

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα

Τόμος 11 Τεύχος 5

Σεπτ./Οκτ. 2020

Σε αυτό το τεύχος

☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	3 – 6
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos	7 - 13
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	13 –14
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	14
☞ Ανακοινώσεις	15
☞ Συμπληρωματικά	15 - 23

☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί θεραπευτές

Ο περασμένος μήνας σηματοδότησε την έναρξη της φετινής ινδικής σεζόν φεστιβάλ. Ξεκίνησε με το Guru Poornima, ακολουθούμενο από το Krishna Janamashtmi (γέννηση του Κυρίου Krishna). Πριν από δέκα μέρες γιορτάσαμε το Ganesh Chaturthi (Ganesha είναι η εξάλειψη των εμποδίων) και μόλις χθες το όμορφο φεστιβάλ Ονάμ στην Κεράλα έφτασε στο τέλος του. Είναι πραγματικά μια όμορφη εποχή του χρόνου - γεμάτη με μεγάλη χαρά και θερμότητα, θετικές δονήσεις και Θεϊκή ενέργεια. Παρά την πανδημία που ακινητοποιεί τις μεγάλες κοινωνικές συγκεντρώσεις και τους μαζικούς εορτασμούς παντού, συμπεριλαμβανομένου στο Prashanti Nilayam, αυτή είναι πράγματι μια κατάλληλη στιγμή για χαρά. Δεν θα μπορούσε να υπάρξει καλύτερη στιγμή από τώρα για να εμβαπτιστούμε στο έργο Του. Ο Σουάμι λέει: «Το μήνυμα του Ονάμ είναι ότι ο Κύριος κερδίζεται μέσω της ολικής παράδοσης του εγώ. Όταν η καρδιά είναι καθαρή, ο Κύριος κατοικεί μέσα και καθοδηγεί τον άνθρωπο στον Εαυτό Του. " - Ομιλία Σάτσα Σάι Μπάμπα, Prashanthi Nilayam, 7 Σεπτεμβρίου 1984. Πραγματικά δεν μπορώ να σκεφτώ έναν καλύτερο τρόπο παραίτησης του εγώ μας από το να βυθιστούμε σε μια άνευ όρων, συμπονετική, ανιδιοτελή και στοργική δραστηριότητα seva όπως η δονητική. Είμαι ενθουσιασμένος που σας φέρνω αυτήν την έκδοση του newsletter μέσω του οποίου μπορώ να μοιραστώ μαζί σας τις τελευταίες ενημερώσεις και εξελίξεις στον κόσμο της δονητικής.

Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσω ότι έχουμε κάνει ψηφιακά τα μαθήματά μας. Αυτό είναι τεράστιο για εμάς καθώς τώρα μπορούμε να προσεγγίσουμε πιο πολλούς υποψηφίους και να επεκτείνουμε επίσης το πεδίο των συνεχών εκπαιδευτικών μαθημάτων μας σε απομακρυσμένες περιοχές. Χρησιμοποιώντας την εικονική πλατφόρμα του Microsoft Teams, πραγματοποιούμε ζωντανά εργαστήρια online. Έχουμε ξεκινήσει μαθήματα στα αγγλικά για αρχή και ελπίζουμε να τα ξεκινήσουμε σε άλλες γλώσσες με την πάροδο του χρόνου.

Εκτός από το λανσάρισμα του μετασχηματισμένου ιστότοπου με νέα εμφάνιση που ελπίζουμε ότι επισκεφθήκατε, βρείτε παρακάτω μερικές πρόσθετα χαρακτηριστικά και λειτουργίες που θα κάνουν την πρόσβαση στη γνώση και στην πληροφορία γρηγορότερη και ευκολότερη. Αυτές οι αλλαγές πρόκειται να εφαρμοστούν έως τα τέλη Σεπτεμβρίου.

❖ Όλα τα ιστορικά περιπτώσεων θα κατηγοριοποιηθούν και θα συνδεθούν με τις 21 κύριες κατηγορίες.

❖ Όλα τα άρθρα υγείας που έχουν δημοσιευτεί στα newsletters μας θα είναι σε ευρετήριο και θα είναι συνδεδεμένα.

❖ Interface χρηστών smartphone για εύκολη πρόσβαση εν κινήσει.

Όπως θα εκτιμήσετε, η ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού ιάματος για οποιαδήποτε ασθένεια είναι μια συνεχής διαδικασία. Η ερευνητική μας ομάδα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τα πιο πρόσφατα δεδομένα και ιστορικά περιπτώσεων που παρέχονται από θεραπευτές του χώρου, για την αναβάθμιση των ιαμάτων μας. (Για την πιο πρόσφατη ενημέρωση, ανατρέξτε στην ενότητα "Συμπληρωματικά # 3" αυτού του τεύχους). Η διαδικασία ανάπτυξης ενός πολύ αποτελεσματικού ιάματος για το COVID-19 δεν διαφέρει. Οι περισσότεροι ιοί είναι ιοί DNA. Ωστόσο, το COVID-19 είναι ένας ιός RNA που έχει την τάση για γρήγορη μετάλλαξη και ανάπτυξη. Ως εκ τούτου, είναι ακόμη πιο επιτακτική η ανάγκη ν' ακούσουμε από τους θεραπευτές μας τις εμπειρίες τους στη θεραπεία ασθενών με COVID-19, ανεξάρτητα από το πόσο περίπλοκη ή απλή είναι η περίπτωση τους. Δεδομένου ότι υπάρχουν ακόμα πολλά που δεν γνωρίζουμε γι' αυτόν τον σχετικά νέο ιό και παρόλο που η πανδημία περιορίζεται σε ορισμένες περιοχές, σε άλλες υπάρχουν αναφορές για ένα δεύτερο κύμα που χτυπά, θα σας παρακαλέσω όλους να μην αμελείτε την προστασία σας και να συνεχίσετε να λαμβάνετε όλες τις συνιστώμενες προφυλάξεις για να παραμείνετε ασφαλείς. Δεδομένου ότι εργαζόμαστε για τη θεραπεία του COVID-19, είμαι στην ευχάριστη θέση να μοιραστώ μαζί σας ότι με την γεμάτη αγάπη χάρη Του, το πρόγραμμα διανομής του Immunity Booster για το COVID-19 συνεχίζει με μεγάλη ένταση, με 30% αύξηση του αριθμού του που διανέμεται, φτάνοντας σε περισσότερα από 180.000 άτομα μέχρι σήμερα, μόνο στην Ινδία. Αυτό είναι ένα επίτευγμα ορόσημο και εκμεταλλεύομαι αυτήν την ευκαιρία για να συγχαρώ όλους τους θεραπευτές για την ανιδιοτελή υπηρεσία τους.

Αν και είναι υποχρεωτικό για όλους τους θεραπευτές που είναι VP και άνω να γίνουν μέλη του IASVP, πολλοί δεν έχουν εγγραφεί. Πρόσφατα, ο **Θεραπευτής**¹¹⁵⁷³ από την περιοχή Delhi-NCR στην Ινδία, ξεκίνησε ένα πιλοτικό πρόγραμμα για να παρακινήσει και να βοηθήσει τους θεραπευτές που πληρούν τις προϋποθέσεις να γίνουν μέλη του IASVP. Είμαι στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσω ότι αυτή η πρωτοβουλία ήταν μια δυνατή επιτυχία - μέσα σε ένα μήνα, όλα οι VPs στο Δελχί έγιναν μέλη του IASVP! Θα ήθελα να επεκτείνω αυτήν την κίνηση σε όλο τον κόσμο, ώστε όλοι οι κατάλληλοι θεραπευτές να γίνουν μέλη του IASVP έως τις 23 Νοεμβρίου 2020 - τα 95α γενέθλια του Σουάμι.

Θα ήθελα να υπενθυμίσω σε όλα τα μέλη του IASVP ότι πρέπει να αναφέρουν "Μέλος IASVP" στην υπογραφή email τους (στο τέλος του email) αμέσως μετά το όνομά τους. Επίσης, με σκοπό την εφαρμογή ομοιόμορφων προτύπων σε ολόκληρο τον οργανισμό, ο Γραμματέας IASVP βρίσκεται στη διαδικασία αποστολής email της τυποποιημένης κάρτας επίσκεψης σε όλα τα μέλη του IASVP. Εάν δεν έχετε λάβει το σχέδιο της κάρτας επίσκεψης, στείλτε το αίτημά σας απευθείας στον Γραμματέα IASVP μέσω email στη διεύθυνση iasvp@vibrionics.org.

Ένας θεραπευτής πρέπει να είναι πρότυπο για τους ασθενείς του, να τους εμπνέει και να τους παρακινεί ν' ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής - ψυχικά, σωματικά, συναισθηματικά και πάνω απ' όλα πνευματικά. Καλώ όλους τους θεραπευτές να κάνουν μια συνειδητή επιλογή για να ζήσουν μια ευτυχισμένη, χωρίς άγχος και υγιή ζωή. Είμαι βέβαιος ότι τα μυριάδες των άρθρων σχετικά με την υγιεινή διαβίωση στην ενότητα "Συμπληρωματικά" του newsletter μας θα χρησιμεύσει για να είναι εξαιρετικά επωφελές για όλους. Σας καλώ όλους να μοιραστείτε τα links με αυτά τα πολύ διορατικά και πρακτικά άρθρα με τους ασθενείς, τους φίλους και την οικογένειά σας. Όχι μόνο θ' απολαύσουν τα άρθρα αλλά θα τους δώσει επίσης την ευκαιρία να εξερευνήσουν τη δονητική με περισσότερες λεπτομέρειες μέσω του περιεχομένου της ιστοσελίδας μας. Επίσης, ζητώ απ' όλους τους θεραπευτές να μοιραστούν οποιεσδήποτε συμβουλές ευεξίας, σκέψεις και προτάσεις για το newsletter μας μέσω email (news@vibrionics.org) στις οποίες θα δοθεί η δέουσα προσοχή από την ομάδα των newsletters μας.

Δεν έχω καμία αμφιβολία ότι έχουμε εισέλθει στη Χρυσή Εποχή. Η πανδημία έδωσε σε όλους άφθονη ευκαιρία να υπηρετήσουμε τους γύρω μας και επίσης να στραφούμε προς τα μέσα μας για ν' ανακαλύψουμε και να βιώσουμε τη λάμψη της θεότητας μέσα μας. Ας ανέλθουμε όλοι στην αιτία και ας κάνουμε την κάθε ημέρα μια πνευματικά φορτισμένη ημέρα, ώστε να μπορούμε να πραγματοποιήσουμε συλλογικά έναν τεράστιο μετασχηματισμό και μια τεράστια αλλαγή στη συνολική συνείδηση του ζωντανού πλανήτη μας, της Μητέρας Γης, λούζοντάς την με καθαρή, άνευ όρων αγάπη! Με αυτό, σας εύχομαι καλή υγεία και προσεύχομαι να έχετε άφθονες ευκαιρίες να αγαπάτε και να υπηρετείτε μέσω της δονητικής.

Στην υπηρεσία του Σάι με Αγάπη

Jit K Aggarwal

ω Προφίλ Θεραπευτών ω

Η θεραπεύτρια 00814...Κροατία είναι φαρμακοποιός στο επάγγελμα με πάνω από 40 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας. Πάντα ενδιαφερόταν για εναλλακτικά συστήματα ιατρικής και ως εκ τούτου ολοκλήρωσε την



επίσημη εκπαίδευση στην ομοιοπαθητική. Η θεραπεύτρια έμαθε για τον Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα το 1989 αφού διάβασε το βιβλίο «Άνθρωπος των Θαυμάτων». Άρχισε να προσεύχεται σε Αυτόν με ειλικρίνεια και αρκετές φορές εμφανίστηκε στα όνειρά της. Στη συνέχεια, το 1991, έγινε ενεργό μέλος της οργάνωσης Σάι και άρχισε να συμμετέχει σε bhajans. Ο πόλεμος της ανεξαρτησίας στην Κροατία, από το 1991 έως το 1995, προκάλεσε πολλές δυσκολίες αλλά της έδωσε πολύτιμες ευκαιρίες να υπηρετήσει μέσω της οργάνωσης Σάι και επίσης χρησίμευσε ως δασκάλα SSE (Bal Vikas). Το 1994, κατά την πρώτη επίσκεψή της στην Ινδία, είχε την ευκαιρία να υπηρετήσει για ένα μήνα στο Γενικό Νοσοκομείο του Whitefield.

Ήταν κατά τη διάρκεια μιας από τις επισκέψεις της στο Πουταπάρτι το 1997 που άκουσε για πρώτη φορά για την Σάι Δονητική από έναν συνάδελφο Κροάτη. Μετά από ένα σύντομο μάθημα οδηγιών, έλαβε το μηχανάκι SRHVP από τον Δρ Aggarwal, τον ίδιο χρόνο. Ωστόσο, τις επόμενες δύο δεκαετίες, για επιχειρηματικούς και προσωπικούς

λόγους, δεν μπόρεσε ν' ασκήσει τη δονητική. Το μεγαλύτερο θαύμα λέει πως είναι το ότι ο Μπάμπα δεν την ξέχασε. Παρόλο που είχε παραμελήσει την πρακτική της στη δονητική, της έδωσε μια δεύτερη ευκαιρία τον Σεπτέμβριο του 2019, με τη μορφή ενός εργαστηρίου δονητικής στην Κροατία που διεξήχθη μετά από 20 χρόνια από την κυρία & τον Δρ. Aggarwal. Το αναγνώρισε αυτό ως σημάδι από το Θείο. Έκανε αίτηση για ένα διαδικτυακό μάθημα ανανέωσης VP, παρακολούθησε το εργαστήριο, έλαβε το κουτί των 108CC και ξεκίνησε ξανά την πρακτική της. Έκτοτε δεν υπήρξεπισωγύρισμα γι' αυτήν.

Η θεραπεύτρια αφηγείται ότι κατά την επιστροφή της στο σπίτι από το εργαστήριο, βρήκε τον πρώτο της ασθενή στο σταθμό λεωφορείων - τη φίλη της που είχε έρθει να την υποδεχτεί και είχε τρομερό πόνο στο γόνατό της μετά από διακοπές στο εξωτερικό. Η φυσιοθεραπεία για ένα μήνα δεν την βοήθησε. Ακριβώς εκεί της έδωσε το ίαμα **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.4 Μύες και ερειστικός ιστός**, φτιαγμένα με τη χρήση του πρόσφατα ληφθέντος κουτιού 108CC, για να λαμβάνεται **TDS**. Την επόμενη μέρα, ο πόνος της ήταν τουλάχιστον 50% καλύτερος. Αυτό την ενέπνευσε να συμβουλευτεί την θεραπεύτρια για άλλα πολλαπλά θέματα της υγείας της. Στη συνέχεια, ανέλαβε τη θεραπεία αρκετών μελών της οικογένειας καθώς και συναδέλφων της.

Τον Μάρτιο του τρέχοντος έτους ήταν το «Lavender Project». Η θεραπεύτρια που πάντα ένιωθε πολύ συμπονετική με τους ανθρώπους, τα ζώα και τα φυτά παρατήρησε ότι στο οικοσύστημα της πόλης της, η



Lavender bushes before treatment



Team with spray bottles



Lavender bushes after treatment

οποία έχει περίπου 850 θάμνους λεβάντας και περίπου 100 ελαιόδεντρα, τα φυτά γενικά αλλά ιδιαίτερα οι θάμνοι λεβάντας ήταν σε κακή κατάσταση υγείας.

Πλησίασε την τοπική αυτοδιοίκηση με το αίτημα να της επιτραπεί να θεραπεύσει και να φροντίσει τους θάμνους. Εξεπλήγη που οι τοπικές αρχές όχι μόνο της έδωσαν την άδεια αλλά της παρείχαν ακόμη και τέσσερις εθελοντές για να την βοηθήσουν σ' αυτό το έργο!

Η θεραπεύτρια ετοίμασε το ίαμα **CC1.2 Τονωτικό φυτών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.7 Μύκητας**. Στην πρώτη περίπτωση, διέλυσε 8 χάπια του ιάματος σε 1 λίτρο νερού. Το υγρό ίαμα στη συνέχεια προστέθηκε σε 50 λίτρα νερού και ολόκληρη η ομάδα το ψέκαζε στους θάμνους λεβάντας (βλ. εικόνα) μια φορά την ημέρα. Στη συνέχεια, για ευκολία της προετοιμασίας, πρόσθεσε 8 σταγόνες από καθένα από τα παραπάνω τρία combos σ' ένα λίτρο νερού και έπειτα το ανέμιξε με 50

λίτρα νερού. Η θεραπεία ξεκίνησε στις 8 Μαρτίου 2020 και συνεχίστηκε για τρεις εβδομάδες έως τις 27 Μαρτίου, όταν η εργασία έπρεπε να σταματήσει λόγω της απαγόρευσης κυκλοφορίας εξαιτίας της πανδημίας.

Η θεραπεύτρια ήταν πολύ απογοητευμένη αλλά το εξέλαβε ως θέληση του Σουάμι. Όταν η απαγόρευση της κυκλοφορίας τέλειωσε, η ομάδα θεραπείας επισκέφθηκε το οικοσύστημα και ξεπελάγη ευχάριστα από το γεγονός ότι βρήκαν τους θάμνους λεβάντας σε πλήρη άνθιση και να φαίνονται πολύ υγιείς (βλ. φωτογραφίες).

Οι τοπικές αρχές είναι πολύ ευχαριστημένες και έτσι αποφάσισαν να ξεκινήσουν παρόμοια θεραπεία για τα ελαιόδεντρα σε 3-4 μήνες. Η θεραπεύτρια δηλώνει ότι εξακολουθεί να είναι αρχάρια και ότι δεν χρησιμοποίησε καμία ειδική φόρμουλα, παρά ένα απλό combo στα φυτά λεβάντας. Στην πρακτική της κερδίζει γνώσεις διαβάζοντας τα newsletters δονητικής, μιμούμενη άλλους θεραπευτές και μιλώντας με τον μέντορά της και τους συναδέλφους της στη δονητική.

Είναι η πρώτη φορά στη ζωή της που έχει συναντήσει τόσο αληθινή ομαδική εργασία.

Βιώνει ένα αίσθημα βαθιάς ικανοποίησης βοηθώντας ανθρώπους, ζώα και φυτά και δηλώνει ότι η πρακτική της στη Σάι Δονητική την ικανοποιεί πολύ περισσότερο από ό,τι όλα τα χρόνια που πέρασε δουλεύοντας ως φαρμακοποιός.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε

- [Αϋπνία](#)
- [Νόσος του Κρον](#)

+++++

Ο Θεραπευτής ^{02444...Ινδία} με καταγωγή από τις ΗΠΑ, έχοντας ολοκληρώσει δύο χρόνια σπουδών ως φοιτητής αρχιτεκτονικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, βρέθηκε στρατευμένος στο Σώμα Πεζοναυτών το 1971. Το Βιετνάμ ήταν ο επικείμενος προορισμός του ως χειριστής ασύρματου σε ελικόπτερο, αλλά σύντομα διαγνώστηκε με καρκίνο στους λεμφαδένες, ο οποίος απαιτούσε χειρουργική επέμβαση το 1973. Αυτό ακολουθήθηκε από γύρους χημειοθεραπείας στο νοσοκομείο του Ναυτικού, μετά τους οποίους πήρε εξιτήριο με πιθανότητα επιβίωσης 30%. Του χορηγήθηκε σύνταξη με 100% αναπηρία με πέντε χρόνια δωρεάν πτήσεις προς οπουδήποτε στον κόσμο. Το 1977 ταξίδεψε στο Νεπάλ αναζητώντας μια θεραπεία. Εκεί το πόδι του παρέλυσε τελείως. Στο Κατμαντού συνάντησε τον πρώτο του θεραπευτή, τον Δρ Jha, έναν Βεδικό Βραχμάνο Γκόγκι, ο οποίος επίσης είχε αναλάβει τις θεραπείες της βασιλικής οικογένειας του Νεπάλ. Μέσα σ' ένα μήνα το πόδι του έγινε φυσιολογικό! Εμπνευσμένος απ' αυτήν τη θεραπεία, πέρασε τα επόμενα 5 χρόνια μαθαίνοντας αυτό το αρχαίο φάρμακο της Αγιουρβεδικής Ιατρικής, της Ιδιοσυγκρασιακής Θεραπείας, βοηθώντας τον Δρ Jha στην κλινική του. Αισθανόμενος επαρκώς ικανός και σίγουρος, παρείχε δωρεάν θεραπεία σε πολλούς ασθενείς. Κατάφερε επίσης να γράψει ένα βιβλίο με τίτλο, Temperament Healing with Homeopathic Gemstones. Εν τω μεταξύ, το καρκίνωμα



του εξαφανίστηκε εντελώς!

Τις επόμενες δύο δεκαετίες, ταξίδεψε εκτεταμένα στην Καλκούτα, στα βουνά της Βόρειας Ινδίας, στη Γκόα και στο Νεπάλ, παρέχοντας δωρεάν θεραπεία ενώ ζούσε σκληρά ως μέρος του sadhana του. Αυτά τα είκοσι χρόνια αυστηρής ζωής επηρέασαν βαθιά την καρδιά του. Θυμάται ιδιαίτερα τις διορατικές ιδέες που του χαρίστηκαν ενώ ήταν προνομιούχος να βρίσκεται στη συντροφιά των Sadhus (Άγιοι) που ήταν σε απόλυτη σιωπή. Θεωρεί ότι η πνευματική πρακτική της σιωπής είναι πολύ κοντά στην καρδιά του και εξαιρετικά ευεργετική. Μετά την πρόοδο των ασθενών του, κέρδισε επίσης τη σοφία. Έχοντας δει πολλούς ασθενείς να εγκαταλείπουν τους εθισμούς τους όπως το κάπνισμα, το ποτό και την υπερκατανάλωση τροφής, παραιτήθηκε από τους εθισμούς του, εξασκώντας τον εαυτό του σε αυτό που κήρυττε. Βοηθώντας τους άλλους να θεραπευτούν, βοήθησε να θεραπευτεί ο ίδιος. Το 2001 πήγε στο Varanasi για να λάβει μέρος στο Kumbha Mela, το οποίο επισκέπτονταν περίπου 60 εκατομμύρια άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων εκατομμυρίων sadhus. Εκεί, στις όχθες του Γάγγη, προσέφερε δωρεάν ομοιοπαθητικά φάρμακα και έτυχε να συναντήσει έναν πιστό του Σάι που του μίλησε για κάποιον Δρ. Aggarwal που ασχολείτο με παρόμοιο seva στο Πουταπάρτι. Το 2003 έφτασε στην κλινική του, στο

άσραμ του Μπάμπα. Εκεί παρακολούθησε μαθήματα δονητικής ενώ ταυτόχρονα βοήθησε σ' αυτήν την πολυάσχολη κλινική για αρκετούς μήνες και τελικά πιστοποιήθηκε ως θεραπευτής δονητικής. Η εμπειρία που απέκτησε σ' αυτήν την κλινική του έδειξε μια νέα προοπτική. Συνειδητοποίησε ότι τα δύο συστήματα θεραπείας, η ιδιοσυγκρασιακή θεραπεία και η δονητική είναι αρκετά συμβατά και ότι τα δύο λειτουργούν μέσω της δύναμης των δονήσεων, αντικατοπτρίζοντας ό, τι είχε μάθει από τη μελέτη του για τις Ιερές Βέδες.

Μια μέρα, μετά από πρόταση του Δρ. Aggarwal, πήγε για darshan του Σάι Μπάμπα και αντιλήφθηκε ότι ο Μπάμπα του ένευε διακριτικά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, με αποκορύφωμα το πρώτο του darshan. Θυμήθηκε ένα περιστατικό όταν ήταν μόλις τεσσάρων ετών. Η μητέρα του τον είχε πάει σ' έναν ζωολογικό κήπο και εκεί, κρεμασμένος σ' έναν τοίχο, είδε μια φωτογραφία του Σάι Μπάμπα και το βρήκε ακαταμάχητα ελκυστικό, εστιάζοντας το βλέμμα του πάνω στο εντυπωσιακό πρόσωπο που πλαισιώνεται από ένα τεράστιο φωτοστέφανο από σκούρο μαλλί. Ξαφνικά, η φωτογραφία ζωντάνεψε και ο Σουάμι του έγνεψε! Δηλώνει ότι προσερχόμενος στον Σουάμι ήταν το κύριο σημείο καμπής της ζωής του, προσφέροντάς του πνευματική αναγέννηση. Είναι πεπεισμένος ότι μόνο η χάρη Του Σουάμι και η αμέτρητη αγάπη Του τον ενέπνευσαν να μεταφράσει την κατανόηση της πνευματικής θεωρίας στην πράξη. Θυμάται αμέτρητες φορές πως ο Σουάμι, με κάποιον τρόπο, επικοινωνούσε μαζί του λέγοντάς του ότι τον παρακολουθεί συνεχώς, ενθαρρύνοντάς τον να συνεχίσει με το seva του για να βοηθήσει στην μεταμόρφωση της καρδιάς του. Προετοίμασε το 2004 μια πλήρως αναθεωρημένη και ενημερωμένη έκδοση του βιβλίου που είχε συντάξει νωρίτερα, αλλά όταν παρουσιάστηκε στον Σουάμι στο darshan, απορρίφθηκε!

Για 5 χρόνια από το 2006 έως το 2010, επισκεπτόταν το Μανικάραν στα βουνά των Ιμαλαΐων κάθε καλοκαίρι (για 2 έως 3 μήνες) για να κάνει ιατρικούς καταυλισμούς, όπου θεράπευε περίπου 20-30 ασθενείς καθημερινά. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, αναθεώρησε ξανά το βιβλίο του και ένα



Camp in local school

ορόσημο στην πρακτική του ήρθε στις 13 Μαρτίου 2009, όταν ο Σουάμι ευλόγησε το βιβλίο του. Νιώθει την παρουσία του Σουάμι ζωηρά στην καθημερινή ζωή του και θεωρεί τη δονητική ως ένα πολύ αποτελεσματικό σύστημα θεραπείας με μεγάλο μέλλον κι ότι υπό την καθοδήγηση του Σουάμι τίποτα δεν μπορεί να το σταματήσει ή να το βλάψει. Φυσικά είναι χαρούμενος που του δόθηκε αυτή η ευκαιρία να υπηρετεί ανθρώπους, ειδικά τους πιστούς του Σουάμι. Βρίσκεται συνεχώς εμπνευσμένος βλέποντας τους ασθενείς να

θεραπεύονται θαυματουργά, γνωρίζοντας ότι ο Σουάμι θεραπεύει μέσω αυτού, χρησιμοποιώντας τον ως αποτελεσματικό όργανο Του. Αυτό τον διαβεβαιώνει ότι ο Θεός είναι χαρούμενος μαζί του.



Camp at Railway Station

Επιπλέον σ' αυτό, υπήρξαν στιγμές που έπεφτε πολύ βιμπούτι συνεχώς από τις φωτογραφίες του Μπάμπα στο διαμέρισμά του. Οι ασθενείς πήγαιναν να το συλλέξουν μαζί με τα δονητικά ιάματα, αισθανόμενοι βελτίωση στην υγεία και στην ευεξία τους και από τα δύο. Τα ιάματα μέσω εκπομπής από μακριά κάνουν επίσης θαύματα στην πρακτική του. Πάντα, ρωτώντας πρώτα τον Σουάμι ποιο φάρμακο να δώσει, ο θεραπευτής βιώνει συχνά το χέρι βοήθειας του Σουάμι στην επιλογή του σωστού combo. Όταν ανοίγει το καπάκι του κουτιού των 108CC, το κατάλληλο φιαλίδιο με combo θα κολλήσει στο καπάκι και θα ανυψωθεί.

Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις του για την ιδιοσυγκρασιακή θεραπεία, ξεκινά τη θεραπεία

εξισορροπώντας τσάκρας, χρησιμοποιώντας πολύτιμους λίθους (**SR226 έως SR234**) και μέταλλα (**SR273, SR359, SR383**, κ.λπ.). Διαπίστωσε ότι το **SR233 Ruby** είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε όλα τα προβλήματα όρασης, τη χαμηλή αρτηριακή πίεση και τα προβλήματα πέψης. Πιστεύει ότι δεν υπάρχει καμία απολύτως απελπιστική περίπτωση. Το γεγονός ότι ένας ασθενής τον έχει αναζητήσει είναι αρκετός λόγος για ν' ακούσει προσεκτικά και να κάνει ό, τι μπορεί για να παρέχει την κατάλληλη θεραπεία για να διευκολύνει μια πλήρη ίαση. Για παράδειγμα, ένας 45χρονος ασθενής με καρκίνο του εντέρου

διαγνώστηκε ως ανίατος το 2008, αφού οι γιατροί τον άνοιξαν και στη συνέχεια τον έκλεισαν γρήγορα και του έδωσαν μόνο έξι εβδομάδες ζωής. Εκτός αυτού, κάποια στην οικογένειά του ήθελε να γράψει το στίπι του σ' αυτήν, καίγοντάς τον μ' ένα καυτό σίδερο! Ο θεραπευτής και η σύζυγός του, επίσης μια έμπειρη SVP⁰¹²²⁸ (προφίλ στο τεύχος 7 του Τόμου 1), τον αντιμετώπισαν για καρκίνο, καθώς και για τα εγκαύματα και είναι ακόμα ζωντανός 12 χρόνια μετά, υγιής και ευτυχισμένος!

Κατά τα τελευταία 17 χρόνια, ενώ ζούσε στο Πουταπάρτι, ο θεραπευτής είχε την ευκαιρία ν' ασχοληθεί με τη θεραπεία πολλών ασθενών από τους προσκυνητές που προέρχονταν απ' όλο τον κόσμο. Επί του παρόντος ένας γιατρός από το Γενικό Νοσοκομείο του φέρνει τακτικά ασθενείς, ειδικά εκείνους που δεν έχουν βελτίωση με αλλοπαθητική και πολλοί απ' αυτούς τους ασθενείς έχουν εξαντλήσει άλλα διαθέσιμα συστήματα θεραπείας. Το να βλέπει κανείς αυτούς τους ασθενείς να βελτιώνονται με τη δονητική του δίνει μεγάλη ικανοποίηση. Μαζί με τη σύζυγό του, κρατά ιατρικούς καταυλισμούς σε πολλά τοπικά σχολεία (βλ. εικόνα), στίπια και χωριά ηλικιωμένων. Επίσης, είχαν ξεκινήσει έναν ετήσιο ιατρικό καταυλισμό στο σιδηροδρομικό σταθμό (βλ. εικόνα) στα γενέθλια του Σουάμι. Αυτό συνεχίζεται εδώ και 10 χρόνια. Έχουν θεραπεύσει πολλά παιδιά σχολείου με μεγάλες προσβολές από σκουληκία. Μαζί έχουν θεραπεύσει περισσότερους από 30.000 ασθενείς - ένα τεράστιο seva! Με την πάροδο του χρόνου ανακάλυψε ότι όλοι στον κόσμο χρειάζονται θεραπεία, είτε σωματική είτε ψυχική.

Και οι δύο σύζυγοι αναφέρουν ότι όλοι οι ασθενείς τους γίνονται καλύτερα! Τώρα που ο ιός Covid-19 έχει έρθει επίσης στο Πουταπάρτι όλο και περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν το Immunity Booster για το Covid 19 για πρόληψη, διατηρώντας το ζευγάρι των θεραπειών μας ακόμη πιο απασχολημένο απ' το συνηθισμένο. Ο θεραπευτής αισθάνεται ότι είναι πολύ τυχερός που εξασκεί την Σάι Δονητική καθώς πιστεύει ότι είναι το τέλειο seva για να οδηγήσει κάποιον στη φώτιση. Συνοψίζει τις σκέψεις του με τα λόγια του Σουάμι "Αγαπάτε τα πάντα Υπηρετείτε τα πάντα".

Cases to share

- [Στειρότητα](#)
- [Κήλη](#)
- [Δυσκοιλιότητα](#)

❧ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη Χρήση Combos ❧

1. Αϋπνία^{00814...Κροατία}

Μια 65χρονη γυναίκα, γνωστή στην θεραπεύτρια για μεγάλο χρονικό διάστημα, ζήτησε βοήθεια για την αϋπνία. Για περισσότερο από ένα χρόνο, κοιμόταν λιγότερο από δύο ώρες τη νύχτα. Φαινόταν αναστατωμένη, νευρική και ανήσυχη που ήταν ασυνήθιστο για εκείνη καθώς διεξάγει έναν πολύ υγιεινό τρόπο ζωής. Δεν είχε τη βούληση να ζήσει. Στις **10 Σεπτεμβρίου 2019**, της δόθηκε:

#1. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

#2. CC15.6 Διαταραχές ύπνου...μισή ώρα πριν ξαπλώσει

Πριν πάει για ύπνο εκείνο το βράδυ αφού έλαβε 3 δόσεις του **#2** σε διάστημα 10 λεπτών, κοιμήθηκε για 8 ώρες. Τη δεύτερη νύχτα δεν μπορούσε να κοιμηθεί καθόλου. Την τρίτη νύχτα, κοιμήθηκε στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση, χωρίς να πάρει το ίαμα. Μετά από δύο μόνο ημέρες θεραπείας, το πρόγραμμα ύπνου της επανήλθε στο φυσιολογικό! Στην επόμενη επίσκεψή της, δύο εβδομάδες αργότερα, φαινόταν καλύτερα, αν και εξακολουθούσε να είναι νευρική. Μπόρεσε να συζητήσει το θέμα του άγχους της αλλά δεν μοιράστηκε την αιτία του. Η θεραπεύτρια υπέθεσε ότι υπήρξε βελτίωση περίπου 60% στην ψυχική της κατάσταση. Δεν είχε πάρει το **#2** μετά από αυτές τις δύο ημέρες, αλλά κοιμόταν καλά κάθε βράδυ. Τη συμβούλεψε να συνεχίσει το **#1** και να ξαναρχίσει το **#2**. Μετά από έναν ακόμα μήνα, στις 20 Οκτωβρίου, ένιωθε ανακούφιση 80 τοις εκατό διανοητικά, έτσι το **#1** μειώθηκε σε **BD**. Όταν συναντήθηκαν ξανά στις 19 Δεκεμβρίου 2019, φαινόταν εντελώς φυσιολογική και ήταν σε θέση ακόμη και να μιλήσει για την αιτία του προηγούμενου στρες της (οικογενειακό πρόβλημα), οπότε η δοσολογία του **#1** μειώθηκε σε **OD**. Η «θέλησή της να ζήσει» είχε επιστρέψει, όπως και οι παλιές της φιλοδοξίες, τόσο πολύ που σε ηλικία 65 ετών άνοιξε ένα νέο φαρμακείο. Και τα δύο **#1** και **#2** σταμάτησαν την 1η Μαρτίου 2020. Από τον Ιούλιο του 2020 είναι μια χαρά.

+++++

2. Νόσος του Κρον ^{00814...Κροατία}

Ένας 47χρονος άνδρας πήγε παραπονούμενος για συχνά αιματηρά κόπρανα και κοιλιακό άλγος. Αρρώστησε με τη νόσο του Κρον πριν από 23 χρόνια μετά από έναν χωρισμό και επίσης το θάνατο του καλύτερου φίλου του. Έπρεπε να υποβληθεί σε δύο διαδοχικές χειρουργικές επεμβάσεις για ένα περινιακό συρίγγιο και στη συνέχεια για ρήξη στο λεπτό έντερο. Ο γιατρός συνταγογράφησε το Salazoryrin (αντιφλεγμονώδες για εντερική νόσο) το οποίο έπαιρνε για 15 χρόνια και το σταμάτησε καθώς αυτό δεν βοήθησε. Ωστόσο, συνεχίζει να λαμβάνει εντερικά συμπληρώματα διατροφής καθώς οι ασθενείς με νόσο του Κρον γενικά υποφέρουν από διατροφικές ανεπάρκειες. Στις **23 Δεκεμβρίου 2019**, ο θεραπευτής του έδωσε:

#1. **CC4.6 Διάρροια + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS**

Η κατάσταση του βελτιώθηκε γρήγορα και μόλις μετά από δύο εβδομάδες σημειώθηκε βελτίωση κατά 50% στα συμπτώματά του. Καθώς δεν υπήρχε περαιτέρω βελτίωση τον επόμενο μήνα, την 1η Φεβρουαρίου 2020 ο θεραπευτής αποφάσισε να βελτιώσει το #1 σε:

#2. **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + #1...TDS**

Μέσα σε ένα μήνα, η βελτίωση αυξήθηκε στο 80%. Τα συχνά αιματηρά κόπρανα αντικαταστάθηκαν από φυσιολογικά κόπρανα, ο πόνος υποχώρησε ακόμη και η ιδιωτική του ζωή βελτιώθηκε. Έτσι η δόση του #2 μειώθηκε σε **OD**. Του αρέσει να συνεχίζει τα συμπληρώματα (φθηνότερα από τα κανονικά τρόφιμα) για να διατηρήσει μια ισορροπημένη πρόσληψη διατροφής. Από τον Ιούλιο του 2020 παίρνει τη θεραπεία **OD**. Εάν χάσει μια δόση, αρχίζει να αισθάνεται άβολα.

+++++

3. Στεριότητα ^{02444...Ινδία}

Ένα ζευγάρι, ένας 35χρονος άντρας και η 32χρονη σύζυγός του, παρέμεναν άτεκνοι επί δεκατέσσερα χρόνια γάμου, παρά τα 2- 3 χρόνια από καθεμιά από αιγιορβεδικές, ομοιοπαθητικές και αλλοπαθητικές θεραπείες καθώς επίσης και συμβουλευτική. Έχουν ένα μικρό κατάστημα στην παραλία στη Goa όπου συνάντησαν τον θεραπευτή που βρισκόταν εκεί για διακοπές. Στις **14 Σεπτεμβρίου 2017**, τους έδωσε την ακόλουθη θεραπεία:

Για τον σύζυγο:

SR232 Pearl + SR343 Argent Nit + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC14.3 Ανδρική στεριότητα+ CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...BD

Για την σύζυγο:

SR232 Pearl + SR343 Argent Nit + CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC 15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...BD

Και στους δύο δόθηκε μια προμήθεια τεσσάρων μηνών σε μεγάλα φιαλίδια αλλά δεν επικοινωνήσαν με τον θεραπευτή όταν τέλειωσε η θεραπεία. Κατά τις επόμενες διακοπές του στην Goa τον Νοέμβριο του 2018, ο θεραπευτής συνάντησε και πάλι το ζευγάρι που του παρουσίασε τον 3χρονο γιο τους και επιβεβαίωσε ότι είχαν λάβει αποκλειστικά Σάι δονητικά ιάματα που είχαν δοθεί απ' αυτόν! Εκφράζοντας ενθουσιώδη ευγνωμοσύνη, τον ενημέρωσαν με χαρά ότι η σύζυγος ήταν και πάλι έγκυος!!!

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε για τον σύζυγο: CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC14.3 Ανδρική στεριότητα + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε για την σύζυγο: CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC15. Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.4 Διαταραχές ορέξεως

+++++

4. Κήλη ^{02444...Ινδία}

Ένας 47χρονος άνδρας από τη Γαλλία υπέφερε για δύο χρόνια με μια οδυνηρή κήλη διαμέτρου περίπου 1 ίντσας στην κάτω αριστερή βουβωνική χώρα. Σημειώνοντας ότι η κήλη προεξείχε σαν ένα άσχημο μπαλόνι, οι γιατροί του συμβούλευσαν χειρουργική επέμβαση την οποία αρνήθηκε. Ο ασθενής συνάντησε τον θεραπευτή στις **11 Ιουνίου 2020** και του δόθηκε:

NM96 Scar Tissue + SR356 Plumbum Met + CC4.9 Κήλη + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες...6TD σε νερό

Μετά από 3 ημέρες, ο ασθενής ανέφερε ότι δεν είχε πόνο και η κήλη του είχε συρρικνωθεί σε μέγεθος. Την 10η ημέρα, ο ασθενής συνάντησε τον θεραπευτή που σημείωσε ότι η κήλη είχε εξαφανιστεί εντελώς και ότι ο πόνος δεν εμφανίστηκε ξανά. Η θεραπεία ολοκληρώθηκε, ο ασθενής παρέμεινε στην Ινδία γι' άλλη μια εβδομάδα πριν επιστρέψει στη Γαλλία.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε: CC4.9 Κήλη + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC21.1 Τονωτικό δέρματος

+++++

5. Δυσκοιλιότητα ^{02444...Ινδία}

Ένας 60χρονος Ιρλανδός υπέφερε από χρόνια δυσκοιλιότητα από την παιδική του ηλικία. Συνήθιζε να αφοδεύει μία φορά κάθε 2 ή 3 ημέρες κι αυτό με πολύ πίεση και σπρώξιμο. Δοκίμασε την αλλοπαθητική για ένα χρόνο, την ομοιοπαθητική για 2 χρόνια και τη θεραπεία με αγιουρβέδα για 5 χρόνια αλλά όλα μάταια. Όταν πήγε στην Ινδία για μια σύντομη επίσκεψη, το πρόβλημά του επιδεινώθηκε λόγω του ταξιδιού και της αλλαγής στη διατροφή. Πλέον, δεν μπορούσε να αφοδεύσει ακόμη και μετά από 3 ημέρες. Έτσι ο ασθενής πλησίασε τον θεραπευτή στις **12 Φεβρουαρίου 2019** και του δόθηκε το ακόλουθο ίαμα: **SR356 Plumbum Met + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC14.2 Προστάτης + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...BD**

Όσο βρισκόταν στην Ινδία, ο ασθενής έμενε κοντά στην κατοικία του θεραπευτή και συναντιούνταν σχεδόν καθημερινά. Την επόμενη ημέρα, ο ενθουσιώδης Ιρλανδός είπε στον θεραπευτή ότι είχε αφοδεύσει άνετα!. Τρεις μέρες αργότερα, πήγε ειδικά να του πει ότι για πρώτη φορά μετά από αρκετά χρόνια, είχε πλέον τακτικές καθημερινές κινήσεις του εντέρου λόγω της θεραπείας με δονητική! Ζήτησε μια μεγάλη προμήθεια του ιάματος καθώς επέστρεφε στην Ιρλανδία την επόμενη μέρα. Ο θεραπευτής αποχαιρέτησε τον χαρούμενο ασθενή του με μια εξάμηνη προμήθεια του ιάματος σ' ένα μεγάλο φιαλίδιο.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε: CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC4.10 Δυσπεψία + CC14.2 Προστάτης + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό

+++++

6. Αναπνευστικές αλλεργίες, στυτική δυσλειτουργία ^{11964...Ινδία}

Τα τελευταία τέσσερα χρόνια ένας 31χρονος υπέφερε, σχεδόν όλο το χρόνο, από καταρροή, φτέρνισμα και πονόλαιμο, καθιστώντας τον συνεχώς κουρασμένο. Τα συμπτώματά του επιδεινώνονταν με την αλλαγή του καιρού. Κατέφυγε σε αντιισταμινικά όπως το Cetirizine ή το Allegra, τα οποία όμως του παρείχαν προσωρινή μόνον ανακούφιση. Στις **24 Σεπτεμβρίου 2016**, ο ασθενής συμβουλευτήκε τον θεραπευτή ο οποίος του έδωσε:

#1. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες...TDS

Αμέσως μετά, ο ασθενής έπρεπε να φύγει. Όταν επέστρεψε, σε πάνω από 5 μήνες αργότερα, παραπονέθηκε για σοβαρό βήχα, συμφόρηση στο στήθος, φραγμένα ιγμόρεια και πυρετό κατά διαστήματα, όλα αυτά είχαν εμφανιστεί πρόσφατα. Επιβεβαίωσε ότι το παραπάνω ίαμα **#1** είχε λειτουργήσει τόσο καλά που είχε 100% ανακούφιση κατά το μεγαλύτερο μέρος της απουσίας του. Στις 2 Μαρτίου 2017, ο θεραπευτής αποφάσισε να τον αναλάβει και για αναπνευστική αλλεργία, οπότε έδωσε: **#2. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.5 Ιγμορίτιδα + CC19.6 Βήχας χρόνιος...QDS**

Σε δύο εβδομάδες ο ασθενής ανέκαμψε εντελώς αλλά παραμέλησε ν' ακολουθήσει το πρόγραμμα μείωσης του ιάματος λόγω της πίεσης της εργασίας του και σταμάτησε να παίρνει το ίαμα. Ως αποτέλεσμα, δύο μήνες αργότερα επέστρεψαν όλα τα συμπτώματα, εκτός από τον πυρετό. Στις 15 Μαΐου του επισημάνθηκε η σημασία της αυστηρής τήρησης των προφυλάξεων για τη λήψη του ιάματος και για την παρακολούθηση του προγράμματος μείωσης. Ο ασθενής υποσχέθηκε ν' ακολουθήσει τις οδηγίες. Του δόθηκε:

#3. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.6 Βήχας χρόνιος...TDS

Μετά από 12 ημέρες, στις 27 Μαΐου 2017, ανέφερε βελτίωση 100%. Η δόση του **#3** συνεχίστηκε **TDS** γι' άλλη μία εβδομάδα και σταδιακά μειώθηκε τους επόμενους 2 μήνες πριν να διακοπεί. Τα συμπτώματά του δεν επέστρεψαν ποτέ!

Ενθαρρυσμένος απ' αυτήν τη θεραπεία αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια για τ' άλλα του προβλήματα: στυτική δυσλειτουργία, καθυστέρηση στις κενώσεις και χαμηλός αριθμός σπέρματος. Ήταν παντρεμένος δύο χρόνια και διάφορες αλλοπαθητικές, αγιουρβεδικές και ομοιοπαθητικές θεραπείες του έδιναν μόνον προσωρινή ανακούφιση. Στις 27 Ιουλίου 2017 ο ασθενής ένιωθε αβοήθητος και με μεγάλη κατάθλιψη. Σταμάτησε κάθε άλλη θεραπεία για τα σεξουαλικά του προβλήματα και ο θεραπευτής του έδωσε:

#4. CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC14.3 Ανδρική στειρότητα + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

Στις 3 Σεπτεμβρίου, ο ασθενής ανέφερε ότι δεν υπήρχε αισθητή αλλαγή στην κατάσταση του, οπότε το #4 αντικαταστάθηκε από το:

#5. CC17.2 Κάθαρση...TDS

Μετά από 3 εβδομάδες, στις 23 Σεπτεμβρίου, ήταν λιγότερο αγχωμένος αλλά δεν υπήρχε άλλη αλλαγή. Έτσι, ο θεραπευτής αποφάσισε να του δώσει θεραπεία με μίasma. Του δόθηκε μια εφάπαξ δόση από

#6. SR249 Medorrhinum 1M

Μετά από ένα μήνα, στις 23 Οκτωβρίου, ο ασθενής ένιωθε βελτίωση κατά 25% και έλαβε τη 2η δόση με την υψηλότερη ισχύ των **50M** ακολουθούμενη από την 3η μηνιαία δόση σε **CM** στις 22 Νοεμβρίου. Τώρα υπήρξε βελτίωση 100% και το χαρούμενο ζευγάρι γιόρτασε ένα δεύτερο μήνα του μέλιτος στην Goa. Ο ασθενής συνάντησε τον θεραπευτή μόνο τον Απρίλιο του 2018 όταν η σύζυγός του ήταν έγκυος έξι εβδομάδων! Γέννησε ένα υγιές αγοράκι στις 31 Δεκεμβρίου 2018.

Στις 19 Αυγούστου 2017, η 27χρονη σύζυγος του ασθενούς παραπονέθηκε για επίμονο χαμηλό πυρετό επί 10 χρόνια, βαρύτητα στα μάτια της και συχνούς πονοκεφάλους. Είχε συμβουλευτεί πολλούς γιατρούς και είχε κάνει αρκετές εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένης αξονικής τομογραφίας αλλά χωρίς αποτέλεσμα, ούτε καν διάγνωση. Όταν πήγε στον θεραπευτή, είχε σταματήσει όλα τα φάρμακα και είχε απλά συμφιλιωθεί με τη μοίρα της. Της δόθηκε:

CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS

Σε οκτώ εβδομάδες, ο πυρετός εξαφανίστηκε όπως και οι πονοκέφαλοι μαζί με το βάρος στα μάτια της. Η δοσολογία μειώθηκε σταδιακά τους επόμενους 4 μήνες πριν σταματήσει τον Δεκέμβριο του 2017. Είναι μέχρι στιγμής ασυμπτωματική.

Μαρτυρία του άνδρα ασθενούς που ελήφθη στις 13 Αυγούστου 2018 (παραφρασμένη):

Θα ήθελα να εκφράσω μερικές από τις υπέροχες εμπειρίες μου με τη Δονητική. Είχα αλλεργίες στις κλιματικές αλλαγές και πολλά άλλα πράγματα λόγω των οποίων για 3-4 χρόνια είχα καταρροή από τη μύτη, πονόλαιμο, θέματα σχεδόν όλο το χρόνο. Είχα πάρει πολλά φάρμακα, συμπεριλαμβανομένης υψηλής δόσης αντιβιοτικών και επίσης έχω κάνει εμβολιασμούς για αλλεργίες. Τότε έμαθα για έναν θεραπευτή Δονητικής. Η επίδραση των χαπιών του σε μένα ήταν θαυμαστή και ανέρρωσα πολύ γρήγορα, δεν επηρεάστηκα ξανά. Ωστόσο, διατηρώ τα φάρμακά του εύκαιρα ακόμη κι αν έχω ελαφριά φαγούρα στο λαιμό και λειτουργεί κάθε φορά. Θεραπεύτηκα επίσης από τα μακροχρόνια σεξουαλικά μου προβλήματα μέσα σε λίγους μήνες και τώρα η γυναίκα μου είναι 6 μηνών έγκυος. Η ίδια είχε πρόβλημα με ήπιο σταθερό πυρετό ~ (99-100F) και κόπωση επί σχεδόν 9-10 χρόνια. Συμβουλευτήκε πολλούς γιατρούς, πέρασε από διάφορες εξετάσεις, συμπεριλαμβανομένης αξονικής τομογραφίας αλλά κανένας από τους γιατρούς δεν μπόρεσε να την θεραπεύσει εντελώς.

Τα ιάματα Δονητικής την θεράπευσαν τελείως. Θα ήθελα πραγματικά να σας ευχαριστήσω θεϊέ και θεία για την ανιδιοτελή σας βοήθεια, αλλάξατε πραγματικά τη ζωή μας και πολλούς άλλους, με τόσους πολλούς τρόπους. Δουλεύετε νυχθημερόν για να εκτελέσετε πράξεις διάσωσης που δεν είναι τίποτα λιγότερο από θαύματα, που είναι μάλιστα δωρεάν. Ευχαριστώ για την αποτελεσματική ανάλυση και τα ιάματά σας, αλλιώς δεν θα μπορούσα ποτέ να συνεχίσω να ζω μια ζωή ευδαιμονίας!

+++++

7. Ακράτεια ούρων ^{11624...lvδία}

Ένας 82χρονος άνδρας υπέφερε από ακράτεια ούρων για τέσσερα χρόνια και ο γιατρός του διέγινωσε ως αιτία την διεύρυνση του προστάτη. Του έκαναν θεραπεία με Dynapres που του έδωσε μερική ανακούφιση, αλλά λόγω των παρενεργειών του, το διέκοψε μετά από τρεις μήνες. Κατάφερνε να ζει σ' αυτήν την κατάσταση παρά την επιδείνωση πριν από πέντε μήνες. Η κατάστασή του επιδεινώθηκε τον τελευταίο μήνα όταν η συχνότητα ούρησης αυξήθηκε σε 7-8 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας και 5-6 φορές τη νύχτα, διαταράσσοντας τον ύπνο του. Δεν μπορούσε να ελέγξει την ουροδόχο κύστη και τα ούρα έρεαν καθ' οδόν για το μπάνιο. Είχε επίσης και επεισόδια νυχτερινής ενούρησης στο κρεβάτι.

Πριν από δέκα χρόνια, είχε υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση για το σπασμένο ισχίο του και υπέφερε από πόνο στο γόνατο για τέσσερα χρόνια. Επηρεάστηκε συναισθηματικά λόγω της κατάστασής του και λόγω της ασθένειας της γυναίκας του. Είχε χαμηλή όρεξη, είχε χάσει 2 κιλά βάρους σ' ένα μήνα.

Ο θεραπευτής αποφάσισε ν' αντιμετωπίσει πρώτα το πιο πιεστικό πρόβλημα, αυτό της ακράτειας ούρων. Στις **29 Φεβρουαρίου 2020**, του δόθηκε:

#1. CC13.3 Ακράτεια + CC14.2 Προστάτης + CC18.5 Νευραλγία...6TD

Τρεις ημέρες αργότερα, η κόρη του ασθενούς ανέφερε ότι ο πατέρας της μπορούσε να κρατά τα ούρα μέχρι να φτάσει στο μπάνιο και δεν υπήρχε νυχτερινή ενούρηση στο κρεβάτι αλλά ένιωθε κουρασμένος. Η δόση του **#1** μειώθηκε σε **TDS** και για την κούραση και την ψυχική του κατάσταση, του δόθηκε:

#2. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό ...TDS

Μέσα σε μια εβδομάδα, στις 9 Μαρτίου, η κόρη ανέφερε ότι η ακράτεια του πατέρα της και η νυχτερινή ενούρηση στο κρεβάτι είχαν εξαφανιστεί εντελώς. Άρχισε να τρώει καλά καθώς η όρεξή του βελτιώθηκε. Έτσι, τα **#1** και **#2** μειώθηκαν σε **BD** για δύο εβδομάδες ακολουθούμενα από **OD** για δύο εβδομάδες. Ο ασθενής επέλεξε να σταματήσει να παίρνει τα ιάματα στις 7 Απριλίου 2020.

Η κόρη βρίσκεται σε συχνή επαφή με τον θεραπευτή, καθώς όλα τα μέλη της οικογένειάς της λαμβάνουν τώρα δονητική θεραπεία. Από τον Αύγουστο του 2020, ο ασθενής αισθάνεται δραστήριος με καλή όρεξη και ύπνο και χωρίς ακράτεια.

+++++

8. Λαρυγγίτιδα ^{11561...lvδία}

Μια 38χρονη γυναίκα πλησίασε την θεραπευτή διαμαρτυρόμενη για βραχνάδα και πόνο στο λαιμό της. Αυτά τα συμπτώματα εκδηλώθηκαν για πρώτη φορά προς το τέλος του 2011 αφού ξεκίνησε την εκπαίδευσή της στη μουσική. Από τότε το πρόβλημα επαναλαμβανόταν, ειδικά κατά τη διάρκεια της υπερβολικής χρήσης της φωνής της. Η ειδική ΩΡΛ, μέσω λαρυγγοσκόπησης, το διάγνωσε ως λαρυγγίτιδα για την οποία έλαβε αλλοπαθητικά φάρμακα και έλαβε συμβουλή για πλήρη φωνητική ανάπαυση. Αυτό παρείχε μόνο προσωρινή ανακούφιση και το ίδιο έκαναν και οι θεραπείες που ακολούθησε για μερικούς μήνες. Έτσι, ήταν αδύνατο να τραγουδήσει. Το 2015 συμβουλευτήκε έναν γιατρό της Αγιουρβέδας που της έδωσε φάρμακα, πρότεινε διατροφικές αλλαγές και τη συμβούλεψε με φωνητική ανάπαυση. Συνέχισε αυτό το πρωτόκολλο για 8 μήνες, αν και τη βοήθησε για να ξαναρχίσει το τραγούδι, η βραχνάδα επανεμφανίστηκε. Ακολούθησε επίσης την καθοδήγηση ενός ειδικού φωνής, αλλά στο τέλος, η ανάρρωση ήταν μόνο μερική.

Στις **16 Οκτωβρίου 2017**, όταν αποφάσισε να επιλέξει τη δονητική, είχε έντονη βραχνάδα και πόνο στο λαιμό για δύο ημέρες, αισθανόταν υπερβολική κατάθλιψη καθώς είχε περιοριστεί από το τραγούδι, είχε χαμηλή όρεξη για ένα χρόνο και ανησυχούσε για τα θέματα υγείας του παιδιού της. Η θεραπεύτρια την συμβούλεψε να παραμείνει χαλαρή, να πίνει νερό αργά όταν ανησυχεί και της συνέστησε pranayam. Της έδωσε:

#1. CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...6TD

Μετά από μία εβδομάδα, η ασθενής είχε ανακούφιση 10% μόνο στον πόνο στο λαιμό. Μετά από 16 εβδομάδες, στις 3 Φεβρουαρίου 2018, ένιωσε 50% βελτίωση στη φωνή της και 70% ανακούφιση στον πόνο στο λαιμό της. Καθώς η πρόοδος φάνηκε αργή, η θεραπεύτρια διερεύνησε λίγο περισσότερο το ιστορικό της υγείας της. Διαπιστώθηκε ότι κατά την παιδική ηλικία το πλύσιμο των μαλλιών προκαλούσε βάρος στο κεφάλι της καθώς και πολύ φλέγμα στο στήθος. Επιπλέον, η γιατρός της Αγιουρβέδας της είχε επίσης διαγνώσει αλλεργία στη σκόνη και αλλεργία στη λακτόζη που της προκαλούσαν παλινδρόμηση των οξέων της που με τη σειρά της προκαλούσε βραχνάδα στη φωνή. Το ίαμα άλλαξε για να αντιμετωπίσει τυχόν υπολείμματα των προηγούμενων ζητημάτων της, ως εξής:

#2. CC4.10 Δυσπεψία + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.5 Ιγμορίτιδα + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...6TD

Μετά από 5 εβδομάδες εμφανίστηκε χαρούμενη καθώς ο πόνος στο λαιμό είχε φύγει και υπήρχε βελτίωση κατά 80% στη βραχνάδα, την οξύτητα και τη χαμηλή όρεξη. Έως τις 23 Απριλίου 2018, ήταν εντελώς απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματά της και η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Ήταν πολύ χαρούμενη που συνέχιζε τα μαθήματα της μουσικής και τις παραστάσεις της.

Στις 8 Αυγούστου 2018, ήταν πανευτυχής και μοιράστηκε το γεγονός ότι μπορούσε να εκτελέσει άνετα ένα ολόκληρο μουσικό πρόγραμμα μιας ώρας στην κλίμακα G#. Ευχαρίστησε ολόψυχα τη δονητική. Η θεραπεύτρια σταδιακά μείωσε τη δόση τους επόμενους 5 μήνες πριν τη διακόψει, τον Ιανουάριο του 2019. Στις 27 Φεβρουαρίου 2019, της δόθηκε το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες** εναλλάξ μηνιαίως με το **CC17.2 Κάθαρση**, για ένα ολόκληρο έτος. Από τον Ιούνιο του 2020, δεν υπήρχε υποτροπή και επισκέπτεται τη θεραπεύτρια για θεραπεία της κόρης της.

+++++

9. Χρόνιο ρέψιμο, κάψιμο στον οισοφάγο ^{11603...lvδία}

Ένας 37χρονος άντρας υπέφερε τα τελευταία τρία χρόνια από ρέψιμο όλη την ημέρα και την αίσθηση καψίματος στον πεπτικό σωλήνα, ειδικά τη νύχτα προκαλώντας του διαταραχές στον ύπνο. Ο ασθενής έλαβε αγιουρβεδική θεραπεία για 2 μήνες αλλά δεν είχε ανακούφιση. Στις 13 Νοεμβρίου 2018, ο ασθενής έλαβε θεραπεία από τον θεραπευτή που έδωσε την ακόλουθη θεραπεία:

CC4.10 Δυσπεψία + CC15.Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...6TD

Μετά από τρεις μέρες, υπήρχε βελτίωση κατά 90% τόσο στο ρέψιμο όσο και στην αίσθηση καψίματος και κατάφερε να κοιμηθεί καλύτερα. Έτσι, η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Μετά από άλλες 2 εβδομάδες, στις 30 Νοεμβρίου, ο ασθενής ένιωσε ανακούφιση 100% και από τα δύο συμπτώματα. Έτσι, η δόση μειώθηκε σε **OD** για δύο εβδομάδες, **3TW** για μία εβδομάδα, **OW** για μία εβδομάδα και στη συνέχεια σταμάτησε στις 28 Δεκεμβρίου 2018.

Μετά από 3 μήνες, στις 25 Μαρτίου 2019, ο ασθενής άρχισε να ρεύεται ξανά, αν και λιγότερο συχνά αυτήν τη φορά αλλά χωρίς αίσθηση καψίματος. Ο θεραπευτής του έδωσε την ίδια θεραπεία **TDS**. Μετά από δύο εβδομάδες, το ρέψιμο σταμάτησε, οπότε η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** και ο ασθενής αποφάσισε να συνεχίσει την θεραπεία για αρκετούς μήνες προτού την σταματήσει στις 21 Οκτωβρίου 2019. Μετά από άλλους 7 μήνες όταν ο ασθενής επισκέφθηκε τον θεραπευτή, στις 29 Μαΐου 2020, για το ίαμα immunity booster για το Covid-19, επιβεβαίωσε ότι τα προηγούμενα συμπτώματά του δεν επανεμφανίστηκαν ποτέ.

+++++

10. Κνησμός ^{11561...lvδία}

Ένα 11χρονο κορίτσι για πρώτη φορά είχε σοβαρό κνησμό σε όλο της το σώμα. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ένα καστανό-ροζ εξάνθημα. Η αιτία δεν ήταν γνωστή, αλλά ο γιατρός της το διέγινωσε ως μυκητιασική λοίμωξη για την οποία πήρε αλλοπαθητικό φάρμακο για 2 εβδομάδες αλλά δεν βοηθήθηκε, οπότε σταμάτησε να το παίρνει. Το κορίτσι ήταν συναισθηματικά δυνατό και σωματικά υγιές. Υπέφερε ήδη για ένα μήνα, όταν στις 21 Σεπτεμβρίου 2017, η μητέρα του την πήγε στον θεραπευτή που έδωσε τα ακόλουθα ιάματα:

#1. CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.6 Έκζεμα + CC21.7 Μύκητας + CC21.10 Ψωρίαση...TDS
σε παρθένο έλαιο καρύδας για εξωτερική εφαρμογή.

Ο θεραπευτής γνώριζε ότι ο κνησμός μπορεί να προκληθεί από σκουλήκια στο έντερο. Έμαθε από τη μητέρα ότι το φάρμακο για αποπαρασίτωση της κόρης της ήταν ληγμένο. Έτσι αποφάσισε να συμπεριλάβει το ίαμα για τα σκουλήκια (**CC4.6**) και έδωσε:

#2. CC4.6 Διάρροια + #1...6TD για λήψη από το στόμα

Καθώς η πρόσληψη νερού της ασθενούς ήταν μικρότερη από ένα λίτρο την ημέρα παρά την τάση της να ιδρώνει έντονα, ο θεραπευτής την συμβούλεψε να λαμβάνει καθημερινά 2-3 λίτρα νερού. Η μητέρα της ασθενούς ήταν σε επαφή με τον θεραπευτή καθημερινά. Μέσα σε 24 ώρες, ο κνησμός μειώθηκε κατά 40% αλλά δεν υπήρξε αξιοσημείωτη αλλαγή στο εξάνθημα. Την επόμενη μέρα σημειώθηκε μείωση κατά 90% στον κνησμό και 50% στο εξάνθημα. Μετά από άλλες 3 ημέρες, ο κνησμός εξαφανίστηκε εντελώς και υπήρξε βελτίωση κατά 70% στο εξάνθημα, οπότε η δοσολογία του **#2** μειώθηκε σε **TDS** για 3 ημέρες ακολουθούμενη από **OD**. Μέχρι τις 3 Οκτωβρίου, το εξάνθημα είχε επίσης εξαφανιστεί, οπότε η δόση του **#2** μειώθηκε σε **OW** για ένα μήνα και στη συνέχεια σταμάτησε ενώ το **#1** συνεχίστηκε μέχρι το λάδι να τελειώσει. Από τον Μάιο του 2020 η ασθενής δεν είχε υποτροπή.

+++++

11. Επαναλαμβανόμενη αρθραλγία - post Chikungunya ^{11622...India}

Μια 32χρονη γυναίκα πήγε στον θεραπευτή στις 12 Μαρτίου 2020 με σοβαρό πόνο στις αρθρώσεις, πόνο στο σώμα, πονοκέφαλο, πυρετό και κόπωση. Πριν από τέσσερα χρόνια, είχε υποφέρει από chikungunya (ιός από μολυσμένο κουνούπι) με συμπτώματα οδυνηρών πρησμένων αρθρώσεων, πυρετού, κεφαλαλγίας και έλαβε θεραπεία με αλλοπαθητικά φάρμακα. Ένα χρόνο αργότερα, έπαθε τυφοειδή με υψηλό πυρετό, για τον οποίο νοσηλεύτηκε στο νοσοκομείο. Από τότε είχε αυτά τα συμπτώματα κάθε μήνα και μετά τη λήψη αλλοπαθητικής θεραπείας ανακουφιζόταν για λίγες ημέρες αλλά το πρόβλημα επαναλαμβανόταν. Έτσι, αποφάσισε να επιλέξει τη δονητική. Η θεραπεύτρια παρατήρησε ότι είχε επίσης κατάθλιψη και είχε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Της δόθηκε το ακόλουθο combo:

CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.2 Πόνος SMJ...TDS

Μετά από δύο εβδομάδες, η ασθενής ένιωσε ανακούφιση 80% απ' όλα τα συμπτώματά της και φαινόταν χαρούμενη. Στις 2 Απριλίου, ανέφερε ότι ήταν εντελώς απαλλαγμένη από τους πόνους και ήταν

δραστήρια. Η δόση μειώθηκε σε **BD** για μία εβδομάδα και μετά σε **OD**. Στις 16 Απριλίου 2020, καθώς η ασθενής μπορούσε να κάνει τη δουλειά της άνετα, σταμάτησε τη θεραπεία.

Από τον Ιούλιο του 2020, κανένα από τα συμπτώματα δεν έχει επανεμφανιστεί και είναι χαρούμενη που η ποιότητα της ζωής της έχει βελτιωθεί.

+++++

12. Ψυχιατρικές διαταραχές^{11592...lvδία}

Το 2017, όταν μια 40χρονη γυναίκα επισκέφτηκε τον θεραπευτή, ήταν εξαιρετικά απογοητευμένη λόγω άγνωστων φόβων, επίμονης θλίψης και κλάματος χωρίς λόγο. Οποιαδήποτε είδηση για θάνατο την έκανε να τρέμει από το φόβο και ο ήχος ασθενοφόρου την τρόμαζε. Ένιωθε πίεση στα νεύρα πάνω από το κεφάλι της με αποτέλεσμα να έχει σοβαρό πονοκέφαλο. Είχε πλήρη έλλειψη αυτοπεποίθησης. Τα προβλήματά της ξεκίνησαν το 2006, αλλά δεν υπήρχε γνωστή αιτία. Όταν τα συμπτώματα ήταν σοβαρά, ένιωθε αδύναμη αλλά κατάφερνε να εκτελεί τις καθημερινές της δουλειές.

Τον Αύγουστο του 2006, ένας νευροχειρουργός ζήτησε μια αξονική τομογραφία του εγκεφάλου της αλλά δεν αποκάλυψε καμία ανωμαλία. Για τον πονοκέφαλο και την αδυναμία της, συνταγογραφήθηκαν φάρμακα που πήρε για δύο χρόνια αλλά δεν υπήρξε βελτίωση. Ακόμη και η προσωρινή ανακούφιση που ένιωθε εξαφανίστηκε από τις παρενέργειες των αλλοπαθητικών φαρμάκων. Τον Ιούλιο του 2008, άρχισε να έχει πόνο στο στομάχι, στην δεξιά πλευρά, αέρια και ρέψιμο τα απογεύματα και τις νύχτες. Επίσης, ανέπτυξε εμβοές στο δεξί αυτί της, με έντονο ήχο 3-4 φορές την εβδομάδα. Αρνήθηκε να συμβουλευτεί έναν ειδικό ΩΡΛ λόγω του φόβου των παρενεργειών των φαρμάκων αλλά ξεκίνησε ομοιοπαθητική θεραπεία για την ψυχιατρική της κατάσταση και τον έντονο ήχο. Καθώς δεν υπήρχε βελτίωση, τη σταμάτησε μετά από δύο μήνες. Τον Οκτώβριο του 2008, ο γιατρός της διέγινωσε την κατάσταση ως κατάθλιψη και συνταγογράφησε το Placida, το οποίο έπαιρνε μέχρι η ινδική κυβέρνηση ν' απαγορεύσει τη χρήση του, τον Ιούλιο του 2014. Κατά τη διάρκεια αυτών των 6 ετών, το Placida της έφερνε υπνηλία όλη την ημέρα. Κατάφερνε να διαχειρίζεται την εμβοή χωρίς καμία θεραπεία.

Αφού σταμάτησε το Placida, η ψυχική της κατάσταση επιδεινώθηκε τόσο πολύ που τον Αύγουστο του 2014 έπρεπε να επισκεφθεί έναν ψυχίατρο, ο οποίος της έδωσε MDD-XR 100 mg **OD** για κατάθλιψη και δισκία Harri-D για γαστρικά προβλήματα. Εάν έχανε ακόμη και μία δόση, η κατάστασή της γινόταν πολύ άσχημη. Δύο χρόνια μετά την έναρξη του MDD-XR, λόγω των παρενεργειών του, ανέπτυξε μια ακούσια κίνηση των ποδιών, κλωτσώντας τα στον αέρα. Ο ψυχίατρος δεν μπορούσε να προτείνει θεραπευτικά μέτρα γι' αυτό. Μάλιστα την προειδοποίησε να μην σταματήσει το φάρμακο καθώς τα αποτελέσματα στέρησης θα μπορούσαν να είναι σοβαρά. Έτσι, συνέχισε να παίρνει και τα δύο αλλοπαθητικά φάρμακα. Στις **30 Νοεμβρίου 2017**, ο σύζυγος της ασθενούς επικοινωνήσε με τον θεραπευτή (φίλος του) ο οποίος έδωσε:

#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.10 Δυσπεψία + CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές...TDS

Μετά από ένα μήνα ένωσε 50% ανακούφιση απ' όλα τα συμπτώματα - φόβο, αίσθημα μελαγχολίας, κλάμα χωρίς λόγο, κεφαλαλγία, ανήσυχια πόδια, εμβοές και γαστρικά προβλήματα. Μετά από έναν ακόμη μήνα, τα γαστρικά προβλήματα και η εμβοή εξαφανίστηκαν εντελώς ενώ όλα τα άλλα συμπτώματα βελτιώθηκαν σταδιακά. Σε άλλους 10 μήνες, έως τα τέλη Νοεμβρίου 2018, είχε πλήρη ανάρρωση. Δεν ένιωθε πια αδύναμη και ανέκτησε πλήρως την αυτοπεποίθησή της. Έτσι, ο ψυχίατρος της σταμάτησε το Harri-D και μείωσε κατά το ήμισυ τη δόση MDD-XR στα 50 mg και μετά από δύο εβδομάδες στα 25 mg και τελικά σταμάτησε στις 10 Ιανουαρίου 2019. Στις 16 Ιανουαρίου 2019, εμφάνισε μερική (περίπου 30%) υποτροπή στο φόβο, πονοκέφαλο και τινάγματα στα πόδια. Έτσι, μετά από συμβουλή ενός **Senior Θεραπευτή**^{11585...lvδία}, το **#1** αντικαταστάθηκε από το παρακάτω:

Για ηρεμία:

#2. NM6 Calming + NM25 Shock + NM95 Rescue Plus...TDS

Για πονοκέφαλο:

#3. NM44 Trigeminal Neuralgia + NM85 Headache-BP...TDS

Μέσα σε δύο εβδομάδες, ο φόβος της εξαφανίστηκε και είχε 50% ανακούφιση στο θέμα του τινάγματος των ποδιών και τον πονοκέφαλο. Αφού συνέχισε τις θεραπείες για έναν ακόμη μήνα, στα τέλη Φεβρουαρίου, πέτυχε και πάλι 100% ανακούφιση σε όλα τα συμπτώματα. Η δοσολογία του **#3** μειώθηκε σε **OD**. Καθώς δεν έπαιρνε αλλοπαθητικά φάρμακα, το **#2** μειώθηκε σε **OD** μόνο μετά από τρεις μήνες, στα τέλη Μαΐου. Η δοσολογία του **#3** μειώθηκε σε **OW** μέχρι το τέλος Ιουνίου, πριν σταματήσει στα τέλη Αυγούστου 2019. Ωστόσο, η ασθενής συνεχίζει να παίρνει το **#2 OD** και από τον Ιούνιο του 2020 δεν είχε καμία υποτροπή.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108CC, δώστε για το #2: **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό;**
#3: **CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC11.4 Ημικρανίες**

ω Η Γωνιά των Απαντήσεων ω

E1. Μπορεί μια μητέρα θετική για το COVID-19 να θηλάσει το παιδί της;

A. Το μητρικό γάλα βοηθά στην οικοδόμηση ανοσίας που είναι τόσο σημαντική για την υγεία ενός παιδιού, επομένως δεν συνιστούμε να απογαλακτιστεί ένα μωρό. Αντ' αυτού, το Immunity Booster μπορεί να δοθεί στη μητέρα για την προστασία τόσο της μητέρας όσο και του παιδιού. Με βάση μελέτες και εξετάσεις, ο ΠΟΥ ενθαρρύνει το θηλασμό από μητέρες θετικές στον COVID. στις περισσότερες περιπτώσεις δεν βρήκαν ιικό φορτίο στο μητρικό γάλα. Επισκεφθείτε το

<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>

E2. Όπως προτείνεται στο κεφάλαιο 7 #2, πλένω φρούτα και λαχανικά σε φρέσκο νερό αφού τα μουλιάσω σε διάλυμα αλατιού και ξιδιού για 20 λεπτά. Παρακαλώ να με συμβουλευέστε στην παρούσα έκτακτη κατάσταση του COVID-19, εάν πρέπει να λάβω επιπλέον προφυλάξεις για τον χειρισμό φρούτων, λαχανικών και άλλων ειδών παντοπωλείου;

A. Ο COVID-19 εξαπλώνεται μέσω της επαφής από άτομο σε άτομο ή εισπνοής σταγονιδίων που προέρχονται από μολυσμένο άτομο ή αγγίζοντας μια μολυσμένη επιφάνεια. Έξω από το ανθρώπινο σώμα, ο ιός διαλύεται σε λίγες ώρες έως μερικές ημέρες, ανάλογα με τον τύπο της επιφάνειας. Εάν έχετε πρόσφατα φρέσκα προϊόντα ή είδη παντοπωλείου, αφήστε τα στην άκρη για αρκετές ώρες. Σε κάθε περίπτωση πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι αφού χειριστείτε τα είδη παντοπωλείου που παραδόθηκαν / αγοράστηκαν. Έχει αποδειχθεί ότι ο ιός αποικοδομείται γρήγορα έξω από το σώμα. Ανεξάρτητα από τον τύπο επιφάνειας, τα μισά από τα ιικά σωματίδια πεθαίνουν μέσα σε λίγες ώρες, όχι ημέρες. Σημειώστε επίσης ότι το μαγείρεμα σκοτώνει τον ιό στα τρόφιμα. Για περισσότερες λεπτομέρειες δείτε στο

<https://medical.mit.edu/covid-19-updates/2020/06/can-i-get-virus-grocery-delivery>

E3. Ποια είναι η σημασία της προσευχής στη θεραπεία μιας ασθένειας;

A. Η σημασία της προσευχής έγκειται στην επίκληση της χάρης του Θεού στη διαδικασία της θεραπείας. Ο Σουάμι λέει ότι η χάρη του Θεού είναι σαν τη βροχή που βρέχει εξίσου όλους. Εάν τα σκάφη μας είναι αναποδογυρισμένα, δεν μπορούμε να δεχτούμε βροχή. Η προσευχή είναι σαν να γυρίζεις το σκάφος για να πιάσεις τη βροχή. Ένας ασθενής, λόγω της ψυχικής διέγερσης που προκαλείται από μια ασθένεια, μπορεί να μην είναι σε θέση να επικεντρωθεί στην προσευχή. Σ' αυτήν την περίπτωση η προσευχή ενός θεραπευτή που γίνεται με σταθερή πίστη και καθαρή αγάπη για τον ασθενή, γίνεται ένα ισχυρό εργαλείο για τη θεραπεία. Σχηματίζεται ένα τρίγωνο όπου ο θεραπευτής λαμβάνει χάρη από τον Θεό και μεταφέρεται στον ασθενή. Ο ασθενής πρέπει να συμβουλευτεί να προσεύχεται τουλάχιστον όταν λαμβάνει τη θεραπεία.

“Μην θεωρείτε την προσευχή και τον διαλογισμό ως το χόμπι των «φρικών, σπασικλάκων και άριστων». Κρατηθείτε σ'αυτά, γιατί από μόνα τους μπορούν να σας σώσουν από την καταστροφή”

...Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα - Θεία Ομιλία, 25 Νοεμβρίου 1964.

E4. Συνήθιζα ν' ασχολούμαι με τη θεραπεία με μαγνήτες πριν ασχοληθώ με τη δονητική. Είναι εντάξει να αποθηκεύω τους μαγνήτες στο ίδιο ντουλάπι με το κουτί των 108CC;

A. Μην κρατάτε τα δύο μαζί. Αν και όλα τα ιάματα στο κουτί των 108CC προστατεύονται από την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία με την προσθήκη **NM45 Atomic Radiation + SR324 X-Ray**, συνιστάται ιδιαίτερα η προστασία τους από τη μακροχρόνια έκθεση σε ακτινοβολία που προέρχεται από ισχυρούς μαγνήτες, ηλεκτρικούς κινητήρες (όπως στους ηλεκτρικούς ανεμιστήρες χρησιμοποιούν ισχυρούς ηλεκτρομαγνήτες), μηχανάκι SRHVP, τηλεοράσεις, μικροκύματα, υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα. Επίσης, ανατρέξτε στον τόμο 7 #1 και στον τόμο 8 #4.

E5. Μπορεί ένα νοσώδες* φτιαγμένο από φρούτα, λαχανικά και βιταμίνες ν' αντικαταστήσει τη φυσική τροφή, καθώς ορισμένα τρόφιμα που προωθούνται για καλή υγεία είναι αρκετά ακριβά;

A. Τα φρούτα και τα λαχανικά που δυναμοποιούνται στο SRHVP μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε για να καταστήσουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σ' αυτό περισσότερο βιοδιαθέσιμα είτε για την απομάκρυνση των τροφικών αλλεργιών. Μια ισχυρή δυναμοποίηση ενός είδους τροφής φέρει την ενεργητική της υπογραφή και όχι τα πραγματικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός. Ενώ μια ανισορροπία στο ενεργειακό σώμα μπορεί να διορθωθεί, το φυσικό σώμα χρειάζεται θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσουν τα όργανα. Είναι σημαντικό να έχετε μια ισορροπημένη διατροφή αλλά δεν είναι απαραίτητο να τρώτε εξωτικά φρούτα και λαχανικά που προωθούνται. Ο Θεός παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε **τοπικά εποχιακά** φρούτα και λαχανικά.

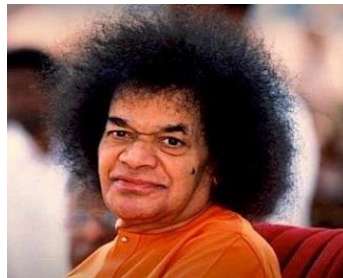
*Παραμπιπτόντως, αυτή δεν είναι η σωστή χρήση της λέξης Νοσώδες. Ένας νοσώδης είναι ένα ίαμα που δημιουργείται από την δυναμοποίηση άρρωστου ανθρώπινου ή ζωικού ιστού ή σωματικού εκρίμματος.

+++++

E6. Στον τόμο 11 #2, συνιστάται να φοράμε γάντια ενώ χειριζόμαστε νοσηρή ύλη. Πρέπει να κάνουμε το ίδιο όταν δυναμοποιούμε είδη διατροφής;

A. Κατά γενικό κανόνα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον ασθενή να φέρνει το δείγμα (είτε πρόκειται για τρόφιμα, αλλεργιογόνο ή φάρμακα) σ' ένα καθαρό / αποστειρωμένο φιαλίδιο αρκετά μικρό ώστε να χωράει μέσα στο δοχείο του SRHVP. Τότε δεν τίθεται το ζήτημα του άμεσου χειρισμού της ουσίας. Αυτό αποφεύγει οποιαδήποτε διασταυρούμενη μόλυνση της ενέργειας του θεραπευτή. Το φιαλίδιο πρέπει να καλύπτεται με πλαστικό περιτύλιγμα, όπως μεμβράνη, πριν το τοποθετήσετε στο δοχείο. Σε αυτήν την περίπτωση, δεν είναι απαραίτητη η χρήση γαντιών.

❧ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ❧



“Η τρέχουσα πεποίθηση είναι ότι η ιατρική πρέπει να εκτιμάται για την εγκυρότητά της κατά τη διάρκεια της ασθένειας. Η χρήση της τελειώνει με τη θεραπεία. Αλλά αυτή η άποψη πρέπει να αλλάξει. Η ιατρική χρησιμοποιείται για να βλέπει κανείς ότι δεν αρρωσταίνει, όχι τόσο για να δυναμώνει κάποιον όταν πέσει, όπως ακριβώς και ο σκοπός της αλήθειας είναι να ζει με τέτοιο τρόπο κάποιος έτσι ώστε να μην ξαναγεννηθεί.”

...Σάτια Σάι Μπάμπα, “The Doctor’s Profession” Ομιλία, Σεπτέμβριος 1980
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-53.pdf>

+++++

“Η υπηρεσία που παρέχετε πρέπει να σας ανταμείβει, όχι μόνο με την ικανοποίησή σας αλλά και με την ικανοποίηση και την ανακούφιση αυτών που υπηρετείτε. Όταν εκείνοι που υπηρετείτε δεν ανακουφίζονται ή δεν είναι ευχαριστημένοι από αυτό, σε τι ωφελεί ο ενθουσιασμός σας ή η αγαλλίασή σας στη βοήθεια που σας επιτρέπει να προσφέρετε; Θα πρέπει να έχετε τη χαρά του παραλήπτη ως στόχο σας. Μην κάθεστε και μιλάτε για ό,τι έχετε κάνει που αναμένεται από εσάς αλλά προσπαθήστε ν' ανακαλύψετε αν η πράξη της υπηρεσίας σας πραγματικά αξίζει τον κόπο, αν έχει αποδοθεί έξυπνα με πλήρη εκτίμηση των ιδιαίτερων περιστάσεων του ατόμου που τη χρειαζόταν.”

... Σάτια Σάι Μπάμπα, “No Bumps, No Jumps”, 3rd All India Conf. of SSS Seva Dal, 14 Νοεμβρίου 1975
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-18.pdf>

Ανακοινώσεις

Προσεχή Εργαστήρια*

- ❖ **Γαλλία (& Μπενίν & Γκαμπόν):** Εικονικό AVP Εργαστήριο εβδομαδιαίες συνεδρίες **Σεπτ.-Νοεμ. 2020** (θα ανακοινωθούν στους συμμετέχοντες πλήρεις λεπτομέρειες) επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **HB Λονδίνο:** HB Εθνικό Ετήσιο Εικονικό Σεμινάριο Επανεκπαίδευσης **20 Σεπτ. 2020**, επικοινωνήστε με Jeram Patel στο jeramjoe@gmail.com
- ❖ **ΗΠΑ Ρίτσμοντ VA:** Εικονικό AVP Εργαστήριο, εβδομαδιαίες συνεδρίες **Σεπτ.-Νοεμ. 2020** (θα ανακοινωθούν στους συμμετέχοντες πλήρεις λεπτομέρειες), επικοινωνήστε με την Susan στο saivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο** AVP **25 Νοεμ.-1 Δεκ. 2020** επικοινωνήστε με την Lalitha στο elay54@yahoo.com ή τηλεφωνικά στο 8500-676-092
- ❖ **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο** SVP **3-7 Δεκ. 2020** επικοινωνήστε με την Hem στο 99sairam@vibrionics.org

*Τα εργαστήρια AVP και SVP είναι μόνο για όσους έχουν υποβληθεί στη διαδικασία εισαγωγής και στο ηλεκτρονικό μάθημα. Επαναληπτικά σεμινάρια απευθύνονται σε υπάρχοντες θεραπευτές.

**Υπόκεινται σε αλλαγές

Συμπληρωματικά

1. Συμβουλές υγείας

Λαχανικά – φάτε τα με τον τρόπο σας για υγεία!

“Ποιες είναι οι κύριες αιτίες της κακής υγείας; ... Για να καλύψει τον ουρανίσκο του και άλλες αισθήσεις, ο άνθρωπος αλλάζει τη σύνθεση και τα χαρακτηριστικά των πραγμάτων που παρέχονται από τη φύση και προετοιμάζει, μέσω της διαδικασίας του βρασμού, του τηγανίσματος και της ανάμειξης, παρασκευάσματα που δεν έχουν ζωτικότητα σε αυτά. “Να είστε προσεκτικοί σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες...τα άψητα ή τα μισομαγειρεμένα λαχανικά και τα χόρτα είναι καλά για την υγεία.”...Σάτυα Σάι Μπάμπα¹

1. Τι είναι λαχανικό;

Είναι το βρώσιμο μέρος οποιουδήποτε ποώδους φυτού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τροφή, εξαιρουμένων των φρούτων όπως γενικά είναι κατανοητό. Σε γενικές γραμμές, τα λαχανικά έχουν τη μορφή ριζών, κονδύλων και βολβών. Μίσχοι ή λουλουδία ή φυλλώδη λαχανικά και βοτανικά φρούτα που θεωρούνται και καταναλώνονται ως λαχανικά, όπως η κολοκύθα, η νεροκολοκύθα και οι λοβοί και μερικά άγουρα φρούτα.²

2. Οφέλη και χρήση των λαχανικών

Οφέλη: Μελέτες αποκαλύπτουν ότι σχεδόν όλα τα λαχανικά είναι χαμηλά σε θερμίδες, πλούσια σε βιταμίνες (A, K, B & C), μέταλλα, φυτικές ίνες, φυτοχημικά που καταπολεμούν τις ασθένειες και αντιοξειδωτικά. Είναι αλκαλικά από τη φύση τους και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, ειδικά τα φυλλώδη πράσινα και τα περισσότερα από τις ρίζες και τα πράσινα λαχανικά. Κατά συνέπεια, μπορούν να αποτοξινώσουν το σώμα, να ενισχύσουν και να ενεργοποιήσουν όλα τα ζωτικά όργανα και συστήματα, να ενισχύσουν την ανοσία και να προλάβουν και να θεραπεύσουν χρόνιες και απειλητικές για τη ζωή ασθένειες. Συγκεκριμένα, η πολύ φοβούμενη αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης, η αναιμία και το βάρος μπορούν να ελεγχθούν και ο καρκίνος, η καρδιακή προσβολή, το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι αναπνευστικές ασθένειες, οι λοιμώξεις κ.λπ. μπορούν να προληφθούν. Εν ολίγοις, τα λαχανικά είναι το καλύτερο φυσικό φάρμακο. Πάνω απ' όλα, μπορούν να διατηρήσουν κάποιον ενεργητικό και υγιή με λάμψη στο πρόσωπο!³⁻⁸

Χρήση: Αγοράστε τοπικά εποχικά φρέσκα λαχανικά. Μερικά λαμβάνονται καλύτερα μόνο ωμά, όπως το αγγούρι και μερικά είτε ωμά είτε μαγειρεμένα (λόγω της καλύτερης απορρόφησης ορισμένων θρεπτικών

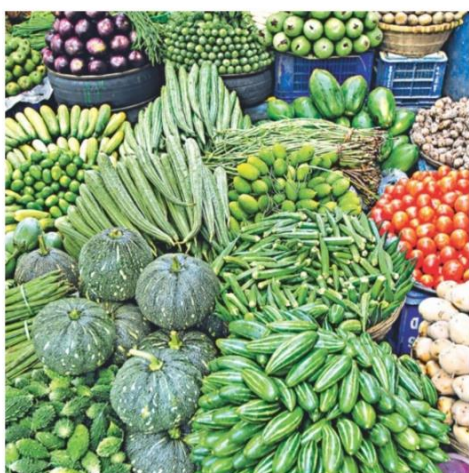
συστατικών) π.χ. μπρόκολο, καρότο, ντομάτα, πιπεριά. Το σπανάκι και η πατάτα είναι πιο ευεργετικά όταν μαγειρεύονται. Κρατήστε το χρόνο μαγειρέματος, τη θερμοκρασία και την ποσότητα νερού στο ελάχιστο. Στον ατμό, ζεματιστά ή μαγειρεμένα ελαφρά αντί να βράσουν. Ψήνουμε ή σοτάρουμε αντί να τηγανίζουμε. Τα ωμά μπορεί να μην ταιριάζουν σε αυτούς με χαμηλότερη πεπτική ικανότητα.³⁻⁸

Συνιστώμενη πρόσληψη: 250-300 gm ή 2½ φλιτζάνια λαχανικά την ημέρα, μ' ένα συνετό μείγμα διαφορετικών λαχανικών - ωμά, χυμό ή μαγειρεμένα. Βρείτε μια ισορροπία, για παράδειγμα, μην φάτε μαζί μια μερίδα ρυζιού και γλυκοπατάτας. Επίσης, όχι την ίδια ρίζα ή το ίδιο πράσινο λαχανικό όλη την ώρα. Περιστασιακή επιείκεια για να ικανοποιήσουμε τη γεύση και τη διάθεση είναι μια χαρά!³⁻⁹

Ο καθαρισμός των λαχανικών είναι πολύ σημαντικός: Τα μη πλυμένα λαχανικά μπορεί να οδηγήσουν σε εγκεφαλικά κεστώδη παράσιτα. Πρώτα, πλύντε σωστά τα χέρια και ξεπλύνετε τα λαχανικά σε νερό βρύσης για να αφαιρέσετε τα δυνητικά επιβλαβή υπολείμματα και μικρόβια από την επιφάνειά τους.

Μουσκέψετε τα λαχανικά για 20 λεπτά σ' ένα μπολ νερό αναμειγμένο με μαγειρική σόδα ή αλάτι και ξύδι ή κουρκούμη και αλάτι και ακολουθώντας από ενδελεχή πλύση σε τρεχούμενο νερό. Τα λαχανικά με σκληρές τραχιές επιφάνειες πρέπει να τρίβονται με μαλακή βούρτσα.^{3,8,10}

Διατηρείτε φρέσκα τα λαχανικά: Η αγορά φρέσκων λαχανικών όταν τα χρειάζεστε είναι η πρώτη καλύτερη επιλογή. Δεν χρειάζεται να καταψύχετε ντομάτες, κρεμμύδια, πατάτες και γλυκοπατάτες, καλαμπόκι και



σκληρές ή χειμερινά είδη κολοκυθίων όπως η κολοκύθα αλλά φυλάξτε τα σε δροσερό σκιασμένο μέρος που αερίζεται καλά. Όταν το ψυγείο είναι αναπόφευκτο, αποθηκεύστε τα πράσινα λαχανικά σε μια πλαστική σακούλα ή σ' ένα δοχείο, τις ντομάτες σ' ένα μπολ με επένδυση από χαρτοπετσέτα, τυλίξτε τα φυλλώδη χόρτα σε μια χαρτοπετσέτα και τοποθετήστε τα σε μια πλαστική σακούλα. Εάν φαίνονται μαραμένα, αναζωογονήστε το μαρούλι και τα χόρτα χρησιμοποιώντας παγωμένο νερό. Μερικά λαχανικά μπορούν να τεμαχιστούν και να καταψυχθούν.^{2,3,8,11}

Περισσότερα από 1.000 είδη λαχανικών καλλιεργούνται παγκοσμίως. Καλύπτουμε περίπου 50 κοινά λαχανικά, τα ινδικά ονόματά τους δίνονται σε παρένθεση.

3. Ρίζες, κόνδυλοι και βολβοί λαχανικών

3.1 Παντζάρι (chukandar): Με βαθύ χρώμα και γλυκιά γεύση, είναι εξαιρετικό για τους αθλητές. Μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση σε λίγες ώρες, ειδικά τη συστολική πίεση και να ενισχύσει τις γνωστικές ικανότητες. Συμπυκνωμένο υγρό από βραστά τεύτλα που εφαρμόζεται στο τριχωτό της κεφαλής ανακουφίζει τις νιφάδες και τον κνησμό. Τα χόρτα τεύτλων μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως το σπανάκι.¹²

Προσοχή: Δεν συνιστάται για όσους είναι επιρρεπείς σε πέτρες στα νεφρά και ουρική αρθρίτιδα.¹²

3.2 Καρότο (Gaajar): Μια εξαιρετική πηγή βήτα καροτίνης και βιταμινών A, C & E, αποτρέπει την τύφλωση στα παιδιά και τον εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία. Μπορεί να

σταματήσει την εξέλιξη της λευχαιμίας, του καρκίνου του πνεύμονα και του παχέος εντέρου, να βελτιώσει την υγεία των δοντιών, των μαλλιών και του δέρματος.¹³

Παστινάκι (chukandar): Μοιάζει με λευκό καρότο και είναι πλούσιο σε φυλλικό οξύ, μπορεί ν' αποτρέψει γενετικές ανωμαλίες καθώς και ασθένειες των ούλων.

Προσοχή: Αποφύγετε τα φύλλα, το στέλεχος και τα λουλούδια που περιέχουν τοξικό χυμό που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά εγκαύματα.¹⁴

3.3 Ραπανάκι (Mooli): Μπορεί να διατηρήσει την ισορροπία του pH, να καθαρίσει την αναπνευστική οδό, να καταπολεμήσει το κρύο και το βήχα, να βοηθήσει στη θεραπεία του ίκτερου, των ουρολογικών διαταραχών και της οστεοαρθρίτιδας, να διατηρήσει το σώμα φυσικά ενυδατωμένο και να καθαρίσει την ξηρότητα, την ακμή και το εξάνθημα. Τα φύλλα είναι βρώσιμα και οι σπόροι βοηθούν στη θεραπεία της λεύκης.¹⁵

Προσοχή: Μπορεί να ερεθίσει το πεπτικό σύστημα και να προκαλέσει αέρια και φούσκωμα, αποφεύγετε σε περίπτωση χολόλιθων.¹⁵

3.4 Ρέβα/Σελινόριζα (Shalgam): Μπορεί να θεραπεύσει έλκη στομάχου, πονόλαιμο, ίκτερο και ηπατίτιδα και να διαλύσει μικρές πέτρες στα νεφρά.¹⁶

Rutabaga: είναι μια διασταύρωση μεταξύ γογγυλιού και λάχανου, ελαφρώς μεγαλύτερο και πιο γλυκό από το γογγύλι. **Jicama:** πιο γλυκό από το γογγύλι.¹⁶

Προσοχή: Αποφύγετε εάν κάποιος έχει διαταραχή του θυρεοειδούς.¹⁶

3.5 Γλυκοπατάτα (Shakarkand): Υψηλότερη σε βιταμίνη Α από την κανονική πατάτα, είναι εξαιρετική για τα μάτια. Αμυλώδης και γλυκιά, μπορείτε να την απολαύσετε τόσο στα αλμυρά όσο και στα γλυκά πιάτα.¹⁷

Προσοχή: Αποφύγετε εάν κάποιος έχει πέτρες στα νεφρά, να λαμβάνεται με μέτρο εάν είναι διαβητικός.¹⁷

3.6 Πατάτα (Aalu): Ένα άνετο φαγητό για όλες τις περιπτώσεις, είναι πιο ευεργετικό όταν καταναλώνεται με το πλούσιο σε φυτικές ίνες δέρμα του και όχι τηγανητό. Ενισχύει το νευρικό σύστημα, την καρδιαγγειακή υγεία, χτίζει ισχυρά οστά και ενισχύει την αθλητική απόδοση και αντοχή.¹⁸

Κασάβα: Με υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και θερμίδες από την πατάτα, έχει τα θρεπτικά συστατικά μυρμηγκιών. Λοιπόν, πρέπει να ξεφλουδιστεί, να μουλιάσει και να μαγειρευτεί για να πάρετε τα οφέλη του (τοξικά εάν τρώγονται ωμά).¹⁹

3.7 Elephant foot yam (Suran/Jimikand): Έχει σκληρό δέρμα, μειώνει τη βλέννα και τα αέρια ενώ αυξάνει τη χολή και βοηθά στην πέψη. Ιδανικό για παιδιά που μεγαλώνουν.²⁰

Προσοχή: Μόλις κοπεί, μπορεί να ερεθίσει το δέρμα και το λαιμό, οπότε πρέπει να διατηρείται βυθισμένο σε νερό και να βράζεται με ξύδι, λεμόνι ή ταμάρινδο.²⁰

3.8 Κολοκασία η εδώδιμος/Colocasia (Arbi): Μια εξαιρετική πηγή διαφόρων θρεπτικών συστατικών, ινών και ανθεκτικού αμύλου. Η ρίζα και τα φύλλα της πρέπει να τρώγονται μαγειρεμένα.²¹

3.9 Κρεμμύδι (Pyaaaj): Ένα από τα καλύτερα αποτοξινωτικά, μπορεί να αποτρέψει θρόμβους αίματος και να θεραπεύσει τα τσιμπήματα των εντόμων, τα κονδυλώματα, τον κνησμό από τις χιονίστρες και τις αναπνευστικές ασθένειες, όπως το κρύο και τη γρίπη. Σε σύγκριση με τα κίτρινα, κόκκινα και άσπρα κρεμμύδια, τα πιο γλυκά όπως το Vidalia και τα εσαλότ έχουν χαμηλότερο ποσοστό θρεπτικών ουσιών.²²

Προσοχή: Αποφύγετε, ιδιαίτερα ωμά, σε περίπτωση καούρας ή πεπτικής διαταραχής.²²

3.10 Φρέσκο κρεμμυδάκι/Πρασουλίδα (Pyaaaj patta): Αυτά είναι νεαρά κρεμμύδια, μια καλύτερη πηγή φυλλικού οξέος, βιταμινών και ασβεστίου. Χρησιμοποιούνται ως γαρνιτούρα, μπορούν να καταναλωθούν ωμά. Παρόμοια με τα πράσα (μεγαλύτερη και πιο ήπια στη γεύση με περισσότερη βιταμίνη Α) και σχοινόπρασο (ήπια, με λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αλλά μια εξαιρετική πηγή χολίνης που βοηθά στο μεταβολισμό του σώματος και την ανάπτυξη του εμβρύου).²³

4. Λαχανικά μίσχων και λουλουδιών

4.1 Kohlrabi (Knolkhol): Μια μορφή λάχανου και παρόμοιο με το στέλεχος του μπρόκολου σε γεύση αλλά πιο ήπια και γλυκό, ολόκληρο το φυτό εκτός από το στέλεχός του, είναι βρώσιμο. Ένα φλιτζάνι γογγύλι μπορεί να καλύψει το 100% της καθημερινής μας βιταμίνης C.²⁴

4.2 Asparagus (Shatavari): Είναι χαμηλότερο σε βιταμίνες από το μπρόκολο αλλά μια καλύτερη πηγή σιδήρου και χαλκού. Ένα φυσικό διουρητικό, μπορεί να αποτρέψει το οίδημα και τη λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος και έχει ηρεμιστική δράση.²⁵

4.3 Λάχανο (Patta gobi): Το πράσινο λάχανο είναι πιο υγιεινό όταν σοταριστεί. Το κόκκινο λάχανο, πιο κατάλληλο για σαλάτα, έχει 10 φορές περισσότερη βιταμίνη Α και διπλά τον σίδηρο του πράσινου λάχανου αλλά έχει μόνο το 50% της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη Κ.²⁶

Λαχανάκια Βρυξελλών: Μικρότερα σε μέγεθος με παρόμοια θρεπτικά συστατικά, η γεύση τους αυξάνεται όταν ψηθούν ή σοταριστούν. Θα μυρίζουν άσχημα εάν είναι παραψημένα ή βραστά.²⁷

Λαχανίδες (Haak) & Μποκ Τσόι: Με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες, είναι ιδιαίτερα καλά για την αποτοξίνωση του σώματος, την ανάπτυξη των οστών και την υγιή όραση.²⁸

Αγκινάρα: Θεωρείται τονωτικό του ήπατος, τα φύλλα της είναι το πιο θρεπτικό μέρος.²⁹

4.4 Μπρόκολο: Ονομάζεται σούπερ τροφή για την πρόληψη του καρκίνου, την ενίσχυση των οστών και την προαγωγή της υγείας από κάθε άποψη. Πιο θρεπτικό όταν είναι φρέσκο, πλένεται λίγο πριν το μαγείρεμα στον ατμό.³⁰

4.5 Κουνουπίδι (Phool gobi): Ένα αποθετήριο βιταμινών και μετάλλων, είναι εξαιρετικό για τη μνήμη.³¹

Προσοχή: Σε περίπτωση νεφρικού προβλήματος ή ουρικής αρθρίτιδας ή σε περίπτωση λήψης αντιπηκτικών για το αίμα, αποφύγετε το ή φάτε το σε μικρή ποσότητα.³¹

5. Φυλλώδη λαχανικά

5.1 Σπανάκι (Palak): Είναι μια από τις καλύτερες πηγές μαγνησίου. Όταν μαγειρεύεται, τα θρεπτικά συστατικά του ενισχύονται αλλά ο σίδηρος και το ασβέστιο σε αυτό δεν απορροφώνται λόγω ορισμένων αντιθρεπτικών ουσιών.³²

Μαρούλι (Salad patta): Συγκριτικά χαμηλό σε θρεπτικά συστατικά αλλά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, διατηρεί το σώμα ενυδατωμένο.³²

Ρόκα/Rocket: Ένα από τα πιο πλούσια τρόφιμα σε θρεπτικά συστατικά, εξαιρετικό για την υγεία.³³

Νεροκάρδαμο: Πλούσιο σε λιπαρά οξέα ωμέγα-3, είναι καλό για την καρδιά. Ένα πολυετές λαχανικό που μεγαλώνει φυσικά κατά μήκος τρεχούμενων υδάτινων καναλιών, πρέπει να πλένεται καλά πριν από τη χρήση.³⁴

Ινδική μουστάρδα (Sarson ka saag): Παρόμοιο αλλά πιο πικάντικο από το σπανάκι.³⁵

Λαχανίδα (Κέιλ) (Karam saag): Παρόμοια με το σπανάκι σε θρεπτικά συστατικά, είναι πιο πλούσια σε βιταμίνες. Καλύτερα τρώγεται ωμή, σε smoothies, στον ατμό ή ελαφρά σοταρισμένη.³⁶

5.2 Μορίνγκα/Drumstick (Sahjan): Γνωστό ως θαυματουργό φυτό, περιέχει 2 φορές την πρωτεΐνη του γιαουρτιού, 3 φορές το κάλιο της μπανάνας, 4 φορές τη βιταμίνη Α των καρότων και του ασβεστίου στο αγελαδινό γάλα και 7 φορές τη βιταμίνη C των πορτοκαλιών. Χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και στην παραδοσιακή ιατρική, μπορεί να καθαρίσει το αίμα, να καταπολεμήσει τη φλεγμονή, να ισορροπήσει τις ορμόνες, να καταπολεμήσει τον υποσιτισμό και τη γήρανση, ν' αποτρέψει την αναιμία, να βοηθήσει στην πέψη, να εξισορροπήσει το σάκχαρο στο αίμα και να θεραπεύσει τα προβλήματα του δέρματος.³⁷

Προσοχή: Όσοι χρησιμοποιούν φάρμακα για να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.³⁷

5.3 Τριγωνέλλα (Methi) leaves: Μια πλούσια πηγή σιδήρου και άλλων μετάλλων, βοηθά στην πέψη και στη διαχείριση του διαβήτη, προσθέτοντας γεύση και καρύκευμα στα τρόφιμα.³⁸

6. Φρούτα που καταναλώνονται ως λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων της νεροκολοκύθας, της κολοκύθας και των λοβών

6.1 Αβοκάντο/Βουτυρόδεντρο: Μια υψηλή τροφή καλίου πλούσια σε υγιεινά για την καρδιά λίπη, είναι εξαιρετικό για προστασία από χρόνιες ασθένειες. Μόλις κοπεί, πασπαλίσате χυμό λεμονιού για να το διατηρήσετε φρέσκο για λίγο.³⁹

6.2 Πιπεριά/Γλυκίς πιπεριάς (Shimla mirch): Πολύχρωμη και ευέλικτη στη χρήση, μια μεσαίου μεγέθους πιπεριά μπορεί να ικανοποιήσει περισσότερο από την καθημερινή μας ανάγκη για βιταμίνη Α και C και μπορεί να καταπολεμήσει ασθένειες από το κοινό κρυολόγημα έως τον καρκίνο. Ιδανικό για εγκύους, μπορεί να προστεθεί σε σαλάτες ή σε οποιοδήποτε φαγητό..⁴⁰

6.3 Ντομάτα (Tamatar): Μια ωμή ντομάτα την ημέρα μπορεί ν' αποτρέψει τον καρκίνο του παχέος εντέρου. Επίσης, είναι μια από τις καλύτερες πηγές φυτοθρεπτικού λυκοπενίου που ενισχύει την ανοσία και αναστέλλει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων. Το λυκοπένιο είναι περισσότερο βιοδιαθέσιμο όταν η ντομάτα μαγειρεύεται και καταναλώνεται με πλούσια σε λιπαρά τρόφιμα όπως αβοκάντο, ελαιόλαδο ή λάδι καρύδας, ξηρούς καρπούς και σπόρους.⁴¹

Προσοχή: Αποφύγετε σε περίπτωση παλινδρόμησης οξέων ή συχνό πόνο στις αρθρώσεις ή στους μυς.⁴¹

6.4 Αγγούρι (Kheera): Ζουμερό, δροσερό και τραγανό, τρώγεται καλύτερα ωμό. Μια θεραπευτική κολοκύθα με διουρητικά αποτελέσματα, βοηθά να ξεπρηστούν τα πρησμένα μάτια, επιβραδύνει φυσικά τη γήρανση, καθαρίζει και αλκαλοποιεί το αίμα, αποτρέπει την αφυδάτωση, τη δυσκοιλιότητα και την υπερθέρμανση του σώματος. Οι φέτες αγγουριού που διατηρούνται πάνω στα μάτια, μπορούν να τα χαλαρώσουν και να τα δροσίσουν.⁴²

6.5 Κολοκύθα (Sitaphal/Kaddoo): Αυτή η ζωντανή χειμερινή κολοκύθα είναι εξαιρετική για τα μάτια και αποτρέπει την παχυσαρκία. Οι σπόροι της μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου.⁴³

Κολοκυθάκι (Turai): Το καλοκαιρινό κολοκύθι, πλούσιο σε βιταμίνη C, με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, είναι εύπεπτο.⁴⁴

6.6 Βενιγκασία η κηροφόρος/Winter melon/White pumpkin (Pettha): Ένα μοναδικό φαρμακευτικό πεπόνι που καταναλώνεται κυρίως στην Ινδία και την Κίνα, μπορεί να καθαρίσει την αρνητική ενέργεια από το περιβάλλον. Ένα ποτήρι χυμό κάθε πρωί θα διατηρήσει το σώμα δροσερό, σε εγρήγορση και ενέργεια και θα ενισχύσει την πνευματική ικανότητα, διατηρώντας τα νεύρα ήρεμα. Μπορεί να απαλλάξει από δοθίνες, αιμορροΐδες και δυσκοιλιότητα.⁴⁵

Προσοχή: Όσοι είναι επιρρεπείς σε ασθένειες του αναπνευστικού, θα πρέπει να το αναμειγνύουν με μέλι ή πιπέρι.⁴⁵

6.7 Πικρό πεπόνι/Bitter melon (Karela): Μπορεί να θεραπεύσει τον διαβήτη, την ουρική αρθρίτιδα, τον ίκτερο και τις πέτρες στα νεφρά και να ρυθμίσει τα έμμηνα. Επίσης, μπορεί να θεραπεύσει και να αποτρέψει την ελονοσία, τους ιούς, το HIV/AIDS και τη λέπρα και να βοηθήσει στη διαχείριση αυτοάνοσων διαταραχών, συμπεριλαμβανομένης της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.⁴⁶

Προσοχή: Δεν συνιστάται για έγκυες γυναίκες και άτομα που λαμβάνουν διαβητικά φάρμακα καθώς και μετά από χειρουργική επέμβαση έως την ανάρρωση.⁴⁶

6.8 Νεροκολοκυθιά/Calabash (Lauki): Συνιστάται ιδιαίτερα για την υγεία του εντέρου, χρησιμοποιείται για την παρασκευή τόσο αλμυρών όσο και γλυκών πιάτων. Εάν είναι πικρή, δεν πρέπει να καταναλώνεται.⁴⁷

6.9 Μερικές άλλες εξαιρετικές κολοκύθες με παρόμοια οφέλη:

Ivy gourd/coccinia (Kunduru); Ινδική κολοκύθα/round baby pumpkin (Tinda); Αιχμηρά κολοκύνθη (Parval) γνωστή ως λαχανικό του φτωχού, θεωρείται καλή για την ανορεξία; Λούφα (Torai); και Φιδοκολοκύθι (Chichinda) που μπορεί να θεραπεύσει γαστρεντερολογικά προβλήματα (όπως δυσπεψία, στομαχόπονο, δυσκοιλιότητα και μετεωρισμούς).⁴⁸⁻⁵²

6.10 Μελιτζάνα/Brinjal/Eggplant (Baingun): Περιέχει το σπάνιο αντιοξειδωτικό Nasunin στο πορφυρό της δέρμα που προστατεύει τις μεμβράνες των εγκεφαλικών κυττάρων.⁵³

Προσοχή: Δεν είναι κατάλληλη για άτομα με χαμηλό επίπεδο σιδήρου, νεφρικά προβλήματα, ουρική αρθρίτιδα ή αλλεργίες. Τα φύλλα και οι βολβοί της είναι τοξικά και δεν πρέπει να καταναλώνονται.⁵³

6.11 Μπάμια (Bhindi): Πλούσια σε ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, με πολύ θρεπτική γλίνα στο εσωτερικό, είναι το καλύτερο λαχανικό για την πρόληψη της ημικρανίας και την ενίσχυση της μνήμης.⁵⁴

6.12 Φασόλι/French Beans (Phaliyan): Πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες αλλά με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, είναι ένα υγιεινό φαγητό και καλό για τους διαβητικούς. Μελέτες δείχνουν ότι μπορεί ν' αναστείλει τον HIV.⁵⁵

Προσοχή: Ν' αποφεύγεται σε περιπτώσεις προβλημάτων του ουροποιητικού συστήματος.⁵⁵

6.13 Αρακάς (Matar): Πλούσιο σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες, αλλά λόγω των αντιθρεπτικών συστατικών του μπορεί να προκαλέσει πεπτική δυσφορία, οπότε να τρώγεται μαγειρεμένος.⁵⁶

6.14 Πράσινο τσίλι (Hari mirch): Ένα σημαντικό συστατικό στην ινδική, μεξικάνικη και ταϊλανδέζικη κουζίνα, πλούσιο σε βιταμίνη C, σίδηρο και καψαΐκίνη, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και διεγείρει τον ουρανίσκο.⁵⁷

6.15 Γλυκό καλαμπόκι/Καλαμπόκι (Makka): Ένα αμυλούχο λαχανικό (στη βοτανική είναι φρούτο, επίσης δημητριακό), είναι εξαιρετικά ινώδες, θρεπτικό, χωρίς γλουτένη και ευεργετικό, **εάν** δεν είναι γενετικά τροποποιημένο.⁵⁸

Προσοχή: Μπορεί να γίνει ζύμωση στο έντερο και να προκαλέσει πόνο στο στομάχι εάν κάποιος έχει ένα ευαίσθητο πεπτικό σύστημα.⁵⁸

6.16 Μερικά άγουρα φρούτα προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία, όπως τα λαχανικά: Τζακφρουτ (Kathal) για ενίσχυση της ανοσίας και του καλού ύπνου. Παπάγια (Papita) για πεπτική υγεία, περιποίηση του δέρματος και για την καταπολέμηση λοιμώξεων και εμμηνορροϊκών πόνων. Τα φύλλα παπάγιας είναι γνωστό ότι θεραπεύουν τους επιδημικούς πυρετούς και Μπανάνα Αντιλλών/Μπανάνα(Kaccha kela) συμπεριλαμβανομένων των λουλουδιών και του μίσχου έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και είναι άριστα για τον εγκέφαλο και τα νεφρά και απομακρύνουν πολλές ασθένειες.⁵⁹⁻⁶¹

6.17 Μανιτάρι (Chatrak): Ένας ωφέλιμος μύκητας από τη φύση του (αν και τρώγεται σαν λαχανικό), είναι ένας ισχυρός μαχητής του καρκίνου και ενισχυτής της ανοσίας και μια εξαιρετική πηγή βιταμινών Β που είναι καλό για τον εγκέφαλο και την καρδιά. Μπορεί να αποτρέψει τις διαταραχές του θυρεοειδούς.⁶²

Προσοχή: Αγοράστε από γνωστή πηγή μια και μερικά μανιτάρια μαζεμένα από τη φύση μπορεί να είναι άκρως τοξικά.⁶²

Συμπέρασμα: Τα λαχανικά πρέπει να αποτελούν σημαντικό μέρος της καθημερινής μας διατροφής αλλά η υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσει πεπτικές διαταραχές. Λειτουργούν καλύτερα όπως τα φάρμακα, όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο, σ' ένα ισορροπημένο μείγμα, με κατανόηση και προσοχή σχετικά με τις απαιτήσεις του σώματος και την ανταπόκριση του ατόμου.³⁻⁸

Αναφορές και σύνδεσμοι:

1. Sathya Sai Speaks, Good health and goodness, chapter 21, vol 15, 30 September 1981: <http://sssbpt.info/ssspeaks/volume15/ss15-21.pdf>
2. What is a vegetable: <https://www.britannica.com/topic/vegetable>
3. Benefits: https://www.myupchar.com/en/healthy-foods/vegetables?utm_medium=firstpost&utm_source=indian-green-leafy-vegetables
4. <https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/five-food-groups/vegetables-and-legumes-beans>
5. <https://www.marthamckittricknutrition.com/10-benefits-of-eating-vegetables/>
6. Alkaline: <https://trans4mind.com/nutrition/pH.html>
7. Balanced eating: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
8. Dietary guidelines India: <https://www.nhp.gov.in/healthyliving/healthy-diet>
9. Dietary guidelines USA: <https://healthyeating.sfgate.com/usda-fruit-vegetable-recommendations-9339.html>; <https://www.hhs.gov/fitness/eat-healthy/dietary-guidelines-for-americans/index.html>
10. Cleaning vegetables: *Vibronics Newsletter*, Vol 2 issue 2, March 2011 "Answer corner, Q1": <https://www.healthline.com/nutrition/washing-vegetables#1>; <https://www.moving.com/tips/how-to-sanitize-fruits-and-vegetables/>
11. Keeping vegetables fresh: <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/How-to-store-vegetables-to-keep-them-fresh.aspx>; <https://inhabitat.com/6-ways-to-keep-your-fruits-and-veggies-fresher-for-longer/>
12. Beets: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#section2>; <https://foodrevolution.org/blog/benefits-of-beets/>; <https://www.readersdigest.ca/food/healthy-food/health-benefits-of-beets>
13. Carrots: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270191>; <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-18-must-know-benefits-of-carrot-gajar-for-health-skin-and-hair/>
14. Parsnip: <https://draxe.com/nutrition/parsnip-nutrition/>
15. Radish: <https://www.indiatoday.in/lifestyle/health/story/mooli-radish-health-benefits-winter-veggie-india-digestion-blood-pressure-lifest-1117051-2017-12-27>; <https://www.lybrate.com/topic/benefits-of-radish-and-its-side-effects>; <https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/health-benefits-of-radish.html>; <https://draxe.com/nutrition/radish-nutrition/>
16. Turnip/Celeriac/Rutabaga: <https://www.medindia.net/dietandnutrition/top-10-health-benefits-of-a-turnip.htm>; <https://draxe.com/nutrition/turnip/>; <https://draxe.com/nutrition/celeriac/>
17. Sweet potato: <https://draxe.com/nutrition/sweet-potato-nutrition-facts-benefits/>; <https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>
18. Potato: <https://draxe.com/nutrition/root-vegetables/>; <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=48>
19. Cassava: <https://www.healthline.com/nutrition/cassava>
20. Elephant foot yam: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/suran-or-jimikand-secret-benefits-of-this-vegetable-and-tips-to-cook-it/articleshow/76245383.cms?>
21. Taro root: <https://www.healthline.com/nutrition/taro-root-benefits#section5>
22. Onion: <https://www.livescience.com/45293-onion-nutrition.html>; <https://draxe.com/nutrition/onions-nutrition/>; (refer "In Addition" Vol 5 issues 1 & 2 (Jan/Feb and March/April 2014).
23. Spring onion: <https://draxe.com/nutrition/scallions/>
24. Kohlrabi/German turnip: <https://draxe.com/nutrition/kohlrabi/>
25. Asparagus: <https://draxe.com/nutrition/asparagus-nutrition/>
26. Cabbage red v. green: <https://draxe.com/nutrition/red-cabbage/>
27. Brussel sprouts: <https://draxe.com/nutrition/brussels-sprouts-nutrition/>
28. Collard greens: <https://draxe.com/nutrition/collard-greens/>
29. Artichoke: <https://indianexpress.com/article/india/india-others/vegetable-of-gods-artichoke-and-its-untapped-benefits/>
30. Broccoli: <https://draxe.com/nutrition/broccoli-nutrition/>
31. Cauliflower: <https://draxe.com/nutrition/cauliflower/>
32. Spinach & Lettuce: <https://draxe.com/nutrition/spinach-nutrition/>
33. Arugula: <https://draxe.com/nutrition/arugula/>
34. Watercress: <https://draxe.com/nutrition/watercress/>

35. Mustard greens: <https://draxe.com/nutrition/mustard-greens-nutrition/>
36. Kale: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-of-kale/>
37. Moringa: <https://draxe.com/nutrition/moringa-benefits/>; <https://www.netmeds.com/health-library/post/drumstick-health-benefits-nutrition-uses-recipes-and-side-effects>; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916#risks-with-existing-medications>
38. Fenugreek leaves: <https://www.firstpost.com/health/forget-kale-you-should-be-eating-these-10-indian-greens-instead-7884601.html>
39. Fruit vegetables: Avocado: <https://draxe.com/nutrition/avocado-benefits/>; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270406#diet>
40. Bell pepper: <https://draxe.com/nutrition/bell-pepper-nutrition/>
41. Tomato: <https://draxe.com/nutrition/tomato-nutrition/>; <http://saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
42. Cucumber: <https://draxe.com/nutrition/cucumber-nutrition/>
43. Pumpkin: <https://www.healthline.com/nutrition/pumpkin>; <https://draxe.com/nutrition/pumpkin-seeds/>
44. Zucchini: <https://www.healthline.com/nutrition/zucchini-benefits>
45. Ash Gourd: <https://isha.sadhguru.org/in/en/blog/article/ash-gourd-winter-melon-cool-vegetable-benefits-recipes>
46. Bitter gourd (Karela): <https://draxe.com/nutrition/bitter-melon/>
47. Bottle gourd: <https://www.nutrition-and-you.com/bottle-gourd.html>; <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-benefits-of-drinking-of-bottle-gourd-lauki-juice-1452828>
48. Ivy gourd/Kunduru: <https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-ivy-gourd-89467>; <https://www.healthbenefitstimes.com/ivy-gourd/>
49. Indian squash (Tinda): <https://www.netmeds.com/health-library/post/tinda-indian-round-gourd-health-benefits-nutrition-uses-for-skin-hair-weight-loss-and-recipes>
50. Pointed gourd (Parval): <https://www.lybrate.com/topic/pointed-gourd-benefits-and-side-effects>
51. Ridge gourd (turai): <https://www.thehealthsite.com/fitness/health-benefits-of-ridge-gourd-or-tori-bs815-319005/>; <https://food.ndtv.com/food-drinks/make-your-boring-vegetables-yummy-3-tasty-yet-healthy-turai-ridge-gourd-dishes-to-try-2031443>
52. Snake gourd (Chichinda): <https://www.healthbenefitstimes.com/snake-gourd/>
53. Eggplant/aubergine/brinjal: <https://draxe.com/nutrition/eggplant-nutrition/>; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/279359>
54. Okra/ladiesfinger: <https://draxe.com/nutrition/okra-nutrition/>; <https://www.netmeds.com/health-library/post/6-astonishing-health-benefits-of-okra-you-didnt-know>
55. Green Beans: <https://draxe.com/nutrition/green-beans-nutrition/>; <https://www.verywellfit.com/green-beans-nutrition-facts-calories-carbs-and-health-benefits-4169523>; <https://www.seedsofindia.com/category/Beans-Peas-and-Corn-17>
56. Green Peas: <https://draxe.com/nutrition/green-peas/>; <https://www.healthline.com/nutrition/green-peas-are-healthy#section7>
57. Green chillies: <https://www.lybrate.com/topic/green-chilli-benefits-and-side-effects>
58. Sweet corn (Makka): <https://draxe.com/nutrition/nutritional-value-of-corn/>
59. Unripe Jackfruit: <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-important-reasons-to-include-jackfruit-kathhal-in-your-regular-diet-1783929>
60. Unripe Papaya: <https://www.medindia.net/dietandnutrition/health-benefits-of-unripe-green-papaya.htm>
61. Plantain/raw banana/stalk: <https://food.ndtv.com/ingredient/plantain-701208>; <https://www.ndtv.com/health/raw-bananas-are-good-for-diabetics-health-benefits-of-raw-bananas-you-must-know-1888722>; <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/natural-remedies/amazing-health-benefits-of-banana-stem-kd0718-582035/>
62. Mushroom: <https://draxe.com/nutrition/mushroom-nutrition-benefits/>

+++++

2. Μια ανέκδοτη - θαυματουργή εμπειρία ενός θεραπευτή ^{11601... Ινδία}

Μεγαλόκαρδη πίστη Θεραπεύει Τρύπα στο Κεφάλι

Στις 18 Φεβρουαρίου 2020, καθαρίζοντας την στοά του σπιτιού της πριν από την έναρξη της βραδινής κλινικής της, η θεραπεύτρια γλίστρησε και έπεσε με την πλάτη, γύρω στις 5 μ.μ. Ακούγοντας τις κραυγές της, οι αδελφές της πήγαν τρέχοντας και την βρήκαν σε μια λίμνη αίματος να λέει «Sairam, Sairam, Sairam...» το οποία συνέχισε για 20 λεπτά, έχοντας χάσει εντελώς επίγνωση για το περιβάλλον της. Εν τω μεταξύ πέντε ασθενείς είχαν φτάσει και κάθονταν μέσα στο σπίτι της. Οι αδελφές της την ανέβασαν προσεκτικά σε αναπηρική καρέκλα και κανόνισαν να την μεταφέρουν σ' ένα κοντινό νοσοκομείο.

Με όλη την αναταραχή, οι ασθενείς που περίμεναν βγήκαν έξω. Αναγνωρίζοντας έναν καλό της φίλο ανάμεσα στην ομάδα, η θεραπεύτρια ξαναβρήκε τη μνήμη της. Έχοντας επίγνωση της κατάστασής της, η θεραπεύτρια αρνήθηκε να πάει στο νοσοκομείο και ζήτησε αντ' αυτού το κουτί με τα combos Σάι Δονητικής. Ετοίμασε το ίαμα*, πήρε μία δόση αλλά έκανε εμετό. Με πλήρη πίστη στον Σουάμι πήρε άλλη μια δόση και έκανε επίσης ίαμα με λάδι καρύδας. Μόλις το έβαλε στην πληγή της, η αιμορραγία σταμάτησε. Ακόμη και σ' αυτήν την κατάσταση, φρόντισε προσεκτικά 3 από τους 5 ασθενείς που είχαν έρθει από μακρινά μέρη, μια από αυτούς ήταν έγκυος. Οι άλλοι δύο ασθενείς που ζούσαν κοντά αποφάσισαν να επιστρέψουν μια άλλη μέρα. Την επόμενη ημέρα, με την επιμονή της οικογένειας, η αδερφή της την πήγε στο νοσοκομείο Σρι Σάτσα Σάι, όπου επιπλήχθηκε επειδή δεν πήγε αμέσως καθώς αυτό ήταν περίπτωση τραυματισμού στο κεφάλι. Η νοσοκόμα ξύρισε την περιοχή γύρω από την πληγή για να την προετοιμάσει για ράμματα. Ο γιατρός που ήταν σε υπηρεσία διαπίστωσε ότι η πληγή, αν και πολύ βαθιά, είχε ήδη αρχίσει να επουλώνεται και δεν υπήρχε ανάγκη για ράμματα! Αναφέρθηκε στον ανώτερο νευροχειρουργό που πραγματοποίησε εκτεταμένη φυσική εξέταση, εξέταση αίματος και αξονική τομογραφία. Το ιατρικό προσωπικό εξεπλάγη



18 Feb 2020

22 Feb 2020

29 Feb 2020

4 Mar 2020

9 Mar 2020

18 Mar 2020

όταν διαπίστωσε ότι αυτή η πληγή μήκους τριών ιντσών έκλεισε χωρίς επιπλοκές και δεν υπήρχε εσωτερικός θρόμβος αίματος, κάταγμα ή εγκεφαλικός τραυματισμός. Η πληγή ήταν απλά μπανταρισμένη και πήγε σπίτι χωρίς αλλοπαθητική παρέμβαση. Ωστόσο, η εξέταση αίματος αποκάλυψε ότι είχε αυξημένο σάκχαρο στο αίμα και ότι η αρτηριακή της πίεση είχε αυξηθεί (ο γιατρός σκέφτηκε λόγω της πτώσης). Γι' αυτά της δόθηκαν φάρμακα αλλά δεν χρειάστηκε τίποτα για τον πόνο!! Σταμάτησε να τα παίρνει μετά από μία εβδομάδα και συνέχισε τη δονητική για ένα μήνα. Επιπλέον, κατά καιρούς έβαζε την εκδηλωμένη σκόνη κουρκούμης του Σουάμι, στην πληγή. Τώρα, 100% αναρρωμένη, αισθάνεται ότι όλο αυτό το περιστατικό υπήρξε ένα μεγάλο θαύμα στη ζωή της και προσφέρει βαθιά ευγνωμοσύνη στον Σουάμι και στη Δονητική Του.

***CC3.2 Αιμορραγικές διαταραχές + CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC20.7 Κατάγματα + CC21.11 Πληγές & Γδαρσίματα**

+++++

3. COVID-19 Ενημέρωση

Χρησιμοποιήσαμε τα παρακάτω combos για την πρόληψη και τη θεραπεία του Covid-19 από τις 13 Απριλίου 20:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC9.4 Παιδικές ασθένειες + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό Νεφρών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.6 Βήχας χρόνιος + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα

Για όσους δεν έχουν το κουτί των 108CC αλλά έχουν SRHVP: NM6 Calming + NM76 Dyspnoea + NM113 Inflammation + BR4 Fear + BR14 Lung + SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM40 Throat + SR270 Apis Mel + SR271 Arnica 30C + SR272 Arsen Alb 30C + SR277 Bryonia 30C + SR291 Gelsemium 30C + SR298 Lachesis + SR301 Mercurius 30C + SR302 Nux Vom 30C + SR306 Phosphorus 30C + SR385 Eupatorium Perf + SR406 Sabadilla 30C + SR505 Lung

Υπό το φως του μεταλλαγμένου ιού, η ερευνητική μας ομάδα τροποποίησε το ίαμα Immunity Booster ως εξής:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου κύστης + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC9.4 Παιδικές ασθένειες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.6 Βήχας χρόνιος + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα

Για όσους δεν έχουν το κουτί των 108CC αλλά έχουν SRHVP: NM6 Calming + BR4 Fear + BR9 Digestion + BR10 Fever & Infection + BR14 Lung + SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM40 Throat + SR271 Arnica 30C + SR272 Arsen Alb 30C + SR291 Gelsemium 200C + SR302 Nux Vom 30C

Η δοσολογία και στις δύο περιπτώσεις είναι η ίδια όπως πριν: **OD** στο ζύπνημα, ως προληπτικό. **TDS** σε περίπτωση ύποπτης λοίμωξης (ήπια συμπτώματα, όπως ελαφρύς βήχας). Για έναν ασθενή που έχει διαγνωστεί με COVID-19, μία δόση κάθε ώρα για 6 ώρες ακολουθούμενη από **6TD**. Σε βελτίωση μείωση σε **QDS - TDS - BD - OD**. Οποιαδήποτε αλλοπαθητική θεραπεία πρέπει να συνεχιστεί και **ΔΕΝ** αποθαρρύνεται καμία στιγμή.

Ανάρρωση: Όταν ένας ασθενής έχει αναρρώσει αλλά έχει λίγη ενέργεια και αισθάνεται κουρασμένος στο σώμα και το μυαλό, δώστε το ακόλουθο Combo Ανάρρωσης, έως ότου ο ασθενής αισθανθεί υγιής και ισχυρός:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα

Για όσους δεν έχουν το κουτί των 108CC αλλά έχουν SRHVP: **NM75 Debility + BR9 Digestion + BR10 Fever & Infection + SM31 Lung & Chest + SM24 Glandular + SM40 Throat**

Δοσολογία για τα δυο: **OD** το βράδυ πριν πέσει στο κρεβάτι, ενώ συνεχίζει το Immunity Booster **OD** στο ξύπνημα.

Για τη διευκόλυνση αυτών που έχουν ήδη κάνει το προηγούμενο combo της 13ης Απριλίου 20 σε οινόπνευμα, μπορούν απλά να προσθέσουν τα ακόλουθα στο υπάρχον φιαλίδιό τους: **CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου κύστης + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις.**

Για όσους δεν έχουν το κουτί των 108CC αλλά έχουν SRHVP: **BR9 Digestion + BR10 Fever & Infection**

Om Sai Ram

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