, μείωσε τη δόση σε **OD** και σταμάτησε στις 15 Νοεμβρίου 2012. Δεν έχει υπάρξει υποτροπή μέχρι σήμερα.

+++++

3. Ημικρανία ^{12013 & 11553...Ινδία}

Μια 29χρονη γυναίκα υπέφερε από έντονο πονοκέφαλο για 15 έως 20 ημέρες το μήνα, από τον Δεκέμβριο του 2014. Ο πόνος ξεκινούσε πάνω από τα μάτια και γινόταν έντονος προς την αριστερή πλευρά του κεφαλιού και διαρκούσε όλη την μέρα μέχρι που πήγαινε για ύπνο. Μερικές φορές συνοδευόταν από ρίγη

και πυρετό και η θερμοκρασία της ανέβαινε στα 102ο F και έπεφτε μόνο εάν έπαιρνε φάρμακο. Καθώς η αξονική τομογραφία δεν έδειξε ανωμαλία, απέδωσε την κατάσταση της σε υπερβολική πίεση εργασίας και συνακόλουθο ψυχικό στρες. Πήρε αλλοπαθητικά φάρμακα για περίπου ένα χρόνο, αλλά καθώς ανέπτυξε αίσθημα καύσου στο στομάχι της, τα διέκοψε το Δεκέμβριο του 2015.

Στη συνέχεια στράφηκε σε ομοιοπαθητική θεραπεία και ήταν 75% καλύτερα τον Ιανουάριο του 2017. Η συχνότητα των πονοκεφάλων είχε μειωθεί σε μία φορά την εβδομάδα, ήταν λιγότερο σοβαρή και διαρκούσε μέχρι 3-4 ώρες κάθε φορά. Τον Ιούνιο του 2017, καθώς δεν υπήρχε περαιτέρω βελτίωση και την επιβάρυνε οικονομικά, σταμάτησε τη θεραπεία. Μετά από περίπου 15 ημέρες, οι πονοκέφαλοι επέστρεψαν με την ίδια ένταση και συχνότητα που είχε πριν από την έναρξη των φαρμάκων. Ως εκ τούτου, έπρεπε να ξαναρχίσει τη θεραπεία. Χρειάστηκαν οκτώ μήνες για να επιτευχθεί βελτίωση κατά 75%, η οποία φάνηκε να έχει φτάσει στο μέγιστο. Από τότε, άρχισε ν' αναζητά εναλλακτικές λύσεις που θα μπορούσαν να την ανακουφίσουν πλήρως. Σύντομα έμαθε για τη δονητική. Σταμάτησε την ομοιοπαθητική θεραπεία και στις 15 Φεβρουαρίου 2018, συμβουλευτήκη τον θεραπευτή που έδωσε τα ακόλουθα:

CC4.10 Δυσπεψία + CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC11.4 Ημικρανίες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.5 Ιγμορίτιδα...6TD

Στις 30 Απριλίου 2018, η ασθενής ανέφερε ότι αισθανόταν πολύ καλύτερα απ' ότι στο παρελθόν καθώς υπέφερε από πονοκέφαλο μόνο μία φορά στις 10-15 ημέρες κατά τους τελευταίους 2½ μήνες. Η ένταση ήταν πολύ μικρότερη και ο πονοκέφαλος διαρκούσε 2-3 ώρες. Στις 30 Ιουνίου, καθώς οι πονοκέφαλοι ήταν λιγότερο συχνοί και διαρκούσαν μόνο για περίπου μία ώρα, η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Ο πονοκέφαλος έγινε σταδιακά πιο ήπιος και εξαφανίστηκε έως τις 30 Σεπτεμβρίου 2018, δίνοντάς της την απαραίτητη ανακούφιση. Προτίμησε να συνεχίσει τη θεραπεία **TDS** για μερικούς ακόμη μήνες καθώς φοβόταν την πιθανότητα υποτροπής. Τον Απρίλιο του 2019, η δοσολογία μειώθηκε σε **OD**, η οποία συνεχίζεται έως τώρα τον Απρίλιο του 2020, καθώς η ασθενής δεν είναι πρόθυμη να την σταματήσει ή να την μειώσει.

+++++

4. Παράλυση Bell 12013 & 11553...Ινδία

Μια 62χρονη γυναίκα στις ΗΠΑ είχε υπερβολικό άγχος στη ζωή της τους τελευταίους 6 μήνες. Στις 4 Ιουνίου 2015, ενώ οδηγούσε, ένιωσε ξαφνικό μούδιασμα και επώδυνη σύσπαση στην αριστερή πλευρά του προσώπου της και έπρεπε να σταματήσει το αυτοκίνητό της στο πλάι του δρόμου. Καθώς ένιωσε ότι το πρόσωπό της είχε παραλύσει, πήγε σε νοσοκομείο για επείγουσα φροντίδα. Ο γιατρός που διέγνωσε την κατάσταση ως παράλυση του Μπελ, δεν της έδωσε πολύ ελπίδα και της είπε ότι θα χρειαζόνταν εβδομάδες στεροειδών και φυσιοθεραπείας για να επιτευχθεί ίσως κάποια βελτίωση. Επέλεξε να μην πάρει στεροειδή, αλλά ξεκίνησε τη φυσιοθεραπεία δύο φορές την εβδομάδα σύμφωνα με τις οδηγίες. Καθώς το στόμα της έγερνε στα αριστερά και δεν είχε καμία αίσθηση, δεν μπορούσε να φάει ή να μασήσει από εκείνη την

πλευρά του στόματός της, αλλιώς θα δάγκωνε το μάγουλο ή τα χείλη της κατά τη διαδικασία. Καθώς δεν υπήρχε βελτίωση, ανησυχούσε και το επίπεδο άγχους της έγινε ακόμη υψηλότερο. Νωρίς το πρωί της 18ης Ιουνίου 2015 ένιωσε απελπισμένη και προσευχήθηκε έντονα στον Σουάμι. Έλαβε ένα μήνυμα από μέσα της ότι έπρεπε να κάνει θεραπεία από τους θεραπευτές, τους γονείς της φίλης της που είχαν επισκεφτεί εκείνη την περίοδο τις ΗΠΑ. Τους τηλεφώνησε αμέσως και η κόρη τους σύντομα της έφερε το ακόλουθο ίαμα:

CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.4 Παράλυση...6TD

Στις 21 Ιουνίου 2015, όταν οι θεραπευτές επισκέφτηκαν το κέντρο Σάι, εξεπλάγησαν ευχάριστα ότι την είδαν χωρίς κανένα σημάδι παράλυσης του προσώπου. Με χαρά είπε ότι το πρόσωπό της έγινε απόλυτα φυσιολογικό μέσα σε 48 ώρες. Δεν υπήρχε ζημιά στα νεύρα και ένιωθε 100% καλά. Στις 24 Ιουνίου 2015, η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Καθώς η ασθενής δεν ένιωθε την ανάγκη να συνεχίσει το ίαμα για μεγάλο χρονικό διάστημα, το σταμάτησε μετά από ένα μήνα. Συνεχίζει να έρχεται σε επαφή με τους θεραπευτές. Μέχρι τον Απρίλιο του 2020, δεν υπήρξε υποτροπή.

Μαρτυρία ασθενούς:

«Μετά από 48 ώρες, το πρόσωπό μου αποκαταστάθηκε πλήρως στο φυσιολογικό, χωρίς παράλυση ή νευρική βλάβη. Πριν από τη δονητική, δεν μπορούσα καν ν' ανοιγοκλείσω το αριστερό μου μάτι και έπρεπε να χρησιμοποιώ το δάχτυλό μου για να το κλείνω και να το πλένω συχνά με νερό. Με τη χάρη του Σουάμι και την αγάπη του Ελέους, μέσα από τη δονητική, θεραπεύτηκα πλήρως και επανήλθα στο φυσιολογικό..

“Ο γιατρός ήταν έκπληκτος με τα νέα, καθώς δεν είχε βιώσει τόσο γρήγορη ανάρρωση - ειδικά χωρίς καμία φυσική θεραπεία ή στεροειδή - κάτι που είχαν πρότειναν. Το απόσπασμά του ήταν «αυτό είναι

σίγουρα

αυτό που λέτε θαύμα, κάτι που δεν έχω δει όλες τις μέρες μου ως γιατρός".»

5. Άγχος, κατάθλιψη, κρίση πανικού, εμβοές ^{02899...HB}

Μια 63χρονη γυναίκα υπέφερε από άγχος, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού και λίγη αϋπνία τα τελευταία 10 χρόνια. Εξαρταριόταν πλήρως από τα αλλοπαθητικά φάρμακα επειδή αυτά την βοηθούσαν στον έλεγχο των κρίσεων πανικού. Επίσης, μπορούσε να πηγαίνει στη δουλειά και να συνεχίζει τις κανονικές της δραστηριότητες. Εάν σταματούσε να τα παίρνει για λίγο, τα συμπτώματά της επέστρεφαν και η κατάσταση της επιδεινωνόταν. Αισθανόταν καλύτερα μόνο αν άρχιζε πάλι να παίρνει τα φάρμακά της και στη συνέχεια χρειαζόταν πολύς χρόνος για να εξομαλύνει την κατάσταση. Η τρέχουσα φάση της ασθένειας ξεκίνησε την 1η Απριλίου 2016 όταν οι κρίσεις πανικού έγιναν πολύ σοβαρές σε συνδυασμό με συνεχές βουητό (εμβοές) στο κεφάλι της και απώλεια όρεξης. Πήγαινε απλώς στη δουλειά και επέστρεφε κατευθείαν στο σπίτι και δεν είχε κανένα ενδιαφέρον να βγει ή να δεχτεί επισκέπτες στο σπίτι. Το συνεχές βουητό στ' αυτιά της την κρατούσε ξύπνια και τα δισκία ύπνου δεν βοηθούσαν. Ήταν τόσο ενοχλητικό που έπρεπε να σταματήσει να εργάζεται τον Ιούλιο του 2016. Οι γιατροί ήθελαν να προσδιορίσουν την αιτία του βουητού. Στις 24 Ιουλίου 2016, εστάλη για μαγνητική τομογραφία του εγκεφάλου αλλά η κατάστασή της επιδεινώθηκε. Παρόλο που πίστευε έντονα στην αλλοπαθητική, λόγω της 20χρονης φιλίας τους, συμφώνησε να δει την θεραπεύτρια στις 23 Αυγούστου 2016 και της δόθηκε:

#1. CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC15.6 Διαταραχές ύπνου + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης...TDS

Η δίδυμη αδελφή της ασθενούς ήρθε σε επαφή με την θεραπεύτρια και της είπε ότι δεν έλαβε το #1 μετά την πρώτη δόση. Τους επόμενους δύο μήνες η κατάστασή της χειροτέρευε σταδιακά, οπότε πηγαينوερχόταν στο νοσοκομείο. Δεν έτρωγε σχεδόν τίποτα, έγινε πολύ αδύναμη και δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Δεν ήταν σε θέση να βγει από το σπίτι. Όλα αυτά την έκαναν να νιώθει ότι δεν μπορούσε να κάνει τίποτα για να βοηθηθεί. Είπε στην αδερφή της ότι ένιωθε πως θα πεθάνει.

Σε απόγνωση, η αδελφή ήρθε σε επαφή με την θεραπεύτρια στις 28 Οκτωβρίου 2016. Καθώς η ασθενής δεν είχε πρόθεση να πάρει τη δονητική θεραπεία, η αδελφή ρώτησε αν μπορούσε να γίνει κάτι γι' αυτήν. Καθώς είχε μόλις ολοκληρώσει το μάθημα SVP, η θεραπεύτρια προσφέρθηκε να προχωρήσει την θεραπεία με αναμετάδοση που ξεκίνησε στις 31 Οκτωβρίου χρησιμοποιώντας μια πλήρη εικόνα της ασθενούς. Το combo που χρησιμοποιήθηκε ήταν:

#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's Disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS

Την ίδια ημέρα, η ασθενής ένιωσε πιο ήρεμη και έφαγε λίγο. Το ίδιο βράδυ βγήκε να δει τον γιο και τα εγγόνια της. Ενώ η αναμετάδοση συνεχιζόταν, έτρωγε λίγο περισσότερο κάθε μέρα και μάλιστα άρχισε να συνομιλεί κανονικά. Σε μόλις 3 ημέρες σημείωσε βελτίωση κατά 50% στις κρίσεις πανικού και στην όρεξή της αλλά το βουητό στο κεφάλι της συνεχίστηκε. Έτσι, στις 3 Νοεμβρίου 2016, το ίαμα ενισχύθηκε σε:

#3. SM19 Ears + #2...TDS

Στις τις 8 Νοεμβρίου 2016, η ασθενής ήταν πολύ καλύτερα αλλά το βουητό στο κεφάλι της ήταν μόλις 50% καλύτερα. Μόλις τώρα είχε λάβει τα αποτελέσματα της μαγνητικής τομογραφίας που έδειχναν ότι όλα ήταν φυσιολογικά. Η ασθενής ήταν πλέον πρόθυμη να πάρει το ίαμα από το στόμα, έτσι η αδερφή της της έδωσε το # 3 και ως εκ τούτου, η αναμετάδοση σταμάτησε.

Μέχρι την τελευταία εβδομάδα του Ιανουαρίου 2017, το βουητό στο αυτί της ασθενούς είχε μειωθεί κατά 60%. Σε αυτή τη συγκυρία, την είδε ένας σύμβουλος που διέγινωε ότι το βουητό προκλήθηκε από χημική δηλητηρίαση λόγω της λήψης ενός μείγματος αλλοπαθητικών φαρμάκων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι γιατροί άρχισαν να μειώνουν τα φάρμακα ενώ συνέχισε να παίρνει δονητικά ίαματα και σημείωσε ταχεία πρόοδο με 90% βελτίωση σε όλα της τα συμπτώματα μέχρι το τέλος Μαρτίου.

Έτσι, η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** με τη συμβουλή να μειωθεί σταδιακά πριν σταματήσει. Υπήρχε 100% ανάρρωση έως το τέλος Ιουλίου 2017. Αυτήν τη στιγμή δεν λαμβάνει αλλοπαθητικά φάρμακα και είναι εντελώς φυσιολογική και ξεκίνησε πλήρη εργασιακή απασχόληση τον Σεπτέμβριο του 2017.

Ενημέρωση της θεραπεύτριας τον Μάρτιο του 2020: Η ασθενής είχε σταματήσει να παίρνει το ίαμα όταν η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** και δεν το ανέφερε. Συνέχισε να τα πηγαίνει καλά χωρίς κανένα φάρμακο μέχρι τον Δεκέμβριο του 2019 όταν είχε μια ήπια υποτροπή συμπτωμάτων άγχους. Αλλά επέλεξε να μην πάρει κανένα φάρμακο, συμπεριλαμβανομένων των δονητικών, με την πεποίθηση ότι μπορεί να

θεραπευτεί.

Παρά την ήπια υποτροπή, η θετική πλευρά της υπόθεσης ήταν ότι ένας ασθενής σε σοβαρή κατάσταση για 10 χρόνια μπορεί ν' αναρρώσει πλήρως μέσα σε 5 μήνες θεραπείας με δονήσεις και είχε γίνει αρκετά ισχυρή για να διαχειρίζεται τον εαυτό της χωρίς καμία εξωτερική βοήθεια.

Αν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε για το #2: CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.2 Κάθαρση; για το #3: CC5.1 Μολύνσεις αυτιών + CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.2 Κάθαρση

+++++

6. Στεριότητα – Στυτική δυσλειτουργία, κύστη ωοθήκης ^{10980...lvδία}

Ένα νεαρό ζευγάρι προσπαθούσε ν' αποκτήσει μωρό επί 3 χρόνια, από τον γάμο τους το 2011. Στις 10 Μαρτίου 2014 ο 26χρονος σύζυγος πήγε στην θεραπεύτρια με την ιατρική του έκθεση που έδειχνε ότι υπέφερε από στυτική δυσλειτουργία. Είχε πάρει αγιουρβέδα και αργότερα ομοιοπαθητική θεραπεία, με τεράστια δαπάνη, για 2 χρόνια αλλά χωρίς επιτυχία. Του δόθηκαν τα ακόλουθα:

CC14.3 Ανδρική στεριότητα...TDS

Μετά από 2 εβδομάδες ο ασθενής ανέφερε ότι η στύση του ήταν 50% καλύτερα από πριν. Στις 5 Απριλίου 2014 πήγε με τη σύζυγό του και οι δύο φαίνονται χαρούμενοι καθώς η στυτική δυσλειτουργία του είχε εξαφανιστεί εντελώς. Συνέχισε το ίαμα για άλλους 2½ μήνες σε **TDS** και το σταμάτησε στις 20 Ιουνίου 2014 από μόνος του, καθώς ένιωθε ότι δεν το χρειαζόταν πια.

Εμπνευσμένη από τη γρήγορη βελτίωση του συζύγου, η 23χρονη σύζυγος ήθελε να δοκιμάσει τη δονητική και για τα δικά της προβλήματα. Είχε ακανόνιστα και καθυστερημένα έμμηνα τον τελευταίο χρόνο, με χρονικό διάστημα μεταξύ των κύκλων της 2 έως 3 μήνες. Μια εξέταση υπερήχων που πραγματοποιήθηκε τον Δεκέμβριο του 2013 αποκάλυψε μια κύστη ωοθηκών. Στις 5 Απριλίου 2014 της δόθηκε:

CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση...TDS

Οι επόμενοι 3 κύκλοι της από το Μάιο έως τον Ιούλιο του 2014 ήταν κανονικοί και μέσα σ' ένα μήνα από τον προηγούμενο. Προς μεγάλη τους χαρά, η σύζυγος συνέλαβε τον Αύγουστο του 2014. Μια εξέταση ρουτίνας που έγινε κατά την εγκυμοσύνη της έδειξε ότι δεν υπήρχε κύστη. Αν και είχε την συμβουλή να συνεχίσει τη θεραπεία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το ζευγάρι επικοινωνήσε με την θεραπεύτρια μόνον για να της δώσει τα καλά νέα ότι ένα υγιές κοριτσάκι γεννήθηκε στις 29 Μαΐου 2015. Συνέλαβε ξανά και γέννησε ένα αγοράκι τον Μάιο του 2018, τόσο η μητέρα όσο και το παιδί ήταν υγιείς. Τώρα όλη η οικογένεια λαμβάνει δονητικά ιάματα μόνον για τυχόν προβλήματα υγείας. Από τον Απρίλιο του 2020, οι γονείς και τα παιδιά είναι καλά.

Μαρτυρία του ασθενούς την 15η Μαρτίου 2019: Εγώ και η σύζυγός μου πήραμε δονητικά ιάματα τον Μάρτιο του 2014 για τη στυτική δυσλειτουργία και την κύστη των ωοθηκών της γυναίκας μου και τα ακανόνιστα έμμηνα. Δεν είχαμε παιδί μέχρι 3 χρόνια μετά το γάμο μας λόγω των παραπάνω θεμάτων. Μετά τη λήψη ιαμάτων για 3 μήνες, η σύζυγός μου συνέλαβε και ευλογηθήκαμε μ' ένα κοριτσάκι τον Μάιο του 2015. Πρόσφατα τον Μάιο του 2018 ευλογηθήκαμε μ' ένα αγοράκι. Από το 2014 μέχρι σήμερα δεν έχουμε πάρει κανένα άλλο φάρμακο για τα παραπάνω προβλήματα, ούτε επανεμφανίστηκαν. Είμαστε ευγνώμονες για τη δονητική θεραπεία και τον Σάι Μπάμπα που μας βοηθούν ν' αναρρώσουμε από αυτά τα ζητήματα.

+++++

7. Εμμηνορροϊκός πόνος, αναιμία, οξύτητα ^{11585...lvδία}

Μια 38χρονη γυναίκα από ένα απομακρυσμένο χωριό υπέφερε από έντονο πόνο κατά τη διάρκεια κάθε εμμηνορροϊκού κύκλου τα τελευταία 25 χρόνια, αν και η αιμορραγία ήταν φυσιολογική. Κατόπιν συμβουλής του γιατρού της, έπαιρνε παυσίπονα μόνον όταν ο πόνος γινόταν αφόρητος. Πριν από δύο χρόνια ανέπτυξε μια αίσθηση καψίματος στο στομάχι της και πήρε αντιόξινα για να το αντιμετωπίσει. Τον Μάρτιο του 2017 βρέθηκε να είναι αναιμική καθώς ο αριθμός Hb ήταν 7, πολύ χαμηλότερος από το κανονικό εύρος των 12 -16 g / dL. Στις 25 Απριλίου 2017, επισκέφθηκε τον θεραπευτή και παραπονέθηκε για αδυναμία και κόπωση. Της δόθηκε το ακόλουθο ίαμα:

Για τον εμμηνορροϊκό πόνο και την αναιμία:

#1. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS

Διέκοψε τα παυσίπονα πριν ξεκινήσει #1 αλλά συνέχισε με τα αντιόξινα.

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης παρακολούθησης στις 19 Μαΐου 2017, ήταν στην ευχάριστη θέση ν' αναφέρει ότι **δεν πονούσε** κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως **για πρώτη φορά τα τελευταία 25 χρόνια**. Της ζητήθηκε να συνεχίσει το #1 και της δόθηκε επίσης:

Για την οξύτητα:

#2. CC4.10 Δυσπεψία...TDS

Σε αυτό το σημείο διέκοψε επίσης τα αντιόξινα. Μετά από 8 εβδομάδες στις 16 Ιουλίου, ενημέρωσε τον θεραπευτή ότι ήταν απαλλαγμένη από τον πόνο κατά τη διάρκεια των εμμηνορροϊκών κύκλων του Ιουνίου και Ιουλίου και απαλλάχθηκε πλήρως από την οξύτητα. Δεν ένιωθε πια αδύναμη ή κουρασμένη και δεν ένιωθε την ανάγκη να κάνει κι άλλη εξέταση αίματος. Η δοσολογία των #1 και #2 μειώθηκε σε **BD** για δύο εβδομάδες, στη συνέχεια σε **OD** για τις επόμενες δύο εβδομάδες και σταδιακά μειώθηκε σε **OW** προτού σταματήσει τελικά στις 30 Σεπτεμβρίου 2017. Εμπνευσμένα από το θεραπευτικό αποτέλεσμα της δονητικής, τα μέλη της οικογένειάς της άρχισαν επίσης θεραπεία από τον θεραπευτή. Από τον Απρίλιο του 2020, επιβεβαίωσε ότι ήταν υγιής χωρίς υποτροπή συμπτωμάτων.

+++++

8. Δυσκοιλιότητα ^{11614...lvδία}

Μια 61χρονη γυναίκα υπέφερε από δυσκοιλιότητα τα τελευταία πέντε χρόνια, παρά τη λήψη 2 λίτρων νερού την ημέρα και μια ισορροπημένη διατροφή που περιελάμβανε φρούτα και λαχανικά. Δεν μπορούσε να ενεργηθεί χωρίς να πιεστεί εκτός αν έπαιρνε καθαρτικά κάθε δεύτερη μέρα. Πριν από τρεις μήνες, η κατάστασή της έγινε τόσο άσχημη που έπαιρνε καθαρτικά κάθε μέρα. Ακόμα και τότε μπορούσε να ενεργηθεί μόνο μία φορά στις 3 ημέρες και αυτό, επίσης, με μεγάλη δυσκολία. Στις 7 Σεπτεμβρίου 2019, της δόθηκε:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης...TDS

Μετά από μια εβδομάδα, η ασθενής ανέφερε βελτίωση 30 έως 40% καθώς μπορούσε πλέον να ενεργείται μέρα παρά μέρα και με λιγότερη δυσκολία. Μετά από μια άλλη εβδομάδα, ανέρρωσε 100% και μπορούσε να ενεργείται με ευκολία κάθε μέρα. Στις 4 Οκτωβρίου 2019, η ασθενής επιβεβαίωσε ότι είχε σταματήσει να παίρνει καθαρτικά πριν από 3 ημέρες. η κίνηση του εντέρου της ήταν πλέον φυσιολογική και η 5χρονη δοκιμασία της είχε αληθινά τελειώσει. Η δόση μειώθηκε σε **OD** και σταδιακά μειώθηκε σε **OW** στις 23 Οκτωβρίου. Σταμάτησε να παίρνει το ίαμα από μόνη της στις 28 Οκτωβρίου 2019, καθώς δεν ένιωθε την ανάγκη γι' αυτό. Μέχρι τον Απρίλιο του 2020 δεν υπήρξε υποτροπή.

+++++

9. Σπονδυλίτιδα, δερματικός κνησμός ^{11614...lvδία}

Ένας άντρας 54 ετών υπέφερε από πολλαπλά προβλήματα όταν επισκέφτηκε τον θεραπευτή. Είχε επίμονο πόνος και δυσκαμψία τόσο στον ώμο όσο και στο λαιμό του, τους τελευταίους έξι μήνες και δεν μπορούσε να κινήσει το λαιμό του χωρίς δυσφορία. Αλλά δεν πήρε καθόλου φάρμακα. Επιπλέον, πριν από τρεις μήνες ανέπτυξε φαγούρα στο αριστερό του χέρι και στην αριστερή κνήμη, αυτό τον ενοχλούσε όλη την ώρα. Η εφαρμογή αλοιφής σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού του δεν βοήθησε, οπότε σταμάτησε να την βάζει. Πριν από δεκαπέντε ημέρες, ο πόνος στον αυχένα και στον ώμο έγινε αφόρητος και άρχισε επίσης να πονάει σε ολόκληρο το σώμα του κάθε βράδυ. Κάποια στιγμή πήγε για έλεγχο και διαγνώστηκε ως σπονδυλίτιδα. Ο γιατρός συνταγογράφησε φυσιοθεραπεία την οποία έκανε για μία εβδομάδα, αυτό δεν βοήθησε πολύ. Από τότε, ενισχύθηκε με αλλοπαθητικό φάρμακο κατά τη δεύτερη εβδομάδα. Αυτό του έδωσε κάποια ανακούφιση, αλλά ο πόνος συνεχίστηκε. Περαιτέρω, πριν από 3 ημέρες, άρχισε να βιώνει μούδιασμα στον αριστερό του ώμο. Στη συνέχεια αποφάσισε να σταματήσει να λαμβάνει αλλοπαθητική θεραπεία και αντ' αυτού να πάρει δονητικά ιάματα. Στις 29 Σεπτεμβρίου 2019 ο θεραπευτής του έδωσε το ακόλουθο ίαμα:

CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες...TDS

Μέσα σε 5 ημέρες ο ασθενής απαλλάχτηκε από το μούδιασμα, τον πόνο και την δυσκαμψία στον αυχένα και στον ώμο. Επιπλέον, ο κνησμός βελτιώθηκε κατά περίπου 60-70%. Έως τις 17 Οκτωβρίου 2019, ήταν 100% απαλλαγμένος απ' όλα τα συμπτώματα που τον ενοχλούσαν. Είπε, δεν ήταν τίποτ' άλλο από ένα θαύμα για ν' ανακουφιστεί απ' όλες τις σωματικές ταλαιπωρίες εντός 18 ημερών από τη θεραπεία με

δονητική. Η δοσολογία μειώθηκε αρχικά σε **OD** και μετά μειώθηκε σε **OW** για περίοδο 3 εβδομάδων και σταμάτησε στις 7 Νοεμβρίου. Στις 19 Δεκεμβρίου 2019 ο ασθενής επιβεβαίωσε ότι όλα ήταν καλά. Από τον Απρίλιο του 2020, δεν υπήρξε υποτροπή.

+++++

10. Κνιδωτικές βλατίδες^{03552...HAE}

Μια 37χρονη έγκυος γυναίκα είχε κνησμό στα χέρια, τα πόδια και την κοιλιά της. Ήταν έγκυος 6 μηνών και είχε διαγνωστεί πριν από 3 εβδομάδες ότι έπασχε από κνιδωτικές βλατίδες. Ο γιατρός συνταγογράφησε κορτικοστεροειδή κρέμα δέρματος την οποία η ασθενής ήταν απρόθυμη να χρησιμοποιήσει. Ως εκ τούτου, κατέφυγε σε φυτικές θεραπείες όπως πάστα neem, τζελ αλόης βέρα και λουτρό βρώμης αλλά αυτά είχαν μικρή επίδραση. Είδε τον θεραπευτή στις 18 Ιουλίου 2016 και της δόθηκε:

#1. CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες...TDS & και σε νερό για εξωτερική εφαρμογή ...**BD**, το πρωί μετά το μπάνιο της και το βράδυ πριν ξαπλώσει

#2. CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης...TDS

Την επόμενη ημέρα, ο κνησμός στα χέρια και στα πόδια επιδεινώθηκε αλλά η ασθενής συνέχισε να παίρνει το ίαμα **TDS**. Μετά από δύο ημέρες η επιδείνωση υποχώρησε και μέσα στην εβδομάδα ο κνησμός στα χέρια και την κοιλιά της έγινε 90% καλύτερος και στα πόδια της μειώθηκε κατά 50%.

Προς το τέλος της τρίτης εβδομάδας, στις 7 Αυγούστου 2016, το πρόβλημα του κνησμού είχε τελείως επιλυθεί. Η ασθενής ήταν πολύ χαρούμενη όταν παρατήρησε ότι και ο πόνος που συνήθως είχε στο σημείο της προηγούμενης καισαρικής τομής της, είχε επίσης εξαφανιστεί. Η δοσολογία του **#1** μειώθηκε σε **BD** για μια εβδομάδα και κατόπιν σε **OD** για ένα μήνα πριν να διακοπεί στις 15 Σεπτεμβρίου. Την είχαν συμβουλέψει να συνεχίσει το **#2** μέχρι να γεννήσει. Ένα υγιές μωρό γεννήθηκε τον Οκτώβριο του 2016. Κατά την τελευταία επικοινωνία της ασθενούς με τον θεραπευτή το 2019, δεν υπήρχε υποτροπή του κνησμού.

+++++

ω Η Γωνιά των Απαντήσεων ω

Ερώτηση 1: Μπορώ να πάρω το ίαμά μου για οποιοδήποτε άλλο οξύ ή χρόνια πρόβλημα μαζί με το ίαμα προφύλαξης για Covid-19;

Απάντηση: Το προληπτικό φάρμακο Covid-19 πρέπει να λαμβάνεται μόνο του (χωρίς να συνδυάζεται με άλλο ίαμα) όταν ξυπνάτε το πρωί. Ίαμα για οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα μπορεί να ληφθεί 20 λεπτά μετά απ' αυτό. Παρεμπιπτόντως, γνωρίζουμε ότι ο κανόνας των 20 λεπτών ισχύει επίσης για ένα νοσώδες και ένα μίasma, όταν καθίσταται αναπόφευκτο και πρέπει να δοθεί με άλλο ίαμα. Έχουμε πάντα την άποψη ότι ένα διάστημα 5 λεπτών μεταξύ των θεραπειών είναι συνήθως αρκετό αλλά σύμφωνα με την τελευταία έρευνα, ένα διάστημα 20 λεπτών θεωρείται ιδανικό σ' όλες τις περιπτώσεις.

+++++

Ερώτηση 2: Για οξέα προβλήματα στην οικογένειά μου, βρίσκω ότι μια σταγόνα από το κουτί 108CC που τοποθετείται απευθείας στο νερό είναι γρήγορο στην προετοιμασία και πιο αποτελεσματικό από τα χάπια που διαλύονται στο νερό. Μπορώ να κάνω το ίδιο και για τους ασθενείς μου;

Απάντηση: Ναι, μπορείτε να το κάνετε αυτό αλλά λάβετε υπόψη ότι η θεραπεία του νερού θα διαρκέσει όσο η ποιότητα του νερού παραμένει καλή για κατανάλωση από το στόμα, ας πούμε μια εβδομάδα. Επομένως, αυτή η μέθοδος μπορεί να μην είναι πρακτική σε περίπτωση χρόνιου προβλήματος, εκτός εάν ο ασθενής μπορεί να σας επισκέπτεται κάθε εβδομάδα για ξαναγέμισμα. (Ανατρέξτε επίσης στην ερώτηση 3 από τον τόμο 9 # 2).

+++++

Ερώτηση 3: Οι υποδοχείς χαλκού στο μηχάνημά μου SRHVP έχουν καταστραφεί όλ' αυτά τα χρόνια. Αυτό με οποιοδήποτε τρόπο επηρεάζει τα ιάματα που παρασκευάζω; Υπάρχει κάτι που μπορώ να χρησιμοποιήσω για ν' αφαιρέσω το ξεθώριασμα;

Απάντηση: Δεν έχει σημασία αν οι υποδοχείς έχουν λερωθεί επειδή αυτό δεν επηρεάζει την ποιότητα των ιαμάτων. Ωστόσο, συνιστάται οι υποδοχείς να καθαρίζονται περιοδικά με μερικές σταγόνες αιθυλικής αλκοόλης σ' ένα μαλακό λευκό πανί.

+++++

Ερώτηση 4: Πρόσφατα άρχισα να χρησιμοποιώ ένα διαχύτη (αντί να χρησιμοποιώ ένα μπουκάλι ψεκασμού) για να διασκορπώ το ίαμα CC15.1 Ψυχικό & συναισθηματικό τονωτικό στο σπίτι μου για ν' αποτρέπω τις αρνητικές ενέργειες. Θα συνιστούσατε τη χρήση ενός διαχύτη;

Απάντηση: Εκ πρώτης όψεως, η χρήση ενός διαχύτη φαίνεται καλή ιδέα γιατί παράγει συνεχώς ένα λεπτό εκνέφωμα ή νέφος που μπορεί να διασκορπιστεί σε μια ευρύτερη περιοχή του δωματίου. Χωρίς αμφιβολία, στην περίπτωση κάτι φυσικού, όπως τα αποστάγματα λουλουδιών, ένας διαχύτης είναι πολύ χρήσιμος. Αλλά όταν κάποιος ψεκάζει ένα ίαμα, γίνεται με παράλληλη προσευχή. Αφήνοντας το ίαμα σ' έναν διαχύτη, είναι πιθανό να ξεχάσει το θέμα της προσευχής που είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντικό με το ίδιο το ίαμα. Είναι επομένως καλύτερο να ψεκάζετε / ραντίζετε προληπτικά παρά να χρησιμοποιείτε διαχύτη. Επιπλέον, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι απεικονίσεις των ανθρώπων που ζουν στο σπίτι παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην αποτροπή αρνητικών ενεργειών.

+++++

Ερώτηση 5: Ο ασθενής μου που ζει στο εξωτερικό έχει συστηματικό λύκο για τον οποίο, σύμφωνα με το εγχειρίδιο SVP, το νοσώδες αίματος λειτουργεί καλά. Δεν είναι σε θέση να στείλει δείγμα αίματος. Υπάρχει εναλλακτική λύση;

Απάντηση: Ναι υπάρχει. Το νοσώδες αίματος χρησιμοποιείται κυρίως για τη θεραπεία διαταραχών του αίματος, αλλά επειδή το αίμα μεταφέρει την πλήρη ενεργειακή υπογραφή ενός ατόμου, χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία οποιασδήποτε περίπλοκης ή συστημικής νόσου. Το μόνο άλλο μέρος του σώματος που φέρει μια πλήρη αποτύπωση ενός ατόμου είναι τα μαλλιά που, αν και χρησιμοποιούνται κυρίως για τη θεραπεία προβλημάτων τρίχας, μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία οποιασδήποτε συστημικής νόσου. Έτσι, στην περίπτωση του ασθενούς σας, το νοσώδες μαλλιών πρέπει να είναι εξίσου αποτελεσματικό με το νοσώδες αίματος. Σημειώστε ότι ένα νοσώδες φτιαγμένο από ακάθαρτη ύλη στο σώμα όπως ούρα, πτύελα, πύον, εκκρίσεις από αυτί / μάτι / μύτη χρησιμοποιείται για τη θεραπεία παθήσεων του αντίστοιχου σωματικού συστήματος ή οργάνου. Νοσώδη αίματος ή μαλλιών μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν γι' αυτές τις ασθένειες, αλλά το νοσώδες που φτιάχνεται από τη συγκεκριμένη ακάθαρτη ύλη θα επιτύχει πολύ πιο γρήγορο αποτέλεσμα.

+++++

Ερώτηση 6: Θα ήθελα να δυναμοποιήσω 4 διαφορετικά αλλοπαθητικά φάρμακα που παίρνει ο ασθενής μου. Αυτά του φέρνουν νέα προβλήματα λόγω των παρενεργειών τους, παρόλα αυτά τον βοηθούν στα διάφορα θέματα υγείας που έχει. Μπορεί το δυναμοποιημένο ίαμα να προκαλέσει έντονο pullout;

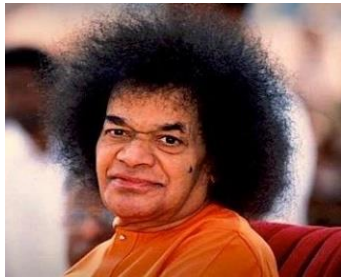
Απάντηση: Το γεγονός ότι τα φάρμακα που παίρνει ο ασθενής σας του δημιουργούν μερικά νέα προβλήματα υπονοεί ότι υπάρχει συσσώρευση τοξινών. Το δυναμοποιημένο ίαμα μπορεί να βοηθήσει με τις παρενέργειες αφαιρώντας αυτές τις τοξίνες απ' το σώμα. Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτό το pullout είναι σιωπηλό, έτσι ο ασθενής δεν αισθάνεται κάποια δυσφορία. Αλλά σε μερικές περιπτώσεις αυτό το pullout μπορεί να είναι δυνατό, προκαλώντας έτσι κάποια ταλαιπωρία και δεν έχουμε κανέναν τρόπο να το γνωρίζουμε εκ των προτέρων. Επομένως, είναι πιο συνετό να κάνετε λάθος από την πλευρά της προσοχής ξεκινώντας με μια χαμηλή δόση, ας πούμε **OD** ή ακόμη και μία μόνο δόση και στη συνέχεια να αυξήσετε αργά σε **TDS**. Παρεμπιπτόντως, ακριβώς το ίδιο ισχύει όταν ένας ασθενής αντιμετωπίζεται με δυναμοποιημένο αλλεργιογόνο.

+++++

Ερώτηση 7: Δεδομένου ότι ο νους κάποιου είναι η βασική αιτία όλων των ασθενειών, είναι πιθανό ότι είναι επίσης υπεύθυνος για μια ασθένεια που προκλήθηκε από ένα ατύχημα όταν κάποιος δεν είχε καμία σκέψη για ατύχημα εκείνη την εποχή;

Απάντηση: Όταν σ' ένα άτομο συμβαίνει ένα ατύχημα και τραυματίζεται, φαίνεται ότι το μυαλό του δεν θα μπορούσε να είναι υπεύθυνο γι' αυτό, καθώς δεν το σκέφτηκε συνειδητά. Εδώ πρέπει να γνωρίζουμε ότι όλες οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας καταγράφονται στον υποσυνείδητο νου μας. Μια αρνητική σκέψη από το υποσυνείδητο νου μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα προκαλώντας έτσι τραυματισμό.

☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☞



“Όπου υπάρχει βρωμιά και ακάθαρτη ατμόσφαιρα, θα υπάρχουν κακά και βρώμικα βακτήρια, ενώ σε ένα καθαρό μέρος όπου η ατμόσφαιρα είναι καλή και καθαρή, θα υπάρχουν καθαρά βακτήρια. Όταν αγγίζουμε ένα ακάθαρτο σώμα, υπάρχει πιθανότητα τα μικρόβια που προκαλούν ασθένειες να ρέουν μέσα μας. Περαιτέρω, αυτό το ακάθαρτο και ακατάλληλο σώμα μπορεί να μας μεταδώσει ένα μέρος της ακαθαρσίας. Ένα σώμα και ένα άλλο είναι σαν μαγνήτες σε αυτήν την περίπτωση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα άτομα που παίρνουν το μονοπάτι της sadhana, πρέπει να κρατούνται μακριά από ακάθαρτα περιβάλλοντα και αντικείμενα. Σε αυτό το πλαίσιο οι αρχαίοι μας έχουν συμβουλευθεί ότι πρέπει να πηγαίνουμε και ν’ αγγίζουμε τα πόδια των ιερών και ηλικιωμένων ανθρώπων, έτσι ώστε η ιερότητα που περιέχεται στο σώμα τους να μας μεταδοθεί. Παρομοίως, αν αγγίζετε ένα ανίερο σώμα, η ακαθαρσία ή η ανιερότητα μπορεί επίσης να εισέλθει σ’ εσάς.”

... Σάτια Σάι Μπάμπα, Good Health is Man's Greatest Wealth, Καλοκαιρινοί Εορτασμοί
Ιούνιος 1978

<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

+++++

“Επωφεληθείτε από κάθε δυνατή ευκαιρία για να προσφέρετε υπηρεσίες στην κοινωνία. Η υπηρεσία δεν χρειάζεται να περιορίζεται σε άτομα. Είναι σημαντικό να κάνουμε εθνικές υπηρεσίες. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσετε να μάθετε τι είδους υπηρεσίας πρέπει να γίνει. Όποτε διαπιστώσετε ότι μπορείτε να δώσετε βοήθεια σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη, προσφέρετέ το. Μην κάνετε διακρίσεις ανάμεσα σε πλούσιους ή φτωχούς ή σε άξιους και ανάξιους. Προσφέρετε υπηρεσίες σύμφωνα με τις ανάγκες της κατάστασης.”

... Σάτια Σάι Μπάμπα, “The Spirit of Service” Ομιλία 21 Νοέμβριος 1988

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-31.pdf>

☞ Ανακοινώσεις ☞

Προσεχή Εργαστήρια*

- ❖ **Ινδία Δελχί-NCR:** Εικονικό σεμινάριο επανεκπαίδευσης 8-12 Μαΐου 2020, ώρες/ημέρα, επικοινωνήστε με Dr Sangeeta Srivastava στο dr.srivastava.sangeeta@gmail.com ή τηλεφωνικά στο 9811-298-552
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 8-14 Ιουλίου 2020 επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** SVP Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης 16-17 Ιουλίου 2020 επικοινωνήστε με την Hem στο 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **ΗΒ Λονδίνο:** Ετήσιο Εθνικό Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης Ηνωμένου Βασιλείου 20 Σεπτεμβρίου 2020 επικοινωνήστε με Jeram Patel στο jeramjoe@gmail.com
- ❖ **ΗΠΑ Ρίτσομοντ VA:** Εργαστήριο AVP 9-11 Οκτωβρίου 2020 επικοινωνήστε με την Susan στο saiivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AVP 25 Νοεμβ.-1 Δεκ. 2020 επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο SVP 3-7 Δεκεμβρίου 2020 επικοινωνήστε με την Hem στο 99sairam@vibrionics.org

* Τα εργαστήρια AVP και SVP είναι μόνον για όσους υποβλήθηκαν στη διαδικασία εισαγωγής και το ηλεκτρονικό μάθημα. Τα σεμινάρια επανεκπαίδευσης είναι για υπάρχοντες θεραπευτές.

☞ Συμπληρωματικά ☞

1. Συμβουλές Υγείας

“Το φαγητό που καταναλώνουμε πρέπει να είναι νόστιμο, διατηρημένο και ευχάριστο. Δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστό ή πολύ αλμυρό. Πρέπει να υπάρχει αρμονία και ισορροπία. Δεν πρέπει να διεγείρει ή να αποδυναμώνει. Η τροφή Rajasic εξοργίζει τα συναισθήματα. Τα Ταμασικά τρόφιμα προκαλούν νωθρότητα και ύπνο. Η τροφή Sattvic ικανοποιεί αλλά δεν πυροδοτεί τα πάθη ή οξύνει τα συναισθήματα.”...Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα¹

Τι είναι το καρύκευμα?

Μπαχαρικό είναι το αποξηραμένο μέρος ενός φυτού, άλλο από τα φύλλα που ονομάζονται βότανα αλλά δεν καλύπτονται σ' αυτό το άρθρο. Μπορεί να είναι ένας σπόρος ή λοβός φρούτου (μουστάρδα, κύμινο, κόλιανδρος, τριγωνέλλα, cagom, νιγέλα, μοσχοκάρυδο, μάραθος, γλυκάνισος, αστεροειδής γλυκάνισος και κάρδαμο). Φλοιός (κανέλα και μασίς), αποξηραμένο μπουμπούκι (γαρίφαλο), στίγμα λουλουδιού (σαφράν), σπόρος (πιπέρι, μπαχάρι), ρίζα ή ρίζωμα (τζίντζερ, κουρκουμάς), ρητίνη (ασαφέτιδα) ή βολβός (σκόρδο).^{2,3}

Χρήση, οφέλη και αποθήκευση των μπαχαρικών

Χρήση: Τα μπαχαρικά χρησιμοποιούνται από τα αρχαία χρόνια για καρύκευμα, γεύση ή γαρνιτούρα μιας συνταγής, καθώς είναι αρωματικά και προσδίδουν ιδιαίτερο άρωμα, γεύση και μερικές φορές επίσης χρώμα! Τα φρέσκα μπαχαρικά, ολόκληρα ή αλεσμένα, μπορούν να τηγανιστούν ή να ψηθούν πρώτα και στη συνέχεια να προστεθούν σ' ένα πιάτο κοντά στο τέλος του μαγειρέματος ή λίγο πριν το σερβίρισμα για να διατηρήσουν τη γεύση και το άρωμα στα τρόφιμα. Μπορούν επίσης να προστεθούν νωρίτερα στη διαδικασία του μαγειρέματος για να τα καταστήσουν πιο απορροφήσιμα. Είναι, επίσης, καλά συντηρητικά καθώς μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη παθογόνων στα τρόφιμα και να ενισχύσουν τη διάρκεια ζωής τους.^{4,5}

Οφέλη: Σχεδόν όλα τα μπαχαρικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, μέταλλα όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία όπως σίδηρος, μαγγάνιο, χαλκός, σελήνιο, καθώς και βιταμίνες, αμινοξέα και μερικά με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, εκτός από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Θεωρούνται ισχυρά με θεραπευτικές δυνάμεις λόγω των αντιμυκητιασικών, αντιιικών, αντιμικροβιακών, αντιφλεγμονωδών, αντισηπτικών, αναισθητικών και αναλγητικών ιδιοτήτων τους. Έτσι, χρησιμοποιούνται ευεργετικά σε αρχαία και παραδοσιακά συστήματα ιατρικής. Αν και η έρευνα ήταν ανεπαρκής για να αποδείξει κλινικά την επίδρασή τους, ορισμένες μελέτες καθώς και πρακτικές αποκάλυψαν ότι τα μπαχαρικά τρέφουν το σώμα, ενισχύουν τη διάθεση και μπορούν να αποτρέψουν και να θεραπεύσουν ασθένειες, ακόμη και απειλητικές για τη ζωή, όπως καρκίνος, διαβήτης, εγκεφαλικό επεισόδιο και στεφανιαία καρδιακή ασθένεια.^{2,4,5,8}

Αποθήκευση: Με τον καιρό, τα μπαχαρικά χάνουν το άρωμα και τη γεύση τους. Επομένως, φυλάξτε τα σε αεροστεγή δοχεία μακριά από πηγές θερμότητας και υγρασίας, ώστε οι σπόροι να διαρκέσουν έως και 2 χρόνια και τα μπαχαρικά σε σκόνη να διαρκέσουν έως και 1 έτος.^{2,4}

Προσοχή: Τα μπαχαρικά είναι ευεργετικά και ασφαλή μόνο σε μικρές ποσότητες, συνήθως 1 κουταλάκι του γλυκού (2 έως 2,5 g) την ημέρα, αλλά μερικές φορές μόνο μια πρέζα ή δύο. Άτομα με ιατρικές παθήσεις και έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους σχετικά με την πρόσληψη μπαχαρικών και την ποσότητά τους.^{2,8}

Ειδικά μπαχαρικά

Υπάρχουν περισσότερες από 100 ποικιλίες μπαχαρικών,⁵ αλλά καλύπτουμε μόνο τα κοινώς 20 γνωστά, των οποίων τα ινδικά ονόματα παρέχονται σε παρένθεση.

1. Σπόροι μουστάρδας (Sarso, Rai)

Αυτοί οι σπόροι σοτάρονται καλύτερα μέχρι να σκάσουν, προτού προσθέσετε άλλα αρωματικά συστατικά. Οι σπόροι σε σκόνη μπορούν να πασπαλιστούν σε σαλάτα ή σε ζεστά πιάτα ή να προστεθούν σε καρυκεύματα και τουρσιά. Η πάστα μουστάρδας φτιαγμένη από σπόρους μίας ημέρας είναι επίσης δημοφιλής. Πλούσιοι σε πολλά μέταλλα και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, μπορούν να εξαλείψουν τα εντερικά παράσιτα, να θεραπεύσουν το βρογχικό σύστημα, να υποστηρίξουν την κυκλοφορία του αίματος για να διευκολύνουν τους σκελετικούς και μυϊκούς πόνους, τα διαστρέμματα και τους σπασμούς και επίσης να βοηθήσουν στην επούλωση της ψωρίασης και της δερματίτιδας εξ' επαφής.



Mustard seeds

Εξωτερική εφαρμογή: Οι ασθενείς με πονόλαιμο μπορούν να κάνουν γαργάρα με τσάι από σπόρους μουστάρδας. Η προσθήκη σκόνης μουστάρδας σε ποδόλουτρο μπορεί ν' ανακουφίσει τη συμφόρηση του στήθους. Ένα έμπλαστρο μουστάρδας μπορεί να εφαρμοστεί στο σώμα για να διευκολύνει τη βρογχίτιδα, τη βρογχική πνευμονία, την πλευρίτιδα και όλους τους πόνους. Ως εργαλείο καθαρισμού, τρίψτε το μείγμα μερικών λιωμένων σπόρων μουστάρδας με νερό και ξύδι σε βρώμικα δοχεία και τηγάνια, αφήστε το να παραμείνει όλη τη νύχτα και πλύνετε καλά το δοχείο ή το τηγάνι την επόμενη μέρα.

Προσοχή: Μέχρι 2 g την ημέρα θεωρούνται ασφαλή. Άνθρωποι με θυρεοειδή, νεφρικά ή προβλήματα της χοληδόχου κύστης πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό τους.^{6,7}

2. Σπόροι κύμινου (Jeera)

Σε ορισμένες κουλτούρες, το μαγείρεμα δεν μπορεί να είναι πλήρες χωρίς τους γήινους, με γεύση ξηρών καρπών, πικάντικους και ζεστούς σπόρους κύμινου που σοτάρονται και προστίθενται σε λαχανικά, σουπές, φακές ή οποιοδήποτε ρύζι ή κεχρί. Η σκόνη του μπορεί να ενισχύσει τη γεύση του γιαουρτιού και του βούτυρου γάλακτος. Πλούσιοι σε σίδηρο, ασβέστιο και βιταμίνες A & C, μπορούν ν' αποτρέψουν και να βοηθήσουν στη θεραπεία της αναιμίας, των ιογενών λοιμώξεων, της αύπνιας και της οστεοπόρωσης, να ρυθμίσουν την αρτηριακή πίεση, ν' αποτοξινώσουν το ήπαρ, να ενισχύσουν την πέψη, να μειώσουν το σάκχαρο στο αίμα, να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό σύστημα και να βελτιώσουν το επίπεδο ενέργειας. Μία μελέτη αποκάλυψε ότι οι παχύσαρκες γυναίκες που κατανάλωναν υψηλή δόση κύμινου σε γιαούρτι σε 2 γεύματα ημερησίως για 3 μήνες, είχαν σημαντική μείωση στο σωματικό βάρος και στο λίπος και σταθεροποίησαν την αναλογία HDL / LDL χοληστερόλης. Σε άλλη μελέτη, υπήρξε μείωση του επιπέδου ινσουλίνης σε 8 εβδομάδες.^{4,8,9,10}



Cumin seeds

Ένα φλιτζάνι φρέσκο τσάι κύμινου μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματικό αναλγητικό, ειδικά σε πόνους στο στομάχι, αποσυμφόρηση του στήθους και ενίσχυση της γαλουχίας κατά την εγκυμοσύνη.¹¹

Προσοχή: Μια πρέζα (0,1 g) την ημέρα είναι αρκετή για ν' αποφέρει όφελος, έως 0,6 g (1/4 κουταλάκι του γλυκού) θεωρείται ασφαλές και μη τοξικό για κατανάλωση. Η υπερβολική λήψη μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως καούρα και παλινδρόμηση οξέος. Αποφύγετε τη χρήση 2 εβδομάδες πριν από χειρουργική επέμβαση και επίσης εάν κάποιος έχει αιμορραγική διαταραχή, τείνει να επιβραδύνει την πήξη του αίματος και να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.⁸⁻¹⁰

3. Ασαφέτιδα (Hing)

Ένα σκληρό, ρητινώδες κόμμα με έντονη μυρωδιά, είναι κατασκευασμένο από αποξηραμένο χυμό που εξάγεται από το μίσχο και τις ρίζες ενός πολυετούς φυτού μάραθου. Κανονικά διαθέσιμο σε κομμάτια, κόκκους ή σκόνη, πρέπει να χρησιμοποιείται σε πολύ μικρή ποσότητα, μια πρέζα ή δύο πρέπει να αρκούν. Μόλις μαγειρευτεί, προσθέτει μια ευχάριστη γεύση και κάνει τις φακές και τα όσπρια εύπεπτα. Χρησιμοποιείται από την εποχή της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας για την πρόληψη σπασμών και μετεωρισμού και ως αποχρεμπτικό, καθαρτικό και ηρεμιστικό. Βοηθά στη θεραπεία του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, ανακουφίζει από την δυσκολία στην αναπνοή λόγω βρογχίτιδας, γρίπης των χοίρων και άσθματος, βοηθά στις διαταραχές της εμμήνου ρύσεως, υποστηρίζει το υγιές επίπεδο σακχάρου στο αίμα και την αρτηριακή πίεση και διατηρεί την καρδιαγγειακή υγεία. Σε ορισμένα παραδοσιακά συστήματα, χρησιμοποιείται με jagger (είδος ακατέργαστης ζάχαρης) για τη θεραπεία σπασμών και ψυχικών διαταραχών και με βούτυρο γκι για ισχιακούς πόνους.

Προσοχή: Η παραδοσιακή δόση που χρησιμοποιείται ευεργετικά για ιατρικούς σκοπούς είναι 0,2-0,5 g. Δεν συνιστάται για έγκυες γυναίκες και βρέφη, εκείνους που έχουν έλκη, γαστρεντερικές ή αιμορραγικές διαταραχές, επιληψία ή προβλήματα υψηλής πίεσης ή 2 εβδομάδες πριν από χειρουργική επέμβαση.¹²⁻¹⁴

4. Κόκκινα τσίλι (Lal mirch)/Πάπρικα/Πιπέρι καγιέν

Κόκκινο τσίλι/πιπεριά τσίλι: Στην Ινδία υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία κόκκινων τσίλι τόσο σε ξηρή όσο και σε μορφή σκόνης που χρησιμοποιείται σε ειδικά παρασκευάσματα ρυζιού, κάρυ, τουρσιά και τσάντι (πάστες από βότανα, λαχανικά ή φακές). Είναι καλό ορεκτικό. Πλούσιο σε βιταμίνες A, C & E, μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα, να διατηρήσει τα μάτια υγιή, να καταπολεμήσει την ημικρανία, την ιγμορίτιδα, το κρύο και τη γρίπη. Λόγω της χημικής του ένωσης καψαϊκίνης (υπεύθυνης για το θερμικό στοιχείο στα τσίλι), το πιπέρι τσίλι μπορεί ν' αποτρέψει απειλητικές για τη ζωή ασθένειες και χρησιμοποιείται σε αλοιφές για την ανακούφιση από πόνους, διαστρέμματα και μούδιασμα.



Chilli Peppers

Πάπρικα: Η γεύση της μπορεί να κυμαίνεται από γλυκιά έως καυτερή. Είναι ένα μοναδικό αρωματικό μπαχαρικό που μπορεί να φτιαχτεί από πολλά είδη πιπεριών. Η γλυκιά πάπρικα παρασκευάζεται κυρίως

από αλεσμένες κόκκινες πιπεριές που δεν έχουν τη χημική καψαϊκίνη αλλά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α. Η πάπρικα είναι ιδιαίτερα γνωστό ότι βοηθά στη θεραπεία αυτοάνοσων παθήσεων και στην πρόληψη του καρκίνου του στομάχου.

Πιπέρι καγιέν: Ένα γήινο πιπέρι που θα προσθέσει μια γροθιά θερμότητας σε οποιαδήποτε συνταγή. Κανονικά διαθέσιμο σε ξηρή ή λεπτή μορφή, είναι συνήθως πιο ζεστό από την πάπρικα και τα κόκκινα τσίλι. Μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στην πέψη, στους πονόδοντους, στη ναυτία, στον αλκοολισμό, στην ελονοσία και στους πυρετούς, να ρυθμίσει τον μεταβολισμό του σώματος και να ανακουφίσει εκείνους που έχουν δυσκολία στην κατάποση. Ορισμένες δοκιμές και μελέτες έχουν δείξει ότι η κρέμα που περιέχει αυτό το πιπέρι είναι πολύ αποτελεσματική στη θεραπεία της ψωρίασης.

Προσοχή: Εφαρμόστε 1-2 σταγόνες έλαιου στις παλάμες και στα δάχτυλα πριν αγγίξετε ή χρησιμοποιήσετε αυτό το μπαχαρικό κι έπειτα τρίψτε λίγο λεμόνι και μετά πλύντε τα χέρια καλά πριν αγγίξετε το πρόσωπο ή τα μάτια σας. Η δοσολογία εξαρτάται από το πόσο καυτερό αντέχει ένας άνθρωπος. Δεν ενδείκνυται εάν κάποιος έχει έλκη ή οξύτητα.¹⁵⁻¹⁸

5. Μαύρο πιπέρι (Kaali mirch)

Όταν οι μισογινωμένοι σπόροι από το μαυροπίπερο μαζεύονται και αποξηραίνονται, συρρικνώνονται και μαζεύουν και γίνονται σκούροι. Αυτοί οι σπόροι είναι μαύρο πιπέρι που το λέμε πιπέρι όταν τους αλέθουμε. Θεωρούνται ο βασιλιάς των μπαχαρικών, το μόνο που χρειάζεστε είναι μια πρέζα για κάθε γεύμα. Είναι σημαντικό συστατικό για τον βήχα και τονωτικό για το κρυολόγημα, βοηθά στη θεραπεία έλκων στομάχου και λεύκης και μπορεί ν' αποτρέψει την εξέλιξη όγκων. Το δραστικό συστατικό του, η πιπερίνη βοηθά τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου, καταπολεμά την κατάθλιψη, ενισχύει την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών και βελτιώνει την γαστροεντερική λειτουργία.



Black Pepper / Peppercorns

Όταν οι καρποί έχουν ωριμάσει πλήρως και το εξωτερικό περίβλημα έχει αφαιρεθεί (οπότε κάποια θρεπτικά συστατικά έχουν αφαιρεθεί), αυτοί ονομάζονται Λευκό πιπέρι. Η γεύση του λευκού πιπεριού περιγράφεται ως γήινη και σύνθετη.

Προσοχή: Υπερβολική λήψη μπορεί να προκαλέσει αίσθηση καψίματος στον λαιμό και στο στομάχι.¹⁹⁻²²

6. Κόλιανδρος/Σπόροι Κοριάνδρου (Dhaniya)

Αυτοί είναι ζεστοί, γλυκείς και αρωματικοί σπόροι με ξεχωριστή εξωτική γεύση. Μουλιάστε 1½ κουταλάκι του καφέ σπόρους όλη νύχτα σε δυο φλιτζάνια νερό, στραγγίξτε και πιείτε το σαν τσάι κόλιανδρου ή απλά προσθέστε το στο πρωινό σας σμούθι.

Μελέτες έδειξαν πως χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση καθώς και το σάκχαρο στο αίμα, διευκολύνει τις πεπτικές δυσφορίες όπως το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, θεραπεύει στοματικά έλκη και πληγές και καταπολεμά λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.



Coriander Seeds

Περιλαμβάνει μια φυσική χημική ένωση, τη δωδεκανόλη, που είναι πιο ισχυρή από ένα αντιβιοτικό και προφυλάσσει από τροφική δηλητηρίαση. Οι ισχυροί σπόροι είναι γνωστό ότι βοηθούν την υγιή εμμηνορροϊκή λειτουργία και προλαμβάνουν νευρολογικές παθήσεις.^{23,24}

7. Τριγωνέλλα (Methi)

Χρησιμοποιείται σε κάρυ, έχει έντονο άρωμα με αρκετά πικρή γεύση που γίνεται ευχάριστη στο μαγείρεμα. Μπορεί να ψηθεί και ν' αλεσθεί για να φτιαχτεί καφές. Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μειώνει φλεγμονές (μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα), ανακουφίζει από έλκη στο στόμα, δοθιήνες, βρογχίτιδα και χρόνιο βήχα και βελτιώνει την όρεξη, την πέψη και την δυσκοιλιότητα.



Fenugreek

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την πρόκληση γέννας, βελτιώνει τη γαλουχία στις μητέρες που θηλάζουν, δίνει ανακούφιση στην εμμηνόπαυση, ενισχύει τις αναπαραγωγικές λειτουργίες στους άνδρες και μπορεί να ωφελήσει σε μεγάλο βαθμό την αθλητική απόδοση μέσω της αύξησης της δύναμης και βοηθώντας στην ανάρρωση μετά την προπόνηση. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση σπόρων τριγωνέλλας εμποτισμένων με ζεστό νερό μπορεί να βοηθήσουν στη θεραπεία του διαβήτη τύπου 2.

Προσοχή: Εγκυμονούσες, άτομα με αιμορραγικές διαταραχές και άτομα σε φαρμακευτική αγωγή πρέπει ν' αποφεύγουν τη χρήση της ή να συμβουλευονται τον γιατρό τους.²⁵⁻²⁷

8. Carom/Caraway σπόροι (Ajwain)

Αυτοί οι σπόροι έχουν έντονα πικρή γεύση και άρωμα και προστίθενται κατά το μαγείρεμα των φακών, φασολιών και σε μερικές ρίζες λαχανικών όπως το taro (κολοκάσι) και την πατάτα για μείωση του φουσκώματος. Επίσης, προστίθεται σε κάρυ, τουρσιά και ινδικό ψωμί. Καλό είναι να καβουρδιστεί ή να μπει σε βούτυρο γκι (βούτυρο κλαριφιέ) για να ενισχύσει τη γεύση του.



Carom / Caraway Seeds

Γνωστή οικιακή θεραπεία για τη βελτίωση της όρεξης και τη θεραπείας του μετεωρισμού. Μασήστε μερικούς ωμούς σπόρους μετά από ένα γεύμα για να βοηθήσετε την πέψη.

Τσάι φτιαγμένο με καβουρδισμένους σπόρους, με λίγο μέλι αν χρειαστεί, ενισχύει το μεταβολισμό του σώματος, καίει το λίπος, ανακουφίζει από το βήχα, βελτιώνει την αναπνοή και μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή.

Προσοχή: Μη ασφαλές για εγκυμονούσες γυναίκες.^{28,29}

9. Νιγέλα/μαύρο κύμινο (Kalonji)

Αυτοί οι μαύροι σπόροι καβουρδίζονται και προστίθενται για τη γεύση και το άρωμά τους σε κάρυ, λαχανικά, φακές και σε μερικά τουρσιά. Η εκτεταμένη έρευνα για τη Νιγέλα αποκάλυψε τη θαυματουργή θεραπευτική της δύναμη! Έτσι, έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στην αρχαία και παραδοσιακή ιατρική ως αντιυπερτασικό, αντιδιαρροϊκό, τονωτικό του ήπατος, διεγερτικό της όρεξης, αναλγητικό, αντιβακτηριακό, διουρητικό και για τη θεραπεία δερματικών διαταραχών. Μπορεί, επίσης, ν' ανακουφίσει από την αλλεργική ρινίτιδα. Μια χούφτα σπόρων που θερμαίνονται με έλαιο μουστάρδας μπορεί να εφαρμοστούν για την ανακούφιση φλεγμονής της άρθρωσης.



Nigella / Black Cumin

joint.

Προσοχή: Κανονικά 1 g (½ κουταλάκι του καφέ) πρέπει να αρκεί στο μαγείρεμα αν και 0,3-0,5 g που χρησιμοποιούνται στην ιατρική έχουν δείξει ευεργετικά αποτελέσματα.^{30,31,32}

10. Κουρκουμάς (Haldi)

Αυτό το διάσημο χρυσό μπαχαρικό διατίθεται φρέσκο ή αποξηραμένο που μπορεί να αλεσθεί σε λεπτή σκόνη. Έχει ένα γήινο άρωμα, ελαφρώς πιπεράτο και πικρό, με μια λεπτή γεύση τζίντζερ και αναμιγνύεται καλά με άλλα μπαχαρικά. Θεωρείται ένα πολύτιμο φαρμακευτικό μπαχαρικό καθώς το δραστικό συστατικό του είναι η κουρκουμίνη - μια φωτεινή κίτρινη φυσική φαινόλη. Καθώς η κουρκουμίνη είναι λιποδιαλυτή, *ο κουρκουμάς θα πρέπει να λαμβάνεται μ' ένα υγιές λίπος* (λάδι καρύδας, ελαιόλαδο ή γκι) *και επίσης με μαύρο πιπέρι* (καθώς η περιεκτικότητα σε πιπερίνη βελτιώνει τη βιοδιαθεσιμότητα της κουρκουμίνης κατά 20 φορές), για την καλύτερη απορρόφηση από το σώμα. *Χρησιμοποιώντας τη μόνη της, η κουρκουμίνη μεταβολίζεται πριν ν' απορροφηθεί.*



Turmeric

Λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών του, ο κουρκουμάς μπορεί να καταπολεμήσει τον διαβήτη, να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα και ν' αποτρέψει την ανάπτυξή τους ειδικά στο στήθος, το στομάχι, το παχύ έντερο, το πάγκρεας και το δέρμα και ν' αποτρέψει καρδιακές παθήσεις. Μπορεί να βελτιώσει αποτελεσματικά την πέψη, να μειώσει την κατάθλιψη, ν' αποτρέψει θρόμβους στο αίμα, να καταπολεμήσει φλεγμονές και να θεραπεύσει την αρθρίτιδα, ν' ανακουφίσει πόνους, να βοηθήσει με τη νόσο Αλτσχάιμερ, να επουλώσει πληγές και να βελτιώσει το έκζεμα, την ψωρίαση και την ακμή. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι ένα φάρμακο χημειοθεραπείας ήταν πιο αποτελεσματικό στη συρρίκνωση ανθεκτικών στα φάρμακα όγκων, όταν χρησιμοποιήθηκε σε συνδυασμό με κουρκουμίνη.

Προσοχή: Μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να οδηγήσουν σε ναυτία και διάρροια.³³⁻³⁸

11. Τζίντζερ (Adrak)

Έχει πιπεράτη και ελαφρώς γλυκιά γεύση, με έντονο και πικάντικο άρωμα. Ταιριάζει καλά με πολλά λαχανικά, σαλάτες, σούπες και σάλτσες. Για ν' αξιοποιήσετε στο έπακρο τα θρεπτικά συστατικά του, προσθέστε τζίντζερ τόσο στην αρχή όσο και στο τέλος του μαγειρέματος ενός πιάτου.



Ginger

Τα μπισκότα τζίντζερ και το τσάι τζίντζερ είναι αγαπημένα πολλών. Ένα από τα κορυφαία αντιφλεγμονώδη μπαχαρικά, μπορεί να διευθετήσει ένα στομαχικό πρόβλημα, ναυτία και έμετο, πρωινή αδιαθεσία σε έγκυες γυναίκες, αδιαθεσία στην κίνηση και πόνους ειδικά στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το ζεστό νερό τζίντζερ είναι υπέροχο καταπραυντικό κατά τη διάρκεια ενός κρυολογήματος, γρίπης ή βήχα. Η τακτική πρόσληψή του μπορεί να τα κρατήσει μακριά. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η καθημερινή κατανάλωση ακατέργαστου και θερμικά επεξεργασμένου τζίντζερ βοήθησε στη μείωση μυϊκών

τραυματισμών και πόνων που προκαλούνται από την άσκηση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη θεραπεία του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Θεραπευτικό τσάι τζίντζερ: Βράστε ένα κομμάτι 2 ιντσών φρεσκοτριμμένου τζίντζερ (χωρίς να το ξεφλουδίσετε) σε 2 φλιτζάνια νερό για 10-20 λεπτά. Σουρώστε το καλά και προσθέστε μια πρέζα άλλων μπαχαρικών της επιλογής σας, όπως κουρκουμά, μαύρο πιπέρι ή κανέλα, μαζί με μια κουταλιά ακατέργαστου μελιού και χυμού από μισό λεμόνι για να φτιάξετε ένα εύγευστο τσάι τζίντζερ.

Προσοχή: 1-2 κουταλάκια του καφέ ξισμένου ή λιωμένου τζίντζερ ή πάστας θεωρείται αρκετό και ασφαλές.³⁹⁻⁴¹ Μειώστε τη λήψη αν υπάρχουν καούρα, διάρροια ή στομαχόπονος.

12. Σκόρδο (Iahusun)

Αν και είναι βολβός λαχανικού, χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό. Με υψηλή περιεκτικότητα σε ορισμένες ενώσεις θείου και γεμάτο με ζωτικά θρεπτικά συστατικά, είναι έντονα αρωματικό και γευστικό, πολύ πικάντικο όταν τρώγεται ωμό. Μπορεί να προστεθεί σε οποιοδήποτε σotaρισμένο πιάτο, ωμό, ψητό, ψημένο ή μαγειρεμένο.



Garlic

Το φρέσκο σκόρδο περιέχει ένα αμινοξύ που ονομάζεται αλλιλίνη. Όταν μια σκελίδα σκόρδου συνθλίβεται ή ψιλοκόβεται, ένα ένζυμο, η αλλινανάση, απελευθερώνεται. Η αλλιλίνη και η αλλινανάση αλληλεπιδρούν για να σχηματίσουν αλλικίνη, η οποία θεωρείται το κύριο βιολογικά ενεργό συστατικό του σκόρδου. Οι επιστήμονες προτείνουν να επιτρέψουμε στο σκόρδο να σταθεί για 10 λεπτά μετά τον τεμαχισμό ή τη σύνθλιψη πριν το μαγειρέψουμε, καθώς η αλλικίνη χρειάζεται λίγα λεπτά για να ενεργοποιηθεί. Το ωμό σκόρδο δίνει τα περισσότερα οφέλη.

Μαγειρέψτε το κάτω από 140 * F καθώς οι υψηλότερες θερμοκρασίες θα σκοτώσουν την αλλικίνη. Καλύτερα να προσθέτετε σκόρδο όταν έχετε σχεδόν τελειώσει το μαγείρεμα ενός πιάτου.

Στην αρχαία και μεσαιωνική εποχή, ήταν σεβαστό για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Οι τυμβωρύχοι χρησιμοποιούσαν το λιωμένο σκόρδο ως προστασία έναντι της πανούκλας. Κατά τη διάρκεια των δύο παγκοσμίων πολέμων, χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό για πληγές και για την πρόληψη λοιμώξεων, όπως η γάγγραινα σε στρατιώτες. Θεωρείται σούπερ μπαχαρικό δίπλα στον κουρκουμά. Πολλές μελέτες σχετικά με τα οφέλη του αποκαλύπτουν τη δύναμή του στην πρόληψη σοβαρών ασθενειών όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνος, διαβήτης και λοιμώξεις. Μπορεί να ελέγξει την αρτηριακή πίεση, ν' αποτρέψει το κοινό κρυολόγημα, την τριχόπτωση, το Αλτσχάιμερ και την άνοια, να καταπολεμήσει μύκητες και να θεραπεύσει του πόδι του αθλητή. **Σημείωση:** Τα συμπληρώματα σκόρδου δεν προσφέρουν καθόλου οφέλη.

Προσοχή: Χρησιμοποιήστε το σε ελάχιστη ποσότητα, συνιστάται μια σκελίδα σκόρδου την ημέρα για άτομα που πάσχουν από χρόνιες ή υποτροπιάζουσες λοιμώξεις ή χαμηλή αντοχή στα κρυολογήματα και τη γρίπη. Όσοι έχουν χαμηλή αρτηριακή πίεση, έλκη, εντερικά προβλήματα και παίρνουν αντηπηκτικά, πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν καταναλώσουν σκόρδο. Θεωρείται από τους πνευματικούς δασκάλους ως αρνητική ενέργεια για καθημερινή πρόσληψη, εκτός αν λαμβάνεται ως φάρμακο, καθώς διεγείρει το νευρικό σύστημα σε μεγάλο βαθμό. Δεν προτείνεται για σοβαρούς πνευματικούς αναζητητές.⁴²⁻⁴⁶

Το κρεμμύδι που είναι βρώσιμος βολβός της ίδιας οικογένειας με το σκόρδο είναι ένα λαχανικό, αν και χρησιμοποιείται σαν μπαχαρικό λόγω του αρώματος του (τα κρεμμύδια καλύφθηκαν σε 2 μέρη στον τόμο 5 # 1&2).

13. Σπόροι Γλυκάνισου/Μάραθου (Saunf)

Οι σπόροι **Γλυκάνισου και μάραθου** προέρχονται από δυο διαφορετικά φυτά της ίδιας οικογένειας και έχουν παρεμφερή γεύση – γλυκιά, ήπια καυτερή και αρωματική. Το ένα μπορεί να υποκαταστήσει το άλλο, αν και ο γλυκάνισος όντας εντονότερος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε λιγότερη ποσότητα.



Anise seeds



Fennel seeds

Οι σπόροι, ολόκληροι ή σε σκόνη, χρησιμοποιούνται σε σαλάτες, μακαρονάδες και λαχανικά. Επίσης, προστίθενται σε ζύμες για κουλουράκια, σε γემίσεις φρούτων, στην ζεστή σοκολάτα ή στον καφέ καθώς επίσης και για την παρασκευή τσαγιού.

Συχνά μασώνται μετά από ένα γεύμα για φρεσκάρισμα της αναπνοής και βοήθεια της πέψης. Μπορούν να καταπολεμήσουν βακτηριακές και μυκητιασικές λοιμώξεις, να θεραπεύσουν έλκη στομάχου και να μειώσουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και της κατάθλιψης. Μελέτες δείχνουν τη χρήση 5 gm ως φάρμακο που βελτιώνει τα μετεμμηνοπαυσιακά συμπτώματα. Ως μπαχαρικό, πρέπει να αρκεί ½ έως 1 κουταλάκι του καφέ. Ο αστεροειδής γλυκάνισος (ένα μπαχαρικό σε σχήμα αστεριού) δεν πρέπει να

συγγέεται με τον γλυκάνισο, καθώς προέρχεται από διαφορετική οικογένεια φυτών, αλλά και τα δύο έχουν γεύση γλυκόριζας με παρόμοια οφέλη για την υγεία. ^{47,48}

14. Κάρδαμο-Πάσινο (Elaichi), Μαύρο (Badi Elaichi)

Πράσινο κάρδαμο: Έχει μια μοναδική γεύση, με νότες λεμονιού και μέντας και με άρωμα ξηρών καρπών, πικάντικο, ξινό και γλυκό. Δεδομένου ότι πρέπει να συλλεχθεί με το χέρι, είναι προϊόν εντατικής εργασίας και πολύ ακριβό. Αφαιρέστε τους σπόρους από το λοβό και αλέστε το φρέσκο για καλύτερο αποτέλεσμα. Στην Ινδία είναι δημοφιλές πρόσθετο στο τσάι. Επίσης, σε αλμυρά πιάτα, ψωμιά, τηγανίτες, κέικ και μπισκότα, πίτες και πουτίγκες, smoothies και επιδόρπια. Ένα φυσικό αναζωογονητικό αναπνοής και ένα βασικό συστατικό σε μερικές τσίχλες, μασάται μετά από ένα βαρύ γεύμα για να βοηθήσει την πέψη και να καθαρίσει το σάλιο για ν' αποτρέψει την κακή αναπνοή και τη φθορά των δοντιών. Βοηθά στο άσθμα και τις βρογχικές διαταραχές και μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση.



Green and Black Cardamom

Μαύρο κάρδαμο: Έχει ένα ξεχωριστό καπνιστό άρωμα και γεύση. Σπάνια χρησιμοποιείται σε γλυκά πιάτα, αυτό το μπαχαρικό χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα φασιολιών, ρεβιθιών, λαχανικών, κάρυ και σε ειδικά παρασκευάσματα ρυζιού. Το μαύρο κάρδαμο βοηθά στη μείωση διαφόρων παθήσεων του στομάχου, κοινών λοιμώξεων και οδοντικών προβλημάτων, και δρα ως αποσμητικό στόματος. Στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ελονοσίας.

Προσοχή: Συνιστώνται όχι περισσότερο από 1 ή 2 πράσινα κάρδαμο την ημέρα για φρέσκια αναπνοή και πέψη, ένα μαύρο κάρδαμο πρέπει να αρκεί στο μαγείρεμα. Αποφύγετε τη χρήση του εάν κάποιος έχει χολόλιθους, καθώς μπορεί να προκαλέσει πόνους σπασμών. ⁴⁹⁻⁵¹

15. Γαρούφαλλο (Laung)

Είναι ένα αποξηραμένο μπουμπούκι ανθέων, πολύ αρωματικό αλλά έντονο, με γλυκιά ζεστή γεύση, προστίθεται σε μια σειρά από αλμυρά και γλυκά πιάτα. Με υψηλό αριθμό αντιοξειδωτικών, μπορεί να αποτρέψει απειλητικές για τη ζωή ασθένειες όπως ο καρκίνος. Ως κύρια φυσική πηγή ευγενόλης, ενός φαινολικού οξέος, είναι αντιφλεγμονώδες, αντι-μεταλλαξιγόνο και αντιμικροβιακό και λειτουργεί ως αντισηπτικό και αναλγητικό, εξαιρετικό για την στοματική υγεία, χρησιμοποιείται σε οδοντιατρικές διαδικασίες και παρασκευάσματα και ανακουφίζει από πονοκεφάλους. Τα μοσχοκάρφια εφαρμόζονται σε μικρές τομές για επούλωση. Στα ζεστά ροφήματα, μπορεί να ανακουφίσει τη συμφόρηση και τον βήχα.



Clove

Προσοχή: Είναι ασφαλές να λαμβάνετε μέχρι 15 μοσχοκάρφια την ημέρα. Αποφεύγετε σε περίπτωση αλλεργίας ή αν έχετε αιμορραγικές διαταραχές. ⁵²⁻⁵⁵

16. Κανέλα (Dalchini)

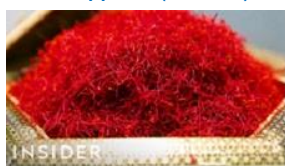
Προέρχεται από τον καφέ φλοιό των δέντρων κανέλας, έχει μια γλυκιά ξυλώδη μυρωδιά, μ' ένα ζεστό και χαλαρωτικό άρωμα. Κατατάχθηκε από τους ερευνητές ως το νούμερο ένα μπαχαρικό στον κόσμο, βοηθά τον οργανισμό ν' απορροφήσει καλύτερα άλλα μπαχαρικά. Προστίθεται σε επιδόρπια, ποτά και φρούτα. Είναι ένα φυσικό συντηρητικό τροφίμων και μπορεί να σταματήσει τον αποχρωματισμό των κομμένων φρούτων και λαχανικών. Με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτικές ίνες και μαγγάνιο. Μπορεί να καταπολεμήσει φλεγμονές, λοιμώξεις, ιδίως τους ιούς και τις αλλεργίες, να μειώσει τον πόνο της εμμήνου ρύσεως και να σταματήσει την υπερβολική αιμορραγία, να σταθεροποιήσει το σάκχαρο στο αίμα, ν' αποτρέψει τα κοψίματα μετά από ένα γεύμα, να διατηρήσει την στοματική υγεία, ν' αποτρέψει την candida στην πεπτική οδό, να καθαρίσει την αναπνευστική οδό όταν λαμβάνεται με τζίντζερ και πιπέρι, ειδικά σε κρύο καιρό, και βοηθά στην οστεοπόρωση. Μόνο η μυρωδιά κανέλας ή η μάζηση κανέλας μπορεί να ενισχύσει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου.



Cinnamon

Προσοχή: Η μέγιστη λήψη 6 g την ημέρα θεωρείται ασφαλής. Μεγαλύτερη λήψη μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση, στοματικά έλκη, προβλήματα ήπατος, χαμηλό σάκχαρο αίματος και δυσκολία στην αναπνοή. ⁵⁶⁻⁵⁹

17. Σαφράν (Kesar)



Saffron

Προερχόμενο από το διαχωρισμένο και αποξηραμένο στίγμα από τα μωβ άνθη σαφράν, αυτό το εξωτικό αρωματικό μπαχαρικό έχει κόκκινο χρώμα, με έντονη και ελαφρώς πικρή γεύση. Η καλλιέργεια και η συγκομιδή του είναι ιδιαίτερα απαιτητική, καθώς περισσότερα από ένα εκατομμύριο λουλούδια δίνουν μόνο ένα κιλό σαφράν. Έτσι, είναι το πιο ακριβό μπαχαρικό και έρχεται σε πολύ μικρές

ποσότητες ως ίνες σαφράν. Ταιριάζει καλά με επιδόρπια και πουτίγκες, πιάτα με ρύζι και λαχανικά, δανείζοντάς τους ένα όμορφο κίτρινο-πορτοκαλί χρώμα.

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για γαστρεντερικές παθήσεις και προβλήματα του ανώτερου αναπνευστικού καθώς και για τη θεραπεία πληγών. Έχει βρεθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, των ορμονικών διαταραχών, της υπέρτασης, του εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας και της βελτίωσης της καρδιαγγειακής υγείας. Μπορεί ν' αντιστρέψει την τοξικότητα από αλουμίνιο. Με την κυρίαρχη περιεκτικότητα σε μαγγάνιο, είναι καλό για την υγεία των σκελετών και του θυρεοειδούς.

Προσοχή: Αγοράστε από μια αξιόπιστη πηγή! Σύμφωνα με τις περισσότερες μελέτες σε ασθενείς, θεωρείται ασφαλές να λαμβάνεται ως φάρμακο 30 mg την ημέρα για 6 εβδομάδες. Οι υψηλές δόσεις αναφέρονται ότι είναι τοξικές.⁶⁰⁻⁶²

18. Μοσχοκάρυδο/Μασίς (Javitri/Jaiphal)

Το μοσχοκάρυδο και το μασίς είναι αδελφία από το ίδιο φρούτο της μοσχοκαρυδιάς με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Το μοσχοκάρυδο είναι ο σκούρος καρπός ή σπόρος μέσα στο φρούτο. Το μασίς είναι το κόκκινο περίβλημα γύρω απ' τον καρπό. Γνωστά σαν γλυκά και ζεστά και τα δυο, χρησιμοποιούνται σε αλμυρά και γλυκά πιάτα. Το μασίς είναι γλυκύτερο, απαλότερο και πιο διακριτικό σε γεύση και άρωμα. Τα οφέλη είναι παρόμοια.



Nutmeg & Mace

Ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι με μια γεμάτη πρέζα τριμμένου μοσχοκάρυδου/μασίς μπορεί ν' απαλλάξει το σώμα από λοίμωξη στα νεφρά και πέτρες. Ανακατεμένο με νερό και λίγο τζίντζερ, μπορεί να φτιάξει το στομάχι και να σταματήσει τη διάρροια. Είναι καλό για τα έλκη στομάχου, την στοματική υγιεινή, τον κατευνασμό των νεύρων και την αντιμετώπιση της αϋπνίας καθώς και την ενίσχυση της καρδιάς, του εγκεφάλου και της υγείας του δέρματος.

Προσοχή: Θα πρέπει να χρησιμοποιείται με φειδώ, έως 1 g. Μπορεί να γίνει τοξικό στα 5 g και να επηρεάσει το κεντρικό νευρικό σύστημα.⁶³⁻⁶⁶

19. Μπαχάρι

Σε αντίθεση με τ'όνομά του (allspice) είναι ένα μπαχαρικό φτιαγμένο από αποξηραμένους καρπούς.

Μοιάζει με πιπέρι αλλά η γεύση του είναι σαν μίγμα από πιπέρι, γαρύφαλλο, κανέλα και μοσχοκάρυδο.



Allspice

Χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση στα μπισκότα με πιπερόριζα, στα επιδόρπια και στα ποτά.

Λόγω της γλυκύτητάς του, μπορούμε να μειώσουμε την ποσότητα ζάχαρης.

Τσάι φτιαγμένο από μπαχάρι ανακουφίζει από το φούσκωμα και τον μετεωρισμό.

Κατάπλασμα φτιαγμένο από την σκόνη του μπορεί ν' ανακουφίσει τον πόνο.⁶⁷

20. Δημοφιλή μίγματα μπαχαρικών

Το Γκαράμ μασάλα είναι μίγμα αλεσμένων μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται εκτενώς στην Ινδική κουζίνα. Το μίγμα συχνά περιέχει: κύμινο, κόλιανδρο, αποξηραμένο κόκκινο τσίλι, άσπρο και μαύρο πιπέρι, μάραθο, γαρύφαλλο, κανέλα, μαύρο και πράσινο κάρδαμο και μασίς. Αυτά μπορεί να ψηθούν πριν αλεστούν για

ν' απελευθερώσουν τ' αρώματα και τις γεύσεις τους. Όλα πρέπει ν' αναμειχθούν προσεκτικά για να έχουν ισορροπημένο αποτέλεσμα.⁶⁸

Το Ranch phoron είναι ένα πολύχρωμο μείγμα από 5 ολόκληρα μπαχαρικά - κύμινο, τριγωνέλλα, μαύρη μουστάρδα, νιγέλα και μαραθόσπορο. Το μείγμα που προέρχεται από το ανατολικό τμήμα της Ινδίας, χρησιμοποιείται ευρέως για την παραγωγή τουριστών. Για το μαγείρεμα λαχανικών και φακών, το μείγμα αναμιγνύεται πρώτα σε λάδι ή βούτυρο γκι για ιδιαίτερη γεύση και άρωμα.⁶⁹

Συμπέρασμα: Τα μπαχαρικά αναμίβωλα θα προσδώσουν χρώμα, ζωή και όρεξη στο φαγητό μας καθιστώντας το νόστιμο, θα συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας μας και θα μας προστατεύσουν από πολλές ασθένειες, εάν χρησιμοποιούνται με κατανόηση και φροντίδα. Όπως συμβουλεύει ο Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα "προσέξτε ν' αποφεύγετε την υπερβολική ποσότητα μπαχαρικών, τσίλι και αλατιού".⁷⁰

Αναφορές & Σύνδεσμοι:

1. Sathya Sai Speaks on "Vehicle care" to prevent illness, 16 October 1974, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-48.pdf>
2. What is a spice: <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices
4. Spices for life: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>

5. Benefits of spices: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
6. Mustard seeds: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
7. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
8. Cumin Benefits: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
9. Cumin Benefits & Caution: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
10. Cumin Study: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
11. Cumin tea: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
12. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
13. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
14. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
15. Red Chili: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
16. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
17. Different peppers: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
18. Cayenne: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
19. Black pepper benefits: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
20. Black pepper: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
21. Healthy black pepper study: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
22. Black/white/red pepper: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
23. Coriander seed: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
24. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
25. Fenugreek: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
26. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
27. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
28. Carom: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
30. Nigella: Miraculous healing powers studied: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
31. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
32. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
33. Turmeric: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
34. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
36. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
37. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>
38. https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2013/a_simple_spice_that_may_battle_cancer
39. Ginger: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>
40. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
42. Garlic: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
43. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
44. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
45. Garlic a negative energy food!: <https://www.youtube.com/watch?v=VBEOjcUDeFM;>
<https://www.youtube.com/watch?v=so3rT66Hx7E>
46. Ayurvedic view on garlic/onion: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
47. Anise/Fennel: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
48. Anise: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
49. Cardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
50. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
51. Black cardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaiichi-black-cardamom-1957875>
52. Cloves: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>
53. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
54. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
55. Clove, a powerful antioxidant: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
56. Cinnamon: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
57. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
58. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
59. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
60. Saffron: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
61. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
62. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
63. Nutmeg/mace: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
64. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
65. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
66. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>
67. Allspice: <https://www.thespruceeats.com/what-is-allspice-p2-995556>
68. Garam masala: https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala
69. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-1027i>
70. Food for a healthy body and mind: Sathya Sai Baba Speaks on Food, September 2014 edition, page 65, sourced from Sathya Sai Newsletter, USA, Vol28-3 (May-June 2004)

+++++

2. Εργαστήριο AVP, ΡΠουταπάρτι, Ινδία, 23-29 Φεβρουαρίου 2020

Διεξήχθη από τους senior δασκάλους ^{10375 & 11422}. Αυτό το έντονο εργαστήριο μιας εβδομάδας το



παρακολούθησαν 11 ενθουσιασμένοι συμμετέχοντες από την Ινδία και το εξωτερικό (Νότιο Αφρική, Γκαμπόν & Ινδονησία). Επιπλέον, τέσσερις υπερπόντιοι θεραπευτές (Γαλλία, Γκαμπόν, Καναδά & Ιρλανδία) συμμετείχαν με στόχο να φρεσκάρουν και να επικαιροποιήσουν τις γνώσεις τους, ένας εκ των οποίων ⁰³⁵⁷⁸

εργάστηκε εθελοντικά ως μεταφραστής γαλλικών. Το εργαστήριο είχε

σαν προσανατολισμό την παροχή πρακτικής εκπαίδευσης μέσα από προσομοιωτικές και ζωντανές κλινικές καθώς και επιδείξεις και παίξιμο ρόλων από τους δασκάλους και τους senior θεραπευτές ^{11578 & 11964}. Αυτό ζωντάνεψε την ατμόσφαιρα και βοήθησε να ξεκαθαριστούν οι έννοιες. Καθώς πρόσφερε την συμβολή της στην γραφή των ιστορικών περιπτώσεων, η Hem Aggarwal τόνισε τη σημασία του να υποστηρίζονται τα ιστορικά περιπτώσεων με φωτογραφίες, όπου αυτό είναι δυνατόν. Ο Δρ. Jit Aggarwal στην εναρκτήρια ομιλία του προέτρεψε τους παριστάμενους να σκεφτούν γιατί βρίσκονταν στο εργαστήριο. Βασισμένος στις προσωπικές του αλληλεπιδράσεις με τον Σουάμι, εξήγησε τι είναι το ανιδιοτελές seva, αναφέροντας πραγματικά περιστατικά. Επίσης, μοιράστηκε το πώς το μηχάνημα SRHVP ευλογήθηκε και τα εμπνευσμένα λόγια του Σουάμι ότι η Δονητική είναι η ιατρική του μέλλοντος αλλά προειδοποίησε τους θεραπευτές να μην λένε μεγάλα λόγια για τη δονητική, γιατί αυτό αυξάνει την προσδοκία στο νου των ασθενών. Είπε 'αφήστε το ίαμα να μιλήσει από μόνο του και αυτό θα εμπνεύσει εμπιστοσύνη στους ασθενείς σας'. Στον αποχαιρετιστήριο λόγο του συνόψισε πως για να γίνει κάποιος καλός θεραπευτής χρειάζεται επαγγελματική προσέγγιση και παράλληλα δουλειά με καρδιά γεμάτη αγάπη και συμπόνια.

+++++

3. Covid-19 – Παγκόσμια απάντηση από τους Θεραπευτές Σάι Δονητικής

Η κατάσταση πανδημίας που προκλήθηκε από το ξέσπασμα του ιού Covid-19 δημιούργησε πρωτοφανείς προκλήσεις. Στις αρχές Φεβρουαρίου 2020 όταν ο πρώτος θάνατος από τον ιό συνέβη εκτός Κίνας, αρχίσαμε να έχουμε αιτήματα από κάποιους θεραπευτές στην Ευρώπη και η ερευνητική ομάδα δονητικής σύντομα συνειδητοποίησε ότι ο καλύτερος τρόπος να χειριστούμε αυτόν τον ιό ήταν να ενισχύσουμε την ανοσία των ανθρώπων. Έτσι, ένα ίαμα «Ενίσχυσης ανοσίας» φτιάχτηκε για να δράσει σαν μέτρο προφύλαξης στις 12 Φεβρουαρίου και αυτό επικοινωνήθηκε σ' αυτούς που είχαν κάνει τα αιτήματα. Διανεμήθηκε ευρέως σε όλους τους θεραπευτές μας μέσα από το newsletter που δημοσιεύθηκε την 1η Μαρτίου. Από τις αρχές Μαρτίου η παγκόσμια κατάσταση άρχισε να επιδεινώνεται και στις 11 Μαρτίου ο ΠΟΥ δήλωσε τον Covid-19 ως πανδημία.

Η ερευνητική μας ομάδα στράφηκε σε δράση και στις 12 Μαρτίου συνδύασε προσεκτικά ίαματα για αντιμετώπιση του Covid-19. Αυτή η ενημέρωση εστάλη αμέσως σε όλους τους θεραπευτές.

Με περισσότερες πληροφορίες που ήρθαν απ' όλες τις γωνίες του κόσμου, καταλάβαμε περισσότερο πώς ο ιός επηρεάζει το σώμα. Έτσι, αυτήν τη φορά η ερευνητική μας ομάδα απάντησε μ' ένα πιο ενισχυμένο

ίαμα για προφύλαξη και το ίδιο ίαμα για αντιμετώπιση αλλά σε υψηλότερη δοσολογία. Μια 2η ενημέρωση εστάλη στις 20 Μαρτίου. Πλέον, παίρναμε καθημερινή ανατροφοδότηση νέων και βοήθεια από θεραπευτές απ' όλον τον κόσμο και τελικά μια τρίτη επικαιροποιημένη ενημέρωση εστάλη στις 13 Απριλίου που περιλάμβανε ένα ίαμα περαιτέρω επεξεργασμένο.

Μοιραζόμαστε μαζί σας τον περιορισμένο αριθμό αναφορών που λάβαμε μέχρι τώρα.

Ινδία: Θεραπευτές απ' όλη την Ινδία ήταν σε θέση να μοιράσουν το ίαμα στους τακτικούς ασθενείς τους, στην οικογένειά τους και σε Ιατρικούς Καταυλισμούς πριν το εθνικό lockdown. Μετά το lockdown άρχισαν το μοίρασμα με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές που δόθηκαν στην τρίτη ενημέρωση, στις 13ης Απριλίου.

Τη στιγμή της δημοσίευσης, σύμφωνα με την ανατροφοδότηση από δώδεκα πολιτείες στην Ινδία, 42.903 άτομα λαμβάνουν την Ενίσχυση ανοσίας! Υπάρχουν έγκυροι λόγοι να πιστεύουμε ότι οι αριθμοί είναι πολύ μεγαλύτεροι μια και πολλοί θεραπευτές δεν έστειλαν τα δεδομένα τους και οι αναφορές τους έρχονται ακόμη.

Εκτός Ινδίας: Σ' ένα σύνολο 80 χωρών που έχουμε θεραπευτές, λάβαμε αναφορές από μόνον 19 κι αυτό από μια χούφτα θεραπευτών από μερικές χώρες. Ένα σύνολο 5.088 ιαμάτων προφύλαξης δόθηκαν: ΗΠΑ (1504), Ην. Βασ. (1001), Πολωνία (628), Μπενίν (480), Γαλλία (427), Σλοβενία (295), Κροατία (175), Ρωσία (124), Ελλάδα (102), Αργεντινή (78), Ουρουγουάη (76), Γκαμπόν (48), Ρουμανία (45), Νότιος Αφρική (44), Περού (29), Ισπανία (13), Βέλγιο (10), Λουξεμβούργο (6) και Μαυρίκιος (3).

Αντιμετωπίστηκε ένας συνολικός αριθμός 131 ασθενών που είτε βγήκαν θετικοί σε τεστ είτε είχαν έντονα συμπτώματα του Covid-19, κάποιοι μέσω αναμετάδοσης. Πρακτικά όλοι τους ανέρρωσαν μέσα σε 2 εβδομάδες αλλά η πλειοψηφία μέσα σε μια εβδομάδα και το λιγότερο 26 σε 2-4 ημέρες.

Ένας ασθενής ήταν σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας όταν άρχισε η θεραπεία του και παρόλο που καλύτερεύει, είναι ακόμα στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Η γενική εμπειρία έδειξε πως αν η αγωγή αρχίσει στην έναρξη των συμπτωμάτων του Covid-19, τα ιάματα λειτουργούν πολύ γρήγορα. Σε τρεις περιπτώσεις οι ασθενείς ανέπτυσαν συμπτώματα ενώ έπαιρναν τη δόση προφύλαξης OD αλλά όταν η δοσολογία αυξήθηκε τα συμπτώματα άρχισαν να μειώνονται και ανέρρωσαν γρήγορα.

Λάβαμε αρκετές συναρπαστικές ιστορίες στο πως τόσοι πολλοί θεραπευτές προσφέρθηκαν να βοηθήσουν για να φέρουν πίσω τη χαρά στις ζωές πολλών άλλων. Ελπίζουμε να μοιραστούμε αυτές τις ιστορίες μαζί σας σε επόμενο διάστημα.

Samastha Lokah Sukhino Bhavantu! Είθε όλα τα όντα σε όλους τους κόσμους να είναι ευτυχή και ελεύθερα!

Om Sai Ram

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