

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Σρι Σάτια Σάι

Μπάμπα

Τόμος 14 Τεύχος 2
2023

Μάρτιος/Απρ.

Σε αυτό το Τεύχος

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

☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Μόλις πριν από δέκα ημέρες είχαμε την θεία εμπειρία να συμμετέχουμε σε νυχτερινά bhajans με τη χαρούμενη περίπτωση του Maha Shivaratri. Ο Σουάμι λέει: “Τη νύχτα του Chaturdasi, τη 14η μέρα, τη νύχτα του Σίβα... Μόνο τον Σίβα πρέπει να διαλογιζόμαστε εκείνη τη νύχτα χωρίς το μυαλό να παρασύρεται προς τις σκέψεις ύπνου ή φαγητού. Αυτό πρέπει να γίνεται μια φορά το χρόνο στο Maha-Shivaratri, συνιστάται μια ειδική ορμή πνευματικής δραστηριότητας, έτσι ώστε αυτό που είναι shavam (πτώμα) να μπορεί να γίνει Shivam (Θεός), με τη διαρκή επίγνωση του Θείου Κατοίκου του”. (Ομιλία Mahshivaratri, Φεβρουάριος 1969). Ο Σουάμι έχει έναν όμορφο τρόπο με τις λέξεις και πολύ απλά μας έδωσε το μυστικό για να συνδεθούμε με τον ανώτερο εαυτό. Αυτό το μήνυμα του Σουάμι έχει μεγάλη σημασία για όλους μας. Η ύπαρξη σταθερού μυαλού και καλής σύνδεσης καρδιάς-μυαλού είναι σημαντική για κάθε θεραπευτή δονητικής.

Η προσπάθειά μας ήταν να είμαστε σε επαφή με θεραπευτές σε όλο τον κόσμο μέσω του newsletter μας, μία φορά στους δύο μήνες. Το newsletter που αποστέλλεται σε όλα τα email στη βάση δεδομένων μας, αποτελεί το κύριο κανάλι επικοινωνίας με τους θεραπευτές. Επιπλέον, συνδεόμαστε έμμεσα και συστηματικά με τον καθένα μέσω του Περιφερειακού Συντονιστή στην Ινδία ή του Συντονιστή Χώρας, εάν βρίσκεται εκτός Ινδίας. Μας απασχολεί το γεγονός ότι με τα χρόνια έχουμε χάσει την επαφή με πολλούς θεραπευτές. Ενώ ορισμένοι άλλαξαν τη διεύθυνση email τους χωρίς να μας ενημερώσουν, ορισμένοι από τους πρώτους θεραπευτές μας δεν είχαν διεύθυνση email εκείνη την εποχή και σταδιακά έχασαν την επαφή μαζί μας. Με την πρωτοβουλία των **Θεραπευτών**^{10375 & 11573} και τις αδιάκοπες προσπάθειες πολλών άλλων, η βάση δεδομένων της Ινδίας, σε μεγάλο βαθμό, είναι πλέον ενημερωμένη. Ωστόσο, η ενημέρωση των αρχείων θεραπευτών εκτός Ινδίας εξακολουθεί ν' αποτελεί πρόκληση. Απ' αυτήν την άποψη, είμαι στην ευχάριστη θέση να αναφέρω ότι ο **Θεραπευτής**¹¹⁵⁷⁶ ανέλαβε πρόσφατα το καθήκον αυτό και, στην πραγματικότητα, έχει σημειώσει πρόοδο σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ζητώ ειλικρινά απ' όλους τους συντονιστές των χωρών να του παράσχουν κάθε δυνατή βοήθεια σε αυτό το δύσκολο έργο.

Λίγο πριν από την έναρξη της πανδημίας, για να βοηθήσουμε την ανάπτυξη της Δονητικής και την ομαλή λειτουργία της, δημιουργήσαμε έναν δομημένο οργανισμό με εννέα πτέρυγες, καθεμία με επικεφαλής έναν διορισμένο Διευθυντή. Πριν από λίγους μήνες, η βασική ομάδα των senior θεραπευτών που αποδέχτηκε την ευθύνη για την λειτουργία του οργανισμού, δημιούργησε μια δεξαμενή σκέψης για να εξετάσει και

ν' αναλύσει τη λειτουργία του οργανισμού (Νέα Τόμος 13, Τεύχος 4). Η ομάδα ανέλαβε ν' αξιολογήσει τις δραστηριότητες όλων των πτερύγων και να διαμορφώσει ένα ευρύ σχέδιο δράσης για την εκπλήρωση των επιδιώξεων και των στόχων της Σάι Δονητικής, προκειμένου να την μεταφέρει στο μέλλον.

Παραδοθήκαμε στον Κύριο και με την καθοδήγησή Του και λαμβάνοντας βοήθεια από την ομάδα μετά από ανταλλαγή ιδεών με άλλους senior θεραπευτές, καταλήξαμε σε μια απόφαση - να ιδρύσουμε ένα επίσημο ινστιτούτο. Στη διαδικασία επισημοποίησης των εγγράφων του Ινστιτούτου υπήρξαν πολλές προκλήσεις για αρκετούς μήνες αλλά ο Ίδιος ο Κύριος μας έδωσε το θάρρος να το επιδιώξουμε με ικανοποιητικό επίλογο. Στη συνέχεια ήρθαν πολλά εμπόδια κατά την επίσημη διαδικασία εγγραφής. Και πάλι ήταν εξ' ολοκλήρου χάρη στη Θεία Χάρη Του που ανταμείφθηκαν οι προσπάθειές μας. Είμαι στην ευχάριστη θέση ν' ανακοινώσω ότι το Ινστιτούτο Σάι Δονητικής για Έρευνα και Εκπαίδευση (SVIRT) έχει πλέον εγγραφεί στην Κυβέρνηση της Άντρα Πραντές της Ινδίας. Η επίσημη διεύθυνσή μας είναι ένα διαμέρισμα στο Πουταπάρτι, ένα δώρο αποχωρισμού στο Ινστιτούτο και τελευταία επιθυμία της πολύ αγαπητής μας θεραπεύτριας ⁰³⁵¹⁸ (ανατρέξτε στο παράρτημα Εις Μνήμην αυτού του τεύχους).

Μετά από μια μακρά περίοδο αναγκαστικής απομόνωσης απολαύσαμε την ευκαιρία να επισκεφτούμε για λίγο το Νέο Δελχί, τον περασμένο μήνα, όπου αλληλεπιδράσαμε με θεραπευτές από τη Βόρεια Ινδία (δείτε Συμπληρωματικά). Ήταν τόσο συγκινητικό για εμάς ν' ακούμε για το καλό έργο που επιτελείται από τόσους πολλούς. Ο ενθουσιασμός και η ανυπομονησία τους να μάθουν περισσότερα και η αφοσίωσή τους στη δονητική μας διαβεβαίωσαν ότι, εξαρχής, το τεράστιο seva δονητικής είναι πράγματι μια σταθερή πραγματικότητα σ' αυτήν την περιοχή. Ενθαρρυνθήκαμε να συνεχίσουμε τις προσπάθειές μας και να εργαστούμε σκληρότερα για ν' ανταποκριθούμε στο ζήλο τους.

Στις αρχές του περασμένου μήνα, στις 6 Φεβρουαρίου, ένας τεράστιος σεισμός έπληξε περιοχές της Τουρκίας και της Συρίας, αφήνοντας ίχνη καταστροφής και, δυστυχώς, τεράστιες απώλειες ανθρώπινων ζωών, για να μην αναφέρουμε περιουσίες. Καθώς ο κόσμος προσευχόταν, μια ομάδα θεραπευτών από διαφορετικές γωνιές του πλανήτη έσπευσε αμέσως να μεταδώσει τις θεραπευτικές του δονήσεις για τους ανθρώπους που επλήγησαν από την φρικτή καταστροφή. Ο Σουάμι λέει, "Όλες οι προσευχές που προκύπτουν από αγνή αγάπη, ανιδιοτελή προθυμία για παροχή υπηρεσίας και από καρδιές που περιλαμβάνουν τα πάντα, θα φτάσουν στον Θεό. Γιατί ο Θεός είναι η ίδια η ενσάρκωση της αγάπης". (SSS Vol XI p.121)

Η ημέρα Aradhana Mahotsavam του Σουάμι είναι προ των πυλών. Aradhana σημαίνει μια πράξη δοξολογίας ή λατρείας του Θεού. Η ζωή Του, το μήνυμά Του και τα ανθρωπιστικά έργα Του μπορούν όλα να κατοχυρωθούν με μια λέξη - Αγάπη. Η άνευ όρων και απεριόριστη αγάπη του συνεχίζει να παρηγορεί, να θρέφει, να προστατεύει, να θεραπεύει και να γεμίζει το κενό που βιώνουν εκατομμύρια σε κάθε γωνιά του κόσμου. Πιστεύω ολόψυχα ότι η υπηρεσία στην αποστολή της δονητικής είναι ένας τρόπος να Τον λατρεύουμε.

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι

Jit K Aggarwal

☞ Προφίλ Θεραπευτών ☜

Ο Θεραπευτής ^{11635...Ινδία} είναι γιατρός στο επάγγελμα με MD στην αναισθησία. Υπηρέτησε ως σύμβουλος αναισθησιολόγος στο super-specialty νοσοκομείο του Μπάμπα, στο Πουταπάρτι, από το 2001 έως το 2007. Από το 2007 έως το 2014, φρόντιζε τα τμήματα καρδιοθωρακικής αναισθησίας και εντατικής θεραπείας στο νοσοκομείο του Σουάμι, στο Whitefield. Επί του παρόντος εργάζεται ως Αναπληρωτής Καθηγητής και Επικεφαλής του Τμήματος Ιατρικής Εντατικής Θεραπείας και Επείγουσας Ιατρικής, στο Ιατρικό Κολλέγιο Pramukhswami, στην Γκουτζαράτ.



Γνώρισε για πρώτη φορά την αγάπη του Σουάμι το 1997 όταν συνόδευσε έναν φίλο γιατρό στο Πουταπάρτι ως sevadal και εκεί έλαβε το βιμπούτι prasadam από τα θεϊκά χέρια. Αργότερα, όταν εργαζόταν στα νοσοκομεία του Σουάμι στο Parthi και στο Whitefield, μέσα από διάφορες φυσικές και Θεϊκές εμπειρίες, ο Σουάμι

άλλαξε τον τρόπο που έβλεπε το επάγγελμά του. Οι διδασκαλίες του υπέρτατου Διδασκάλου του επισήμαναν δύο βασικές αρχές - πρώτον, ότι το πρωταρχικό του καθήκον ως γιατρού ήταν να υπηρετεί τους φτωχούς και τους άπορους, και δεύτερον, όλοι οι ασθενείς πρέπει να αντιμετωπίζονται με αγάπη και φροντίδα.

Από το 2014 ο θεραπευτής συμμετέχει ενεργά σε δραστηριότητες seva του Οργανισμού Σάι, στην Γκουτζαράτ. Είναι τακτικός γιατρός σ' έναν εβδομαδιαίο ιατρικό καταυλισμό που παρέχει υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης σε 250 έως 300 ασθενείς κάθε Κυριακή. Με την πάροδο των ετών κατά τη διάρκεια της ιατρικής του πρακτικής, του έγιναν εμφανείς ορισμένες ελλείψεις στην αλλοπαθητική ιατρική. Σε περιπτώσεις πολλών ασθενειών όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο καρκίνος και οι ιογενείς λοιμώξεις, η αλλοπαθητική παρέχει απλώς υποστηρικτική και συμπτωματική φροντίδα χωρίς να εμβαθύνει στη βασική αιτία. Αυτή η συνειδητοποίηση τον ενέπνευσε ν' αναζητήσει μια εναλλακτική μέθοδο θεραπείας και η μέθοδος δονητικής τράβηξε την προσοχή του. Ήταν ενθουσιασμένος που ανακάλυψε ένα σύστημα θεραπείας που έχει σχεδόν μηδενικό κόστος, που αφαιρεί το οικονομικό εμπόδιο για την παροχή υγειονομικής περίθαλψης στους καταπιεσμένους. Ένιωθε ότι η δονητική θα συμπλήρωνε τέλεια τη δική του πρακτική και θα του επέτρεπε ν' αντιμετωπίζει τους ασθενείς του πιο ολιστικά. Έτσι, ολοκλήρωσε το σεμινάριο ως AVP τον Ιούλιο του 2021 και πιστοποιήθηκε ως θεραπευτής δονητικής.

Ανάλογα με την κλινική τους κατάσταση, θεραπεύει τους ασθενείς του είτε μόνο με δονήσεις είτε το συνδυάζει με αλλοπαθητική. Διαπιστώνει ότι λόγω της αλλοπαθητικής εκπαίδευσης του, οι ασθενείς είναι πολύ πιο πρόθυμοι να λάβουν τις θεραπείες δονητικής από αυτόν και αυτό με τη σειρά του βοηθά στην επιτάχυνση της θεραπείας τους. Είναι εντυπωσιασμένος ότι άτομα χωρίς πτυχίο ιατρικής μπορούν να βοηθήσουν τόσους πολλούς και να παρέχουν πολύ αποτελεσματική θεραπεία χρησιμοποιώντας μόνο τη δονητική.

Με την πάροδο του χρόνου, η πίστη του θεραπευτή στη δονητική ενισχύθηκε από τη στιγμή που είδε ότι αυτή η θεραπεία παράγει θαυμάσια αποτελέσματα εκεί όπου άλλες θεραπείες, συμπεριλαμβανομένης της αλλοπαθητικής, έχουν αποτύχει. Θυμάται πώς οι κύστες στην ωσθήκη μιας ασθενούς με PCOD εξαφανίστηκαν ως εκ θαύματος μετά τη λήψη νίβρο για σύντομη διάρκεια, αφήνοντας έτσι τον αλλοπαθητικό γιατρό της εντελώς μπερδεμένο! Θεωρεί ότι το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** είναι ένα υπέροχο ίαμα που έχει βοηθήσει πολλούς ν' αναρρώσουν από οξείες ασθένειες. Επίσης, έχει βιώσει υπέροχα αποτελέσματα με το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες** σε ασθενείς με σωματική αδυναμία και κόπωση. Διαπιστώνει ότι ασθένειες όπως η αρθρίτιδα και η ιογενής λοίμωξη αντιμετωπίζονται καλύτερα με δονητικά ιάματα σε αντίθεση με άλλες θεραπείες.

Από τότε που μπήκε στο ποίμνιο του Σάι, ο θεραπευτής υιοθέτησε ως σύνθημά του στη ζωή το απόφθεγμα του Σουάμι 'Η υπηρεσία στον άνθρωπο είναι υπηρεσία στον Θεό'. Νιώθει ότι υπηρετώντας την κοινωνία βοηθά στη μεταμόρφωση και την πνευματική ανύψωση ενός ατόμου. Είναι εξαιρετικά ευγνώμων στον Σουάμι για το δώρο της δονητικής που παρέχει υγειονομική περίθαλψη σε μάζες χωρίς κανένα οικονομικό περιορισμό και χωρίς παρενέργειες. Διαπιστώνοντας ότι αυτό το θεραπευτικό σύστημα είναι τόσο πολύ ωφέλιμο, προσεύχεται να φτάσει στον μέγιστο αριθμό ατόμων. Τα μελλοντικά του σχέδια περιλαμβάνουν τη συμμετοχή στη διδασκαλία καθώς και στην έρευνα και είναι ενθουσιώδης για την υποστήριξη του newsletter δονητικής.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε::

- [Δυσπεψία](#)
- [Ημικρανία, επίμονη](#)
- [Συχνά, επώδυνα έμμηνα](#)

+++++

Ο Θεραπευτής ^{03564...Αυστραλία} έχει μάστερ στην Φαρμακολογία από την Ινδία και καλλιεργώντας το πάθος του να διδάσκει, ξεκίνησε την καριέρα του ως λέκτορας Φαρμακευτικής. Το 1995, κέρδισε μια υποτροφία για να κάνει διδακτορικό στη Νέα Ζηλανδία, μετακόμισε στη Μαλαισία και δίδαξε για δύο χρόνια πριν συνεχίσει να διδάσκει στην Αυστραλία, όπου μετανάστευσε το 2001. Επί του παρόντος, διατηρεί το δικό του φαρμακείο εκεί.



Είναι ενδιαφέρον ότι ο θεραπευτής άκουσε πρώτη φορά για τον Σάι Μπάμπα σε ηλικία 15 ετών, το 1969, από ένα έφηβο αγόρι το οποίο συνάντησε τυχαία στην πλατφόρμα του σιδηροδρόμου στο χωριό του. Με έκπληξη παρατήρησε ότι δεν είχε ξαναδεί αυτό το αγόρι, αν και γνώριζε σχεδόν κάθε πρόσωπο στο χωριό του. Μόλις λίγους μήνες

νωρίτερα είχε διαβάσει για τον Σάι Μπάμπα σ' ένα περιοδικό και τώρα, ασυνήθιστα, αυτό το αγόρι του μιλούσε για το ίδιο πρόσωπο. Όμως, καθώς σκέφτηκε να κάνει κάποιες ερωτήσεις, το αγόρι εξαφανίστηκε από τα μάτια του. Θεωρώντας τον εαυτό του πολύ νέο για να ασπαστεί την πνευματικότητα, ο θεραπευτής κράτησε στην άκρη όλες τις σκέψεις για τον Σάι Μπάμπα και 13 χρόνια αργότερα, το 1982, του ήρθε η έμπνευση να επισκεφτεί το Πουταπάρτι αφού βρήκε ένα βιβλίο για τον Μπάμπα. Ο Σουάμι του χάρισε radhamaskar στην πρώτη του επίσκεψη και μετά από αυτό δεν κοίταξε πίσω.

Συμμετείχε σε δραστηριότητες seva που διεξήγαγε το Κέντρο Σάι του - δωρεάν ιατρικούς και οδοντιατρικούς καταυλισμούς, διανομή τροφίμων, Bal Vikas, bhajans κ.λπ. Στην πραγματικότητα, για οκτώ χρόνια από το 1987 όταν ζούσε στο Calicut στην Ινδία, το σπίτι του έγινε κέντρο Σάι. Το σπίτι του ευλογήθηκε όταν αρκετοί πιστοί είδαν τον Σουάμι να μπαίνει στην αίθουσα του ένα Σάββατο, αφού η ομάδα είχε ολοκληρώσει το nagar sankheertan και ήταν έτοιμος να προσφέρει aarti. Το 2001, μετά τη μετεγκατάστασή του στην Αυστραλία, ο θεραπευτής δημιούργησε ένα κέντρο Σάι στο σπίτι του και ανέλαβε την ευθύνη να είναι συντονιστής για σχεδόν δύο χρόνια.

Τον Σεπτέμβριο του 2016 άκουσε για πρώτη φορά για την Σάι Δονητική από έναν θεραπευτή σε μια κλινική δονητικής, σ' ένα δημαρχείο στην Αυστραλία. Αφού έμαθε για το πώς λειτουργεί το σύστημα, είχε την έμπνευση ν' ασχοληθεί με το seva δονητικής και έγινε AVP τον Νοέμβριο του 2017 και VP τον Ιούνιο του 2018. Πιστεύει ότι η δονητική του έχει δώσει την ευκαιρία να κάνει seva με αγάπη και αφοσίωση. Καθώς η πρακτική του έχει προχωρήσει, τα vibro του έχουν διδάξει ταπεινοφροσύνη και ένα σημαντικό μάθημα, ότι ο Θεός είναι ο μόνος Θεραπευτής και ότι εκείνος είναι ένα απλό όργανο.

Θυμάται μια ενδιαφέρουσα περίπτωση μιας 60χρονης κυρίας που υπέφερε από μούδιασμα στον μηρό της για 11 χρόνια, που είχε προκληθεί από πιθανή βλάβη των νεύρων ενώ της έκαναν επισκληρίδιο κατά τη διάρκεια υστερεκτομής. Ο μηνιαίος μυς συχνά είχε σπασμούς, με αποτέλεσμα να συσπάται ακούσια και να νιώθει έντονο τραναχτό πόνο, όπως ηλεκτροπληξία, μετά από μια μεγάλη βόλτα ή όταν στεκόταν συνεχώς για μεγάλες περιόδους. Αυτό γινόταν 2 με 3 φορές την εβδομάδα. Είχε λάβει συνταγογραφούμενα παυσίπονα όταν χρειαζόταν, για περισσότερο από μια δεκαετία. Τον Ιανουάριο του 2018, πλησίασε τον θεραπευτή που της έδωσε **CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία + CC20.1 Τονωτικό SMJ + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.7 Κατάγματα... QDS.**

Τους επόμενους αρκετούς μήνες τόσο η ένταση του πόνου όσο και η συχνότητα των σπασμών μειώθηκαν. Μέσα σ' ένα χρόνο από την έναρξη του ιάματος, ο πόνος της ήταν 50% καλύτερα και οι σπασμοί εμφανίζονταν μόνο μία φορά στους τρεις μήνες. Τον Ιανουάριο του 2019 η δόση μειώθηκε σε **TDS** και της χορηγήθηκε επίσης **CC17.2 Κάθαρση...OD.** Έως τον Ιούνιο του 2019 ο πόνος είχε μειωθεί κατά 75%. Τον Ιανουάριο του 2021 διαγνώστηκε με ανεπάρκεια Βιταμίνης B12 και Βιταμίνης D και άρχισε να παίρνει συμπληρώματα. Τώρα ο πόνος έχει μειωθεί κατά 90% και οι σπασμοί έχουν φύγει τελείως. Στην πρακτική του ο θεραπευτής ανακάλυψε ότι το **CC15.6 Διαταραχές ύπνου** είναι ένα εξαιρετικό ίαμα που δίνει θεαματικά αποτελέσματα στη θεραπεία της αύπνιας. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, έδωσε **IB** σε όλους τους ασθενείς του και πιστεύει ότι τους έχει κρατήσει ασφαλείς ενώ επιπλέον τους ενστάλαξε μεγάλη πίστη στη δονητική. Νιώθει έντονα ότι η πίστη στον Σουάμι, τον κύριο Θεραπευτή, επιταχύνει τη διαδικασία θεραπείας. Ενθαρρύνει τους ασθενείς του να διαβάζουν ιστορικά περιστατικών που δημοσιεύονται στο newsletter προκειμένου να ενισχύσουν την πίστη τους στη δονητική. Θεωρεί επίσης ότι η ανάγνωση αλλοπαθητικών διαγνωστικών αναφορών των ασθενών του είναι πολύτιμη πηγή για την κατανόηση των παθήσεων τους και για την παροχή θεραπείας.

Μελλοντικά ο θεραπευτής είναι στην ευχάριστη θέση να προχωρήσει πέρα από τη θεραπεία ασθενών και να εμπλακεί σε ερευνητικές δραστηριότητες της δονητικής και επίσης να παρέχει υποστήριξη στο ταχυδρομικό δίκτυο.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Βία ονειρα](#)
- [Ανοια](#)

☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos ☜

1. Δυσπεψία ^{11635...lvδία} Ένας 40χρονος άνδρας υπέφερε τα τελευταία τέσσερα χρόνια από συχνό ρέψιμο και φούσκωμα στην κοιλιά και αίσθημα καύσου στον οισοφάγο με πόνο στην αριστερή πλευρά

της άνω κοιλίας μετά από κάθε γεύμα. Η κατανάλωση πικάντικου φαγητού επιδείνωνε την κατάσταση του. Μια ενδοσκοπική σάρωση που συνέστησε ο γιατρός του τον Ιούνιο του 2017, αποκάλυψε ότι είχε γαστρικά έλκη. Πήρε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα για πέντε μήνες αλλά τα διέκοψε καθώς δεν υπήρχε ανακούφιση. Τον Ιανουάριο του 2018 ξεκίνησε αγιουρβεδική θεραπεία και την πήρε για δέκα μήνες αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Ενώ αναζητούσε μόνιμη λύση, άρχισε να διαχειρίζεται την κατάσταση του αποφεύγοντας τα πικάντικα τρόφιμα και περπατώντας τακτικά. Στις **21 Αυγούστου 2021** του δόθηκε:

CC4.5 Έλκη + CC4.10 Δυσπεψία...TDS

Μέχρι τις 4 Σεπτεμβρίου είχε 20% βελτίωση στο φούσκωμα και στο ρέψιμο ενώ τα άλλα συμπτώματα παρέμειναν τα ίδια. Μέχρι τις 18 Σεπτεμβρίου είχε 90% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματα. Στις 17 Οκτωβρίου ήταν 100% χωρίς συμπτώματα.

Στις 14 Νοεμβρίου η δόση μειώθηκε σε **BD** και σταδιακά μειώθηκε πριν τη διακοπή στις 2 Απριλίου 2022. Από τον Φεβρουάριο του 2023 παραμένει ασυμπτωματικός αλλά αποφεύγει προσεκτικά να τρώει πικάντικο φαγητό.

+++++

2. Ημικρανία, επίμονη ^{11635...lvδία} Μια 50χρονη νοσοκόμα υπέφερε από επαναλαμβανόμενη ημικρανία στην αριστερή πλευρά από τον Φεβρουάριο του 2015. Οι έντονοι πονοκέφαλοι, που προκαλούντο από υπερβολική σωματική κόπωση, εμφανίζονταν μία φορά την εβδομάδα, κάθε επεισόδιο διαρκούσε 5-6 ώρες και συνοδευόταν από περικογχικό (γύρω από τα μάτια) πόνο, ναυτία και έμετο. Έτσι, δεν ήταν σε θέση να εκτελεί σωστά τη δουλειά της. Τον επόμενο μήνα συμβουλευτήκε έναν γιατρό που απλώς συνταγογράφησε ένα παυσίπονο. Το πήρε για πέντε μήνες αλλά καθώς δεν της έδωσε καμία ανακούφιση, ο γιατρός της έδωσε δικλοφαινάκη - ένα ισχυρότερο παυσίπονο. Αυτό μείωσε ελαφρώς την ένταση του πόνου και πάλεψε με αυτό για αρκετά χρόνια. Όταν ο πόνος της χειροτέρευε, συμβουλευτήκε έναν θεραπευτή δονητικής την **1η Αυγούστου 2021** και της δόθηκε:

CC11.4 Ημικρανίες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS γενικά αλλά στην αρχή ενός επεισοδίου **κάθε 10 λεπτά** για μια ή δυο ώρες.

Συνέχισε να παίρνει δικλοφαινάκη κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Μέχρι τις 31 Αυγούστου είχε 15% μείωση στην ένταση των πονοκεφάλων, του περιοχικού πόνου, της ναυτίας και του εμέτου. Ωστόσο, τα επεισόδια συνέχισαν να συμβαίνουν μία φορά την εβδομάδα. Μέχρι το τέλος του Σεπτεμβρίου η συχνότητα των πονοκεφάλων μειώθηκε σε μία φορά κάθε δύο εβδομάδες και όλα τ' άλλα συμπτώματα βελτιώθηκαν κατά 50%. Σταμάτησε να παίρνει δικλοφαινάκη στις 21 Σεπτεμβρίου καθώς δεν ένιωσε την ανάγκη γι' αυτό. Κατά τον Οκτώβριο και τον Νοέμβριο, δεν είχε ούτε ένα επεισόδιο ημικρανίας, επομένως στις 4 Δεκεμβρίου, η δόση μειώθηκε σε **BD** και στη συνέχεια μειώθηκε σταδιακά πριν τη διακοπή στις 21 Ιανουαρίου 2022.

Από τον Φεβρουάριο του 2023 δεν υπήρξε επανεμφάνιση της ημικρανίας.

+++++

3. Συχνά, επώδυνα έμμηνα ^{11635...lvδία} Μια 20χρονη γυναίκα υπέφερε από συχνή έμμηνο ρύση με έντονη αιμορραγία, κοιλιακό άλγος και κόπωση από την εμμηναρχή της πριν από τέσσερα χρόνια. Οι περίοδοι της εμφανίζονταν κάθε 15 ημέρες και διαρκούσαν 8 έως 10 ημέρες κάθε φορά. Ένας υπέρηχος και οιοξετάσεις θυρεοειδούς που συνέστησε ο γυναικολόγος της ήταν φυσιολογικές. Τον Νοέμβριο του 2017, ο γιατρός διέγνωσε ότι η αιτία ήταν η ορμονική ανισορροπία και συνταγογράφησε σίδηρο, αντισπασμωδικά και δισκία προγεστερόνης. Δεν υπήρξε καμία βελτίωση εκτός από την ανακούφιση κατά 10% στον κοιλιακό πόνο. Ακόμη και το επίπεδο αιμοσφαιρίνης παρέμεινε σταθερό στο 8. Καθώς η κατάσταση της χειροτέρευε πολύ τον Μάιο του 2021, άρχισε να αναζητά εναλλακτικές θεραπείες. Πλησίασε τον ασκούμενο στις **18 Αυγούστου 2021**, εν μέσω μιας βαριάς και επώδυνης περιόδου, και της δόθηκε:

CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC8.7 Συχνά έμμηνα...6TD

Σταμάτησε να παίρνει όλα τα αλλοπαθητικά φάρμακα και μετά από τέσσερις ημέρες, στις 22 Αυγούστου, ενημέρωσε ότι η περίοδος της κράτησε μόνο τέσσερις ημέρες και χωρίς κανένα ίχνος πόνου! Η δόση μειώθηκε σε **TDS** εκτός από την περίοδο της εμμήνου ρύσεως. Για τους επόμενους πέντε μήνες εμφάνισε ανώδυνη έμμηνο ρύση διάρκειας 4 έως 5 ημερών που εμφανιζόταν κάθε 28 έως 30 ημέρες. Εξαφανίστηκε επίσης και η κούραση. Στις 10 Φεβρουαρίου 2022 η δόση μειώθηκε σε **BD** και σταδιακά μειώθηκε πριν τη διακοπή στις 12 Απριλίου 2022. Μέχρι τις 22 Ιουνίου το επίπεδο αιμοσφαιρίνης της ασθενούς είχε αυξηθεί από 8 σε 10,2.

Από τον Φεβρουάριο του 2023 συνεχίζει να έχει κανονικό έμμηνο κύκλο χωρίς συμπτώματα αναιμίας.

+++++

4. Βίαια όνειρα ^{03564...Αυστραλία} Ένας 68χρονος άνδρας είχε διαταραγμένο ύπνο τα τελευταία 50 χρόνια λόγω βίαιων ονείρων που εμφανίζονταν τουλάχιστον μία φορά το δεκαπενθήμερο. Ενεργούσε βίαια ενώ κοιμόταν. Μέχρι την ηλικία των 45 ετών τα όνειρά του ήταν κυρίως αυτά του στραγγαλισμού από έναν άγριο, βίαιο άνδρα. Ούρλιαζε δυνατά και ξυπνούσε τους άλλους στο σπίτι. Δεν ήθελε να επισκεφτεί γιατρό καθώς δεν θεωρούσε ότι αυτά τα θέματα ήταν σοβαρά. Αργότερα τα όνειρα άλλαξαν και τον κυνηγούσε ένας σκύλος. Έτρεχε για να σωθεί και μερικές φορές ως άμυνα κλωτσούσε το σκυλί στο όνειρο του ενώ στην πραγματικότητα πονούσε το πόδι του κλωτσώντας το στον τοίχο ή μερικές φορές κλωτσούσε την σύντροφο του. Στα τέλη των πενήντα ετών του τον κυνηγούσαν φίδια. Αποκοιμιόταν μέσα σε δεκαπέντε λεπτά από την ώρα που πήγαινε για ύπνο και σύντομα εμφανίζονταν βίαια όνειρα και αναστάτωναν τον ύπνο του. Η συχνότητα αυτών των ονείρων δεν είχε σταθερό μοτίβο. Η υπερβολική κόπωση στη δουλειά και η κούραση φαινόταν να τα προκαλεί και κυμαίνονταν από μία φορά την εβδομάδα έως μία φορά το μήνα. Φαινόταν πάντα σε πανικό από φόβο μήπως πληγωθεί η γυναίκα του. Ένιωθε κουρασμένος όταν ξυπνούσε και νύσταζε την υπόλοιπη μέρα.

Με την ηλικία, η ένταση των ονείρων χειροτέρευε, έτσι έκλεισε ραντεβού με νευρολόγο αλλά αυτό ήταν πάνω από έξι μήνες μετά. Σε αυτή τη συγκυρία, αναζήτησε θεραπεία δονητικής και στις **14 Νοεμβρίου 2020**, του δόθηκε:

#1. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC18.5 Νευραλγία...QDS

#2. CC15.6 Διαταραχές ύπνου...1η δόση μισή ώρα πριν τον ύπνο και επανάληψη κάθε μισάωρο μέχρι ν' αποκοιμηθεί

Μέσα σε μια εβδομάδα, έως τις 21 Νοεμβρίου, ο φόβος να πληγώσει τον εαυτό του ή τη γυναίκα του μειώθηκε κατά 50% και η ποιότητα του ύπνου του βελτιώθηκε λίγο. Ως αποτέλεσμα, ένιωθε ενεργητικός και παρέμενε ενεργός όλη την ημέρα. Μέχρι τις 20 Δεκεμβρίου η ένταση των βίαιων ονείρων υποχώρησε κατά 20%, ο φόβος κατά 90% και η ποιότητα του ύπνου του βελτιώθηκε σημαντικά. Μέχρι τον Ιανουάριο του 2021 το **#2** σταμάτησε καθώς ο ύπνος του ήταν καθημερινά ξεκούραστος.

Μέχρι τις 20 Μαΐου είχε 100% βελτίωση καθώς είχαν εξαφανιστεί όλα τα συμπτώματά του! Ακύρωσε το ραντεβού του με τον νευρολόγο. Το **#1** μειώθηκε σε **TDS** και του δόθηκε:

#3. CC17.2 Κάθαρση...OD για ένα χρόνο

Στις 22 Ιουλίου 2021 το **#1** μειώθηκε σε **BD** και στις 20 Δεκεμβρίου σε **OD** το οποίο συνεχίζει να λαμβάνει ως δόση συντήρησης. Από τον Ιανουάριο του 2023 τα βίαια όνειρα ανήκουν στο παρελθόν! Έχει επίσης συνταξιοδοτηθεί τώρα, είναι χωρίς άγχος, πίνει άφθονο νερό και κάνει γιόγκα για να διατηρείται σε φόρμα και ευτυχισμένος.

+++++

5. Άνοια ^{03564...Αυστραλία} Ένας 85χρονος άνδρας αναζήτησε θεραπεία για τη βραχυπρόθεσμη απώλεια μνήμης που ξεκίνησε πριν από δύο χρόνια. Το βασικό του σύμπτωμα ήταν η επανάληψη της ίδιας ερώτησης ή διαλόγου πολλές φορές, χωρίς να συνειδητοποιεί ότι τους επαναλάμβανε. Θυμόταν εύκολα γεγονότα του παρελθόντος και ονόματα ανθρώπων. Η βαθμολογία Σύντομης Εξέτασης της Νοητικής Κατάστασης (MMSE)* που λήφθηκε τον Μάρτιο του 2017 ήταν 23, υποδηλώνοντας ήπια άνοια. Από τότε, έπαιρνε τακτικά ένα φυτικό συμπλήρωμα, αν και δεν βοήθησε. Ήταν ένας πολύ χαρούμενος άνθρωπος και έκανε τακτικές βόλτες δύο φορές την ημέρα.

Έπαιρνε αλλοπαθητικά φάρμακα για άλλες παθήσεις όπως υπέρταση, καλοήθους υπερπλασία του προστάτη (BPH) κ.λπ. που ήταν υπό καλό έλεγχο αλλά δεν ήθελε να πάρει αλλοπαθητικά για την απώλεια μνήμης, ενώ η οικογένειά του ανησυχούσε πολύ καθώς τα συμπτώματά του σιγά σιγά χειροτέρευαν. Στις 24 Μαΐου 2019 συμβουλευτήκε τον θεραπευτή ο οποίος του έδωσε:

#1. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC14.2 Προστάτης + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC18.2 Νόσος Αλτσχάιμερ + CC18.5 Νευραλγία...QDS

Σταμάτησε αμέσως το φυτικό συμπλήρωμα και πήρε το ίαμα νίβρο επιμελώς, χωρίς να χάνει δόση. Τους επόμενους μήνες η κατάστασή του δεν επιδεινώθηκε. Στις 3 Νοεμβρίου του δόθηκε επίσης:

#2. CC17.2 Κάθαρση...OD

Τον Μάιο του 2020, αν και η βαθμολογία του MMSE παρέμεινε η ίδια, η οικογένειά του ήταν χαρούμενη που συνέχισε τη θεραπεία καθώς η κατάστασή του παρέμενε σταθερή. Το #2 διεκόπη τον Σεπτέμβριο του 2020. Μέχρι τις 12 Δεκεμβρίου η επανάληψη των διαλόγων του μειώθηκε αισθητά (η πρόοδος δεν ήταν ποσοτικοποιήσιμη) και η δόση μειώθηκε σε **TDS**. Παρέμενε ανεξάρτητος, δραστήριος και ευδιάθετος. Μέχρι τις 28 Μαΐου 2021 υπήρξε περαιτέρω βελτίωση και η δόση μειώθηκε σε **BD**. Μέχρι τον Οκτώβριο του 2022 η απώλεια μνήμης έγινε σχεδόν αμελητέα και από τον Φεβρουάριο του 2023 παραμένει σταθερός. Είναι χαρούμενος που συνεχίζει τη θεραπεία σε **BD**.

*Το **τεστ MMSE ή Folstein** είναι ένα ερωτηματολόγιο 30 σημείων που χρησιμοποιείται εκτενώς σε κλινικά και ερευνητικά περιβάλλοντα για τη μέτρηση της γνωστικής αδυναμίας και για την εκτίμηση της σοβαρότητας και της εξέλιξής της. Βοηθά στην παρακολούθηση της πορείας των γνωστικών αλλαγών σ' ένα άτομο με την πάροδο του χρόνου, καθιστώντας έτσι έναν αποτελεσματικό τρόπο τεκμηρίωσης της ανταπόκρισης ενός ατόμου στη θεραπεία. Μια βαθμολογία 24 ή περισσότερο από το 30 υποδηλώνει μια φυσιολογική γνωστική λειτουργία

.....
6. Ρωγμή Αμφιβληστροειδούς ^{01339...ΗΠΑ} Στις 4 Νοεμβρίου 2022 μια γυναίκα ηλικίας 65 ετών παρατήρησε μια κουρτίνα από γραμμές και κουκκίδες, σαν παραμορφωμένες μουσικές νότες και μυγάκια στο δεξί της μάτι αλλά μπορούσε να δει μέσα απ' αυτά. Η όραση στο αριστερό της μάτι φαινόταν φυσιολογική. Ο οφθαλμίατρος της διέγνωσε ότι ήταν μια σημαντική ρήξη σε σχήμα πετάλου στον δεξιό της αμφιβληστροειδή και την παρέπεμψε σ' έναν ειδικό για τον αμφιβληστροειδή, ο οποίος διέγνωσε, στις 8 Νοεμβρίου, ότι η ρωγμή σε σχήμα πετάλου ήταν και στα δύο μάτια αλλά πολύ μικρότερη στο αριστερό μάτι. Παρατήρησε, επίσης, μια μικρή τρύπα και στους δύο αμφιβληστροειδείς. Έκανε αμέσως μια επέμβαση με λέιζερ στο δεξί μάτι για να κολλήσει τη ρωγμή, μήπως και χειροτέρευε και κατέρρευε ολόκληρος ο αμφιβληστροειδής. Είπε, επίσης, ότι δεν μπορούσε να γίνει τίποτα για ν' αποφευχθεί κάτι τέτοιο στο μέλλον. Την συμβούλεψε να επιστρέψει σε δύο εβδομάδες για την ίδια επέμβαση στο αριστερό μάτι.

Στις **12 Νοεμβρίου 2022**, συμβουλευτήκε τον θεραπευτή ο οποίος της έδωσε:
CC7.1 Τονωτικό ματιών + CC7.6 Τραυματισμός ματιού + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης σε νερό, **συχνά για δυο ώρες, κατόπιν κάθε ώρα για δυο ημέρες και έπειτα 6TD**

Στις 22 Νοεμβρίου επέστρεψε στον ειδικό για θεραπεία του αριστερού της ματιού. Μετά από επανειλημμένο έλεγχο των προηγούμενων και των τρεχουσών φωτογραφιών, ο γιατρός διαπίστωσε ότι οι ρωγμές είχαν σχεδόν επουλωθεί, οι τρύπες και στα δύο μάτια είχαν επίσης εξαφανιστεί. Καθώς δεν υπήρχε πλέον κίνδυνος για την όρασή της, δεν χρειαζόταν χειρουργική επέμβαση στο αριστερό της μάτι. Η δόση μειώθηκε σταδιακά σε **OD**.

Από τον Φεβρουάριο του 2023 εξακολουθεί να λαμβάνει το ίαμα **OD** και παραμένει χωρίς προβλήματα στην όραση της.

Μαρτυρία ασθενούς: Από την ημέρα που έλαβα το ίαμα Δονητικής, άρχισα ν' ακολουθώ προσεκτικά τις οδηγίες. Στις 22 Νοεμβρίου, 12 ημέρες μετά το χειρουργείο μου, πήγα στον οφθαλμίατρο για να κάνω λέιζερ στο αριστερό μου μάτι. Πέρασα από αμέτρητες δοκιμές και έβγαλαν φωτογραφίες και των δύο ματιών. Ο γιατρός ήταν ευχαριστημένος που το δεξί μάτι είχε επουλωθεί σχεδόν πλήρως. Στη συνέχεια κοίταξε τις προηγούμενες και τις παρούσες φωτογραφίες του αριστερού ματιού. Δεν υπήρχε ένδειξη ρωγμής. Έπρεπε να κοιτάξει το αριστερό μου μάτι για να βεβαιωθεί και μετά να κοιτάξει πίσω στη φωτογραφία. Αυτό το έκανε δύο φορές. Ήταν πολύ ευχαριστημένος που η ρωγμή στο αριστερό μάτι είχε, επίσης, επουλωθεί αρκετά και ότι δεν χρειαζόταν να κάνει τη θεραπεία με λέιζερ. Στη συνέχεια προχώρησε στην αναζήτηση των τρυπών. Ήταν σχεδόν τελείως κλειστές. Στην πραγματικότητα, ήταν η πρώτη φορά που τον είδα να χαμογελά. Ευχαριστώ, Σουάμι!!

.....
7. Πόνος στη φτέρνα, βήχας και ημικρανία ^{11633...Ινδία} Ένας άνδρας 65 ετών είχε ήπια ημικρανία στη δεξιά πλευρά 2 έως 3 φορές την εβδομάδα από το 2011. Ο πονοκέφαλος επιδεινωνόταν από το έντονο ηλιακό φως και τον δυνατό θόρυβο. Έπαιρνε παρακεταμόλη και ανακουφιζόταν κάθε φορά. Μετά τη συνταξιοδότησή του, τον Οκτώβριο του 2015, η συχνότητα των επεισοδίων μειώθηκε σε μία φορά στους δύο μήνες. Τον Φεβρουάριο του 2021, αφού ανέρωσε από έναν ιογενή πυρετό για τον οποίο έπαιρνε συνταγογραφούμενα φάρμακα για πέντε ημέρες, άρχισε να αισθάνεται πόνο και στις δύο φτέρνες του, το

βράδυ πριν πάει για ύπνο και κατά το ξύπνημα. Απλώς το διαχειριζόταν με την καθημερινή εφαρμογή ενός φυτικού φαρμάκου και με περισσότερη ξεκούραση.

Τον Μάιο του 2021 βγήκε θετικός στο τεστ Covid, έτσι έλαβε αλλοπαθητική θεραπεία και ανάρρωσε. Από τότε, ο πόνος στη φτέρνα επιδεινώθηκε. Τον πόνο τη νύχτα τον διαχειριζόταν όπως πριν. Κατά το ξύπνημα υπήρχε έντονο τσίμπημα και στις δύο φτέρνες. Αφού περπατούσε αργά για λίγα λεπτά, η ένταση του πόνου έπεφτε. Μετά τον κορωνοϊό, η συχνότητα των ημικρανιακών πονοκεφάλων επανήλθε σε 2 με 3 φορές την εβδομάδα και το παυσίπονο παρείχε ανακούφιση για μία ώρα. Ανέπτυξε επίσης καθημερινές κρίσεις έντονου ξηρού βήχα για τις οποίες οι θεραπείες στο σπίτι του έδωσαν ανακούφιση μόνο κατά 25%. Έκανε μια δραστήρια ζωή με τακτικές βόλτες και γιόγκα. Καθώς ανησυχούσε για τις πιθανές παρενέργειες των συχνών παυσίπων, αναζήτησε θεραπεία δονητικής. Στις **17 Αυγούστου 2021** σταμάτησε τις θεραπείες στο σπίτι και ο θεραπευτής έδωσε (ανατρέξτε στο Newsletter τόμος 12 τεύχος 4 για combos covid-19):

#1. Immunity Booster (IB)...OD

#2. Ανάρρωση Covid...TDS

Μέχρι τις 25 Αυγούστου, υπήρχε 20% βελτίωση στον ξηρό βήχα και καθώς υπήρχε *μόνο μία* ήπια κρίση ημικρανίας, δεν πήρε παυσίπονο. Ωστόσο, δεν υπήρξε αλλαγή στον πόνο σαν τσίμπημα της φτέρνας, έτσι το **#2** αντικαταστάθηκε με:

#3. CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός &...TDS

Μέχρι τις 4 Σεπτεμβρίου υπήρξε 30% βελτίωση στον ξηρό βήχα και η ημικρανία έγινε παρελθόν! Καθώς δεν υπήρχε ακόμα βελτίωση στον πόνο στη φτέρνα, το **#3** βελτιώθηκε σε:

#4. CC9.1 Ανάρρωση + #3...TDS

Τις επόμενες οκτώ ημέρες είχε 50% βελτίωση στον ξηρό βήχα και μόνο 10% στον πόνο στη φτέρνα. Ως εκ τούτου, το **#4** βελτιώθηκε περαιτέρω σε:

#5. CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + #4...TDS

Μέχρι τις 10 Νοεμβρίου υπήρξε 100% βελτίωση στον βήχα και 85% στον πόνο της φτέρνας που εξαφανίστηκε στις 15 Δεκεμβρίου. Το **#5** μειώθηκε σε **OD** και σιγά-σιγά μειώθηκε στο μηδέν, στις 30 Ιανουαρίου 2022.

Από τον Ιανουάριο του 2023 δεν υπήρξε επανεμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος. Συνεχίζει να παίρνει το **#1** σε **OD** και παραμένει καλά.

+++++

8. Πόνος στο πέλμα, Δυσπεψία & Covid-19 ^{03611...ΗΠΑ} Μια 55χρονη είχε αρκετές χρόνιες παθήσεις. Από το 2017 πονούσε στα πέλματα της και δεν μπορούσε να σταθεί ή να περπατήσει για περισσότερο από 15 λεπτά. Τα κατάφερε με παυσίπονα και απέφευγε να καταπονηθεί. Επίσης, το περιστασιακό φαγητό έξω με την οικογένειά της, της προκαλούσε ένα αίσθημα βάρους και δυσφορίας στο στομάχι για τις επόμενες 1 έως 2 ημέρες, επομένως έτρωγε κυρίως σπιτικό φαγητό. Από το 2019 ένιωσε επίσης πόνο στο σώμα και γενική αδυναμία σε στρεσογόνες καταστάσεις αλλά αυτό δεν την ενοχλούσε ιδιαίτερα. Όταν η κατάστασή της χειροτέρευσε πολύ, επικοινωνήσε με τον θεραπευτή. Τα τελευταία 15 χρόνια βρισκόταν σε αλλοπαθητική θεραπεία για επιληπτικές κρίσεις που έπαιρνε δύο φορές το χρόνο. Αυτό ήταν ικανοποιητικό, επομένως δεν ήθελε θεραπεία με νίτρο γι' αυτό. Στις **2 Ιουλίου 2022** της δόθηκε:

Για τον πόνο στο πέλμα:

#1. CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα...TDS

Για την δυσπεψία:

#2. CC4.10 Δυσπεψία + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...TDS

Μέχρι τις 10 Ιουλίου είχε 15% βελτίωση στον πόνο στο πέλμα και 20% στη δυσπεψία. Την ίδια ημέρα βρέθηκε θετική στον Covid με σοβαρό πονόλαιμο, βήχα, φάρνισμα, καταρροή, πονοκέφαλο, ήπιο πυρετό και διάρροια μαζί με πόνο, στον αυχένα και τους ώμους. Ο γιατρός της αποφάσισε να μην συνταγογραφήσει φάρμακα για τον Covid-19 καθώς μπορούσαν να προκαλέσουν επιπλοκές σε

συνδυασμό με τα φάρμακα για την επιληψία. Τα **#1** και **#2** ανεστάλησαν και της δόθηκε: **#3 IB** (όπως δόθηκε στον Τόμο 12 #4) **κάθε 10 λεπτά** για δυο ώρες και στη συνέχεια **6TD**

Ακολούθησε συμπεριφορά κατάλληλη για τον Covid και ενημέρωνε καθημερινά για την πρόοδό της. Μέχρι τις 14 Ιουλίου είχε 100% ανακούφιση από το φτέρνισμα, την καταρροή, τον πυρετό, τον πονοκέφαλο και τη διάρροια, 80% ανακούφιση από τον πονόλαιμο και τον βήχα. Για τον πόνο στον αυχένα και τους ώμους πήρε παυσίπονα όπως χρειαζόταν και ένωσε 20% καλύτερα. Της συνέστησαν να συνεχίσει το **#1** και το

2 σε **BD** καθώς παραπονιόταν για πόνο και δυσπεψία. Σε άλλες δύο ημέρες είχε 100% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματα του Covid και 25% στον πόνο στο πέλμα και στη δυσπεψία. Στις 18 Ιουλίου, το **#3** μειώθηκε σε **BD** για συντήρηση και το **#2** αυξήθηκε σε **TDS** καθώς ένιωθε κουρασμένη. Επιπλέον, της δόθηκε:

Για την ανάρρωση του Covid:

#4. Covid ανάρρωση (όπως δόθηκε στον Τόμο 12 #4)...**TDS**

Σε μόλις τρεις ημέρες είχε 80-90% βελτίωση στην κόπωση, τον πόνο στο πέλμα καθώς και στη δυσπεψία. Έως τις 25 Ιουλίου ήταν ζωντανή και ανακουφιζόταν πολύ από το γεγονός ότι ήταν 100% απαλλαγμένη από τον πόνο στο πέλμα, τη δυσπεψία και την κούραση μετά τον Covid. Μπορούσε να περπατήσει, να στέκεται ή να εργάζεται και να φροντίζει σωστά την οικογένειά της και μπορούσε να τρώει έξω χωρίς προβλήματα. Το **#4** μειώθηκε σε **OD** πριν σταματήσει στις 29 Ιουλίου. Το **#1** και το **#2** μειώθηκαν και σταμάτησαν στις 17 Αυγούστου. Συνεχίζει να παίρνει το **#3** σε **BD**, καθώς της δίνει μια αίσθηση συνολικής ευεξίας. Από τον Ιανουάριο του 2023 συνεχίζει να αισθάνεται ενεργητική και θετική, χωρίς επανεμφάνιση κανενός από τα συμπτώματα.

+++++

9. Μυκητιασική δερματική λοίμωξη, φαρυγγίτιδα ^{10741...lvδία} Ένας 21χρονος έπασχε για πάνω από μια δεκαετία, από το 2010, από δερματικό εξάνθημα με μαύρες κηλίδες στα χέρια, την πλάτη και την κοιλιά που συνοδεύονταν από ήπιο κνησμό. Σε ηλικία 11 ετών διαγνώστηκε ότι έπασχε από μυκητιασική λοίμωξη και πήρε τα συνταγογραφούμενα φάρμακα από το στόμα καθώς και φάρμακα για εφαρμογή εξωτερικά. Δεδομένου ότι δεν είδε αξιόλογη βελτίωση ακόμη και μετά από τέσσερις μήνες, άρχισε να παίρνει ταυτόχρονα ομοιοπαθητική θεραπεία. Ούτε αυτό δεν βοήθησε και στράφηκε στην Αγιουρβέδα, το 2013, αλλά μάταια. Έκτοτε, συνέχισε ν' αλλάζει μεταξύ αλλοπαθητικής, ομοιοπαθητικής και αγιουρβέδας μέχρι τον Δεκέμβριο του 2020, όταν μετά από επτά χρόνια, σε απόγνωση, σταμάτησε τα πάντα και επέλεξε τη δονητική. Στις **26 Δεκεμβρίου 2020** του δόθηκε:

#1. CC21.1 Τονωτικό δέρματος + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.7 Μύκητας...BD σε βαζελίνη και βιμπούτι για εξωτερική εφαρμογή

#2. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC14.1 Τονωτικό για άνδρες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + #1...TDS

Μέσα σ' ένα μήνα, στις 22 Ιανουαρίου 2021, το εξάνθημα και οι μαύρες κηλίδες είχαν φύγει και το δέρμα είχε γίνει λείο και καθαρό. Αν και του συνέστησαν να μειώσει τη δόση σταδιακά, από μόνος του διέκοψε τις θεραπείες τον Φεβρουάριο του 2021.

Δύο μήνες αργότερα αναζήτησε θεραπεία για τον επαναλαμβανόμενο πονόλαιμο, τη δυσκολία στην κατάποση και τη πνιχτή φωνή που είχε κάθε χειμώνα από το 2010 και όποτε έτρωγε οτιδήποτε κρύο. Ο γιατρός του το είχε διαγνώσει ως φαρυγγίτιδα και κάθε φορά συνταγογραφούσε αντιβιοτικά. Ο πονόλαιμος και η δυσκολία του στην κατάποση βελτιωνόταν αμέσως μετά αλλά η πνιχτή φωνή παρέμενε για τους επόμενους δύο μήνες. Ήταν βασικός τραγουδιστής bhajan σ' ένα τοπικό Σάι Κέντρο και έπρεπε να παραιτείται από το τραγούδι bhajan για πάνω από δύο μήνες, κάθε φορά που αντιμετώπιζε αυτά τα προβλήματα. Δοκίμασε επίσης ομοιοπαθητική θεραπεία για τη φαρυγγίτιδα για έξι μήνες αλλά τη διέκοψε καθώς δεν βοήθησε. Στις 12 Απριλίου 2021, όταν είχε πράγματι πονόλαιμο, του χορηγήθηκε:

#3. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για άνδρες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC19.1 Τονωτικό στήθους + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...TDS

Ακριβώς σε ένα μήνα, στις 12 Μαΐου, είχε 100% βελτίωση στα συμπτώματά του. Ήταν χαρούμενος που ξανάρχισε να τραγουδάει. Το **#3** μειώθηκε σιγά σιγά στο μηδέν μέχρι τις 11 Ιουλίου. Ήταν απαλλαγμένος

από αυτά τα συμπτώματα τον επόμενο χειμώνα και δεν χρειάστηκε ποτέ αντιβίωση. Επιπλέον, σταμάτησε να τρώει και να πίνει κρύα φαγητά/ποτά.

Τον Σεπτέμβριο του 2021 το δερματικό εξάνθημα με τα μαύρα στίγματα επανεμφανίστηκε αλλά χωρίς κνησμό και επέστρεψε για θεραπεία στις 20 Ιανουαρίου 2022. Το #1 και #2 συνταγογραφήθηκαν ξανά και στις 15 Φεβρουαρίου είχε πλήρη ανάρρωση. Αυτή τη φορά ακολούθησε τη σωστή διαδικασία μείωσης και τελικά σταμάτησε και το #1 και το #2 στις 20 Απριλίου 2022.

Ως τον Φεβρουάριο του 2023 δεν έχει υπάρξει υποτροπή.

+++++
10. Πόνος στο γόνατο σε νεαρό αγόρι ^{11641...lvδία} Ένα 12χρονο αγόρι, δεινός ποδοσφαιριστής, είχε πόνο στο γόνατο αφού έπαιζε για μια ώρα, τα τελευταία έξι χρόνια. Οι γονείς του δεν προβληματίστηκαν πολύ καθώς το αγόρι ανακουφιζόταν μετά από 40 λεπτά ανάπαυσης. Καθώς όμως μεγάλωνε, το επίπεδο του πόνου αυξανόταν καθώς το ίδιο και ο χρόνος ανάπαυσης. Από τον Μάρτιο του 2021 ο πόνος είχε επιδεινωθεί και το αγόρι χρειαζόταν να ξεκουράζεται για περισσότερο από μία ώρα για ν' ανακουφίζεται αλλά δεν έλαβε καμία θεραπεία.

Τον Μάρτιο του 2022 η ακτινογραφία του γονάτου του έγινε φυσιολογική και του συνταγογραφήθηκε παυσίπονο για πέντε ημέρες αλλά, στη συνέχεια, ο πόνος επανεμφανίστηκε. Αργότερα επιλέχθηκε για τη σχολική ομάδα αλλά ήταν απρόθυμος να συμμετάσχει λόγω του πόνου. Στις **4 Οκτωβρίου 2022** οι γονείς του συμβουλευτήκαν τον θεραπευτή (επίσης δάσκαλός του στα Βαλνίκας), ο οποίος έδωσε: **CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...TDS** από το στόμα και σε σησαμέλαιο για εξωτερική εφαρμογή...**BD**

Μέσα σε μια εβδομάδα ο πόνος και στα δύο γόνατα ήταν 50% καλύτερα και ο χρόνος ανάπαυσης μειώθηκε στα 30 λεπτά. Μέχρι τις 21 Οκτωβρίου είχε 80% βελτίωση και δεν ένιωσε την ανάγκη να ξεκουραστεί μετά το παιχνίδι. Στις 10 Νοεμβρίου ο πόνος είχε εξαφανιστεί. Η εξωτερική εφαρμογή διακόπηκε και το από του στόματος ίαμα μειώθηκε σε **BD** μετά σε **OD** και σταμάτησε στις 25 Δεκεμβρίου 2022.

Σε μια ανασκόπηση, τον Φεβρουάριο του 2023, το αγόρι απολάμβανε το ποδόσφαιρο χωρίς πόνο και είναι πολύ χαρούμενο που είναι μέλος της σχολικής του ποδοσφαιρικής ομάδας.

+++++
11. Πόνος στο γόνατο, στον ώμο & δυσκοιλιότητα ^{11642...lvδία} Ένας 50χρονος άνδρας αντιμετώπιζε συνεχή πόνο και στα δυο γόνατα καθώς και στον δεξί ώμο από τότε που είχε ένα ατύχημα, τον Δεκέμβριο του 2019. Δεν υπήρχε κάταγμα και ένα παυσίπονο ήταν επαρκές. Το έπαιρνε καθημερινά για τρεις μήνες και περιστασιακά στη συνέχεια, όταν ο πόνος ήταν αφόρητος. Αποφάσισε να το σταματήσει μετά από έξι μήνες λόγω μόνο βραχυπρόθεσμης ανακούφισης και αποφάσισε να μάθει να ζει με τον πόνο. Ωστόσο, επιδεινωνόταν όταν προσπαθούσε να σηκώσει το δεξί του χέρι πάνω από το επίπεδο της μύτης.

Η δουλειά του, ως φύλακας, απαιτούσε πολύωρη ορθοστασία και αυτό επιβάρυνε την ενόχληση του. Επίσης, τον Φεβρουάριο του 2021, ανέπτυξε δυσκοιλιότητα και έκανε κενώσεις μόνο μία φορά κάθε 2 έως 3 ημέρες. Δεν έπαιρνε καμία θεραπεία. Στις **10 Σεπτεμβρίου 2022** του δόθηκε:

CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC18.5 Νευραλγία + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.6 Οστεοπόρωση...TDS

Μέσα σε επτά ημέρες είχε 80% βελτίωση στον πόνο στο γόνατο και στον ώμο, μπορούσε να σηκώνει το χέρι του λίγο πιο ψηλά και έκανε καθημερινά κενώσεις! Μέσα σε δύο εβδομάδες, έως τις 24 Σεπτεμβρίου, είχε πλήρη ανάρρωση. Στις 30 Σεπτεμβρίου, η δόση μειώθηκε σε **BD** για μια εβδομάδα και κατόπιν μειώθηκε αργά πριν να διακοπεί τελείως στις 15 Οκτωβρίου.

Από τον Φεβρουάριο του 2023 δεν έχει υπάρξει υποτροπή.

+++++
12. Ινομυώματα ^{11627...lvδία} Μια 39χρονη γυναίκα είχε πόνους στην κοιλιά για 16 χρόνια από το 2004, για 12 έως 14 ημέρες μετά την έμμηνο ρύση κάθε μήνα. Η έμμηνο ρύση της διαρκούσε 3 έως 4 ημέρες με φυσιολογική αιμορραγία και χωρίς πόνο. Δεν συμβουλευτήκε γιατρό καθώς ο πόνος ήταν ήπιος. Πριν

από πέντε χρόνια, το 2015, όταν ο πόνος επιδεινώθηκε, συμβουλευτήκε έναν γυναικολόγο και έκανε μια τομογραφία που αποκάλυψε μια διευρυμένη μήτρα με μερικά μικρά ινομυώματα μέσα. Έπαιρνε ένα συνταγογραφούμενο παυσίπονο σχεδόν καθημερινά κατά τη διάρκεια των 12 ημερών μετά την έμμηνο ρύση κάθε μήνα και ανακουφιζόταν μέσα σε μία ώρα. Το 2016 δοκίμασε την ομοιοπαθητική για έναν ολόκληρο χρόνο αλλά κατέληγε πάντα να παίρνει το παυσίπονο. Απελπισμένη αναζήτησε μια εναλλακτική λύση και στις 11 Ιουνίου 2020 συμβουλευτήκε τον θεραπευτή που έδωσε:

CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC4.10 Δυσπεψία + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό και συναισθηματικό τονωτικό...6TD

Στις 3 Ιουλίου, την επόμενη ημέρα μετά την επόμενη εμμηνόρροια, ο πόνος ήταν λιγότερο έντονος, έτσι, αποφάσισε να σταματήσει το παυσίπονο. Όπως του συστήθηκε, έπαιρνε το ίαμα συχνά για μία ώρα και ο πόνος μειώθηκε κατά 90% και συνέχισε τη δόση σε **6TD**. Σε άλλες τρεις μέρες ο πόνος είχε φύγει τελείως! Μετά την επόμενη έμμηνο ρύση, στις 2 Αυγούστου, είχε ελαφρύ πόνο για μια μέρα, υποχώρησε από μόνος του. Στις 10 Αυγούστου η δόση μειώθηκε σε **TDS**.

Τους επόμενους εννέα μήνες ο πόνος δεν επανεμφανίστηκε ποτέ. Στις 3 Μαΐου 2021 η δόση μειώθηκε σε **OD** και σταμάτησε στα τέλη Ιουνίου. Από τον Φεβρουάριο του 2023 παραμένει χωρίς πόνο.

☪ Η Γωνιά των Απαντήσεων ☪

E1. Τι είναι η Υπερβιταμίνωση και πώς την αντιμετωπίζουμε με τη Δονητικά;

A. Ενώ οι βιταμίνες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη ορισμένων χρόνιων ασθενειών, η λήψη υψηλών δόσεων συμπληρωμάτων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε μια κατάσταση που ονομάζεται Υπερβιταμίνωση. Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες Β και C απεκκρίνονται εύκολα από το σώμα, εκτός από το ότι η υπερβολική πρόσληψη Β3 Νιασίνης και Β6 Πυριδοξίνης μπορεί να οδηγήσει σε ηπατική βλάβη και νευρική βλάβη αντίστοιχα. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D και Ε μπορούν να αποθηκευτούν στους ιστούς και είναι πιο πιθανό να προκαλέσουν τοξικότητα που μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα συμπτώματα όπως υπερβολική διέγερση, ευερεθιστότητα και συχνουρία, ερεθισμό των ματιών, γρήγορο καρδιακό παλμό και πόνο στα οστά, στις αρθρώσεις και στους μύες. Στη συνέχεια, ο ασθενής πρέπει να σταματήσει αμέσως τη λήψη συμπληρωμάτων, ν' αρχίσει να πίνει πολύ νερό για να ξεπλύνει τις τοξίνες και να πάρει **CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου κύστης + CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC13.1 Τονωτικό Νεφρών... TDS** για τέσσερις εβδομάδες. Ανάλογα με τα συμπτώματα, μπορεί επίσης να ληφθεί υπόψη το **CC3.1 Τονωτικό Καρδιάς** ή το **CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός**.

E2. Μπορώ να ταχυδρομήσω υγρά ιάματα για τα μάτια, τα αυτιά και τη μύτη σε ασθενείς, ειδικά στο εξωτερικό;

A. Εντός της χώρας, δεν υπάρχει πρόβλημα με την αποστολή υγρών ιαμάτων (φυσικά όχι σε αλκοόλ) σε αεροστεγές δοχείο. Ωστόσο, είναι προτιμότερο η θεραπεία να λαμβάνεται απευθείας από έναν τοπικό θεραπευτή του οποίου τα στοιχεία μπορούν να ληφθούν από το practitionerinfo@vibrionics.org. Δεν συνιστούμε την αποστολή θεραπειών στο εξωτερικό, είτε υγρά είτε χάπια, καθώς αυτά υπόκεινται σε ακτινοβολία από μηχανήματα ακτίνων Χ και διαδικασίες τελωνείου. Σε κάθε περίπτωση, μην χρησιμοποιείτε ίαμα με νερό που παρασκευάζεται από χάπια για χρήση ως σταγόνες για τα μάτια ή τα αυτιά.

E3. Συνεχίζω να συναντώ καταστάσεις όπου ένας ασθενής έχει πλήρη πίστη στη Δονητική αλλά η ανάρρωση δεν είναι σύμφωνα με τις αναμενόμενες γραμμές. Τι πρέπει να κάνω;

A. Είναι αλήθεια ότι η πίστη βοηθάει πολύ στη διαδικασία θεραπείας, ωστόσο όλοι έχουμε την προσδοκία, κάποια στιγμή, ότι ένας ασθενής θα πρέπει να γίνει γρήγορα καλά. Εδώ θα πρέπει να θυμόμαστε "Ο άνθρωπος φροντίζει αλλά ο Θεός θεραπεύει". Ως ο μόνος θεραπευτής, ο Θεός θεραπεύει τον ασθενή και μόνον Αυτός ξέρει τι είναι καλύτερο για τον ασθενή. Εφόσον ο Θεός ανταποκρίνεται πάντα σε μια γνήσια προσευχή που πηγάζει από μια καθαρή καρδιά, θα είναι καλύτερο να εγκαταλείψουμε τυχόν προσδοκίες και αντ' αυτού, να προσευχόμαστε ειλικρινά σε Αυτόν με πλήρη πίστη.

E4. Οι ασθενείς τείνουν να κρατούν για τον εαυτό τους ορισμένα πράγματα, άγνωστα στους θεραπευτές αλλά θα μπορούσαν να είναι ζωτικής σημασίας για μια πλήρη θεραπεία. Πώς μπορώ να μάθω τέτοιες πληροφορίες;

A. Τέτοιες πληροφορίες είναι πολύ πιθανό να είναι προσωπικές για τον ασθενή και έτσι μπορεί να μην είναι πρόθυμος να τις αποκαλύψει σ' έναν άγνωστο, στην προκειμένη περίπτωση στον θεραπευτή. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια σχέση με τον ασθενή και αυτό μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από την πρώτη συνάντηση. Όταν ο ασθενής είναι έτοιμος ν' ανοιχτεί, μπορεί να καθοδηγηθεί ώστε να είναι πιο πρόθυμος. Ενδέχεται να υπάρχουν και άλλες πληροφορίες για τις οποίες ο ασθενής μπορεί να αγνοεί τελείως και αυτές μπορεί να σχετίζονται με τη βασική αιτία της συγκεκριμένης ασθένειάς του. Τέτοιες λεπτομέρειες πρέπει να λαμβάνονται με ήπιες ερωτήσεις του ασθενούς, κατά προτίμηση στην ίδια την 1η συνάντηση, σύμφωνα με τις οδηγίες στο εγχειρίδιο AVP.

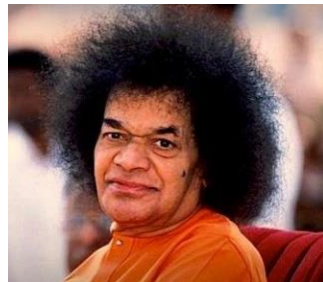
E5. Μερικοί ασθενείς διστάζουν ν' ακολουθήσουν τη διαδικασία μείωσης μετά την πλήρη εξαφάνιση των συμπτωμάτων τους. Πώς μπορώ να διασφαλίσω ότι συμμορφώνονται;

A. Ένας θεραπευτής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι ο ασθενής του κατανοεί ξεκάθαρα ότι η ασθένεια είναι πιθανό να επιστρέψει εάν η θεραπεία διακοπεί ξαφνικά. Είναι λίγο σαν τα συμπτώματα στέρησης που εμφανίζονται όταν ένα αλλοπαθητικό φάρμακο, το οποίο λαμβάνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα από έναν ασθενή, διακόπτεται ξαφνικά. Είναι πολύ πιο εύκολο για το σώμα να διατηρήσει τη βελτιωμένη του κατάσταση όταν αποκόπτεται από το ίαμα ακολουθώντας τη διαδικασία μείωσης, επομένως η σημασία του πρέπει να τονιστεί στον ασθενή. Μόλις γίνει αυτό, ο ασθενής είναι πιο πιθανό να συμμορφωθεί και αν όχι, θα μάθαινε με τον δύσκολο τρόπο όταν επανέλθουν τα συμπτώματά του!

E6. Μπορεί η Δονητική να λαμβάνεται μαζί με το Chyavanprash, ένα αγιουρβεδικό τονωτικό;

A. Σύμφωνα με το εγχειρίδιο AVP μας, όλα τα αγιουρβεδικά τονωτικά μπορούν να ληφθούν μαζί με τις θεραπείες μας. Το Chyavanprash, ένα συμπλήρωμα **διατροφής** της Αγιουρβέδα, είναι ένα μαγειρεμένο μείγμα από jaggery, μέλι, βούτυρο γκι, ινδικό φραγκοστάφυλο (amla), σησαμέλαιο, μούρα και διάφορα βότανα και μπαχαρικά. Παρασκευάζεται σύμφωνα με τις οδηγίες από αγιουρβεδικά κείμενα. Ανατρέξτε επίσης στο ενημερωτικό μας δελτίο τόμος 10 τεύχος 4, Ιούλιος-Αύγουστος 2019.

☞ Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☜



"Όπως το φαγητό, έτσι είναι και το κεφάλι (σκέψεις). Όπως το κεφάλι, έτσι είναι και ο Θεός". Έτσι, η τροφή, το κεφάλι και ο Θεός θα βρίσκονται στο ίδιο μήκος κύματος. Ως εκ τούτου, πρέπει κανείς να καλλιεργεί πάντα καλές και ευγενείς σκέψεις. Εάν τρώτε σατβίκ (αγνό, γαλήνιο) φαγητό και καλλιεργείτε σάτβικ φύση από την παιδική ηλικία, ολόκληρη η ζωή σας θα κυλήσει ομαλά. Ως εκ τούτου, πρέπει να είστε προσεκτικοί με το φαγητό και το κεφάλι σας (σκέψεις)."

...Σάτια Σάι Μπάμπα, "Cultivate Satvic Qualities Right from Childhood" Ομιλία 22

Οκτωβρίου 2005

<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

"Δεν πρέπει να έχετε απλώς ενθουσιασμό για να υπηρετείτε αλλά και την εξυπνάδα και την ικανότητα. Τότε μόνο μπορείτε να είστε αποτελεσματικοί και χρήσιμοι... Το Seva με αγάπη και σωστό τρόπο στους ανθρώπους...είναι μια εξαιρετική ευκαιρία για σας ν' αποκτήσετε διάκριση και μη προσκόλληση, να διευρύνετε και να εμβαθύνετε το μπάκτι σας και να συνειδητοποιήσετε πώς ο Σάι είναι το εσωτερικό κίνητρο όλων των όντων. Σας εύχομαι να είστε καλά. Να είστε ταπεινοί, να είστε γλυκοί, να είστε

☞ Ανακοινώσεις ☜

Επερχόμενα Εργαστήρια*

- **ΗΠΑ** Εικονικό Εργαστήριο Πρακτικής AVP **20 Μαρτίου-17 Απριλίου 2023**, επικοινωνήστε με την Susan στο practitionerinfo@us.vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** Εικονικό Εργαστήριο Πρακτικής AVP **2-20 Απριλίου 2023**** ακολουθούμενο από δια ζώσης εργαστήριο **26-28 Απριλίου 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
- **Γαλλία Périgueux:** Εργαστήριο AVP **21-25 Μαΐου 2023****, επικοινωνήστε με την Danielle στο trainer1@fr.vibrionics.org

*Τα εργαστήρια απευθύνονται μόνο σε όσους έχουν υποβληθεί στη διαδικασία εισαγωγής και στο ηλεκτρονικό μάθημα

**Με την επιφύλαξη αλλαγής

☞ Συμπληρωματικά ☜

1. Συμβουλές Υγείας

Γάλα – Να έχεις ή να μην έχεις!

“Μερικοί άνθρωποι έχουν τη λανθασμένη εντύπωση ότι το σατβικό φαγητό πρέπει να αποτελείται μόνο από γάλα, γιαούρτι, γλυκά και φρούτα... θα γίνουν σάτβικ καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες από αυτές τις λιχουδιές. Κάνουν απόλυτο λάθος. Η υπερβολική και άμετρη κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του αφυπνίζει και επιδεινώνει τις ρατσασικές και ταμασικές ιδιότητες στον άνθρωπο. Μια διατροφή πολύ πλούσια σε γάλα, τυρόπηγμα και βούτυρο γκι δεν μπορεί να ονομαστεί σατβική γιατί οδηγεί στην ανάπτυξη της παθιασμένης φύσης του ανθρώπου.” ... Σάτυα Σάι Μπάμπα¹

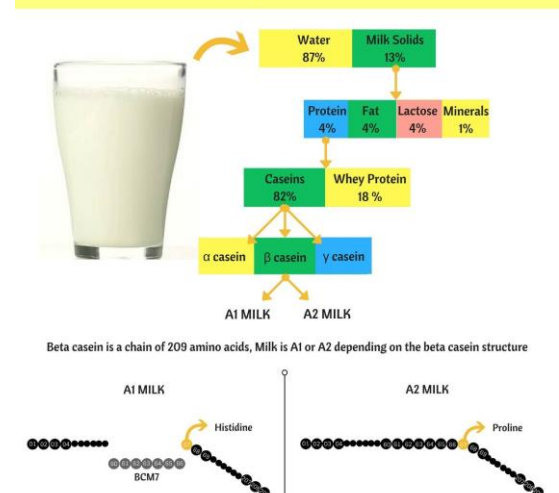
Πρελούδιο: Υπήρξαν άρθρα υγείας σχετικά με θρεπτικά φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς, δημητριακά, μπαχαρικά, λάδι και ούτω καθεξής στα προηγούμενα τεύχη του Newsletter μας. Αυτό το άρθρο διερευνά τα οφέλη και τις πιθανές παρενέργειες της κατανάλωσης γάλακτος καθώς και τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις. Παραδοσιακά δοξασμένο ως σατβική τροφή, η καλοσύνη του γάλακτος έχει γίνει συζητήσιμη με τα χρόνια λόγω των εξελισσόμενων μεθόδων μαζικής παραγωγής και της μεταχείρισης που επιφυλάσσεται στα ζώα που δίνουν γάλα και στους απογόνους τους. Στην Αγιουρβεδική σκέψη: *το καλό γάλα είναι σαν το καθαρό πλάσμα που τρέφει όλους τους ιστούς. Το γάλα κακής ποιότητας μοιάζει με καθαρή βλέννα που είναι απόβλητο του πλάσματος.*²

1. Τα οφέλη του γάλακτος

Από αμνημονεύτων χρόνων το γάλα θεωρείται ως η πιο μοναδική και πλήρης τροφή της φύσης, αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής μας διατροφής από τη βρεφική ηλικία έως την τρίτη ηλικία.

1.1 Γάλα από αυτόχθονες, υγιείς αγελάδες που τρέφονται με χλόη, μη παστεριωμένο και μη ομογενοποιημένο, είναι γνωστό ότι περιέχει όλα τα εύκολα απορροφήσιμα θρεπτικά συστατικά σε ισορροπημένη αναλογία: νερό (88%), πρωτεΐνη (ειδικά βήτα-καζεΐνη A2 και ορός γάλακτος), λίπος γάλακτος, υδατάνθρακες (λακτόζη γνωστή ως ζάχαρη γάλακτος), μέταλλα (κυρίως ασβέστιο), βιταμίνες Β και D, χρωστικές ουσίες που ονομάζονται καροτενοειδή και ένζυμα. Το αγελαδινό γάλα

Understanding of A1 & A2 milk



έχει βρεθεί θεραπευτικό για τον ξηρό βήχα, την αιμορραγία από τους πνεύμονες, τα έλκη, τη στειρότητα και την έλλειψη ζωτικότητας. Ωστόσο, υπάρχουν ποικίλες μελέτες και αναφορές που προειδοποιούν σχετικά με την αυξανόμενη περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνη A1 βήτα-καζεΐνη, λαμβάνοντας υπόψη τις τοξικές παρενέργειές της, σε σύγκριση με τα οφέλη για την υγεία της πρωτεΐνης A2 που βρίσκεται στο γάλα άλλων ζώων!²⁻⁶

1.2 Γάλα από άλλα ζώα:

Βουβαλίσιο γάλα που περιέχει μόνο πρωτεΐνη βήτα-καζεΐνη A2, πιο πλούσια σε λιπαρά, θερμίδες και μέταλλα, θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά τρόφιμα, κρεμώδες και ιδανικό για τυρόπηγμα και τυρί κότατζ.^{7,8}

Γάλα καμήλας είναι παρόμοιο με το αγελαδινό γάλα, πιο αλμυρό, τρεις φορές πιο πλούσιο σε βιταμίνη C και αποτρέπει τον υποσιτισμό. Χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία του αυτισμού και του διαβήτη. Το πιο κατάλληλο για άτομα σε άνυδρες και ημίξηρες περιοχές, είναι ακριβό και δεν είναι εύκολα διαθέσιμο σε πολλές περιοχές.^{9,10}

Κατσικίσιο γάλα γίνεται δημοφιλές παγκοσμίως καθώς είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη A2 και ασβέστιο, χαμηλό σε λακτόζη και εύκολο στο έντερο. Σε αντίθεση με το αγελαδινό γάλα, ενισχύει την ικανότητα του σώματος να απορροφά σημαντικά θρεπτικά συστατικά από άλλα τρόφιμα. Η σύνθεση των θρεπτικών συστατικών είναι τέτοια που είναι κατάλληλη για μεγαλύτερα παιδιά, όχι για βρέφη. Όταν θερμανθεί, παστεριωθεί ή υποστεί επεξεργασία, θα έχει μια ξεχωριστή γεύση κασίκας.^{11,12,13}

Πρόβειο γάλα θεωρείται πιο πλούσιο σε πρωτεΐνη A2 και λιπαρά, νόστιμο, πιο θρεπτικό και εύπεπτο από το αγελαδινό και κατσικίσιο γάλα. Σημαντικό για τους ανθρώπους στην περιοχή της Μεσογείου, το μεγαλύτερο μέρος αυτού του γάλακτος μεταποιείται σε τυρί. Άλλες επιλογές είναι το γάλα γιακ (παρόμοιο με αυτό του βουβάλου) και το γάλα αλόγου που περιέχει γάλα γαϊδούρας (ενισχύει το ανοσοποιητικό και διατηρεί την αρτηριακή πίεση, χρησιμοποιείται επίσης σε ενυδατικές κρέμες για άψογο δέρμα) και γάλα αλόγου/φοράδας (αποβάλλει τις τοξίνες και ενισχύει την αντοχή).^{14,15,16,17}

1.3 Ακατέργαστο γάλα από αγελάδες και άλλα ζώα είναι πιο κοντά στο ανθρώπινο γάλα και πολύ υγιεινό για το ανοσοποιητικό, το σκελετικό, το πεπτικό και το νευρικό σύστημα, καθώς και το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια. Η υγιεινή του ποιότητα είναι καθοριστικής σημασίας. Ιδανικά, θα πρέπει να είναι φρέσκο από γνήσια βιολογικά αγροκτήματα, κατά προτίμηση από ζώα που τρέφονται με χόρτο και εκτρέφονται σε ανθρώπινες συνθήκες.¹⁸⁻²⁰

Προσοχή 1: Το μη παστεριωμένο ωπό γάλα θεωρείται επικίνδυνο από τους ειδικούς στον τομέα της υγείας λόγω φόβου μόλυνσης λόγω παθογόνων παραγόντων που μεταδίδονται στο γάλα. Ρυθμίζεται αυστηρά σε ορισμένες χώρες όπως οι ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και ο Καναδάς. Η παστερίωση περιλαμβάνει τη θέρμανση του γάλακτος για να σκοτωθούν τυχόν μικρόβια σε αυτό και να αυξηθεί η διάρκεια ζωής του.^{2,3,20,21}

Προσοχή 2: Ο αμερικανικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός για τα δικαιώματα των ζώων PETA (Άνθρωποι για την ηθική μεταχείριση των ζώων) συμβουλεύει να αποφύγετε οποιοδήποτε γάλα με βάση τα ζώα, συμπεριλαμβανομένου του κατσικίσιου γάλακτος, καθώς τα ζώα το παράγουν για τα μικρά τους και όχι για τους ανθρώπους. Πάνω απ' όλα τονίζουν τη σκληρότητα προς τα ζώα και τους απογόνους τους.²²

2. Μπορούν οι άνθρωποι να χωνέψουν το γάλα - η άλλη πλευρά!

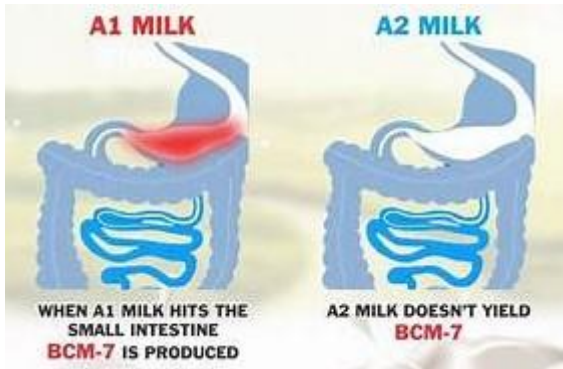
Κανένα θηλαστικό δεν είναι γνωστό ότι πίνει γάλα πέρα από την παιδική ηλικία, ούτε πάσχει από οστεοπόρωση, εκτός περιστασιακά από κατοικίδια που μεγαλώνουν με ανθρώπινα γεύματα. Μελέτες δείχνουν ότι μόνο παιδιά ηλικίας κάτω των τριών ετών έχουν τα απαραίτητα ένζυμα για την πλήρη πέψη του γάλακτος. Αφού ένα παιδί απογαλακτιστεί από το μητρικό γάλα, η μητέρα σταδιακά σταματά να παράγει το ένζυμο λακτάση που αφομοιώνει το γάλα. Τα άπεπτα μόρια πρωτεΐνης γάλακτος στο σώμα σχηματίζουν βλέννα, απορροφούνται στο σύστημα αίματος και επίσης εναποτίθενται σε διαφορετικά όργανα, ειδικά στα κατώτερα όργανα λόγω βαρυτικής έλξης. Αυτό προκαλεί σοβαρά γαστρεντερικά (GI) προβλήματα, καρδιακές παθήσεις, καθώς και όγκο ή καρκίνο. Η αδυναμία πέψης του γάλακτος έχει γίνει γνωστή ως δυσανεξία στη λακτόζη. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι λόγω πιθανής γενετικής μετάλλαξης συνεχίζουν να παράγουν λακτάση σε όλη την ενηλικίωση για να αφομοιώσουν το γάλα, ένα χαρακτηριστικό γνωστό ως ανθεκτικότητα στη λακτάση.²³⁻²⁷

Η ομογενοποίηση του γάλακτος περιλαμβάνει τη μείωση και τη διάσπαση των σφαιριδίων του λίπους και την λείανση του για να γίνει λευκό και κρεμώδες. Με αυτόν τον τρόπο το γάλα παραμένει φρέσκο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και είναι επίσης εύπεπτο. Αλλά η άλλη πλευρά είναι ότι τα μικροσκοπικά

σφαιρίδια λίπους μπορούν εύκολα να απορροφηθούν στην κυκλοφορία του αίματος προκαλώντας άμεση βλάβη στην υγεία μας. Επίσης, μειώνει τη θρεπτική αξία, ιδιαίτερα τις βιταμίνες A και D.²⁸

3. Προοδευτική τοξίκωση του γάλακτος – μια μεγάλη ανησυχία!

Υπάρχουν πολλά πρότυπα και κώδικες για τα γαλακτοκομικά προϊόντα που ορίζονται από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ. Όμως, οι σύγχρονες μέθοδοι σίτισης, τα υβρίδια, η χρήση ορμονών και φαρμάκων για την αύξηση της παραγωγής γάλακτος και τα αντιβιοτικά για την προστασία των βοοειδών από μολύνσεις, έχουν μετατρέψει το υγιές γάλα σε αλλεργιογόνο και καρκινογόνο χωρίς τα φυσικά ένζυμα και το λίπος βουτύρου που είναι απαραίτητα για να γίνει το γάλα βιοαπορροφήσιμο. Αυτό έχει οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα, δερματικές αλλεργίες και επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του αυτιού στα παιδιά, για να μην αναφέρουμε τα γαστρικά προβλήματα. Έχει, επίσης,



συνδεθεί με τον ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, τη στειρότητα και τη λευχαιμία. Η πρωτεΐνη γάλακτος A2 που βρίσκεται αρχικά στα γαλακτοκομικά (όπως στο ανθρώπινο γάλα) οδήγησε μέσω μετάλλαξης στο Ευρωπαϊκό κοπάδι στο σχηματισμό τοξικής πρωτεΐνης βήτα-καζεΐνης. Μελέτες υποδεικνύουν ότι το BCM-7, ένα οπιοειδές πεπτιδίο, απελευθερώνεται κατά την πέψη της πρωτεΐνης A1, επηρεάζοντας το ανοσοποιητικό και το γαστρεντερικό σύστημα και προκαλώντας πολλές σοβαρές παθήσεις υγείας, συμπεριλαμβανομένου του αυτισμού, της νόσου Πάρκινσον και της σχιζοφρένειας.^{5,6,29-32}

Παραδοσιακά τα βοοειδή αντιμετωπίζονταν ως οικογένεια με αγάπη, ζεστασιά και σεβασμό. Το αγελαδινό γάλα δινόταν αρχικά στο μοσχάρι και το υπόλοιπο γάλα χρησιμοποιείτο για ανθρώπινη κατανάλωση. Αυτό βοηθούσε την αγελάδα να είναι ευτυχισμένη, προάγοντας τη θρεπτική ποιότητα του γάλακτος. Τώρα, όταν τα μοσχάρια γαλακτοπαραγωγής αφαιρούνται απότομα για οποιονδήποτε λόγο, η αγωνία των μητέρων δημιουργεί τοξίνες στο γάλα.^{2,33}

4. Φυτικό γάλα και ασβέστιο – Μια εναλλακτική λύση!

Το φυτικό γάλα από δημητριακά, σιτηρά, ξηρούς καρπούς, σπόρους και όσπρια μπορεί να εξεταστεί ως πιο υγιεινή επιλογή, χωρίς βιταμίνη D και χωρίς λακτόζη, αν και ορισμένα θρεπτικά συστατικά χάνονται στη διαδικασία της γαλακτοποίησης. Το **γάλα καρύδας** πλούσιο σε μέταλλα, ένα θαυματουργό υγρό, χτίζει το ανοσοποιητικό και προλαμβάνει τις ασθένειες. Άλλα περιλαμβάνουν γάλα αμυγδαλού πλούσιο σε ασβέστιο, σπιτικό με φυσικό τρόπο γλυκό **γάλα κάσιους**, **γάλα μακαντάμια** πλούσιο σε θερμίδες, βιταμίνες και λιπαρά οξέα, κατάλληλο για ροφήματα καφέ. Θρεπτικό **γάλα σόγιας** και το τυρόπηγμα του, το τόφου, μια απίστευτη τροφή. **Γάλα βρώμης** με φυτικές ίνες, ασβέστιο και πρωτεΐνες, καλό για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα. Σπιτικό σούπερ κρεμώδες **γάλα μπανάνας**, **γάλα ρυζιού** πλούσιο σε υδατάνθρακες και **γάλα αρακά και κάνναβης** πλούσιο σε πρωτεΐνες.^{4,34-36}

Άλλες απλούστερες πηγές ασβεστίου είναι: μια χούφτα ωμά αράπικα φιστίκια εμποτισμένα όλη τη νύχτα. Βλαστημένα ή φυτρωμένα *Macrotyloma uniflorum*, ιδανικά σε συννεφιασμένο βροχερό καιρό για να εξισορροπηθεί από φυτρωμένη ροβίτσα όταν ο ήλιος είναι ψηλά. Μια μελέτη αναφέρει μείωση 28% στον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις όταν οι θερμίδες από τα πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα αντικαταστάθηκαν με υδατάνθρακες από δημητριακά ολικής αλέσεως.^{23,36}

Προσοχή 3: Κατά την αγορά, ελέγξτε και βεβαιωθείτε ότι οι εναλλακτικές λύσεις αντί του γάλακτος δεν είναι γενετικά τροποποιημένες. Θα πρέπει να είναι χωρίς ζάχαρη και ενισχυμένες για τα θρεπτικά συστατικά που λείπουν.

5. Προσοχή στην κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του

- **Επιλέξτε το είδος γάλακτος που ταιριάζει** στο σώμα και την κατάσταση της υγείας του ατόμου: είτε πλήρες γάλα με αυθεντική περιεκτικότητα σε λιπαρά, ουσιαστικά αποβουτυρωμένο γάλα χωρίς λίπος και θερμίδες με πλήρη θρεπτικά συστατικά πλήρους γάλακτος, είτε τονισμένο γάλα (μια ινδική έννοια) που παρασκευάζεται με αραιώση πλήρους βουβαλίσσιου γάλακτος προσθέτοντας αποβουτυρωμένο γάλα και νερό.
- **Επιλέξτε γάλα A2** ή γάλα εργαστηριακά τροποποιημένο χωρίς λακτόζη
- **Ψύξτε** το καθώς είναι ευπαθές τρόφιμο, ευαίσθητο σε μικροβιακή αλλοίωση
- **Χρησιμοποιήστε αραιωμένο γάλα καθώς είναι πιο εύκολο** στην πέψη. **Το ζεστό γάλα** θεραπεύει και το κρύο γάλα προκαλεί ασθένειες. Αποφύγετε το πολύ ζεστό γιατί μπορεί να οδηγήσει

σε θερμικά εγκαύματα στους ευαίσθητους ιστούς του οισοφάγου. Το ζεστό γάλα με βούτυρο γκι είναι ένα φυσικό καθαρτικό. Η ιδιότητα του γάλακτος να δημιουργεί βλέννα θα πρέπει να αντισταθμίζεται με μπαχαρικά όπως το κάρδαμο, το ξηρό τζίντζερ, ο κουρκουμάς ή η κανέλα για την πρόληψη του κρουρολογήματος και του βήχα. Το ζεστό γάλα με μια πρέζα μοσχοκάρυδο είναι μια καλή σπιτική θεραπεία για την αϋπνία.

- **Το παγωτό** είναι ένα δύσκολο επιδόρπιο καθώς το κρύο καταστέλλει την πεπτική φωτιά, ειδικά μετά από ένα γεύμα.
- **Το σπιτικό φρέσκο τυρόπηγμα, το γιαούρτι, το κεφίρ ή το βουτυρόγαλα, τα προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση είναι ο καλύτερος τρόπος για να καταναλώσετε γαλακτοκομικά.** Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη B12 και διατηρούν την επιδερμίδα ενυδατωμένη. Αποφύγετε τα γαλακτοκομικά που έχουν υποστεί ζύμωση τη νύχτα.

- **Το βούτυρο είναι καλό για άτομα με ισχυρή πέψη.** Εφαρμόζεται εξωτερικά, βοηθά σε εγκαύματα και δερματικό εξάνθημα.

- Το ωμό και ανάλατο διαυγασμένο βούτυρο που ονομάζεται γκι, είναι καλό για τους περισσότερους, ειδικά με το **γεύμα**. Θεωρείται εξαιρετικό για διανοητική εργασία, αυξάνει τη δύναμη, τη ζωτικότητα και την επίγνωση. Καταπολεμά επίσης τον πυρετό και τις λοιμώξεις. Όταν διατηρείται σε χάλκινο δοχείο και εφαρμόζεται στο δέρμα, ανακουφίζει από το εξάνθημα και τη φλεγμονή του δέρματος. Όταν χρησιμοποιείται ως λάδι λαμπτήρα, το γκι καθαρίζει το περιβάλλον, το καθιστά ευνοϊκό για **διαλογισμό**.

το γκι



- **Το τυρί είναι βαρύ, συχνά κολλώδες και δύσκολο να χωνευτεί. Προτιμάτε τυρί κότατζ ή πιο ήπιο χορτοφαγικό τυρί με πιο γλυκιά γεύση με λίγο ή καθόλου αλάτι.**
- **Μην συνδυάζετε το γάλα με φρούτα** που χωνεύονται πιο γρήγορα. το γάλα θα πάει στο έντερο με τα φρούτα χωρίς να αφομοιωθεί στο στομάχι.

- **Περιορίστε τη χρήση ημερησίως σ' ένα φλιτζάνι γάλα σύμφωνα με τον στόχο που θέτει η «πλανητική υγιεινή διατροφή» για καλή υγεία και φιλικότητα προς το περιβάλλον, μειώνοντας το αποτύπωμα άνθρακα στη γη!** Η υπερβολική πρόσληψη γάλακτος μπορεί να οδηγήσει σε δυσπεψία, να φράξει τα κανάλια του κυκλοφορικού συστήματος και να οδηγήσει σε οστεοπόρωση. Οι χώρες με την υψηλότερη κατανάλωση γαλακτοκομικών προηγούνται παγκοσμίως σε ποσοστά οστεοπόρωσης.
2,4,5,24,35,36

6. Τελευταία λέξη

Τρώτε και πίνετε χαρούμενα, με μέτρο για καλή υγεία! Να είστε άνετοι και να έχετε επίγνωση του τι καταναλώνετε, λαμβάνοντας υπόψη την κατάσταση της υγείας σας και τη συνιστώμενη διαίτα, αλλά χωρίς να την κάνετε μια φιλοσοφία που περιορίζει τη ζωή.

Παραπομπές και Σύνδεσμοι

1. Sathya Sai Speaks, Summer Showers in Brindavan, 1979, Chapter 17.
2. Cow milk benefits with care: [Ayurvedic Dairy: The Raw Story on Milk, Yogurt, and More \(yogainternational.com\)](https://yogainternational.com)
3. <https://www.healthline.com/nutrition/milk#nutrition>
4. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/milk/>
5. <https://www.fedup.com.au/factsheets/additive-and-natural-chemical-factsheets/a2-milk>
6. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/318577>
7. Buffalo milk: [Buffalo Milk: Nutrition, Benefits, and How It Compares \(healthline.com\)](https://www.healthline.com/nutrition/buffalo-milk)
8. [Where to Buy Buffalo Milk in the UK \(naturale.co.uk\)](https://www.naturale.co.uk)
9. Camel milk: [6 Surprising Benefits of Camel Milk \(And 3 Downsides\) \(healthline.com\)](https://www.healthline.com/nutrition/camel-milk)
10. <https://camelmilk.com/blogs/milk/surprising-came-milk-health-benefits>
11. Goat milk: <https://draxe.com/nutrition/goat-milk/>
12. <https://lybrate.com/topic/goat-milk-benefits>
13. <https://www.healthline.com/health/benefits-of-goat-milk>
14. Sheep milk: <https://www.organicfacts.net/sheep-milk.html>
15. <https://sheepcaretaker.com/sheep-milk-nutrition-facts/>
16. Other animal milk: <https://advitree.com/best-animal-milk-for-human-consumption/#>
17. Dairy production and products: Milk composition ([fao.org](https://www.fao.org))
18. Raw milk: [Raw Milk Safety Interview with Dr. Mercola \(willwinter.com\)](https://www.willwinter.com)
19. <https://draxe.com/nutrition/raw-milk-benefits/>
20. <https://www.bbc.co.uk/food/articles/raw-milk>
21. <https://www.webmd.com/diet/raw-milk-health-benefits>
22. [12 Reasons Never to Drink Goat's Milk | PETA](https://www.peta.org/12-reasons-never-to-drink-goat-s-milk/)
23. Can You digest milk?: [4 Foods to Avoid for a Healthy Lifestyle \(sadhguru.org\)](https://www.sadhguru.org)
24. Effect of undigested milk: [Dietary Principles | Kriyayoga Meditation \(kriyayoga-yogisatvam.org\)](https://www.kriyayoga.org)
25. [Lactose intolerance - Symptoms and causes - Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lactose-intolerance/symptoms-causes/syc-20352679)

26. <https://news.stonybrook.edu/newsroom/study-reveals-lactose-tolerance-happened-quickly-in-europe/#>
27. [Evolution of lactase persistence: an example of human niche construction - PMC \(nih.gov\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111111/)
28. <https://homogenisation.org/advantages-and-disadvantages-of-the-homogenising-milk/>
29. [Dairy production and products: Codex Alimentarius \(fao.org\)](https://www.fao.org/food/food-safety-quality/food-safety/food-safety-standards/codex-alimentarius/)
30. [Processing Milk \(mercola.com\)](https://www.mercola.com/2018/01/01/processing-milk/)
31. [Dairy and ear infections: is there an association? | NutritionFacts.org](https://www.nutritionfacts.org/dairy/ear-infections-is-there-an-association/)
32. [Why modern day milk is termed as white poison?! – #Thinkhealth blog \(ekincare.com\)](https://www.ekincare.com/blog/why-modern-day-milk-is-termed-as-white-poison/)
33. [Mother Helplessly Chases After Her Stolen Calves in Heartbreaking Video | PETA](https://www.peta.org/press-releases/2018/06/20/mother-helplessly-chases-after-her-stolen-calves-in-heartbreaking-video/)
34. Plant based milk: <https://www.cnet.com/health/nutrition/what-is-the-best-plant-based-milk/>
35. <https://www.nutritionadvance.com/types-of-milk/>
36. <https://foodrevolution.org/blog/milk-substitutes/>

2. Σεμινάριο Δονητικής στο Δελχί, 4 Φεβρουαρίου 2023

Μετά από ένα διάλειμμα τεσσάρων ετών, υπήρχαν πολλά να μοιραστούν στο δια ζώσης σεμινάριο που



διεξήχθη στο Διεθνές Κέντρο Σρι Σάτσα Σάι, στο Δελχί, για τους θεραπευτές στο Δελχί, στο Ουταρανχάλ και σε άλλες κοντινές περιοχές. Χαιρετίστηκε από την κα Hem Aggarwal και τον Δρ. Jit Aggarwal που έδωσαν ανεκτίμητες πληροφορίες για το πώς ν' αντιμετωπίζονται δύσκολες περιπτώσεις, πώς να κάνουμε το καλύτερο ως θεραπευτές με θετικό πνεύμα και αγάπη, τη σημασία των προσευχών και την ανάγκη σύνδεσης με τον Σουάμι και την άφεση

των αποτελεσμάτων σε Αυτόν. Ο Δρ. Aggarwal αποκάλυψε επίσης σχέδια για την επέκταση της Σάι Δονητικής, συμπεριλαμβανομένων των βημάτων που έγιναν για το επερχόμενο Ινστιτούτο Σάι Δονητικής για Έρευνα και Εκπαίδευση στο Πουταπάρτι (βλ. "Από το Γραφείο" για λεπτομέρειες και ενημερώσεις). Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν την χαρά τους και εκτίμησαν τις προσπάθειες που κατέβαλαν οι ιδρυτές και οι ομάδες εργασίας του για να προωθήσουν τη δονητική.

3. Καταυλισμοί & Κλινικές

a, Εβδομαδιαία κλινική στο T Nagar Τσενάι, Ταμίλ Ναντού

Με τις Θείες Ευλογίες του Σουάμι, οι άοκνες προσπάθειες των θεραπευτών με την υποστήριξη ορισμένων επιφανών πιστών στο Τσενάι οδήγησαν στην έναρξη ενός εβδομαδιαίου καταυλισμού Δονητικής, **από τις 9 Οκτωβρίου 2022** σ' ένα χώρο γενναιοδωρα παρατεταμένα από έναν θιασώτη που τυγχάνει να είναι μέλος του Ταμίλ Ναντού Sri Sathya Sai Trust.



Η κλινική εγκαινιάστηκε την ευοίωνη ημέρα του Vijayadashami, στις 5 Οκτωβρίου 2022, και διευθύνεται από μια ομάδα αφοσιωμένων θεραπευτών ^{11586, 11599, 11605, 11616, 11639} εναλλάξ, ικανά βοηθούμενοι από έναν αιτούντα AVP. Καθώς η κλινική προχωρούσε, την επισκέφθηκαν ορισμένοι υπάλληλοι της κοντινής Pothys Hyper Mart, η οποία είναι μια αλυσίδα εκθεσιακών χώρων κλωστοϋφαντουργίας στη Νότια Ινδία. Αυτό

οδήγησε σ' ένα αίτημα από τον οργανισμό τους για **IB** για όλους τους 400 υπαλλήλους αυτού του εκθεσιακού χώρου, το οποίο έγινε. Μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου η κλινική περιέθαλπε συνολικά 194 ασθενείς.

b. Καταυλισμός Ευαισθητοποίησης, Τσαντιγκάρ, Ινδία

Στις 7 Δεκ. 2022, οι θεραπευτές ^{02816 and 11641} πραγματοποίησαν έναν καταυλισμό ευαισθητοποίησης για τη δονητική στο SGS Public School, στο χωριό Halloo-Majra, στα περίχωρα του Τσαντιγκάρ. Εκτός από την ομιλία ευαισθητοποίησης στο προσωπικό και τους γονείς, ο senior θεραπευτής παρακολούθησε 9 ασθενείς με χρόνιες παθήσεις και μοιράστηκαν 250 φιάλες **IB**. Οι παρευρισκόμενοι ζήτησαν μια κλινική βάσει ραντεβού στο σχολείο **και έναν τακτικό μηνιαίο καταυλισμό**. Κατά τη διάρκεια του καταυλισμού, τον Ιανουάριο, τα σχόλια για το **IB** ήταν συντριπτικά. Αν και ήταν η κορύφωση του χειμώνα, εποχή για αναπνευστικές



παθήσεις, οι απουσίες στο σχολείο είχαν μειωθεί. Μερικοί ασθενείς ανέφεραν βελτίωση 30-40% στα χρόνια προβλήματα του λαιμού τους, στα οποία το PGI, το κορυφαίο ινστιτούτο υγείας τους, δεν μπόρεσε να τους βοηθήσει. Κατά τη διάρκεια του Φεβρουαρίου, το **CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό Εγκεφάλου & Μνήμης** δόθηκε σε 70 μαθητές, που μάθαιναν αργά, όπως αυτοί προσδιορίστηκαν από τους δασκάλους τους.

+++++

4. Ανέκδοτες ιστορίες

Δυσκολία με σύλληψη που επιλύθηκε με δονητική ^{03525...ΗΠΑ}

Η κόρη της θεραπεύτριας, ηλικίας 33 ετών, είναι αλλοπαθητική γιατρός όπως και ο σύζυγός της. Παντρεμένοι για 10 χρόνια με μια κόρη 3 ετών, το ζευγάρι επιθυμούσε ένα αδερφάκι για το παιδί τους αλλά αφού προσπάθησε για 18 μήνες, απέτυχε να συλλάβει. Η κόρη άντεξε μια πλήρη σειρά ορμονοθεραπείας αλλά χωρίς αποτέλεσμα, έτσι το ζευγάρι αποφάσισε να υιοθετήσει. Ξαφνικά η κόρη ρώτησε: "Μαμά, έχεις κάτι σε δονήσεις για σύλληψη;" "Ναι, αλλά πρέπει να το πάρετε επιμελώς με πλήρη πίστη. Δεν είμαι σίγουρη ότι πιστεύεις σ' αυτό". "Είμαι πρόθυμη να το δοκιμάσω, το υπόσχομαι", παρακάλεσε η κόρη. Και οι δύο γιατροί ήταν καχύποπτοι για εναλλακτικές μεθόδους και δύσπιστοι για τις επιτυχίες δονητικής της μητέρας, ο σύζυγος αρνήθηκε κατηγορηματικά να πάρει νίβρο. Στις 22 Νοεμβρίου 2021 δόθηκε στη σύζυγο **CC8.2 Τονωτικό εγκυμοσύνης + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.1 Τονωτικό SMJ + CC20.2 Πόνος SMJ** σε νερό, τα δύο τελευταία ιάματα **SMJ** προστέθηκαν για τον πόνο στο άνω μέρος της πλάτης που υπέστη επειδή έσκυβε συνεχώς πάνω από τον υπολογιστή της, ενοχλώντας τον ύπνο της και απαιτώντας της να πάρει ιβουπροφαίνη. Έξι εβδομάδες αργότερα ήταν έγκυος! Τώρα η κόρη παραδέχεται ότι υπάρχει "κάτι" πέρα από την ιατρική επιστήμη που δεν είναι ακόμα κατανοητό. Η μητέρα της απάντησε, "Το αποκαλώ Θεό." Ένα υγιές κοριτσάκι βάρους 2,8 κιλών (6 λίβρες 3 ουγκιές) γεννήθηκε μετά από μόλις πέντε συσπάσεις κατά τη διάρκεια 15 λεπτών τοκετού στις 3 Σεπτεμβρίου 2022, 15 ημέρες πριν από την ημερομηνία τοκετού σ' έναν έντονο τοκετό στο σπίτι. Ένα πρόσθετο μπόνους: ο ύπνος της βελτιώθηκε με λιγότερο πόνο στην πλάτη, χωρίς να χρειάζεται ιβουπροφαίνη!

+++++

5. Εις Μνήμην

Με πολύ βαριά καρδιά αποτιούμε φόρο τιμής στην 65χρονη SVP Nalina Kumar ⁰³⁵¹⁸ που ενώθηκε με τον Σουάμι το βράδυ της 26ης Φεβρουαρίου. Η αποχώρησή της δημιούργησε ένα κενό, που είναι δύσκολο να καλυφθεί. Ανέλαβε πολλές ευθύνες μόλις μετακόμισε στο Πουταπάρτι, τον Σεπτέμβριο του 2020, από τον Καναδά. Ως Συντονίστρια μας Εκπαίδευσης, έκανε ενεργά όλες τις ρυθμίσεις για την ομαλή διεξαγωγή των εργαστηρίων μας. Ως Συντονίστρια Επιχειρήσεων αλληλεπιδρούσε με όλους τους θεραπευτές που επισκέπτονταν το Πάρτι, πραγματοποιούσε πολλές συνεδρίες επαναφόρτισης με αγάπη και μοίραζε προμήθειες ενώ παράλληλα παρακολουθούσε μια τεράστια προσέλευση ασθενών. Ένα άτομο με πολλά επιτεύγματα (προφίλ στον τόμο 13 #1) ήταν γεμάτη ιδέες για να προχωρήσει η Σάι Δονητική, επεξεργάστηκε πολλές τυποποιημένες Διαδικασίες Λειτουργίας, συνέβαλε καθοριστικά στη διεξαγωγή συναντήσεων "δεξαμενών σκέψης" και ξεκίνησε τις συναντήσεις National SVP. Δυστυχώς, μας έλειψε στην πρώτη συνάντηση στις 25 Φεβρουαρίου 2023.

Ένα πολύ στοργικό και γενναιόδωρο άτομο, ειλικρινής και συνεσταλμένη ταυτόχρονα, ήταν με ισχυρή θέληση και πολύ συνδεδεμένη με τον Σουάμι, ειδικά τους τελευταίους δύο μήνες όταν είδε το τέλος της να πλησιάζει. Η σοβαρή ασθένεια που κατέλαβε το σώμα της δεν την πτόησε από το να κρατηθεί από τα Λώτινα πόδια Του με αμέριστη προσοχή. Το πώς αγάλιασε την απόλυτη πραγματικότητα με χάρη και γαλήνη, με την ολοκληρωτική παράδοση στον Σουάμι ήταν αξιοσημείωτο και εμπνευσμένο καθώς και ένα θέαμα μαρτυρίας ότι ήταν χωρίς πόνο μέχρι το τέλος παρά την ασθένεια! Όταν συνειδητοποίησε ότι είχε έρθει η ώρα της, δεν έχασε χρόνο προκειμένου να κάνει κάτι για την Δονητική πριν την αναχώρησή της. Ως δώρο αποχωρισμού αφιέρωσε το διαμέρισμα της στην υπηρεσία της Δονητικής και εκπλήρωσε εγκαίρως τις απαραίτητες διατυπώσεις εγγραφής με την Χάρη Του, την Πέμπτη 23 Φεβρουαρίου. Αυτή, είπε, ήταν η τελευταία της επιθυμία. Είναι πλέον η έδρα του Ινστιτούτου Δονητικής και οι δραστηριότητες του θα πραγματοποιούνται εδώ έως ότου το κτίριο του Ινστιτούτου εμφανιστεί στον εκχωρημένο χώρο στο Πουταπάρτι.

*

Om Sai Ram