

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 13 Τεύχος 6

Νοεμ./Δεκ. 2022

Σ' αυτό το τεύχος

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 – 5
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη Χρήση Combos	5 – 10
☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων	10 - 11
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	11
☞ Ανακοινώσεις	12
☞ Συμπληρωματικά	12 – 19

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Είναι μια τόσο ευτυχισμένη και ευοίωνη εποχή του χρόνου. Μόλις γιορτάσαμε την Ημέρα Διακήρυξης του Avatar του Diwali και του Σουάμι και τώρα οι προετοιμασίες είναι σε πλήρη εξέλιξη για τα γενέθλια του αγαπημένου μας Μπαγκαβάν. Θα μπορούσε να ρωτήσει κανείς γιατί γιορτάζουμε τόσες πολλές θρησκευτικές γιορτές και πνευματικές εκδηλώσεις και πώς εμπλουτίζουν τη ζωή μας; Πιστεύω ότι η σημασία αυτών των γιορτών είναι να μας φέρουν πιο κοντά στον θεϊκό εαυτό μας και να συνειδητοποιήσουμε τον αληθινό σκοπό της ζωής. Στην πραγματικότητα, αυτές οι γιορτές σχεδιάστηκαν για να μας φέρουν πιο κοντά στον Θεό, βυθίζοντας τους εαυτούς μας στο να δοξάζουμε τον Παντοδύναμο μέσω προσευχής, τραγουδιού και χορού και συμμετέχοντας σε ανιδιοτελή υπηρεσία.

Ο Σάτσα Σάι Μπάμπα είπε “Αν το όνομα του Ιησού δοξάζεται σε όλο τον κόσμο σήμερα, αυτό οφείλεται στην απεριόριστη αγάπη Του. Υπηρέτησε τους ταπεινούς και τους χαμένους και στο τέλος πρόσφερε την ίδια τη ζωή του ως θυσία. Πόσοι από αυτούς, που αυτοαποκαλούνται οπαδοί του Ιησού, ακολουθούν τις διδασκαλίες Του; Όσοι ισχυρίζονται ότι λατρεύουν τον Ράμα, πόσο ακολουθούν το παράδειγμά Του; Πόσοι δήθεν οπαδοί του Κρίσνα ζουν σύμφωνα με τις διδασκαλίες Του; Υπάρχουν πολλοί που ισχυρίζονται ότι είναι οπαδοί του Σάι. Πόσοι από αυτούς ακολουθούν το μήνυμα του Σάι; Αν ο καθένας αναζητήσει την απάντηση μέσα του, θα δει ότι είναι ένα μηδέν. Όποιος ισχυρίζεται ότι είναι οπαδός του Σάι θα πρέπει ν’ αφιερώσει τη ζωή του στα ιδανικά του Σάι. Αυτό είναι αληθινή αφοσίωση και πραγματική μετάνοια. Αυτό είναι το χαρακτηριστικό γνώρισμα της ανθρωπότητας. Θα αντανakλάται στην αγάπη, η οποία θα εκφραστεί στη συμπόνια που δημιουργεί την πραγματική Ananda (Ευδαιμονία).” - Ομιλία Γενεθλίων, 23 Νοεμβρίου 1993.

Το ιδανικό της ανιδιοτελούς υπηρεσίας του Σουάμι αποτελεί το ίδιο το θεμέλιο της Σάι Δονητικής. Το να αφιερωθούμε στην αποστολή της δονητικής βοηθάει τον καθένα μας να εξελιχθεί σε καλύτερες εκδοχές του εαυτού μας και έτσι να μας φέρει πιο κοντά στον Θεό.

Το 2015, στα 90α γενέθλια του Σουάμι, δημοσιεύσαμε ένα βιβλίο με 90 ιστορικά περιπτώσεων που αφιερώσαμε στα Λώτινα πόδια Του. Θα θέλαμε να τιμήσουμε τα εκατό χρόνια από τη γέννησή Του, το 2025, με μια μοναδική και ιδιαίτερη προσφορά αντάξια αυτής της σημαντικής περίπτωσης. Εάν θέλετε να

κάνετε μια μεγάλη αφιέρωση στον Σουάμι, σκεφτείτε σοβαρά και υποβάλετε μια πρόταση δραστηριότητας και γράψτε στο news@vibrionics.org με μια λεπτομερή περιγραφή του έργου σας το νωρίτερο έως τις 30 Νοεμβρίου 2022. Θυμηθείτε, θα πρέπει να δεσμευτείτε να το εκτελέσετε, είτε μεμονωμένα είτε με συναδέλφους. Σκοπεύουμε ν' αναλάβουμε πολλά έργα κατά τη διάρκεια της εκατονταετηρίδας.

Χαίρομαι που βλέπω ότι η δονητική κερδίζει σημαντική δυναμική ως ολιστική θεραπεία. Πρόσφατα, λάβαμε πολλά αιτήματα από θεραπευτές που διαμένουν εκτός Ινδίας για θεραπεία δονητικής για τους φίλους και τους συγγενείς τους που ζουν στην Ινδία. Αυτό μας ενέπνευσε να ξεκινήσουμε μια νέα πρωτοβουλία μέσω της οποίας οι θεραπευτές του εξωτερικού μπορούν να στείλουν email με τη συνταγή του ιάματος και τα στοιχεία επικοινωνίας του ασθενούς στο practitionerinfo@vibrionics.org. Η ομάδα διαχείρισης μας θα προσδιορίσει τον πλησιέστερο θεραπευτή και θα του προωθήσει τα στοιχεία ώστε να προετοιμάσει και να παραδώσει τις θεραπείες στον ασθενή. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις το αρχείο του ασθενούς θα τηρείται από τον θεραπευτή του εξωτερικού, ο οποίος θα υπολογίζει τον ασθενή ως δικό του.

Η γνώση μεγαλώνει με την ανταλλαγή και η αποστολή δονητικής αποκτά δυναμική όταν οι θεραπευτές μοιράζονται τις περιπτώσεις και τις εμπειρίες τους. Ενώ προφορικά ακούμε για τόσες πολλές εκπληκτικές, σχεδόν θαυματουργές θεραπείες, δυστυχώς, πολλοί θεραπευτές δεν στέλνουν γραπτά ιστορικά περιπτώσεων. Η κοινή χρήση επιτυχημένων ιστορικών περιπτώσεων όχι μόνο βοηθά άλλους θεραπευτές αλλά βοηθά επίσης την ερευνητική μας ομάδα να επαναξιολογήσει και να επικυρώσει τα combos μας. Είναι ειλικρινές αίτημά μου να στείλετε τουλάχιστον ένα ιστορικό χρόνιου περιστατικού στη διεύθυνση casehistories@vibrionics.org τώρα και, επιπλέον, να στέλνετε τακτικά ενδιαφέρουσες περιπτώσεις, θέτοντας τον δικό σας στόχο για το πόσο συχνά θέλετε να τις στέλνετε.

Είμαι ενθουσιασμένος που ανακοινώνω την έναρξη λειτουργίας δύο τακτικών κλινικών δονητικής στο Πουταπάρτι, μιας στο Karnatakanagaralli απέναντι από τον ποταμό Chitravati και μιας κοντά στο εξαιρετικά εξειδικευμένο νοσοκομείο του Σάι Μπάμπα. Πρόκειται για μια σημαντική εξέλιξη, καθώς θα ωφεληθεί όχι μόνο τους ντόπιους αλλά και τους επισκέπτες της περιοχής. Περισσότερες λεπτομέρειες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα Συμπληρωματικά αυτού του newsletter.

Εν κατακλείδι, η προσευχή μου στον αγαπημένο μας Μπαγκαβάν είναι να γεμίσει τις καρδιές μας με περισσότερη αγάπη και ευγενή συναισθήματα, ώστε να μπορέσουμε να διαδώσουμε τη δόξα Του και το μήνυμά Του της Αγάπης, εμποτίζοντας όλους εκείνους των οποίων το μονοπάτι διασχίζει το δικό μας με τις πνευματικά φορτισμένες θεϊκές δονήσεις Του με τη μορφή της δονητικής.

Jit K Aggarwal

☪ Προφίλ Θεραπευτών ☪

Οι Θεραπευτές 02494...Ιταλία



είναι ένα ζευγάρι από τη Βενετία του οποίου τα ενδιαφέροντα είναι κυρίως οι τέχνες και η ανάγνωση ιερών κειμένων. Ο σύζυγος έχει δίπλωμα στο τραγούδι της όπερας και δίνει παραστάσεις σε όλο τον κόσμο. Η σύζυγος είναι πρώην χορεύτρια κλασικού μπαλέτου, δασκάλα χορού και χορογράφος.

Ο σύζυγος άκουσε για πρώτη φορά για τον Σρι Σάτσα Σάι Μπάμπα το 1987 από μια δασκάλα μουσικής που τον ενθάρρυνε να γράψει ένα γράμμα στον Σουάμι, όταν εκείνη θα πήγαινε στο άσραμ Του στην Ινδία. Φτάνοντας στο Prashanthi Nilayam, κλήθηκε αμέσως για μια ιδιωτική συνέντευξη κατά την οποία ο Σουάμι διάβασε την επιστολή και της έδωσε ένα προσωπικό μήνυμα γι' αυτόν. Η σύζυγος άκουσε για τον Σουάμι το 1990 όταν συνάντησε για πρώτη φορά τον σύζυγό της. Τελικά ήρθαν στο Πουταπάρτι για να έχουν το πρώτο τους ντάρσαν το 1995 και τον επόμενο

χρόνο ο σύζυγος είχε την ευκαιρία να εμφανιστεί σε μια συναυλία στο αμφιθέατρο Poornachandra με την ευοίωνη ευκαιρία του Guru Purnima.

Το ζευγάρι ήταν πάντα ιδιαίτερα προσανατολισμένο στις υπηρεσίες. Μαζί με τους γονείς της συζύγου, ίδρυσαν έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό "Agartha". Τα χρήματα προέρχονταν από εθελοντικές δωρεές ή φιλανθρωπικές συναυλίες που διοργάνωνε το ζευγάρι. Αυτή η οργάνωση λειτούργησε σε όλη την Ιταλία και ανέλαβαν να παρέχουν τρόφιμα και φάρμακα σε διάφορα καταφύγια ζώων, πλήρωναν τους λογαριασμούς καυσίμων για οικογένειες που αντιμετωπίζουν προβλήματα και παρείχαν τον απαραίτητο εξοπλισμό για άτομα με αναπηρία. Επιπλέον, παρέχουν πληροφορίες για χορτοφαγική και vegan

διατροφή και για πνευματικά θέματα όπως η Advaita Vedanta μέσω των social media και δωρεάν δημόσιες εκδηλώσεις και πραγματοποιούν φιλανθρωπικές συναυλίες για ηλικιωμένους σε γηροκομεία. Το 2012, κατά τη διάρκεια ενός σεισμού στην Ιταλία, παρείχαν δωρεάν σκηνές, τρόφιμα, ρούχα, φάρμακα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης στους πληγέντες, ανεξάρτητα από οποιαδήποτε οργάνωση.

Σε ένα ταξίδι στο Prashanthi Nilayam το 2002, όταν και οι δύο ανέπτυξαν μικρά προβλήματα υγείας, μεταφέρθηκαν στον Δρ. Aggarwal από έναν φίλο τους και τους χορηγήθηκαν δονητικά ιάματα. Την επόμενη μέρα η σύζυγος έγινε καλά και ο σύζυγός της ανάρρωσε αμέσως μετά. Συνεπαρμένοι με το σύστημα της θεραπείας έλαβαν περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τη μέθοδο θεραπείας της δονητικής. Είχαν τόσο ενθουσιασμό που αποφάσισαν από εκεί και μετά ότι ήθελαν να μάθουν αυτή τη θεραπεία αλλά δεν υπήρχε αρκετός χρόνος σ' αυτό το ταξίδι, έτσι επέστρεψαν στην Ιταλία. Το επόμενο έτος, το 2003, επέστρεψαν στο Πουταπάρτι, υποβλήθηκαν σε εκπαίδευση και έκαναν τα τεστ τους για να πιστοποιηθούν ως θεραπευτές Δονητικής.

Το 2004, το ζευγάρι οργάνωσε ένα μάθημα δονητικής με τη διδασκαλία του Δρ. Aggarwal για 30 υποψηφίους στην Ιταλία. Διορίστηκαν ως συντονιστές της χώρας και εκπαιδεύτηκαν επίσης ως δάσκαλοι δονητικής. Με τα χρόνια έχουν διδάξει το μάθημα AVP, οργάνωσαν εργαστήρια επανεκπαίδευσης και παρείχαν καθοδήγηση, βοήθεια και συμβουλές σε άλλους Ιταλούς θεραπευτές. Οργάνωσαν ένα δεύτερο μάθημα με διδασκαλία από την κυρία και τον Δρ. Aggarwal, στην Ιταλία το 2012.

Θυμούνται με ευγνωμοσύνη πώς κάποτε, το 2013, είχαν κάποιες εσωτερικές ερωτήσεις σχετικά με τη δονητική θεραπεία. Είχαν πάρει μαζί τους σε μια εκδήλωση Laksharchana (πνευματική συνάντηση), μια φωτογραφία του Σάι Μπάμπα, που είχε διανεμηθεί νωρίτερα στους θεραπευτές και ο Σουάμι απάντησε στην προσευχή τους καλύπτοντας τη φωτογραφία με βιμπούτι!

Με τα χρόνια, έχουν περιθάψει περισσότερους από οκτώ χιλιάδες ασθενείς. Έχουν πολλές ενδιαφέρουσες περιπτώσεις να μοιραστούν. Ένας 66χρονος άνδρας είχε παρουσιάσει διαβήτη, αφού δέχθηκε σοκ επειδή χτύπησε κατά λάθος ένα κορίτσι με το αυτοκίνητό του πριν από 30 χρόνια και είχε πολύ κακή κυκλοφορία στο πόδι του. Του δόθηκε **#1. NM74 Diabetes + NM83 Grief + NM95 Rescue Plus + OM8 Hypo & Hyperglycaemia + BR2 Blood Sugar + BR7 Stress + BR12 Liver + SM17 Diabetes + SR305 Pancreatin 30C + SR361 Acetic Acid + SR499 Insulin + SR516 Pancreas***. Μετά από μια εβδομάδα, επέστρεψε απελπισμένος, γιατί το δάχτυλο του ποδιού του είχε πλέον γάγγραινα με μια ανοιχτή, μολυσμένη πληγή που εξαπλωνόταν γρήγορα. Οι γιατροί του είχαν κλείσει ραντεβού μετά από τέσσερις ημέρες για να ακρωτηριάσουν το πόδι του. Έτσι, για τη θεραπεία της γάγγραινας συνταγογραφήθηκε, **#2. NM16 Drawing + NM20 Injury + NM32 Vein-Piles + NM36 War + OM3 Bone Irregularity + SM15 Circulation + SM26 Immunity + SM27 Infection + SR264 Silicea 200C + SR293 Gunpowder + SR408 Secale Corn + SR507 Lymphatic Organ + SR556 Pyrogenium***. Την επόμενη κιόλας μέρα, το πόδι παρουσίασε βελτίωση και στο ραντεβού του, τέσσερις μέρες αργότερα, οι χειρουργοί παρατήρησαν ότι το πόδι δεν ήταν πια πρησμένο και ότι η πληγή επούλωνε καλά. Αποφάσισαν να μην προχωρήσουν στον ακρωτηριασμό. Συνέχισε να παίρνει το ίαμα για τους επόμενους δύο μήνες έως ότου το πόδι ανάρρωσε πλήρως.

*** Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108 CC δώστε: #1: CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC6.3 Διαβήτη + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό; #2: CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC20.1 Τονωτικό SMJ + CC21.11 Πληγές & Γδαρσίματα**

Σε μια άλλη περίπτωση, ένας 54χρονος είχε σοβαρά τραύματα στη δεξιά πλευρά (ώμος, κορμός, λεκάνη), βαθιά τραύματα και αμβλύ τραύμα στην περιοχή του ήπατος από ατύχημα με ποδήλατο. Του χορηγήθηκε, στην αρχή μέσω απομακρυσμένης θεραπείας και αργότερα από το στόμα **NM20 Injury + NM26 Penmycin + NM36 War + NM113 Inflammation + OM5 Circulation + OM30 Connective Tissue + SM1 Removal of Entities + SM2 Divine Protection + SM27 Infection + SR256 Ferrum Phos + SR265 Aconite + SR270 Apis Mel + SR271 Arnica 30C + SR293 Gunpowder + SR316 Streptococcus + SR348 Cortisone + SR368 Bellis Perennis + SR510 Muscles + SR528 Skin***. Μέσα σε λίγες μέρες ο ασθενής ανέφερε ότι ο πόνος είχε εξαφανιστεί αλλά επισκέφτηκε τον γιατρό του για έλεγχο. Ο γιατρός διέγνωσε μεγάλο αιμάτωμα στην περιοχή του ήπατος. Έγραψε παυσίπονα αλλά ο ασθενής δεν τα χρειαζόταν. Συνέχισε να παίρνει το παραπάνω ίαμα και μέσα σε λίγες εβδομάδες, το αιμάτωμα εξαφανίστηκε και ανάρρωσε πλήρως από τα τραύματά του.

***Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108 CC δώστε: CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.1 Τονωτικό SMJ + CC21.1 Τονωτικό του δέρματος + CC21.11 Πληγές & Γδαρσίματα**

Οι θεραπευτές έχουν βιώσει ότι το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** είναι μια εξαιρετική θεραπεία που πρέπει να λαμβάνεται πριν από οποιαδήποτε χειρουργική επέμβαση ή οδοντιατρική διαδικασία και είναι ιδιαίτερα ευεργετική κατά τη μετεγχειρητική ανάκαμψη, καθώς επιταχύνει σημαντικά τη διαδικασία ανάρρωσης. Έχουν δει ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση ισχίου, να περπατούν την ίδια μέρα! Ένα παράδειγμα της αποτελεσματικότητας αυτής της θεραπείας ξεχωρίζει πραγματικά. Κάποτε, η βασική τραγουδίστρια όπερας μιας συναυλίας αρρώστησε λίγο πριν την έναρξη της παράστασης και απλά δεν μπορούσε να σηκωθεί από την καρέκλα. Αντί να καλέσει έναν γιατρό, ο διευθυντής έτρεξε αμέσως στην θεραπεύτρια που κουβαλούσε πάντα μαζί της ένα kit δονητικής. Χορήγησε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** και η τραγουδίστρια ανέρρωσε μέσα σε δέκα λεπτά και συνέχισε να παίζει σαν να μην είχε συμβεί τίποτα! Ένα άλλο ίαμα με το οποίο είχαν μεγάλη επιτυχία είναι το **CC8.2 Τονωτικό Εγκυμοσύνης**. Σε αρκετές περιπτώσεις, έχουν μείνει έκπληκτοι από το πόσο γρήγορα εξελίσσονται οι τοκετοί των εγκύων γυναικών που λαμβάνουν αυτό το ίαμα και η πλήρης απουσία πόνου κατά τον τοκετό.

Η πρότασή τους στους θεραπευτές που παραπονιούνται για έλλειψη ασθενών είναι να βρίσκονται συνεχώς σε επιφυλακή για ευκαιρίες για να μιλήσουν για τη δονητική, είτε πρόκειται για φίλους ή συγγενείς ή ακόμα και αγνώστους στην ουρά του ταμείου στο σούπερ μάρκετ! Φέρουν πάντα το Kit Ευεξίας και μερικά combos έκτακτης ανάγκης κατά τη διάρκεια των ταξιδιών και έχουν γίνει μάρτυρες θαυματουργών θεραπειών σε πολλές περιπτώσεις. Μέσα από την τεράστια εμπειρία τους στην εξάσκηση της δονητικής, έχουν αποκτήσει σημαντική γνώση της πολυπλοκότητας του ανθρώπου. Προτείνουν ότι οι θεραπευτές θα πρέπει πρώτα να θεραπεύσουν τη συναισθηματική κατάσταση ή την αρνητική νοοτροπία των ασθενών τους προκειμένου να προωθήσουν την ταχύτερη σωματική θεραπεία αργότερα.

Νωρίς κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους, πήραν ένα σημαντικό μάθημα καθώς αντιμετώπισαν έναν φίλο με καρκίνο του εγκεφάλου, ο οποίος δεν επέζησε για πολύ. Σε ταραγμένη κατάσταση, έγραψαν στον Δρ Aggarwal "Ο φίλος μας πέθανε, απέτυχα!" Πήρε την απάντηση "Ποιος είσαι εσύ που αποφασίζεις ποιος πρέπει ή όχι να θεραπευτεί; Είσαι απλά ένα εργαλείο και τίποτα περισσότερο... Άσε όλα τα άλλα!" Πήραν αυτά τα λόγια στην καρδιά και έκτοτε ακολουθούν αυτή τη σημαντική συμβουλή με κάθε ασθενή.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Ζάλη, ναυτία](#)
- [Υποθυρεοδισμός](#)
- [Συγγενής μη συσσωμάτωση σπονδύλου C7](#)

+++++

Η Θεραπεύτρια ^{03591...lnδονησία} έχει πτυχίο στη διοίκηση επιχειρήσεων και μεταπτυχιακό στην εκπαίδευση.



Επί του παρόντος νοικοκυρά, είχε προηγουμένως εργαστεί ως στέλεχος μάρκετινγκ και αργότερα ως δασκάλα από το 2003 έως το 2014. Είναι μανιώδης αναγνώστρια και της αρέσει να συμμετέχει στον αθλητισμό.

Εισήχθη στον Σάι Μπάμπα το 1995 αφού παντρεύτηκε έναν μαθητή του Σάι. Όταν επισκέφτηκε το Prashanthi Nilayam, αμέσως μετά τον γάμο της και είδε τον Σουάμι προσωπικά για πρώτη φορά, κυριεύτηκε από μια τεράστια αίσθηση ηρεμίας και δεν μπορούσε να συγκρατήσει τα δάκρυά της. Ένα χρόνο αργότερα, κατά τη διάρκεια της πρώτης της εγκυμοσύνης, κόλλησε μια ιογενή λοίμωξη που θα μπορούσε να βλάψει το έμβρυο και έτσι, της συνέστησαν να διακόψει την εγκυμοσύνη. Αλλά η ακλόνητη πίστη της στον Σουάμι την ανάγκασε να συνεχίσει την εγκυμοσύνη. Ένα μήνα αργότερα, αυτή η απόφαση ενισχύθηκε από ένα όνειρο όπου ο Μπάμπα την καθισούχασε και της ζήτησε να φέρει το μωρό για το darshan Του.

Γέννησε ένα υγιέστατο αγοράκι το οποίο πήγε στο Brindavan έξι μήνες αργότερα. Με αγάπη, ο Σουάμι άγγιξε, κοίταξε και ευλόγησε το μωρό.

Το 2003, η θεραπεύτρια ένωσε ένα εσωτερικό κάλεσμα για να παίξει έναν πιο ενεργό ρόλο στην οργάνωση Σάι. Από τότε έως το 2013, υπηρέτησε ως Bal Vikas Guru και Συντονίστρια Εκπαίδευσης. Από τον Ιανουάριο του 2022, υπηρετεί ως Συντονίστρια Sai Mahila.

Το 2017 άκουσε για πρώτη φορά για την Σάι Δονητική από τον φίλο του συζύγου της, έναν senior θεραπευτή. Μετά από κάποια έρευνα, προσελκύνθηκε γρήγορα σε αυτό το σύστημα θεραπείας. Καθώς έφαχνε εναλλακτικές θεραπείες για τα δικά της προβλήματα υγείας, φαινόταν σαν να την οδήγησε ο Σουάμι στην απάντηση! Προκρίθηκε ως AVP τον Αύγουστο του 2019 και έγινε VP τον Οκτώβριο του 2021.

Λίγο αφότου έγινε θεραπεύτρια, θεράπευσε μια 40χρονη γυναίκα μέλος της οικογένειας που έπασχε από σοβαρό άσθμα για 30 χρόνια. Δεν μπορούσε να ανέβει σκάλες ή να κάνει οικιακές δουλειές. Της χορηγήθηκε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.4 Κρίση άσθματος**. Μέσα σε δύο εβδομάδες, ο ασθενής είχε βελτιωθεί κατά 50% και σε πέντε μήνες, ήταν 90% καλύτερα και αργότερα, το πρόβλημα εξαφανίστηκε εντελώς!

Σε μια άλλη περίπτωση, σε μια 27χρονη γυναίκα με ακμή σε όλο το πρόσωπο τα τελευταία 12 χρόνια και σοβαρή ακμή στην πλάτη της τις τελευταίες 3 εβδομάδες, της δόθηκε **CC21.2 Δερματικές λοιμώξεις + CC21.3 Δερματικές Αλλεργίες**. Μέσα σε δέκα μέρες η ασθενής ένωσε ουσιαστική βελτίωση στην ακμή στην πλάτη της και σε οκτώ μήνες ήταν 100% χωρίς ακμή! Η θεραπεύτρια είχε τρομερή επιτυχία στη θεραπεία ενός 33χρονου άνδρα με εθισμό στα ναρκωτικά τα τελευταία δύο χρόνια. Αποφασισμένος να καταπολεμήσει τον εθισμό που είχε διαλύσει την οικογένειά του, πήρε θρησκευτικά το **C10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.3 Εθισμοί**. Δεν πτοήθηκε από τα σοβαρά συμπτώματα στέρησης και την αποκάθαρση αλλά συνέχισε να λαμβάνει το φάρμακο τακτικά. Η θεραπεύτρια επικροτεί την πειθαρχημένη προσέγγιση του ασθενούς που τον βοήθησε να ξεπεράσει τον εθισμό του σε μόλις δύο μήνες. Σε μια ακόμη εξαιρετική περίπτωση, η θεραπεύτρια θεράπευσε έναν 35χρονο άνδρα που ήταν σε κατάθλιψη για περισσότερο από ένα χρόνο και έπαιρνε αντικαταθλιπτικά και υπνωτικά χάπια. Του χορηγήθηκε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό** μαζί με βιμπρούτι και μέσα σε μόλις μια εβδομάδα ένωσε ήρεμος και κοιμόταν καλά χωρίς να παίρνει αλλοπαθητικά φάρμακα!

Η θεραπεύτρια διαπιστώνει ότι η προσθήκη **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες** σε κάθε θεραπεία που χορηγείται σε ηλικιωμένους ασθενείς, είναι εξαιρετικά ωφέλιμη. Είχε τεράστια επιτυχία με τη θεραπεία φυτών που ανήκουν σε φίλους και ενδιαφέρεται να συμβάλει στην έρευνα δονητικής σ' αυτόν τον τομέα. Ως αφοσιωμένη θεραπεύτρια, φροντίζει να ενημερώνεται για τις εξελίξεις στη δονητική, παρακολουθώντας διαδικτυακά σεμινάρια επανεκπαίδευσης και εργαστήρια. Είναι ενθουσιώδης που υπηρετεί ως μέλος της ομάδας ταχυδρομείων/μετάδοσης από απόσταση και επιθυμεί να αναλάβει το ρόλο του συντονιστή της χώρας όταν παρουσιαστεί ευκαιρία.

Κάθε φορά που ετοιμάζει μια θεραπεία, μιλά στον Σουάμι και προσεύχεται για την καθοδήγησή Του. Έτσι, η πρακτική της δονητικής την έχει φέρει πιο κοντά Του. Η θεραπεία ασθενών την έχει διδάξει να είναι καλύτερη ακροάτρια, δίνοντας την ανεκτίμητη γνώση της για τα περίπλοκα προβλήματα των άλλων και την έκανε πιο προσεκτική, σπλαχνική και συμπονετική. Έχει παρατηρήσει ότι οι ασθενείς θεραπεύονται πιο γρήγορα όταν είναι τρυφερή και στοργική προς αυτούς και αυτή είναι η καλύτερη συμβουλή που θα ήθελε να δώσει σε άλλους θεραπευτές.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Πόνος περιόδου](#)
- [Ιγμορίτιδα](#)
- [Πόνος στη γάμπα](#)

❧ Ιστορικά Περιπτώσεων με την Χρήση Combos ❧

1. Ζάλη, ναυτία ^{02494...Ιταλία} Ένας 46χρονος άνδρας αναγκάστηκε να εγκαταλείψει την ακμάζουσα επιχείρησή του στην Αργεντινή (λόγω οικονομικής κατάρρευσης εκεί) και να καταφύγει στην Ιταλία με την οικογένειά του το 2003. Κατάφερε να βρει δουλειά ως οδηγός δοκιμής αυτοκινήτων αλλά ήταν πολύ αγχωμένος λόγω της νέας του δουλειάς και της οικογενειακής του κατάστασης. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο άνδρας να έχει μια αίσθηση ότι παραπαίει που του προκαλούσε έντονη ναυτία και δεν μπορούσε ούτε να σηκωθεί. Όταν ήταν στην Αργεντινή, αυτό συνέβαινε μόνο περιστασιακά. Μετά από αρκετούς μήνες αγχωτικής ζωής στην Ιταλία, αυτά τα επεισόδια έγιναν συχνά και σίγουρα συνέβαιναν κάθε φορά που οδηγούσε στη δοκιμαστική πίστα και διαρκούσαν μερικές ώρες. Δεν λάμβανε καμία άλλη θεραπεία όταν πλησίασε τον θεραπευτή στις **19 Ιανουαρίου 2004**, Του δόθηκε:

NM88 Meniere's Disease + SR280 Calc Carb...6TD

Τις πρώτες μέρες βρισκόταν σε σύγχυση, αν και η αίσθηση ότι παρέπαιε ήταν πλέον μικρότερη. Μετά από δύο εβδομάδες, στις 4 Φεβρουαρίου, παρατήρησε ότι η διάρκεια κάθε επεισοδίου μειωνόταν και τα συμπτώματά του γίνονταν λιγότερο σοβαρά. Ανέφερε προοδευτική και σταθερή βελτίωση κάθε μήνα. Μέχρι τις 7 Ιουλίου, τα συμπτώματά του είχαν εξαφανιστεί εντελώς και ανέφερε 100% βελτίωση στην κατάστασή του. Ήταν χαρούμενος που μπορούσε πλέον να εκτελεί τη δουλειά του χωρίς κανένα πρόβλημα. Η δόση μειώθηκε σταδιακά και σταμάτησε στις 19 Οκτωβρίου 2004.

Δεν είχε επανεμφάνιση των συμπτωμάτων τους επόμενους μήνες μετά τους οποίους ο θεραπευτής έχασε την επαφή μαζί του καθώς επέστρεψε στην Αργεντινή.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108 CC δώστε: **CC5.3 Νόσος του Μενιέρ**

+++++

2. Υποθυρεοειδισμός ^{02494...Ιταλία} Μια 31χρονη γυναίκα διαγνώστηκε με υποθυρεοειδισμό πριν από 10 χρόνια. Είχε πρησμένο λαιμό και είχε πάρει πολύ βάρος. Έπαιρνε αλλοπαθητικό φάρμακο αλλά δεν βοήθησε. Στις **10 Νοεμβρίου 2003** αναζήτησε δονητική θεραπεία και της δόθηκε:

SR258 Kali Phos + SR379 Coffea Cruda + SR521 Pineal Gland + SR568 Hypothyroidism...TDS

Στις 20 Νοεμβρίου ανέφερε ότι είχε πονοκέφαλο από την αρχή της θεραπείας (πιθανότατα αποκάθαρση) αλλά το πρήξιμο του αυχένα της είχε μειωθεί εμφανώς. Στις 10 Δεκεμβρίου ανέφερε ότι ένιωθε εξαντλημένη και ότι έπρεπε να παίρνει έναν υπνάκο τα απογεύματα. Μέχρι τις 24 Δεκεμβρίου αισθανόταν πολύ καλύτερα – το πρήξιμο στον λαιμό της είχε μειωθεί περαιτέρω και το βάρος της είχε επίσης μειωθεί χωρίς να κάνει δίαιτα. Ένιωθε, επίσης, ενεργητική και δεν χρειαζόταν πλέον να ξεκουράζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η κατάσταση της συνέχισε να βελτιώνεται σταθερά και στις 31 Ιανουαρίου 2004 επέλεξε να σταματήσει τη λήψη του αλλοπαθητικού φαρμάκου ενώ συνέχισε με τα δονητικά ιάματα.

Στις 8 Μαρτίου η αναφορά της εξέτασης αίματος έδειξε τιμή TSH 73 η οποία μειώθηκε σε 36 στις 15 Ιουνίου και τελικά στις 8 Ιουλίου ήταν στο φυσιολογικό εύρος (**0,5 - 5,0 mIU/L**). Η δόση μειώθηκε σε **BD** και στη συνέχεια μειώθηκε σταδιακά πριν τη διακοπή στις 15 Σεπτεμβρίου 2004.

Δεν ανέφερε κανένα πρόβλημα υγείας ακόμη και μετά τη διακοπή του ιάματος.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108 CC δώστε: **CC6.2 Υποθυρεοειδισμός + CC18.5 Νευραλγία**

+++++

3. Συγγενής μη συσσωμάτωση σπονδύλου C7 ^{02494...Ιταλία} Μια γυναίκα 67 ετών είχε διαγνωστεί με μη συσσωμάτωση αυχενικού σπονδύλου (C7) κατά τη στιγμή της γέννησης. Έπρεπε πάντα να διατηρεί τους μύες του λαιμού δυναμωμένους κάνοντας πολλές ασκήσεις που της είχε συνταγογραφήσει ο οστεοπαθητικός αλλά δεν φορούσε κανένα στήριγμα αυχένα. Υπέφερε καθημερινά από πόνους με κυμαινόμενη ένταση στη δεξιά ωμοπλάτη της, τόσο στους βραχίονες όσο και στα χέρια. Αυτά μούδιαζαν, ειδικά τη νύχτα, με μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος και ως αποτέλεσμα κοιμόταν μόνο για λίγες ώρες. Ήταν σε θέση να διαχειρίζεται τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού ξεκουραζόμενη συχνά και παίρνοντας βοήθεια από άλλο άτομο για ν' αποφύγει τον κίνδυνο τραυματισμού του νωτιαίου μυελού. Δεν έπαιρνε κανένα φάρμακο. Στις **19 Ιανουαρίου 2004** ο θεραπευτής της έδωσε:

NM3 Bone Irregularity + NM7 CB7 + NM67 Calcium + OM3 Bone Irregularity + OM4 Cervical + OM32 Spine: dorsal + SR500 Intervertebral Discs + SR540 Vertebrae...TDS

Στις 22 Ιανουαρίου, ένιωσε μια έντονη αίσθηση παλμών στην περιοχή του θυρεοειδούς αδένα, έντονο πόνο κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και πονοκέφαλο, πιθανότατα να ήταν αποκάθαρση. Τα συμπτώματα κράτησαν για τις επόμενες εννέα ημέρες αλλά επέμενε με την ίδια δόση με θάρρος και αυτοπεποίθηση. Στις 31 Ιανουαρίου άρχισε να αισθάνεται καλύτερα αλλά αργότερα το βράδυ, ένιωσε τσιμπήματα σε όλο της το σώμα. Μετά από τέσσερις ημέρες, στις 4 Φεβρουαρίου, το αίσθημα μυρμηγκιάσματος στα χέρια της είχε σχεδόν εξαφανιστεί και μετά μπορούσε να κοιμηθεί για τέσσερις έως πέντε ώρες κάθε βράδυ.

Μέχρι τις 13 Φεβρουαρίου το μούδιασμα στα χέρια της, ο πόνος στη δεξιά ωμοπλάτη και στο χέρι της είχαν φύγει και ο ύπνος της βελτιώθηκε περαιτέρω αλλά ο πόνος κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης παρέμενε ακόμα. Από τις 29 Φεβρουαρίου μπορούσε να κοιμάται καλά για έξι ώρες τη νύχτα, καθώς η αίσθηση του μυρμηγκιάσματος είχε εξαφανιστεί πλήρως. Είχε κάποιο μικρό πόνο στην οσφυϊκή περιοχή και στους ώμους της αλλά μόνο περιστασιακά. Βελτιωνόταν σταθερά και στα τέλη Ιουλίου 2004, η αναφορά της μαγνητικής τομογραφίας έδειξε έναν εντελώς φυσιολογικό σπόνδυλο C7 σαν να είχε ανακατασκευαστεί! Συνέχισε τη θεραπεία μέχρι να εξαντληθούν όλα τα χάπια αλλά, δυστυχώς, η ασθενής δεν επέστρεψε για αναπλήρωση.

Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί των 108 CC δώστε: **CC20.1 Τονωτικό SMJ**

+++++

4. Πόνος περιόδου ^{03591...Ινδονησία} Μια 27χρονη γυναίκα υπέφερε από επώδυνες περιόδους από την ηλικία των 13 ετών. Οι επώδυνες κρίμπες ξεκινούσαν δύο ημέρες πριν από την έναρξη και διαρκούσαν μέχρι το τέλος της εμμήνου ρύσεως. Υπήρχε έντονη αιμορραγία για επτά ημέρες και εξουθενωνόταν.

Ο πόνος ήταν τόσο μεγάλος την πρώτη μέρα που χρειαζόταν να πάρει τα συνταγογραφούμενα παυσίπονα και επίσης μια μέρα άδεια από τη δουλειά. Ένα υπερηχογράφημα που έγινε νωρίτερα το 2007 είχε αποκαλύψει ενδομητρίωση, για την οποία της συνταγογραφήθηκε ένα παυσίπονο που έπρεπε να λαμβάνεται όταν χρειαζόταν. Το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης της ήταν επτά.

Στις **10 Σεπτεμβρίου 2019**, την πρώτη ημέρα του έμμηνου κύκλου της, της δόθηκε:

CC8.4 Ωοθήκες και Μήτρα + CC8.6 Εμμηνόπαυση + CC8.7 Συχνά έμμηνα + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...κάθε 10 λεπτά για μια ώρα ακολουθούμενο από **6TD**

Μετά από τρεις ημέρες υπήρξε 20% βελτίωση στον πόνο, την αιμορραγία και την εξάντληση. Η δόση μειώθηκε σε **TDS** και αποφάσισε να μην πάρει το παυσίπονο, καθώς προκαλούσε αναστάτωση στο στομάχι της. Δόθηκε η συμβουλή στην ασθενή να λαμβάνει υγιεινή τροφή, να πίνει άφθονο νερό και να ασκείται για τουλάχιστον μισή ώρα καθημερινά, τα οποία τα ακολούθησε όλα.

Ο επόμενος κύκλος ξεκίνησε στις 20 Οκτωβρίου και ανέφερε ότι η περίοδός της ήταν εντελώς ανώδυνη και ότι υπήρχε 40% βελτίωση στην αιμορραγία. Επιπλέον, ένιωθε ενεργητική σε αντίθεση με τους προηγούμενους κύκλους. Τον Νοέμβριο η αιμορραγία διήρκεσε μόνο τέσσερις ημέρες και είχε άλλη μια περίοδο χωρίς πόνο με φυσιολογική αιμορραγία και καλά επίπεδα ενέργειας. Η ασθενής ήταν ευχαριστημένη που δεν χρειάστηκε να πάρει παυσίπονα ή άδεια από την εργασία της. Μια εξέταση αίματος που έγινε τον Ιανουάριο του 2020 αποκάλυψε αυξημένο επίπεδο αιμοσφαιρίνης στα 10! Ο υγιεινός τρόπος ζωής της που υιοθέτησε πρόσφατα φάνηκε να βοήθησε επίσης. Καθώς αυτή ήταν η εποχή της πανδημίας Covid, απέφυγε τυχόν περαιτέρω εξετάσεις.

Στις 12 Μαρτίου 2020, η δόση μειώθηκε σε **BD** για ένα χρόνο ακολουθούμενη από **OD** για έξι μήνες, στη συνέχεια μειώθηκε σε **OW**, την οποία συνεχίζει να λαμβάνει μέχρι σήμερα και αισθάνεται απολύτως καλά.

+++++

5. Ιγμορίτιδα ^{03591...Ινδονησία} Μια 25χρονη γυναίκα παρουσίαζε επαναλαμβανόμενες κρίσεις ιγμορίτιδας με καταρροή, πρησμένα μάγουλα και τρομερούς πονοκεφάλους τα τελευταία εννέα χρόνια. Κάθε κρίση διαρκούσε τέσσερις έως πέντε ημέρες, επαναλαμβανόμενη τουλάχιστον τέσσερις φορές το μήνα. Της συνταγογραφήθηκε ένα στεροειδές ρινικό σπρέι και ένα παυσίπονο. Αυτά ήταν πολύ χρήσιμα αλλά η ανακούφιση ήταν προσωρινή. Έτσι, αποφάσισε να πάει για θεραπεία δονητικής. Στις **10 Ιανουαρίου 2020**, της δόθηκε:

CC9.2 Λοιμώξεις οξείες + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.5 Ιγμορίτιδα... κάθε 10 λεπτά για μια ώρα και επανάληψη ακόμη μια ώρα εάν ήταν απαραίτητο, κατόπιν **6TD**

Έως τις 13 Ιανουαρίου τα συμπτώματά της είχαν βελτιωθεί κατά 30% και της συστήθηκε να μειώσει τη δόση σε **TDS**. Τώρα έπαιρνε το παυσίπονο μόνο μία φορά την ημέρα και επέλεξε να μην χρησιμοποιεί το ρινικό σπρέι. Σε άλλες τέσσερις ημέρες η καταρροή και το πρήξιμο στα μάγουλα εξαφανίστηκαν αλλά είχε ακόμα έναν ήπιο πονοκέφαλο, τον οποίο άντεχε χωρίς να παίρνει το παυσίπονο. Μέχρι τις 20 Φεβρουαρίου η ασθενής ανέφερε βελτίωση 90% και είπε ότι είχε βιώσει μόνο μια μικρή κρίση στον ρινικό κόλπο εκείνο τον μήνα.

Δεδομένου ότι δεν είχε άλλη κρίση τους επόμενους οκτώ μήνες, στις 25 Οκτωβρίου η δόση μειώθηκε σταδιακά σε **OW**. Από τον Σεπτέμβριο του 2022, η ασθενής συνεχίζει ακόμα τη δόση συντήρησης **OW** και δεν έχει αναφέρει προβλήματα που σχετίζονται με τα ιγμόρεια.

+++++

6. Πόνος στη γάμπα ^{03591...Ινδονησία} Ένας 67χρονος άνδρας υπέφερε από έντονους πόνους στην αριστερή γάμπα και υπερβολική κόπωση τα τελευταία δύο χρόνια. Δεν μπορούσε να σταθεί ή να περπατήσει για περισσότερο από 15 λεπτά τη φορά και κουραζόταν γρήγορα ενώ εκτελούσε καθημερινές δουλειές, με αποτέλεσμα να νιώθει ψυχικά πεσμένος και αποθαρρυνμένος. Διστάζοντας να πάρει αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή λόγω πιθανών παρενεργειών, τα κατάφερε απλά απλώνοντας παγοκύστες στην περιοχή της γάμπας και κάνοντας επαρκή ανάπαυση. Στις **20 Απριλίου 2020**, του δόθηκε:

CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...TDS

Επίσης, του συνέστησαν να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένων των ασκήσεων διατάσεων. Μέχρι τις 21 Μαΐου υπήρξε 50% βελτίωση στον πόνο καθώς και στην κόπωση. Μπορούσε να σταθεί και να περπατήσει για περισσότερο από μισή ώρα χωρίς πόνο. Στις 20 Ιουνίου σημειώθηκε

βελτίωση 70% και στις 30 Σεπτεμβρίου δεν υπήρχε πόνος εκτός από περιστασιακά όταν καταπονούσε τον εαυτό του.

Στις 15 Δεκεμβρίου, ο ασθενής μείωσε τη δόση σε **BD** μόνος του, με βάση το επίπεδο άνεσης του. Τον Ιούνιο του 2021 η δόση μειώθηκε σε **OD**, την οποία ο ασθενής συνεχίζει να έχει σήμερα. Από τον Σεπτέμβριο του 2022 δεν υπήρξε επανεμφάνιση συμπτωμάτων.

+++++

7. Πόνος στο γόνατο ^{11632...lvδία} Τα τελευταία πέντε χρόνια μια 51χρονη είχε τρία ατυχήματα με αποτέλεσμα να τραυματιστεί στο αριστερό της γόνατο. Τον Δεκέμβριο του 2019, όταν υπέφερε από πολύ πόνο και πρήξιμο στο ίδιο γόνατο, ο γιατρός της διέγνωσε φθορά του χόνδρου στην άρθρωση του γόνατος και συνέστησε ανάπαυση στο κρεβάτι για δύο μήνες. Αυτό την ανακούφιζε αλλά ο πόνος επανεμφανιζόταν μετά από λίγες μέρες. Το γόνατο μούδιαζε όταν καθόταν πέρα από μισή ώρα. Ήταν οδυνηρό για εκείνη να κάθεται οκλαδόν ή να γυρίζει στο κρεβάτι. Δεν μπορούσε να σταθεί όρθια για περισσότερο από 10 λεπτά. Αφού σηκωνόταν, ήταν άβολο να περπατάει για τα πρώτα πέντε λεπτά και όταν περπατούσε, ακουγόταν ένας θόρυβος και ένας διαπεραστικός πόνος που ακτινοβολούσε στο πέλμα. Είχε, επίσης, κισσούς τα τελευταία επτά χρόνια και στο δεξί της πόδι μια περιστασιακά επώδυνη κύστη που είχε αναπτυχθεί πριν από δέκα χρόνια. Δεν έκανε καμία θεραπεία, καθώς αυτές δεν την ενοχλούσαν ιδιαίτερα. Ανέφερε ότι οι αρνητικές σκέψεις για κάποιους ανθρώπους διαταράσσουν την ψυχική της ηρεμία.

Στις 14 Δεκεμβρίου 2021, της δόθηκε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.7

Κατάγματα...6TD για τρεις ημέρες ακολουθούμενο από **TDS**

Μέσα σε τέσσερις ημέρες σημείωσε μια αξιοσημείωτη βελτίωση στην κατάστασή της: ο πόνος, το πρήξιμο και το μούδιασμα μειώθηκαν κατά 30%. Μπορούσε να στρίψει άνετα στο κρεβάτι και ενώ περπατούσε δεν εμφανιζόταν ο εκνευριστικός ήχος και ο διαπεραστικός πόνος. Μπορούσε να στέκεται για μεγαλύτερη διάρκεια και μπορούσε να περπατάει άνετα μέσα σ' ένα λεπτό από την όρθια στάση. Η κύστη στο πόδι της είχε επίσης μειωθεί σε μέγεθος κατά 50%! Μέσα σε τέσσερις εβδομάδες από την έναρξη της θεραπείας, υπήρχε 80% ανακούφιση από τον πόνο στο γόνατο, το πρήξιμο και το μούδιασμα και 100% σε 11 εβδομάδες την 1η Μαρτίου 2022. Ακόμη και το μέγεθος της κύστης είχε μειωθεί κατά 90%. Είπε, επίσης, ότι οι αρνητικές σκέψεις της είχαν μετατραπεί σε αγάπη και στοργή για όλους!

Η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** και στις 31 Μαΐου σε **OD** για να λαμβάνεται προληπτικά. Από τον Ιούλιο του 2022, δεν υπήρξε υποτροπή. Προς το παρόν, υποβάλλεται σε θεραπεία με δονητική για κισσούς.

Σχόλιο του εκδότη: μπορεί να φαίνεται ότι κανένα combo δεν συνταγογραφήθηκε για αρνητικές σκέψεις, αλλά το **CC10.1** είναι τόσο ισχυρό, καθώς περιέχει πολλές ψυχικές θεραπείες, που έκανε το τρυκ

+++++

8. Επώδυνα σπυράκια ^{11632...lvδία} Μια 28χρονη γυναίκα άρχισε να υποφέρει από επώδυνα σπυράκια στο



Before treatment



During treatment



After treatment

πρόσωπό της πριν από πέντε χρόνια. Το μέγεθος των σπυριών καθώς και ο πόνος άρχιζαν να αυξάνονται μια εβδομάδα πριν από την έναρξη του εμμηνορροϊκού κύκλου της και μειώνονταν σταδιακά κατά τη διάρκεια επτά ημερών μετά την έμμηνο ρύση αλλά δεν εξαφανίζονταν εντελώς. Δεν μπορούσε ν' αντέξει οικονομικά καμία ιατρική περίθαλψη, γι' αυτό έβαζε πάστα κουρκουμά στα

σπυράκια, που έδινε περιορισμένη ανακούφιση. Τα σπυράκια και ο πόνος την ενοχλούσαν τόσο πολύ που έψαχνε απεγνωσμένα μια εναλλακτική λύση. Στις 25 Μαρτίου 2021, την τελευταία ημέρα του κύκλου, επισκέφτηκε τον θεραπευτή και της δόθηκε:

#1. CC8.6 Εμμηνόπαυση...TDS

#2. CC21.2 Δερματικές μολύνσεις...BD σε νερό για εξωτερική εφαρμογή

Στις 25 Απριλίου, μετά την ολοκλήρωση του κύκλου, σημειώθηκε μείωση 50% τόσο στον πόνο όσο και στο μέγεθος των σπυριών. Αυτό ανέβηκε στο 90% σε άλλους δύο μήνες και στις 5 Αυγούστου, ανέφερε 100% βελτίωση. Στη συνέχεια έχασε την επαφή με τον θεραπευτή αλλά πέντε μήνες αργότερα, τον Ιανουάριο του 2022, συναντήθηκαν ξανά. Η ασθενής με χαρά είπε ότι τα σπυράκια δεν εμφανίστηκαν ποτέ ξανά και δεν είχε κανέναν πόνο.

+++++

9. Πρήξιμο μετά από δάγκωμα σαρανταποδαρούσας^{11626...lvδία} Τον Νοέμβριο του 2021, ένας 40χρονος άνδρας δαγκώθηκε από μια τεράστια κίτρινη σαρανταποδαρούσα στο αριστερό του πόδι. Είχε υπνηλία και είχε έντονο πόνο και πρήξιμο στο πόδι. Αμέσως πήγε στο νοσοκομείο όπου του χορηγήθηκε τοξοειδές τετάνου και ενέσεις κατά του δηλητηρίου και του συνταγογραφήθηκαν φάρμακα για 15 ημέρες. Όλα τα συμπτώματα εξαφανίστηκαν μετά τη θεραπεία και ο άνδρας ήταν καλά για ένα μήνα μέχρι που, τον Δεκέμβριο του 2021 το αριστερό του πόδι άρχισε να πρήζεται γύρω από την περιοχή του δαγκώματος. Αν και δεν υπήρχε πόνος, το πρήξιμο ήταν τόσο μεγάλο που δεν μπορούσε να φορέσει τα παπούτσια του. Η δουλειά του απαιτούσε να ταξιδεύει συχνά στην πόλη με το μηχανάκι του και το πρήξιμο έκανε τα ταξίδια δύσκολα. Ο γιατρός του συνταγογράφησε κάποια φάρμακα και έναν επίδεσμο, τον οποίο σταμάτησε να χρησιμοποιεί μετά από ένα μήνα, καθώς αυτά δεν βοήθησαν. Το πρήξιμο χειροτέρευε κάθε φορά που ταξίδευε μεγάλες αποστάσεις.

Έτυχε να οργανωθεί ένας καταυλισμός δονητικής στην περιοχή του, έτσι στις 15 Μαΐου 2022, συμβουλευτήκε τον θεραπευτή σχετικά με το πρήξιμο και του δόθηκε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό Νεφρών + CC17.2 Κάθαρση + CC21.4 Τσιμπήματα & Δαγκώματα...TDS

Στις 22 Ιουνίου, όταν ήρθε στον επόμενο καταυλισμό, το πρήξιμο είχε φύγει εντελώς. Μπορούσε να φοράει άνετα τα παπούτσια του και να ταξιδεύει μεγάλες αποστάσεις. Η δόση μειώθηκε και σταμάτησε στις 17 Αυγούστου.

Το οίδημα δεν επανεμφανίστηκε και ο ασθενής είναι καλά από τον Οκτώβριο του 2022.

+++++

10. Κατάθλιψη^{18007...lvδία} Μια 25χρονη γυναίκα, την οποία πήγε στον θεραπευτή η θεία της (ως φροντιστής της), υπέφερε για περισσότερα από δύο χρόνια από κατάθλιψη που προκλήθηκε από ένα τεράστιο σοκ. Στις αρχές του 2020, έχασε και τους δύο γονείς της μέσα σε διάστημα δύο μηνών και αμέσως μετά, σταμάτησε να μιλά και να απαντά σε άλλους. Προηγουμένως, ήταν μια πολύ χαρούμενη και λαμπερή νεαρή κοπέλα. Τώρα είχε γίνει παθητική, είχε ένα κενό βλέμμα, δεν έδειχνε ενδιαφέρον για τη ζωή και ακόμη και σταμάτησε να τρώει. Εισήχθη σε νοσοκομείο όπου υποβλήθηκε σε ψυχιατρική θεραπεία για ένα μήνα και αφού δεν υπήρξε σχεδόν καμία βελτίωση, πήρε εξιτήριο και ο γιατρός είπε “δεν υπάρχει ελπίδα”. Ωστόσο, έπαιρνε φάρμακα που της είχε συνταγογραφήσει ψυχίατρος για δύο χρόνια αλλά αυτά δεν βοήθησαν. Τους τελευταίους δύο μήνες είχε πρήξιμο και στα δύο πόδια. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης απέφυγε την οπτική επαφή με τον θεραπευτή που χρειάστηκε να τη ρωτήσει πολλές φορές αν είχε πόνο στα πόδια, εκείνη έγνεψε “ναι”. Στις **13 Μαρτίου 2022**, της δόθηκε:

#1. CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές...QDS

#2. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία...TDS

Ωστόσο, συνέχισε να παίρνει τα αλλοπαθητικά φάρμακα. Δόθηκε συμβουλή στη θεία της ν’ αποφύγει να της δίνει πρόχειρο φαγητό που της άρεσε. Μόλις μετά από τρεις ημέρες, στις 16 Μαρτίου, η θεία ενθουσιασμένη είπε ότι μπορούσε να δει θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά της ανιψιάς της καθώς είχε αρχίσει ν’ ανταποκρίνεται στους άλλους και το κενό βλέμμα είχε σχεδόν εξαφανιστεί. Επίσης, το πρήξιμο και ο πόνος και στα δύο πόδια είχαν μειωθεί κατά 30%. Μέσα σε τρεις εβδομάδες υπήρξε 75% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματά της και αυτό βελτιώθηκε στο 100% έως τις 19 Απριλίου. Είχε γίνει ο συνηθισμένος χαρούμενος εαυτός της, που μιλούσε ελεύθερα με τους άλλους. Η δοσολογία και των δύο ιαμάτων μειώθηκε σε **BD**.

Η ασθενής επέλεξε να μην επισκεφτεί τον ψυχίατρό της και διέκοψε τα αλλοπαθητικά φάρμακα. Βρήκε επίσης μια δουλειά που της άρεσε. Τα ιάματα μειώθηκαν και σταμάτησαν την 1η Αυγούστου. Από τον Οκτώβριο συνεχίζει να είναι καλά.

+++++

11. Πόνος στην πλάτη ^{11618...Ινδία} Ένας 48χρονος μηχανικός λογισμικού υπέφερε από συχνούς πόνους στη μέση τα τελευταία 10 χρόνια. Το άγχος που προκαλείται από τις πολλές ώρες εργασίας και το σκύψιμο για να σηκώσει αντικείμενα, πυροδοτούσε τον πόνο στην πλάτη που διαρκούσε για 1 έως 3 εβδομάδες. Έπαιρνε παυσίπονα και έκανε μερικές ήπιες ασκήσεις αλλά αυτές παρείχαν πολύ μικρή ανακούφιση. Κατά καιρούς, ήταν στο κρεβάτι για 4 έως 5 ημέρες και έπαιρνε παυσίπονα κάθε μέρα για 3 έως 4 εβδομάδες. Πάντα φοβόταν να σκύψει και είχε μεγάλη επίγνωση των κινήσεών του. Επιπλέον, τον τελευταίο ένα μήνα είχε πόνο στις αρθρώσεις στα δάχτυλα, τα χέρια και τα πόδια. Δεν ήθελε να πάρει παυσίπονα και ήθελε απελπισμένα να βρει άλλη λύση. Στις **5 Ιανουαρίου 2020**, συμβουλευτήκε τον θεραπευτή που του έδωσε:

#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη...TDS

Αμέσως σταμάτησε να παίρνει τα παυσίπονα. Στις 13 Ιανουαρίου είχε 20% ανακούφιση από τους πόνους της πλάτης και των αρθρώσεων. Αυτό βελτιώθηκε στο 70% στις 13 Φεβρουαρίου. Στις 30 Μαρτίου, είπε ότι ο πόνος στην πλάτη του είχε αυξηθεί αλλά ένιωθε ότι οφειλόταν σε περισσότερες ώρες εργασίας. Επίσης, είχε ξεχάσει προηγουμένως ν' αναφέρει ότι είχε φούσκωμα στο στομάχι τους τελευταίους έξι μήνες. Έτσι το **#1** άλλαξε σε:

#2. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.10 Δυσπεψία + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη...TDS

Μέχρι τις 15 Απριλίου είχε 80% βελτίωση στον πόνο στην πλάτη και 50% στο φούσκωμα. Μέχρι τις 14 Μαΐου υπήρξε 100% βελτίωση στον πόνο στην πλάτη, 90% στο φούσκωμα και στον πόνο στις αρθρώσεις. Μέχρι τις 16 Ιουνίου όλα τα συμπτώματά του είχαν εξαφανιστεί εντελώς. Ήταν σε θέση να σκύβει, να σηκώνει αντικείμενα και να κινείται με ευκολία. Από τις 2 Ιουλίου η δόση μειώθηκε σταδιακά σε **OW** και σταμάτησε στις 13 Σεπτεμβρίου 2020.

Από τον Οκτώβριο του 2022 δεν υπήρξε επανεμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος.

+++++

12. Μυκητιασική λοίμωξη - δερματοφυτία ^{03604...ΗΠΑ} Μια 24χρονη καλλιτέχνης έπασχε από λοίμωξη από δερματοφυτία για περισσότερους από δύο μήνες. Το εξάνθημα εξελίχθηκε στο τυπικό στρογγυλό σχήμα δακτυλίου με κέντρο και εμφανίστηκε στα πόδια, την πλάτη, τα χέρια και τον κορμό της. Ήταν κόκκινο, είχε φαγούρα και ερεθισμένο. Αρχικά περιποιήθηκε τον εαυτό της με αλοιφές χωρίς ιατρική συνταγή, οι οποίες δεν παρείχαν ανακούφιση. Στις 21 Απριλίου 2022, πήγε σ' έναν γιατρό ο οποίος επιβεβαίωσε τη διάγνωση και συνταγογράφησε τοπική φαρμακευτική αγωγή. Το μόνο που έκανε ήταν να μειώσει την ένταση του εξανθήματος αλλά ελάχιστα. Στις 2 Μαΐου, ο γιατρός συνταγογράφησε ένα φάρμακο από το στόμα, το οποίο έπαιρνε για περισσότερο από ένα μήνα αλλά δεν θεράπευσε τη λοίμωξη. Στις **8 Ιουνίου 2022** σταμάτησε να παίρνει τα αλλοπαθητικά φάρμακα και πλησίασε τον θεραπευτή που της έδωσε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.7 Μύκητας...TDS από το στόμα και σε κρέμα* για τοπική εφαρμογή...**BD**

Μέσα σε μια εβδομάδα το εξάνθημα υποχώρησε σημαντικά και υπήρξε 50% βελτίωση τόσο στην εμφάνιση όσο και στην φαγούρα. Σε άλλες τέσσερις ημέρες, στις 19 Ιουνίου, σημειώθηκε 100% βελτίωση και σταμάτησε να παίρνει το ίαμα σύμφωνα με δική της επιλογή. Από τον Οκτώβριο του 2022 συνεχίζει να είναι απαλλαγμένη από την δερματοφυτία.

*μία λοσιόν που διατίθεται στο εμπόριο χωρίς parabens, βαφές και αρώματα.

∞ Η Γωνιά των Απαντήσεων ∞

E1. Υπάρχει κάποιο ίαμα που μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή/και στη θεραπεία της οζώδους δερματικής νόσου, η οποία επηρεάζει χιλιάδες βοοειδή στην Ινδία, την Αφρική και ορισμένες άλλες χώρες;

A. Η νόσος του οζώδους δέρματος είναι μια μεταδοτική ιογενής νόσος που προσβάλλει τα βοοειδή με συμπτώματα όπως υψηλό πυρετό, μειωμένη παραγωγή γάλακτος, δερματικά οζίδια, απώλεια όρεξης, αυξημένη ρινική και δακρυϊκή έκκριση και έλκη στα μάτια και εξαπλώνεται κυρίως μέσω κουνουπιών, μυγών, ψειρών και σφηκών. Δεν είναι γνωστή η μετάδοση από τα βοοειδή στον άνθρωπο. Συνιστούμε τις ακόλουθες θεραπείες για πρόληψη και θεραπεία:

Για όσους έχουν SRHVP: SR271 Arnica 6X + SR272 Arsen Alb 200C

Για όσους έχουν μόνο το κουτί των 108CC: **CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC7.1 Τονωτικό ματιών + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC19.5 Ιγμορίτιδα + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες.** Εάν παρατηρηθούν συμπτώματα διαφορετικά από αυτά που αναφέρονται παραπάνω, τότε θα πρέπει να προστεθούν και τα κατάλληλα combos από το κουτί των 108CC. Βάλτε το ίαμα στο πόσιμο νερό του ζώου.

+++++

E2: Με ελκύει ένα θέμα για το οποίο ο Οργανισμός μας θα πρέπει να διεξάγει έρευνα, καθώς αυτό θα βοηθούσε στην ανάπτυξη της δονητικής. Πώς μπορώ να το κάνω;

A. Όποιος θέλει να διεξάγει συστηματική έρευνα πρέπει να υποβάλει στη διεύθυνση admin2-1@vibrionics.org μια πρόταση που αποτελείται από τον τίτλο της έρευνας, μια σύνοψη που περιγράφει τον σκοπό και τους στόχους της πρότασης και τη μεθοδολογία, εάν υπάρχει. Μόλις εγκριθεί η πρόταση, ένα μέλος της ερευνητικής ομάδας θα συνεργαστεί μαζί σας για να την προχωρήσετε. .

+++++

E3: Με τη χαλάρωση των περιορισμών του πρωτοκόλλου Covid, θέλω να πραγματοποιήσω καταυλισμό δονητικής σ' ένα χωριό κοντά στο σπίτι μου. Υπάρχουν προϋποθέσεις για την επιτυχή διεξαγωγή του καταυλισμού;

A: Ο χώρος διεξαγωγής του καταυλισμού θα πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμος στο ευρύ κοινό και ίσως ένα πλακάτ/ανακοίνωση θα πρέπει να επιδεικνύεται στον ή κοντά στον χώρο. Η εκ των προτέρων ειδοποίηση για τον καταυλισμό θα πρέπει να κυκλοφορεί στους κατοίκους της περιοχής. Αυτό θα μπορούσε ακόμη και από στόμα σε στόμα. Ο χώρος θα πρέπει κατά προτίμηση να περικλείεται με κατάλληλη στέγη με επαρκή αερισμό και χώρο για τα απαραίτητα βασικά έπιπλα. Εάν είναι δυνατόν, μπορεί να προβλεφθεί ξεχωριστός χώρος αναμονής για τους ασθενείς. Ένα σετ τυπωμένων προφυλάξεων και ένα μπλοκ για τα αρχεία των ασθενών θα είναι χρήσιμο. Είναι καλύτερα να μεταφέρετε επιπλέον προμήθειες φιαλιδίων και χαπιών για έκτακτη ανάγκη. Φιαλίδια με χάπια που είναι ήδη γεμάτα μπορούν να προετοιμαστούν εκ των προτέρων για εξοικονόμηση χρόνου στο χώρο. Ο συντονιστής σας θα πρέπει πάντα να ενημερώνεται για τυχόν προτεινόμενες δραστηριότητες καταυλισμού. Μπορεί επίσης να παρέχει περαιτέρω καθοδήγηση.

+++++

E4. Μπορείτε να προτείνετε κάποιο ίαμα για την προστασία από την ακτινοβολία από πύργους κινητής τηλεφωνίας 5G;

A. Για να ελαχιστοποιήσετε τις αρνητικές επιπτώσεις της ακτινοβολίας 5G, δώστε το ακόλουθο BD, κατά το ξύπνημα και πριν τον ύπνο:

CC2.1 Καρκίνοι – Όλοι + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.2 Κάθαρση + CC18.1 Εγκεφαλικές αναπηρίες Ή

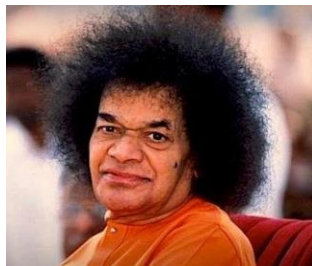
NM12 Combination-12 + NM45 Atomic Radiation + NM75 Debility + BR3 Depression + BR11 Kidney + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment + SM14 Chemical Poison + SR310 Radium + SR318 Thuja 200C + SR324 X-ray 30C + SR342 Antim Crud + SR458 Brain Whole + SR463 Cranial Nerves + SR532 Sympathetic Nervous System + SR548 Colocynthis

+++++

E5. Έχω μολύνει κατά λάθος ένα από τα φιαλίδια από τα 108CC μου. Το ξέβγαλμα με καθαρό οινόπνευμα θα καθαρίσει τη μόλυνση;

A. Σας προτείνουμε να πλύνετε το μπουκάλι και όλα τα μέρη του σε ζεστό νερό στο χέρι και να τα στεγνώσετε καλά. Δεν πρέπει να υπάρχει ίχνος νερού, προσέχοντας ιδιαίτερα τα μέρη του σταγονόμετρου. Μπορείτε να ξεπλύνετε περαιτέρω το μπουκάλι με οινόπνευμα. Αυτό θα καθαρίσει τόσο τη φυσική όσο και τη μόλυνση των δονήσεων.

☪ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☪



“Η ατμόσφαιρα σήμερα είναι μολυσμένη από κακές σκέψεις και συναισθήματα. Όταν τραγουδάτε τη δόξα του Θεού, τα κακά μικρόβια στον αέρα καταστρέφονται και ο αέρας καθαρίζεται με μια θεραπεία με αντιβιοτικά όπως ήταν.”

...Σάτια Σάι Μπάμπα, “Chant the Name sing His glory” Ομιλία, Trayee Brindavan, 23-10-1994
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-29.pdf>

“Ανάμεσα στα εννέα βήματα προόδου της αφοσίωσης, το τέταρτο και το πέμπτο τονίζουν τη στάση του seva. Αναφέρεται ως Padasevanam και Dasyam (υπηρετώντας τα Πόδια του Κυρίου· πράξεις που προσφέρονται στα Πόδια του Κυρίου· νιώθοντας τον εαυτό σας ως υπηρέτη του Κυρίου). Η υπηρεσία είναι βασικά δραστηριότητα που προκύπτει από τη λαχτάρα να κερδίσουμε την Χάρη του Θεού. Μόνο μέσω του seva μπορεί ο άνθρωπος να αποκτήσει την κυριαρχία και μέσω της κυριαρχίας των αισθήσεων, των παθών και των προτιμήσεων, ο άνθρωπος μπορεί να αποκτήσει την ίδια την Θεότητα”

... Σάτια Σάι Μπάμπα,, “Mirror and comb” Ομιλία 26 June 1969
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-12.pdf>

☪ Ανακοινώσεις ☪

Προσεχή Εργαστήρια *

- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εικονικό AVP Εργαστήριο Πρακτικής **2-20 Νοεμβ. 2022** ακολουθούμενο από πρόσωπο με πρόσωπο εργαστήριο **25-27 Νοεμ. 2022**, επικοινωνήστε με την Lalitha στο editor1@vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο AP (Τελούγκου) **29-30 Νοεμβ. & 1 Δεκ. 2022**** επικοινωνήστε με την Padma στο trainer-cc@in.vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εικονικό Εργαστήριο παρακολούθησης για πρόσφατα πιστοποιημένους SVPs **8-9 Δεκ. 2022** (το οποίο είχε αναβληθεί από τις προκαθορισμένες ημερομηνίες του Οκτωβρίου), επικοινωνήστε με την Padma στο promotionsSVP@vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εικονικό AVP Εργαστήριο Πρακτικής **2-20 Απρ. 2023**** ακολουθούμενο από πρόσωπο με πρόσωπο εργαστήριο **26-28 Απρ. 2023****, επικοινωνήστε με την Lalitha στο editor1@vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εργαστήριο SVP **2-4 Μαΐου 2023****, επικοινωνήστε με την Padma στο promotionsSVP@vibrionics.org

*Τα εργαστήρια AVP και SVP είναι μόνο για όσους έχουν υποβληθεί στη διαδικασία αποδοχής και στην ηλεκτρονική σειρά μαθημάτων. Τα σεμινάρια επανεκπαίδευσης απευθύνονται σε υπάρχοντες θεραπευτές.

**Με την επιφύλαξη αλλαγών

☪ Συμπληρωματικά ☪

Συμβουλές υγείας

Απολαύστε φρούτα κάθε εποχής για υγεία!

“Το σωστό φαγητό είναι ουσιαστικά σαββικό (ηρεμιστικό). Το γάλα, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και ούτω καθεξής, καταλαβαίνουμε ότι είναι σαββική τροφή... που έχει μια λεπτοφυή πτυχή σε αυτό

που μας συντηρεί και μας ενισχύει πραγματικά. Οι χυμοί πορτοκαλιού, ντομάτας, λεμονιού και μήλου είναι πολύ καλοί για την υγεία... Η ποσότητα είναι πολύ σημαντική, π.χ. η κατανάλωση δύο μπανάνων είναι αρκετή. Εάν φάτε τέσσερις, γίνεται ταμασική (προκαλεί λήθαργο)..."Σάτια Σάι Μπάμπα¹

1. Πρελούδιο

Ένα περιεκτικό άρθρο για την υγεία σχετικά με τα φρούτα γενικά, μαζί με τα τι πρέπει και δεν πρέπει να κάνετε, δημοσιεύτηκε στο newsletter τόμος 10 #3, Μάιος-Ιούνιος 2019. Το παρόν άρθρο αναφέρεται στην ατομικότητα και την ποικιλία τους.

Τα φρούτα εποχής είναι φρέσκα και νόστιμα καθώς ωριμάζουν φυσικά για ν' αποκτήσουν την υγιεινή γεύση, το άρωμα και τον θρεπτικό τους πλούτο. Αυτό τα καθιστά υγιή και οικονομικά. Τα περισσότερα από αυτά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά (ενώσεις που καταπολεμούν τις ασταθείς χημικές ουσίες που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες στο σώμα και προστατεύουν τα κύτταρα), ιδιαίτερα σε βιταμίνες C & E, καροτενοειδή και ορισμένα απαραίτητα μέταλλα. Περιέχουν φυσικά σάκχαρα, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, βοηθούν την πέψη, τη γνωστική ικανότητα, την καρδιαγγειακή υγεία, το ενδοκρινικό σύστημα, τη διαχείριση του διαβήτη (όταν λαμβάνονται σε μικρές ποσότητες) και ενισχύουν την ανοσία, την υγεία του δέρματος και των οστών. Είναι αντιφλεγμονώδη, διατηρούν την ισορροπία των υγρών του σώματος και προλαμβάνουν πολλές ασθένειες.²⁻⁵



Έχουν ομαδοποιηθεί ευρέως ως φρούτα του φθινοπώρου/χειμώνα και της άνοιξης/καλοκαιριού, αν και μερικά είναι διαθέσιμα και σε άλλες εποχές λόγω διαφόρων παραγόντων. Τα γνωστά ονόματα Χίντι ορισμένων φρούτων δίνονται με πλάγιους χαρακτήρες, μέσα σε παρένθεση.

2. Φρούτα όλων των εποχών

2.1 Μήλο (Seb): Ένα φρούτο πλούσιο σε φυτικές ίνες, φιλικό προς το έντερο και την καρδιά είναι μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών που καταπολεμούν τον καρκίνο. Επίσης, μια φυσική θεραπεία για το άσθμα και τον διαβήτη. Είναι πιο γλυκό το φθινόπωρο.⁶

2.2 Μπανάνα και Παπάγια έχουν καλυφθεί εκτενώς σε προηγούμενα άρθρα τόμος 3 #6 & #4 αντίστοιχα. Ανατρέξτε, επίσης, στους τόμους 2 #3 & #4 για άρθρα σχετικά με τους χυμούς και τα σμούθις για την υγεία.

3. Φρούτα του Φθινοπώρου και του Χειμώνα

3.1 Τα εσπεριδοειδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C και φυλλικό οξύ. Περιλαμβάνουν **πορτοκάλι (santara)**, **γλυκό λάιμ (mausambi)** που διατίθεται την άνοιξη, **kinnow** (με υψηλή περιεκτικότητα σε χυμό), **μανταρίνι** και **Ταγγερίνι** (μικρότερο και πιο γλυκό), **κλημεντίνη** (μικρό, συχνά χωρίς κουκούτσι, που αγαπούν τα παιδιά), **κουμκουάτ** (μικροσκοπικά εσπεριδοειδή που μπορούν να καταναλωθούν με τη γλυκιά και θρεπτική φλούδα τους, αν και ο πολτός τους έχει μια γλυκιά και ξινή γεύση), **πόμελο** (το μεγαλύτερο εσπεριδοειδές που είναι δημοφιλές στην Κίνα), **λωτός** (εγγενής στην Ασία), **γκρέιπφρουτ**, **πικρό πορτοκάλι και λεμόνι (nimbu)** διαθέσιμο όλες τις εποχές ταιριάζουν με σαλάτες και μαγειρεμένες φακές.^{5,7}

3.2 Κράνμπερι: Κυρίως υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά κυρίως στο δέρμα του, είναι 90% νερό και εξαιρετικό για να διατηρεί την καρδιά, τα δόντια και το έντερο υγιή. Ο χυμός του μπορεί να αποτρέψει τη μόλυνση του ουροποιητικού συστήματος. Όντας ξινό τρώγεται σπάνια ωμό, μπορεί

κανείς να έχει αραιωμένο χυμό σε περιορισμένη ποσότητα ή να τον συνδυάσει με χυμό μήλου. Δεν συνιστάται για όσους έχουν πέτρες στα νεφρά ή παίρνουν αντιπηκτικά αίματος.⁸

3.3 Σταφύλια (Angoor): Τα κόκκινα και πράσινα σταφύλια με τους σπόρους τους μπορούν να αναζωογονήσουν το σώμα, να αποτρέψουν τη δυσκοιλιότητα, τις αιμορροΐδες και τα προβλήματα της περιόδου. Η υπερβολική πρόσληψη μπορεί να προκαλέσει υπεροξύτητα.^{9,10}

3.4 Γκουάβα (Amrud) έχει βιταμίνη C τέσσερις φορές από αυτή του πορτοκαλιού, μπορεί να θεραπεύσει το σκορβούτο, να αποτρέψει τη δυσκοιλιότητα, να ενισχύσει το ενδοκρινικό σύστημα, ειδικά τον θυρεοειδή, και να διαχειριστεί αποτελεσματικά τον διαβήτη. Η υπερβολική κατανάλωση σπόρων γκουάβα μπορεί να οδηγήσει σε σκωληκοειδίτιδα.^{11,12}

3.5 Ακτινίδιο (Κινέζικο φραγκοστάφυλο) φαίνεται θολό όπως το πουλί κιβί αλλά έχει πικάντικη και γλυκιά πράσινη σάρκα. Ένα μικρό ακτινίδιο μπορεί να καλύψει περισσότερο από το 100% της ημερήσιας ανάγκης σε βιταμίνη C, λειτουργεί ως φυσική θεραπεία για τη βελτίωση της πέψης, του ύπνου και της κυτταρικής υγείας.^{5,13}

3.6 Αχλάδια (Naspati/Babbugosha): Γλυκό φρούτο με ήπια γεύση, ο πολτός του βοηθά στην αφαίρεση των κηλίδων στο δέρμα.¹⁴

3.7 Ρόδι (Anaar): Ένα γλυκό στυφό φρούτο με παχιά κόκκινη φλούδα που περικλείει εκατοντάδες ζουμερούς σπόρους. Μπορεί να αποτρέψει και να θεραπεύσει διάφορους τύπους καρκίνου, καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοαρθρίτιδα και ρευματοειδή αρθρίτιδα, προστατεύει τον εγκέφαλο, βοηθά στην επούλωση πληγών, τη στοματική υγεία, ενισχύει το αναπαραγωγικό σύστημα και μειώνει το οξειδωτικό στρες σε διαβητικούς τύπου 2.^{5,15,16}

3.8 Σαποντίγια (Chiku): Ένα γλυκό φρούτο με μαλακό και εύπεπτο πολτό γεμάτο φυσικά σάκχαρα, είναι μια άμεση πηγή ενέργειας. Υψηλό σε βιταμίνη A, προάγει την όραση. Τα φύλλα του μπορούν να θεραπεύσουν τα στοματικά έλκη. Οι σπόροι του, αποξηραμένοι και σε σκόνη, όταν εφαρμόζονται στο τριχωτό της κεφαλής μπορούν να απομακρύνουν την πιτυρίδα και τις ψείρες.¹⁷

3.9 Φρούτο Αστέρι/Καραμπόλα είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό τροπικό φρούτο με γεύση παρόμοια με το δαμάσκηνο και το μήλο.¹⁸

4. Φρούτα της Άνοιξης και του Καλοκαιριού

4.1 Βερίκοκο (Khubani): Πλούσια πηγή ενέργειας, βιταμινών, μετάλλων και μηλικών και κιτρικών οξέων, αποτοξινώνει, αναγεννά τα υγρά του σώματος και είναι εξαιρετικό για την υγεία των ματιών. Χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική για τον βήχα, τη δυσκοιλιότητα και το άσθμα. Η υπερβολική πρόσληψη ωμών πυρήνων βερίκοκου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας.¹⁹

4.2 Αβοκάντο: Ένα σούπερ φρούτο, εξαιρετικό για την υγεία του πεπτικού και της καρδιάς. Μπορείτε να αγοράσετε είτε ένα ώριμο φρούτο (δύσκολο μερικές φορές) είτε ένα σφιχτό και να το αφήσετε να ωριμάσει σε μια χάρτινη σακούλα για αρκετές ημέρες. Αποφύγετε εάν σας συμβουλευσουν δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο για την υγεία των νεφρών.²⁰

4.3 Μούρο: Τα πιο δημοφιλή είναι τα γλυκά **μύρτιλα** με υψηλότερα αντιοξειδωτικά καλά για τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Τα **μαύρα βατόμουρα** πλούσια σε βιταμίνη K, για την υγεία των οστών και της καρδιάς και για την προστασία από το έλκος στομάχου. Τα **σμέουρα** με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, πλούσια σε φυτικές ίνες και πλούσια σε βιταμίνη C, που βοηθούν στη διαχείριση του διαβήτη. Άλλα περιλαμβάνουν τα **μποϊζενμπέρι**, τα **γκότζι μπερί** πλούσια σε βιταμίνη A, τα **acai berries**, τα **mulberries** και τα εξαιρετικά αρωματικά φρούτα του πάθους, ένα είδος μούρων.²¹⁻²⁷

4.4 Τα Κεράσια είναι γλυκά και ζουμερά, μπορούν να ενισχύσουν τη γνωστική λειτουργία, να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου, να θεραπεύσουν την ουρική αρθρίτιδα και να αποτρέψουν την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας και το γλαύκωμα. Η πιο δημοφιλής ποικιλία είναι τα κεράσια σε σχήμα καρδιάς με γλυκιά επίμονη γεύση. Όποιος έχει χρόνια νεφρική νόσο θα πρέπει να αποφεύγει τα κεράσια.^{28,29}

4.5 Γλυκόμηλο (Sita phal/Sharifa): Ένα φρούτο της εποχής των βροχών με πράσινο φολιδωτό δέρμα που μοιάζει με δέρμα που περιέχει πολλούς μαύρους σπόρους εγκλωβισμένους σε λευκή ζουμερή βρώσιμη σάρκα με κρεμώδη υφή σαν κρέμα. Δροσίζει και διατηρεί την ισορροπία του νερού απομακρύνοντας τα οξέα από το σώμα. Πλούσιο σε βιταμίνες B & C και μαγνήσιο, μπορεί να ελέγξει τη διάρροια και να αποτρέψει την αναιμία, τον πόνο στις αρθρώσεις, την κόπωση και την ακμή και να βοηθήσει στον διαβήτη. Οι μη βρώσιμοι σπόροι του όταν αλεσθούν μπορούν να εφαρμοστούν για να

απαλλαγούμε από την πιτυρίδα και τις ψείρες. Μερικές δημοφιλείς ποικιλίες είναι το **τσιριμόγια**, το **mountain soursop**, το **pawpaw** (κοινό στις ΗΠΑ και τον Καναδά) και το **γλυκόμηλο**.³⁰⁻³³

4.6 Φρούτο του δράκου (Pitaya/Kamalam): Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και πλούσιο σε φυτικές ίνες, αυτό το εξωτικό φρούτο με ζωηρό κόκκινο φολιδωτό εξωτερικό και γεμάτη κηλίδες σάρκα, με ήπια γλυκιά γεύση έχει ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Μια διασταύρωση μεταξύ ακτινιδίου, αχλαδιού και καρπουζιού, η πάστα του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ακμής και του ηλιακού εγκαύματος.^{34,35}

4.7 Το Σύκο (Anjir) είναι ένα μοναδικό φρούτο γεμάτο με βρώσιμους μικροσκοπικούς σπόρους με ήπια γλυκιά γεύση. Μπορεί να ομαλοποιήσει πολλές σωματικές λειτουργίες που έχουν καταστραφεί από τον διαβήτη. Τα φρέσκα σύκα είναι εύκολα αλλοιώσιμα και αποξηραίνονται και συντηρούνται για να αποκομίσουν τα πολλαπλά οφέλη τους που αυξάνονται μετά την ξήρανση (βλ. *newsletter τόμος 11 #1 για τους ξηρούς καρπούς*). Τα φύλλα συκής χρησιμοποιούνται για την πρόληψη της γήρανσης και για τη θεραπεία του καρκίνου του δέρματος.³⁶

4.8 Τζάκφρουτ (Katahal): Ο μεγαλύτερος καρπός δέντρου στον κόσμο, εξωτικό, με διακριτική γλυκιά και φρουτώδη γεύση, μπορεί να δώσει άμεση ενεργειακή ώθηση, να μειώσει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, να θεραπεύσει την αναιμία και να αποτρέψει τις διαβητικές επιπλοκές. Επιλέξτε ένα ώριμο, που αναγνωρίζεται από το μοσχομυρωδάτο άρωμά του και τις απαλές ακίδες στο κιτρινωπό δέρμα ή περιμένετε να ωριμάσουν τα πράσινα. Ένα παρόμοιο φρούτο, γλυκό και θρεπτικό, γνωστό ότι είναι το πιο δύσσομο φρούτο στον κόσμο είναι το **Ντούριαν**, που συλλέγεται σε ορισμένες χώρες της Νοτιοανατολικής Ασίας.³⁷⁻³⁹

4.9 Λίτσι (Litchi): Ήπια γλυκό, ζουμερό και πολτώδες, ενυδατώνει, ενεργοποιεί και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Το **Ραμπουτάν** και το **Μανγκοστίν** είναι άλλα στενά σχετιζόμενα φρούτα.⁴⁰

4.10 Μάνγκο (Aam): Ο βασιλιάς των φρούτων, είναι πλούσιο σε ποικιλία και γεύση, ζουμερό και θρεπτικό με χαρακτηριστική χρυσοκίτρινη σάρκα. Υψηλό σε βιταμίνη Α, Β6, C & E και φυλλικό οξύ, είναι ένα ενισχυτικό για την υγεία και μια από τις καλύτερες τροφές για τον εγκέφαλο. Μπορεί να ρυθμίσει την αρτηριακή πίεση καθώς είναι πλούσιο σε κάλιο και μαγνήσιο και χαμηλό σε νάτριο. Χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική για την ενίσχυση της πέψης, την αύξηση σωματικών υγρών και την ανακούφιση από τον βήχα.⁴¹

4.11 Ροδάκινο (Aadu) είναι ένα νόστιμο φρούτο φιλικό προς το έντερο και την καρδιά με χνουδωτή φλούδα, έχει βιοδραστικές ενώσεις που μπορούν να καταπολεμήσουν και να εξαλείψουν την candida. Στενά συγγενικά είναι τα νεκταρίνια με πιο λείο δέρμα και οι πράσινες & μαύρες σαρκώδεις ελιές πλούσιες σε βιταμίνη Ε.⁴²⁻⁴⁴

4.12 Ανανάς (Ananas): Αυτό το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά τροπικό φρούτο έχει ένζυμα που αφομοιώνουν τις πρωτεΐνες, ειδικά τη βρομελίνη (ένας αντιφλεγμονώδης και αντι-διογκωτικός παράγοντας που βρίσκεται κυρίως στο στέλεχος του φυτού) που το καθιστά φάρμακο για τον οργανισμό. Όταν εφαρμόζεται τοπικά, βοηθά στη θεραπεία της ακμής, των κοψιμάτων, των εγκαυμάτων και των τσιμπημάτων από έντομα. Ο χυμός από άγουρα φρούτα μπορεί να προκαλέσει διάρροια και έμετο.^{45,46}

4.13 Δαμάσκηνο (Alubukhara): Μια από τις καλύτερες φυσικές θεραπείες για τη δυσκοιλιότητα, προάγει τη ρύθμιση του εντέρου, την καρδιαγγειακή και γνωστική υγεία και σταθεροποιεί τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Το μαύρο δαμάσκηνο (Jamun) μπορεί επίσης να θεραπεύσει αιματολογικές διαταραχές.^{47,48}

4.14 Η Φράουλα δεν είναι μούρο αλλά συνολικό φρούτο (λουλούδι με πολλές ωθήκες που εμφανίζονται εξωτερικά ως μικροί σπόροι). Μια μονάδα παραγωγής ενέργειας από διάφορα αντιοξειδωτικά και βιταμίνη C, μπορεί να αποτρέψει και να καταπολεμήσει ασθένειες. Επιλέξτε φράουλες βιολογικής καλλιέργειας από ανοιχτό έως βαθύ κόκκινο χρώμα με αρωματική γλυκιά μυρωδιά. Επειδή είναι εύκολα αλλοιώσιμες, φάτε τις όταν είναι φρέσκες, βάλτε τις στο ψυγείο άπλυτες για να παρατείνετε την φρεσκάδα τους.⁴⁹

4.15 Καρπούζι (Tarbu) είναι γεμάτο με μικρούς μαύρους βρώσιμους σπόρους πλούσιους σε αμινοξέα, ιδιαίτερα ωμέγα-3 και 6 λιπαρά οξέα. Η τέλεια απόλαυση για να ξεδιψάσει κανείς το καλοκαίρι, διατηρεί το σώμα δροσερό, ενυδατωμένο και υγιές. Οι σπόροι μπορούν επίσης να βλαστήσουν και να ξεφλουδιστούν για να μεγιστοποιηθούν τα οφέλη για την υγεία. Ο στενός του ξάδερφος είναι το **πεπόνι (Kharbuja)** με τις δύο πιο ευεργετικές ποικιλίες, το **cantaloup** με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α & C και το **χάνεϊντιου** (το πιο γλυκό από όλα τα πεπόνια) με ξεχωριστό άρωμα. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.^{50,51}

5. Προσοχή

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν πεπτική δυσφορία με φρούτα, ειδικά όταν λαμβάνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε **FODMAP** (είδος υδατανθράκων βραχείας αλυσού που απορροφώνται ελάχιστα από το λεπτό έντερο). Όσοι έχουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS) ή παρόμοια εντερικά προβλήματα θα πρέπει να αποφεύγουν να τρώνε αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε **FODMAPs**, π.χ. μήλα, κεράσια, μάνγκο, νεκταρίνια, ροδάκινα, αχλάδια, δαμάσκηνα και καρπούζι.⁵²

6. Μια τελευταία κουβέντα!

Η χαρά βρίσκεται στη μέτρια πρόσληψη φρούτων, στην κατανόηση της ανάγκης και της ανταπόκρισης του οργανισμού! Όσοι έχουν ιατρικά προβλήματα θα πρέπει να συμβουλευούνται τον γιατρό ή τον διατροφολόγο τους. *“Ζήστε την κάθε εποχή καθώς περνάει: αναπνεύστε τον αέρα, πιείτε το ποτό, δοκιμάστε τα φρούτα εποχής”...* Χένρι Ντρίβιντ Θόρω.⁵³

Αναφορές και σύνδεσμοι

1. Ο Σάτυα Σάι Μπάμπα μιλά για τις Τροφές, σελίδα 10,43,62,63,65,66.
2. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-antioxidants>
3. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/antioxidants/>
4. <https://draxe.com/nutrition/summer-fruits/>
5. <https://draxe.com/nutrition/winter-fruits/>
6. Apple: <https://draxe.com/nutrition/apple-nutrition/>
7. Citrus fruits: <http://www.walkthroughindia.com/nursery/top-15-varieties-of-citrus-fruits-available-in-india/>
8. Cranberries: <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-cranberries/>
9. Grapes: <https://www.1mg.com/ayurveda/grapes-121>
10. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-grapes#>
11. Guava: <https://drlogy.com/food-facts/fruits/guava-11-marvellous-health-benefits-important-facts>
12. <https://www.1mg.com/ayurveda/guava-110>
13. Kiwi: <https://www.healthifyme.com/blog/kiwi-fruit-benefits/>
14. Pears: <https://www.1mg.com/ayurveda/pear-140>
15. Pomegranates: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4007340/#:~:text=Pomegranate>
16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23684435/>
17. Sapota: <https://www.netmeds.com/health-library/post/sapodilla-sapota-health-benefits-nutrition-uses-recipes-and-side-effects#>
18. Star fruit: <https://draxe.com/nutrition/star-fruit/>
19. Apricot: <https://pharmeasy.in/blog/ayurveda-uses-benefits-side-effects-of-apricot/>
20. Avocado: <https://draxe.com/nutrition/avocado-benefits/>
21. Berries: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-blueberries/>
22. <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-blackberries/>
23. <https://draxe.com/nutrition/raspberry-nutrition/> <https://draxe.com/nutrition/boysenberry/>
24. <https://draxe.com/nutrition/goji-berry-benefits/>
25. <https://draxe.com/nutrition/acai-berry/>
26. <https://draxe.com/nutrition/mulberry/>
27. <https://draxe.com/nutrition/passion-fruit/>
28. Cherries: <https://draxe.com/nutrition/benefits-of-cherries/>
29. <https://www.healthifyme.com/blog/benefits-of-cherries/>
30. Custard apple: <https://www.1mg.com/ayurveda/custard-apple-124>
31. <https://bebodywise.com/blog/custard-apple-benefits/>
32. <https://draxe.com/nutrition/cherimoya-fruit/>
33. <https://draxe.com/nutrition/pawpaw-fruit/>
34. Dragon fruit: <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-dragon-fruit-benefits-the-antioxidant-vitamin-powerhouse-1247454>
35. https://www.medicinenet.com/can_i_eat_dragon_fruit_every_day/article.htm

36. Figs: <https://draxe.com/nutrition/figs-nutrition/>
37. Jackfruit: <https://draxe.com/nutrition/jackfruit/>
38. <https://www.healthifyme.com/blog/jackfruit/>
39. Durian: <https://draxe.com/nutrition/durian-fruit/>
40. Lychee: <https://draxe.com/nutrition/lychee/>
41. Mango: <https://draxe.com/nutrition/mango-nutrition/>
42. Peach: <https://draxe.com/nutrition/peach-nutrition/>
43. Olive: <https://draxe.com/nutrition/olives-nutrition/>
44. Nectarines: <https://www.healthline.com/nutrition/nectarine-vs-peach#basics>
45. Pineapple: <https://draxe.com/nutrition/benefits-of-pineapple/>
46. <https://www.drugs.com/npc/pineapple.html>
47. Plum: <https://draxe.com/nutrition/plum-benefits/>
48. Black plum/Jamun: <https://www.getatoz.com/content/10-health-benefits-of-black-plum/2476>
49. Strawberry: <https://draxe.com/nutrition/strawberry-nutrition/>
50. Watermelon: <https://draxe.com/nutrition/benefits-of-watermelon/>
51. Cantaloupe & Honeydew: https://draxe.com/nutrition/honeydew/#Honeydew_vs_Cantaloupe
52. FODMAP: <https://draxe.com/nutrition/fodmaps/>
53. American naturalist, poet, and philosopher and author (19th century) known for his famous book "Walden", a reflection upon simple living in natural surroundings.

2. Ανέκδοτα

1. Ταχεία αντίδραση ζώων στη Δονητική ^{11634...lvδία}

Ο θεραπευτής περιέθαλπε το 7χρονο κατοικίδιο του γείτονά του, ένα γκόλντεν ριτρίβερ ονόματι Τζίμι, το οποίο υπέφερε από έντονο πόνο στην πλάτη, στομαχόπονο και πυρετό. Ήταν τόσο αδύναμο που δεν μπορούσε να στρίψει στο πλάι και δεν μπορούσε καν να σηκωθεί. Στον σκύλο δόθηκε **CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...μία δόση** κάθε 10 λεπτά για 2 ώρες. Ανησυχώντας, σε περίπτωση που επρόκειτο για ασθένεια του ισχίου που οδηγεί σε αναπηρία, ο ιδιοκτήτης σκέφτηκε να επισκεφτεί τον κτηνίατρο. Το επόμενο πρωί, όταν είδε ότι υπήρχε μια ουσιαστική βελτίωση, ο ιδιοκτήτης αποφάσισε να συνεχίσει μόνο με τη θεραπεία δονητικής. Καθώς ο πυρετός είχε υποχωρήσει και ο σκύλος ήταν σε θέση να σηκωθεί αλλά δυσκολευόταν να σταθεί στα πίσω πόδια του, η θεραπεία ενισχύθηκε κατάλληλα. Την επόμενη μέρα μπόρεσε να σταθεί άνετα στα τέσσερα πόδια αλλά έκανε εμετό ό,τι έτρωγε και δεν είχε όρεξη. Με ένα νέο ίαμα για τη δυσπεψία, ο εμετός σταμάτησε και η όρεξη επέστρεψε την επόμενη κιόλας μέρα, προς μεγάλη ανακούφιση του ιδιοκτήτη του.



Ο σκειούριτς της γειτονιάς του ίδιου θεραπευτή βρήκε ένα εγκαταλελειμμένο μοσχάρι που ήταν περίπου δύο μηνών. Το μοσχάρι ήταν εξαιρετικά αδύναμο, δεν βέλαζε και δεν μπορούσε να σταθεί στα πόδια του, ενώ έπρεπε να ταϊστεί με το χέρι. Την **1η Απριλίου 2022**, χορηγήθηκε στο μοσχάρι **CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.2 Τονωτικό παιδιών**. Υπήρξαν άμεσες ενδείξεις βελτίωσης και μέσα σε τρεις εβδομάδες, προς έκπληξη και χαρά όλων, το μοσχάρι μπόρεσε να κινηθεί και να φάει μόνο του και άρχισε επίσης να βγάζει χαμηλούς ήχους βελάσματος. Από τον Οκτώβριο, το μοσχάρι έχει γίνει υγιές και δυνατό, κάνει δυνατούς ήχους βελάσματος που ακούγονται σε όλη τη γειτονιά και έχει υιοθετηθεί ως κατοικίδιο από ολόκληρη την οικιστική

κοινότητα!

2. Αναζωογόνηση αδρανών φυτών ^{11641...lvδία}

Γοητευμένος από τα όμορφα ροζ-μοβ άνθη τρομπέτας του φυτού *Allamanda blanchetti* (Purple Allamanda) έξω από το μουσείο Chaitanya Jyoti στο Πουταπάρτι, αυτή η επίδοξη θεραπεύτρια αγόρασε ένα δενδρύλλιο και το έβαλε προσεκτικά σε γλάστρα στο σπίτι. Δυστυχώς, ακόμη και μετά από τρεις μήνες φροντίδας, παρέμεινε αδρανές, ούτε αναπτυσσόταν ούτε άνθιζε όπως αναμενόταν. Απογοητευμένη, ήταν στα πρόθυρα να χάσει την ελπίδα της αλλά μετά θυμήθηκε πολλές περιπτώσεις φυτών που ενθαρρύνθηκαν στο newsletter δονητικής. Περίμενε με ανυπομονησία να πάρει το κουτί της των 108CC. Στις **4 Αυγούστου 2022**, άρχισε να θεραπεύει με **CC1.2 Τονωτικό φυτών**. Την επόμενη εβδομάδα, το φυτό μεγάλωσε ελαφρώς. Έτσι, η θεραπεύτρια πρόσθεσε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1**

Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό στο παραπάνω ίαμα. Τρεις εβδομάδες μετά τη θεραπεία, το φυτό κέρδισε ύψος αλλά δεν άνθισε. Έτσι το ίαμα ενισχύθηκε περαιτέρω με την προσθήκη **CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες**. Προς έκπληξη και χαρά της θεραπεύτριας μέσα σε μια εβδομάδα το φυτό ανέπτυξε τέσσερις μπουμπούκια και πολλά νέα κλαδιά. Μετά από λίγο περισσότερο από ένα συνολικό μήνα, το πρώτο μπουμπούκι του φυτού άνθισε σ' ένα όμορφο λουλούδι και τα άλλα μπουμπούκια ακολούθησαν το παράδειγμά του. Για την πρόσφατα ειδικευμένη θεραπεύτρια, αυτή η προσωπική εμπειρία ήταν πράγματι ευχάριστη!



3. Καταυλισμοί & Κλινικές

Τακτικοί καταυλισμοί στο Πουταπάρτι

Ένας καταυλισμός δονητικής ξεκίνησε ένα Σαββατοκύριακο τον Αύγουστο του 2022 σε ένα κοντινό χωριό



Karnatakanagaralli απέναντι από τον ποταμό Chitravati κατόπιν αιτήματος ενός ικανοποιημένου ασθενούς. Τρεις καταυλισμοί έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι στιγμής σε διάστημα τριών μηνών και 78 ασθενείς έχουν αντιμετωπιστεί. Επιπλέον, το **CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης** διανέμεται σε μικρά παιδιά. Ο **Θεραπευτής**¹¹⁶⁰⁴ πρωτοστάτησε στην πραγματοποίηση διευθετήσεων, ενώ μαζί του συμμετείχαν τρεις θεραπευτές^{11624, 2742, 11602} που παρευρέθηκαν εκ περιτροπής. Λόγω της τεράστιας ανταπόκρισης, ένας ευρύχωρος χώρος οργανώνεται σ' ένα κοντινό σχολείο για την άνεση των μελλοντικών ασθενών. Με την πρωτοβουλία του **Θεραπευτή**¹¹⁶²⁴ και την υποστήριξη των **Θεραπευτών**^{11604 & 03518}, ένας άλλος καταυλισμός πραγματοποιήθηκε στο Πουταπάρτι σ' έναν χώρο Balvikas στην Αποικία Janakiramayya, απέναντι από το νοσοκομείο Super specialty, στο Prasantigram, στις 11 Σεπτεμβρίου



2022 (βλ. εικόνα). Πριν από την έναρξη των εξεταστήριων, δόθηκε μια σύντομη ομιλία ευαισθητοποίησης σχετικά με τη δονητική σε όλους τους συγκεντρωμένους. 58 ασθενείς, από ένα μωρό έξι μηνών έως έναν ενήλικα 72 ετών, υποβλήθηκαν σε θεραπεία για διάφορες παθήσεις, με κυρίαρχη πάθηση την αναπνευστική αλλεργία.

Οι δάσκαλοι Balvikas βοήθησαν με την εγγραφή και τη θέση του ασθενούς. Και στα 28 παιδιά χορηγήθηκε επίσης **IB** με **CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης** που προστέθηκε σε αυτό. Καθώς ο καταυλισμός εκτιμήθηκε ιδιαίτερα από τους ντόπιους, θα γίνει πλέον τακτική λειτουργία.

4. Εις Μνήμην

Ρεβέκκα Κέκου ^{02305...Ελλάδα} άφησε την επίγεια κατοικία της λόγω καρδιακής ανεπάρκειας στις 28 Ιουλίου 2022 σε ηλικία 65 ετών, με την *Prema Vahini* του Σουάμι κάτω από το μαξιλάρι της. Εργάστηκε ως Διευθύντρια Λυκείου σε μια υποβαθμισμένη περιοχή της Ελλάδας, όπου άγγιξε τις ζωές πολλών μαθητών της με την καλοσύνη και τη συμπόνια της και έγινε μητέρα παιδιών χωρίς γονείς ή κακοποιημένων ή εθισμένων. Απέκτησε το SRHVP της το 2001 και το κουτί των 108CC το 2013 και συνδύασε την πρακτική της στη δονητική με τις *seva* δραστηριότητές της με τα παιδιά. Οι ανθρώπινες αξίες που επέδειξε θα μένουν πάντα στη μνήμη μας!

HS Narayan Murthy ^{11018...Ινδία} 67, απεβίωσε λόγω καρδιακής προσβολής στις 24 Αυγούστου 2022. Εργαζόταν σε σχολείο Σάι στο Karwar, υπηρέτησε ως Γκουρού του Balvikas και συμμετείχε σε δραστηριότητες Sai Samithi. Ήταν χαρούμενος που έκανε *seva* δονητικής στους φίλους και συγγενείς του και ήταν πάντα πρόθυμος να προσφέρει θεραπεία σε όλους όσους του παρέπεμπαν.

Προσφέρουμε τις προσευχές μας για τις ψυχές των νεκρών.

Om Sai Ram

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