

## Sai Vibrionics Newsletter

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

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

...Σρι Σάττα Σάι Μπάμπα

Τόμος 14 Τεύχος 4

Ιούλιος/Αυγ. 2023

### Σε αυτό το τεύχος

☞ <a href="#">Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal</a>	1 - 2
☞ <a href="#">Προφίλ Θεραπευτών</a>	2 - 5
☞ <a href="#">Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos</a>	5 - 11
☞ <a href="#">Η Γωνιά των Απαντήσεων</a>	11 - 12
☞ <a href="#">Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή</a>	12 - 13
☞ <a href="#">Ανακοινώσεις</a>	13
☞ <a href="#">Συμπληρωματικά</a>	13 - 20

## ☞ Από το Γραφείο του Δρ. Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Είμαι ευλογημένος που σας γράφω την παραμονή της πιο ευοίωνης περίπτωσης του Guru Purnima. Είναι, επίσης, ένα ορόσημο για το newsletter Σάι Δονητικής καθώς προσφέρουμε την 80η έκδοση στα πόδια του αγαπημένου μας Σουάμι. Δεν ήταν εύκολο να συνεχίζεται το newsletter χωρίς να χάνεται ούτε μια προθεσμία και ευχαριστούμε όλους εσάς που συμμετέχετε στην παραγωγή του για τις συνεχείς προσπάθειες και την αφοσίωσή σας.

Ο Αγαπημένος Κύριός μας Σάι Μπάμπα λέει “*Ποια είναι η σημασία του Guru Purnima; Ο γκουρού είναι αυτός που φωτίζει το μονοπάτι προς τη θεότητα. Purnima σημαίνει δροσερή πανσέληνος. Η πανσέληνος αντιπροσωπεύει ένα μυαλό με πλήρη φώτιση και αγνότητα. Ακόμα κι αν υπάρχει ένα ίχνος ψεγαδιού στο νου, θα οδηγήσει στο σκοτάδι. Δεν μπορεί να σου δώσει απόλυτη ευτυχία. Ενσαρκώσεις αγάπης! Αφήστε το νου σας να γεμίσει με τη λάμψη της θεϊκής αγάπης... Δεν μπορείτε να φτάσετε στον Θεό με τη μόρφωση, τη δύναμη και τον πλούτο σας. Είναι προσβάσιμος με αγάπη και μόνο με αγάπη. Μπορείτε να Τον βιώσετε μόνο όταν αναπτύξετε αγάπη. Αφοσίωση σημαίνει να αγαπάτε τον Θεό ολόψυχα*”... Σρι Σάττα Σάι Λόγος Τόμος 35:Κεφ 13, Θεία Ομιλία 24 Ιουλίου 2002.

Με τόση βία σε άνοδο, φυσικές καταστροφές που τροφοδοτούνται από την κλιματική αλλαγή και την επική αύξηση των ασθενειών, πολλές ταλαιπωρίες, άγχος και φόβος είναι ανεξέλεγκτα σε όλο τον κόσμο. Δεν θα μπορούσε να υπάρξει πιο ευνοϊκός χρόνος από τώρα για εμάς τους θεραπευτές να συγκεντρωθούμε και να προσφέρουμε την αγάπη μας με τη μορφή ανιδιοτελούς υπηρεσίας δονητικής στον αιώνιο Γκουρού Σάι μας, ο οποίος είναι πάντα παρών στις καρδιές όλων όσων υπηρετούμε. Ο Σουάμι λέει, “*Μέσω της αίσθησης της ενότητας, της προθυμίας για θυσίες και της απαλότητας της συμπόνιας, όλα τα αντικείμενα μπορούν ν’ αποκτηθούν. Έτσι, η Οργάνωση Σάι πρέπει να προχωρήσει με εγκάρδιο ενθουσιασμό στον τομέα της παροχής υπηρεσιών στην κοινωνία... αυτό που ένα μεμονωμένο άτομο δεν μπορεί να επιτύχει, μια καλά δεμένη ομάδα ή κοινωνία μπορεί να το καταφέρει*”. Σρι Σάττα Σάι Λόγος, Τόμος 15, 1981 – 82. Στην πραγματικότητα, αυτό ακριβώς το μήνυμα του Κυρίου μας είναι η γένεση του Ινστιτούτου Σάι Δονητικής για Έρευνα και Εκπαίδευση (SVIRT). Ο κύριος στόχος του είναι να εκπαιδεύσει, ν’ αναπτύξει και να εμπλουτίσει τη βάση των θεραπευτών μας. Είναι το κεντρικό μας κέντρο διοίκησης που θα αξιοποιήσει τη δύναμη της συνεργασίας καθώς και το φαινόμενο του δικτύου για ν’ αυξήσει την εμβέλεια της αποστολής μας και να φέρει τη θεϊκή αγάπη με τη μορφή θεραπευτικών δονήσεων στις μάζες.

Παρεμπιπτόντως, το γραφείο SVIRT στο Πουταπάρτι είναι πλέον λειτουργικό, όπου εκτός από τη φόρτιση των κουτιών 108 CC και τη διανομή υλικού δονητικής και βιβλιογραφίας, πραγματοποιείται μια κλινική δύο φορές την εβδομάδα. Στο εγγύς μέλλον, σχεδιάζουμε να πραγματοποιήσουμε εργαστήρια από τις ίδιες εγκαταστάσεις. Εάν κάποιος θεραπευτής ή κάποιος που γνωρίζετε σκοπεύει να μετακομίσει ή να επισκεφθεί το Πάρτι για εκτεταμένη διάρκεια στο εγγύς μέλλον και μπορεί να ενδιαφέρεται να εγγραφεί στο admin seva στο SVIRT, στείλτε μας email στο [admin@vibrionics.org](mailto:admin@vibrionics.org). Η μετάβαση από το IASVP στο SVIRT είναι σε εξέλιξη, εκτός από μερικά διαδικαστικά προβλήματα.

Μπορεί να φαίνεται ότι επαναλαμβάνομαι αλλά δεν μπορώ να τονίσω αρκετά τη σημασία των ιστορικών περιπτώσεων στη βιωσιμότητα, την ανάπτυξη και την ανάδειξη του SVIRT. Τα υπέροχα ιστορικά περιπτώσεων που λαμβάνουμε από νέους αλλά και έμπειρους θεραπευτές συμβάλλουν πολύ στον εμπλουτισμό και την ανάπτυξη όχι μόνο των θεραπειών μας αλλά και ολόκληρης της βάσης αναγνωστών μας. Τα ιστορικά περιστατικών δεν είναι μόνο ένα διδακτικό βοήθημα για τους θεραπευτές αλλά δίνουν, επίσης, ελπίδα και ενθάρρυνση στους ασθενείς και τους αναγνώστες γενικά με πολλούς τρόπους. Η συγγραφή και η υποβολή επιτυχημένων ιστορικών περιπτώσεων παραμένει πρόκληση για πολλούς θεραπευτές για τους οποίους τα αγγλικά δεν είναι η πρώτη τους γλώσσα. Έχουμε καταλήξει σε ένα σχέδιο για ν' αντιμετωπίσουμε σοβαρά αυτό το εμπόδιο. Αναζητούμε εθελοντές που μπορούν να επικοινωνήσουν με αυτούς τους θεραπευτές στην καθομιλουμένη τους γλώσσα, να κατανοήσουν τις περιπτώσεις τους με βάση τα αρχεία ασθενών και, στη συνέχεια, να στείλουν τις περιπτώσεις στα αγγλικά στη συντακτική μας ομάδα που θα τις βελτιώσει περαιτέρω για δημοσίευση. Κάνω έκκληση σε όλους τους Περιφερειακούς και Εθνικούς συντονιστές μας ν' αναλάβουν την πρωτοβουλία και να ηγηθούν αυτής της πρωτοβουλίας. Όλοι όσοι θα ήθελαν να συμμετάσχουν εθελοντικά σ' αυτήν την προσπάθεια μπορούν να μας γράψουν στο [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

Είναι πολύ ενθαρρυντικό να βλέπουμε ότι υπάρχουν πολλές ομαδικές δραστηριότητες δονητικής που πραγματοποιούνται τακτικά σε όλο τον κόσμο. Για ιδιαίτερη αναφορά είναι οι θεραπευτές μας από την Κεράλα και το Ηνωμένο Βασίλειο. Η κοινότητα των θεραπειών και στους δύο τομείς είναι εξαιρετικά συνεπής στο συντονισμό και τη διοργάνωση τακτικών συναντήσεων για αποτελεσματική συνεργασία και να παραμένουν όλοι σε εγρήγορση. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στην ενότητα Συμπληρωματικά αυτού του τεύχους. Ελπίζουμε ότι κάποιος από εσάς θα εμπνευστούν ν' αναλάβουν παρόμοιες πρωτοβουλίες!

Ο Σουάμι λέει, *“Προσφέρετε υπηρεσία και λάβετε αγάπη. Αυτή είναι η συνταγή για να βιώσετε το Θείο.”* Σρι Σάτσα Σάι Λόγος, Τόμος 20 1987. Με την ευκαιρία της Ημέρας Guru Purnima, είναι ειλικρινής και εγκάρδια η προσευχή μου στον Σουάμι να δεσμευτούν όλοι οι θεραπευτές ώστε ν' αυξήσουν τη συνεργασία και να επεκτείνουν τις δραστηριότητές τους για να φτάσουν τη δονητική σε μεγαλύτερα ύψη.

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι

Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ω Προφίλ Θεραπευτών ω

**Ο Θεραπευτής** <sup>10760...lvδία</sup> έχει μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Προσωπικού και τις Εργασιακές Σχέσεις και έχει εργαστεί στον εταιρικό κόσμο για 38 χρόνια σε πωλήσεις, μάρκετινγκ και στην εκπαίδευση δεξιοτήτων και συνταξιοδοτήθηκε το 2019. Άκουσε για πρώτη φορά για τον Σάι Μπάμπα το 1992 όταν συνόδευσε τη μητέρα του στην πρώτη της επίσκεψη στο Shirdi. Κατά τη διάρκεια του aarti στο ναό, είχε μια συγκλονιστική εμπειρία, ένα βαθύ μυστηριώδες συναίσθημα ότι είχε ξαναπάει εκεί και κόντεψε να καταρρεύσει. Αργότερα το ίδιο έτος, επισκέφτηκε το Prashanti Nilayam και είχε την ευλογία να λάβει radnamaskar στην πρώτη του επίσκεψη. Με τα χρόνια, η πίστη του είχε τα πάνω και τα κάτω της αλλά τον καθοδηγούσαν συνεχώς μηνύματα από τον Σουάμι με τη μορφή ονείρων και αυτό τον κράτησε σταθερά στο μονοπάτι του Σάι.



Από το 1996, ο θεραπευτής συμμετείχε ενεργά σε διάφορες πνευματικές αναζητήσεις όπως το τραγούδι bhajan, το τραγούδι Veda και seva σε νοσοκομείο.

Διεξάγει εθελοντικά εκπαιδευτικές συνεδρίες για μαθητές του Σουάμι στο Whitefield, στο Ανάνταπουρ και στο Πουταπάρτι από το 2007. Είναι στενά συνδεδεμένος με το “Catalyst”, την πρωτοβουλία “εκπαίδευσης, βελτίωσης δεξιοτήτων και πρόσληψης” που διευθύνεται από το Ινστιτούτο Ανώτατης Εκπαίδευσης Σρι Σάτσα Σάι (SSSIHL) αποφοίτων για μεταπτυχιακούς από τα ιδρύματα του Σουάμι.

Όντας σε αναζήτηση για περισσότερες ευκαιρίες για να κάνει seva, εγγράφηκε στην πρώτη φουρνιά εκπαίδευσης vibro στο Whitefield και έγινε AVP τον Οκτώβριο του 2008, ξεκινώντας με το κουτί των **54CC**. Έκανε περαιτέρω εκπαίδευση το 2009 και έχοντας προκριθεί ως VP, πήρε το κουτί των **108CC**. Ωστόσο,

ο συγχρονισμός δεν αποδείχθηκε ευνοϊκός γι' αυτόν. Δεν μπόρεσε να καλλιεργήσει μια θετική στάση απέναντι στη δονητική και άρχισε να αισθάνεται ανεπαρκής. Κάποια φορά, το 2013, βίωσε ένα όμορφο αποτέλεσμα με το **CC1.2 Τονωτικό φυτών**. Το έδωσε σ' έναν συνάδελφό του για να περιθάψει σχεδόν νεκρά φυτά και μέσα σε λίγες ημέρες, αυτά όχι μόνο είχαν αναζωογονηθεί αλλά και ανθίσει! Παρά την εμπειρία αυτή, οι συνάδελφοί του παρέμειναν δύσπιστοι σχετικά με το να πάρουν το vibro για τον εαυτό τους και αυτό το γεγονός τροφοδότησε μόνο τη δική του αυξανόμενη απάθεια προς τη δονητική.

Όταν ένα μέλος της οικογένειας δεν ανταποκρίθηκε στη θεραπεία, έχασε το κουράγιο του και, επειδή δεν είχε μέντορα να τον ενθαρρύνει, σταμάτησε εντελώς την εξάσκηση. Έδωσε τα εφεδρικά του μπουκάλια και τα χάπια του σε άλλους θεραπευτές αλλά, προς έκπληξή του, όσο προσπαθούσε, δεν μπόρεσε να δώσει τα κουτιά των **54CC** και των **108CC** - κανένας θεραπευτής δεν τα έπαιρνε και δεν του επέτρεψαν καν να τα δωρίσει στο δικό του Κέντρο Σάι όπου οι ασθενείς νοσηλεύονταν από άλλους θεραπευτές! Άγνωστο

σ' αυτόν, το ταξίδι του με τα δονητικά δεν είχε ακόμα τελειώσει. Στην πραγματικότητα, δεν είχε ξεκινήσει ακόμη!

Ασχολήθηκε ενεργά με το Nithya Narayan Seva στο Kidwai Cancer Hospital και το Sai Gitanjali (το κέντρο του Σάι στη Μπανγκαλόρ) που τάζει 750-800 άτομα κάθε μέρα. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, υποστήριξε πρωτοβουλίες όπως η δημιουργία οπτικών βοηθημάτων για τα κεφάλαια των Rama Katha Rasa Vahini, Bhagwat Vahini και Gita για Παιδιά και τη μετάδοσή τους μέσω του Whatsapp. Ήταν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, όταν ο COVID είχε φέρει τον κόσμο σε αδιέξοδο, που παρατήρησε τους θεραπευτές δονητικής να μοιράζουν ενεργά εκατοντάδες μπουκάλια **IB**, ωφελώντας αμέτρητες οικογένειες. Εμπνευσμένος από το ανιδιοτελές seva τους και με ενθουσιασμό ενθαρρυσμένος από senior θεραπευτές παρακολούθησε ένα πρόγραμμα επανεκπαίδευσης AVP τον Ιούλιο του 2022 και ξεκίνησε ξανά την πρακτική του στη δονητική, αυτή τη φορά, με ανανεωμένο σθένος, πίστη και εστίαση, υποστηριζόμενος από ενθαρρυντικούς μέντορες.

Στη δεύτερη θητεία του ως θεραπευτής δονητικής, βρήκε μεγάλη πνευματική ολοκλήρωση. Η πίστη του στη Σάι Δονητική έχει πολλαπλασιαστεί και βρίσκει πολύ αποτελεσματικές τις προσευχές του για την ευεξία των ασθενών του κατά τη διάρκεια του Brahma muhurta\* (3:30-5:30 π.μ.).

Ο θεραπευτής βρίσκει το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθητικό τονωτικό** ως ένα θαυμάσιο ίαμα για τη θεραπεία του τραύματος που υφίστανται τα μέλη της οικογένειας των ασθενών. Επίσης, έχει γνωρίσει εξαιρετικά αποτελέσματα με το **CC4.4 Δυσκοιλιότητα, CC4.10 Δυσπεψία και Καλή Κίνηση - CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική Στήλη**.

Θυμάται την περίπτωση ενός 65χρονου άνδρα που υπέφερε από σοβαρό συριγμό για ένα χρόνο. Του έδωσε **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος...TDS**. Μέσα σε δύο μήνες, τα συμπτώματά του ασθενούς είχαν εξαφανιστεί! Σε μια άλλη περίπτωση, μια κυρία 31 ετών ήρθε σε αυτόν με οισοφαγική παλινδρόμηση, γαστρίτιδα και έντονο πόνο στο στομάχι που υποτροπιάζε σχεδόν καθημερινά για πάνω από δύο χρόνια. Της έδωσε: **CC4.5 Έλκη + CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC4.10 Δυσπεψία + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό** και μέσα σε τρεις μήνες, όλα τα συμπτώματά εξαφανίστηκαν σχεδόν εντελώς. Τον Ιανουάριο του 2023, μια 67χρονη κυρία που έπασχε από τύλους με φαγούρα, για περισσότερο από ένα χρόνο έλαβε **CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.5 Ξηροδερμία + CC21.6 Έκζεμα** για λήψη από το στόμα καθώς και σε λάδι για εξωτερική εφαρμογή. Έλαβε ουσιαστική ανακούφιση πολύ γρήγορα. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, οι ασθενείς ανέφεραν έναν παράγοντα καλής αίσθησης κατά τη λήψη των ιαμάτων, επομένως αυτά συνεχίζονται.

Με βάση την εμπειρία του, λέει ότι κανένας θεραπευτής δεν πρέπει να παραπονιέται για απουσία ασθενών. Διαδίδει τη γνώση της δονητικής όπου κι αν πηγαίνει και νιώθει συνεχώς δέος από το πόσο δεκτικοί άνθρωποι παίρνουν δονητικά ιάματα! Συχνά τον πλησιάζουν εντελώς άγνωστοι, που του παραπέμπουν ασθενείς που επωφελήθηκαν από τα vibro. Από τις 22 Ιουλίου, ο θεραπευτής προσφέρεται εθελοντικά στο Kidwai Cancer Hospital όπου χορηγεί ιάματα σε seva dals και τις οικογένειές τους. Κάνει το ίδιο τις Κυριακές στο Sai Gitanjali ενώ πηγαίνει εκεί για Narayana seva. Μαζί με τα χάπια vibro, βρίσκει χρήσιμο να δίνει ένα φυλλάδιο για τη δονητική, μια φωτογραφία του Σουάμι και ένα πακέτο βιμπουτί.

Ενώ απολαμβάνει πλήρως την πρακτική του ως αγωγού θεραπείας στο Θεϊκό σχέδιο, ενθαρρύνει άλλους αδρανείς θεραπευτές να πάρουν ένα φύλλο από την εμπειρία του και γι' άλλη μια φορά να πηδήξουν σε αυτήν την υπέροχη ευκαιρία του seva χωρίς να χάνουν άλλο χρόνο.

\*Ιερός χρόνος πριν την ανατολή του ηλίου, όταν η ζωτική μας ενέργεια θεωρείται η ισχυρότερη. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, μπορεί κανείς να βιώσει μια αυξημένη αίσθηση πνευματικής διαύγειας και πνευματικής επίγνωσης, καθώς και μια μεγαλύτερη ευκαιρία να βιώσει μια πνευματική αφύπνιση. Ο νους είναι, επίσης, σε κατάσταση αυξημένης διαύγειας, εστίασης και προσοχής.

### Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Επώδυνη και παρατεταμένη έμμηνος ρύση](#)
- [Ρινίτιδα, σπυράκια](#)

+++++

**Η Θεραπεύτρια** <sup>11117...Ινδία</sup> εργάστηκε ως λέκτορας αγγλικών στο Ντεχράντον της Ινδίας για 30 χρόνια, μέχρι το 2017. Η διδασκαλία είναι το πάθος της και της αρέσει η αφήγηση ιστοριών, η ενθαρρυντική ομιλία, το τραγούδι bhajans και η δημιουργία βίντεο. Πάντα πρόθυμη να μάθει νέα πράγματα, έμαθε ρέικι που προσφέρει ως seva και εδώ και ένα χρόνο γράφει άρθρα για πνευματικά θέματα προς δημοσίευση.



Έχει γίνει ένθερμη θιασώτης του Σάι που συμμετέχει ενεργά στις δραστηριότητες του Οργανισμού Σάι Seva - Balvikas, στο τραγούδι bhajan, στους κύκλους μελέτης, στη Narayan seva και στην επίσκεψη σε σπίτια ηλικιωμένων. Έγινε Συντονίστρια των Κυριών Sevalal της πολιτείας της Ουταραράτς το 2018. Το 2010, παρακινούμενη από την αγάπη της να δοκιμάζει νέα πράγματα, παρακολούθησε ένα εργαστήριο δονητικής στο Ρίσιες. Εδώ είδε από πρώτο χέρι την αποτελεσματικότητα του **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** όταν με λίγες μόνο δόσεις σε νερό, ανέρρωσε πλήρως από τον πυρετό και την εξαιρετική αδυναμία. Ολοκλήρωσε με επιτυχία την εκπαίδευσή της και έγινε AVP. Από την αρχή, είχε την ευλογία να περιθάλπει πλήθος ασθενών με αξιοσημείωτα αποτελέσματα. Το 2012 ολοκλήρωσε το επόμενο επίπεδο της εκπαίδευσής της, θεραπεύοντας δεκάδες ασθενείς με αξιοσημείωτα αποτελέσματα.

Η θεραπεύτρια είχε πολλές υπέροχες εμπειρίες που θα ήθελε να μοιραστεί. Κάποτε της ήρθε μια γυναίκα που είχε εμπλακεί σε ατύχημα. Οι γιατροί στο νοσοκομείο περιποιούνταν τα τραύματά της αλλά όχι το πρήξιμο στο αυτί της που παρατήρησε η θεραπεύτρια. Της έδωσε **CC5.1 Μολύνσεις αυτιών**... κάθε δέκα λεπτά για μία ώρα. Μέσα σε δύο ώρες η ασθενής ανέφερε με χαρά σημαντική ανακούφιση. Μια άλλη ασθενής με πρησμένο και κόκκινο εξωτερικό αυτί με πύον, νωρίτερα ο γιατρός της της είχε συστήσει να κάνει εγχείρηση, θεραπεύτηκε σχεδόν πλήρως μέσα σε 2 ημέρες, με **CC5.1 Μολύνσεις αυτιών + CC 21.11 Πληγές και γδαρσίματα**. Στην περίπτωση μιας άλλης γυναίκας που είχε πόνο στο λαιμό και στοματικά έλκη που ξεκίνησαν πρόσφατα, με ιάματα vibro και τα δύο συμπτώματα σχεδόν εξαφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η δική της ολονύκτια θεραπεία, ενός διαστρέμματος στον αστράγαλο και του πρησμένου επώδυνου γόνατος από πτώση, έχει ήδη καταγραφεί στον τόμο 13 # 4.

Έχει δει θεαματικά αποτελέσματα με διάφορες θεραπείες για τα μάτια. Τον Μάρτιο του 2022, μια νεαρή γυναίκα με κατακόκκινα μάτια υποβλήθηκε σε θεραπεία με **CC7.6 Τραυματισμός ματιού + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** και μέσα σε δύο ημέρες, τα μάτια της ήταν καθαρά χωρίς ίχνος ερυθρότητας. Τον Μάιο του 2022, ενώ ταξίδευε από το αεροδρόμιο με ταξί, όταν η θεραπεύτρια επέστρεφε από το Πουταπάρτι, τα μάτια της άρχισαν να δακρύζουν. Ζήτησε από τον οδηγό να της δώσει το κιτ της από μια τσάντα που βρισκόταν στο μπροστινό κάθισμα. Μετά τη λήψη 3 - 4 δόσεων από το **CC7.3 Μολύνσεις οφθαλμών** σε νερό (με διαφορά 10 λεπτών), τα μάτια της σταμάτησαν να δακρύζουν. Ο ταξιτζής συνεπαρμένος και έκπληκτος από αυτή τη "θεραπεία", της έκανε πολλές ερωτήσεις σχετικά με αυτό το "θαυματουργό" φάρμακο. Εντυπωσιασμένος απ' όλα αυτά, παρέπεμψε αργότερα αρκετούς ασθενείς σ' αυτήν. Ξανά, τον Φεβρουάριο του 2023, λίγο μετά την επιστροφή της θεραπεύτριας από ένα ταξίδι στο Πουταπάρτι, είχε σοβαρή λοίμωξη στο λαιμό και κόκκινα μάτια με δακρύρροια. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που χρησιμοποίησε το ίαμα για τη λοίμωξη των ματιών ως **οφθαλμικές σταγόνες** και ήταν μια χαρά μέσα σε δύο ημέρες.

Τον ίδιο μήνα, η οικιακή βοηθός της που έπασχε από δύσπνοια, αφού συμβουλευτήκε έναν ειδικό γιατρό στο νοσοκομείο, της είπαν ότι θα χρειαζόταν ένα στεντ το οποίο δεν μπορούσε ν' αντέξει οικονομικά. Η θεραπεύτρια της έδωσε **CC3.4 Καρδιάς επείγουσα κατάσταση + CC3.5 Αρτηριοσκλήρυνση** και βελτιώθηκε μέσα σε λίγες μέρες. Παρά τη συμβουλή της θεραπεύτριας να επιστρέψει στον ίδιο γιατρό για



έλεγχου, η ασθενής προτιμά να συνεχίσει να λαμβάνει το ίαμα. Από τον Ιούνιο του 2023, είναι απολύτως καλά.

Κάθε φορά που η θεραπεύτρια βλέπει κάποιον να υποφέρει, νιώθει ότι ο Σουάμι της έδωσε την ευκαιρία να υπηρετήσει. Διαδίδει ενεργά την γνώση σχετικά με τη Σάι Δονητική από στόμα σε στόμα και την επισκέπτονται ασθενείς όχι μόνο από τη δική της πόλη αλλά και από κοντινές πόλεις και ακόμη και από το εξωτερικό. Θέλει να παρακολουθήσει όλα τα περιφερειακά εργαστήρια και τις συναντήσεις για να βελτιώσει τις γνώσεις της και σημειώνει επιμελώς συναφή ιστορικά περιπτώσεων και σχετικές πληροφορίες στο newsletter για μελλοντική αναφορά. Έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην επαναφορά των ανενεργών θεραπευτών στην περιοχή της.

Τον Δεκέμβριο του 2021 παρακολούθησε το πρώτο εκπαιδευτικό εργαστήριο AP στα Χίντι και καθοδήγησε μια θεραπεύτρια για τρεις μήνες. Νιώθει ότι έμαθε πολλά κάνοντας αυτή την καθοδήγηση seva. Εργάστηκε, επίσης, με την καθοδηγούμενη της για να λειτουργήσει δωρεάν κλινικές σε χωριά.

Το να είναι θεραπεύτρια Δονητικής την έχει μεταμορφώσει ως άτομο, κάνοντάς την πιο ανιδιοτελή και συμπονετική. Βρίσκει χαρά στο να υπηρετεί τους άλλους και νιώθει ευλογημένη που βρήκε αυτόν τον δρόμο της υπηρεσίας. Προσεύχεται να της δοθεί η ευκαιρία να βοηθήσει όλο και περισσότερους ανθρώπους και να μπορεί να διευθύνει περισσότερες κλινικές στο μέλλον, ειδικά σε αγροτικές περιοχές.

### Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Πληγές στα πόδια](#)
- [Ψωρίαση](#)
- [Αιμορροΐδες](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη χρήση Combos ☞

1. **Επώδυνη και παρατεταμένη έμμηνος ρύση** <sup>10760...lvδία</sup> Μια γυναίκα 50 ετών υπέφερε από επώδυνες και παρατεταμένες περιόδους (διάρκειας > 5 ημερών) για τέσσερα χρόνια από το 2018. Αντιμετώπιζε τον πόνο με δισκία Primolut-N (ορμονικής βάσης), σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού της. Παρόλα αυτά, ο πόνος επανεμφανιζόταν σε κάθε κύκλο. Το 2019, ο γιατρός διέγινωσε ότι ήταν αδενομύωση και της ξεκίνησε ορμονική θεραπεία για να σταματήσει την έμμηνο ρύση. Αυτό το πήρε για έξι μήνες αλλά δεν λειτούργησε. Ο γιατρός της συνταγογράφησε ένα άλλο φάρμακο το οποίο της έδωσε μόνο προσωρινή ανακούφιση από τον πόνο κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως. Όλα αυτά της δημιούργησαν πολύ άγχος, αν και ο θυρεοειδής και η αρτηριακή πίεση ήταν φυσιολογικά. Στις **17 Οκτωβρίου 2022**, της δόθηκε:

**CC8.6 Εμμηνόπαυση + CC8.7 Συχνά έμμηνα + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS** αλλά **6TD** κατά την επώδυνη έμμηνο ρύση

Δεν πήρε κανένα αλλοπαθητικό φάρμακο και υπήρξε μείωση του πόνου κατά 90% στους επόμενους δύο κύκλους και η έμμηνος ρύση διαρκούσε για πέντε ημέρες. Στις 30 Δεκεμβρίου 2022, καθώς δεν πονούσε πλέον, η δοσολογία μειώθηκε σε **OD**. Μέχρι τον Φεβρουάριο του 2023, η έμμηνος ρύση της ήταν εντελώς ανώδυνη και διαρκούσε 3 έως 4 ημέρες ενώ και το άγχος είχε, επίσης, εξαφανιστεί.

Αν και σταμάτησε να έρχεται για αναπλήρωση των χαπιών, από τον Ιούνιο του 2023 συνεχίζει να είναι καλά.

+++++

2. **Ρινίτιδα, σπυράκια** <sup>10760...lvδία</sup> Μια 24χρονη κοπέλα υπέφερε κάθε μήνα από κρουαλόγημα, βήχα και συριγμό από την παιδική της ηλικία και ανακουφιζόταν με φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή (OTC). Το 2017 έπρεπε να μετακομίσει σε διαφορετική πόλη για ν' ακολουθήσει ανώτερες σπουδές. Η ζωή μακριά από τους γονείς και τους φίλους της σε συνδυασμό με τις ακαδημαϊκές πιέσεις, την έκαναν να νιώθει συναισθηματικά πεσμένη. Για ένα χρόνο, από τον Δεκέμβριο του 2021, είχε σπυράκια και φαγούρα στο πρόσωπό της. Είχε όλα τα παραπάνω συμπτώματα όταν ζητήθηκε η γνώμη του θεραπευτή στις **26 Δεκεμβρίου 2022**, με το αναπνευστικό της πρόβλημα να είναι το μεγαλύτερο και το πιο ενοχλητικό και της χορηγήθηκε:

**#1. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος...TDS**

**#2. CC8.1 Τονωτικό για γυναίκες + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες...TDS** σε νερό για πλύσιμο του προσώπου.

Μέσα σε μία εβδομάδα το κρουολόγημα, ο βήχας και ο συριγμός πρακτικά εξαφανίστηκαν χωρίς κανένα φάρμακο OTC και υπήρξε 100% βελτίωση έως τις 30 Ιανουαρίου 2023. Επίσης, υπήρξε μια αργή και σταθερή βελτίωση στην κατάσταση του δέρματος. Στις 17 Απριλίου 2023, το #1 μειώθηκε σε **BD** για δύο εβδομάδες και **OD** στη συνέχεια. Τα σπυράκια και το εξάνθημα είχαν μειωθεί κατά 60% και δεν υπήρχε άλλο κνησμός. Το #2 ξεκίνησε, επίσης, με λήψη απ' το στόμα.

Μέχρι τις 15 Μαΐου 2023, τα σπυράκια μειώθηκαν σχεδόν κατά 90% και το #2 μειώθηκε σε **BD**. Από τον Ιούνιο του 2023, δεν υπήρξε επανεμφάνιση των αναπνευστικών συμπτωμάτων και αισθανόταν συναισθηματικά σημαντικά καλύτερα, είχε καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και τώρα συνεχίζει το MBA της. Λόγω των σπουδών της σταμάτησε να έρχεται για αναπλήρωση των φιαλιδίων.

**Σημείωση του Εκδότη:** Αν το #2 είχε δοθεί από το στόμα αμέσως μετά την ίαση του πρώτου χρόνιου προβλήματος κατά 50%, κατά την 1η εβδομάδα του Ιανουαρίου 2023, θα περίμενε κανείς πολύ ταχύτερη βελτίωση.

+++++

**3. Πληγές στα πόδια** <sup>11117...lvδία</sup> Ένας 59χρονος άνδρας τον Ιούλιο του 2013 είχε ένα ατύχημα στο οποίο τραυματίστηκαν και τα δύο του πόδια. Ο ντόπιος γιατρός τον περιέθαλπτε τους τελευταίους έξι μήνες αλλά μάταια. Όταν συμβουλευτήκε την θεραπεύτρια, υπέφερε από σοβαρές λοιμώξεις και πόνο και στα δύο του πόδια. Από τις πληγές στην μπροστινή πλευρά και των δύο ποδιών κάτω από τα γόνατα προερχόταν αίμα και πύον.

Στις 11 Ιαν. 2014, του δόθηκε:

**#1. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC21.11 Πληγές & Γδαρσίματα...** σε λευκή βαζελίνη για εφαρμογή **BD** στις πληγείσες περιοχές

**#2. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + #1...** για λήψη από το στόμα **TDS**

Ένα μήνα αργότερα, όταν ήρθε για ξαναγέμισμα των φιαλιδίων, οι πληγές φαίνονταν μόνο οριακά καλύτερες αλλά ο πόνος είχε σχεδόν εξαφανιστεί. Μετά από αυτό, καθώς υπήρχε συνεχής βελτίωση, διέκοψε τα αλλοπαθητικά φάρμακα τον Ιούνιο. Στην τελευταία επίσκεψή του στις 25 Δεκεμβρίου, οι πληγές του επουλώθηκαν σχεδόν πλήρως, επομένως, το #2 μειώθηκε σε **OD** για ένα μήνα και το #1 διακόπηκε. Δεν υπήρξε περαιτέρω επαφή με τον ασθενή.

Τον Ιούνιο του 2022 είχε ένα ατύχημα με σκούτερ και τραυματίστηκαν και τα δύο πόδια. Έκανε αλλοπαθητική αγωγή για δύο μήνες και δεν υπήρξε βελτίωση. Όταν επισκέφτηκε τον θεραπευτή, στις 15 Αυγούστου 2022, υπήρχαν μώλωπες σε όλα τα πόδια του, αίμα έτρεχε από τις πληγές και οι φλέβες έμοιαζαν διευρυμένες. Δεν μπορούσε να περπατήσει ούτε καν να σταθεί όρθιος. Του δόθηκε:

**#3. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** σε νερό κάθε 10 λεπτά ενώ περίμενε. Μετά από μια ώρα ο πόνος μειώθηκε σημαντικά αλλά υπήρχε μεγάλη φαγούρα, έτσι του χορηγήθηκε:

**#4. CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + #1...6TD** και για εξωτερική εφαρμογή, σε λευκή βαζελίνη...**BD**

Υπήρχε 15% βελτίωση κάθε μήνα και οι πληγές του επουλώθηκαν πλήρως μέχρι τον Μάρτιο του 2023. Οι φλέβες έγιναν φυσιολογικές αν και οι ουλές παρέμεναν. Η από του στόματος δοσολογία του #4 μειώθηκε σε **TDS** που συνεχίζει από τον Ιούνιο του 2023, επίσης με δική του απόφαση, εξωτερική εφαρμογή σε **BD** μέχρι να εξαφανιστούν οι ουλές. Πλέον, παίρνει μόνο δονητική για όλα τα προβλήματα υγείας του και έχει παραπέμψει και αρκετούς συγγενείς και φίλους του.

+++++

**4. Ψωρίαση** <sup>11117...lvδία</sup> Μια 48χρονη δασκάλα είχε υδαρείς εκκρίσεις στο τριχωτό της κεφαλής με φαγούρα, εξανθήματα, λευκές νιφάδες και κόκκινα μπαλώματα από το 2004, αυτό διαγνώστηκε ως ψωρίαση. Έπαιρνε συνταγογραφούμενα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων ενέσεων στεροειδών για δύο χρόνια και μετά άλλαξε σε θεραπεία της Αγιουρβέδα για ενάμιση χρόνο. Ούτε όμως κι αυτό της παρείχε καμία ανακούφιση. Το 2008 άρχισε να παίρνει ομοιοπαθητική η οποία επιβράδυνε σημαντικά την εξέλιξη της νόσου αλλά δεν τη θέραπευσε. Ωστόσο, αποφάσισε να συνεχίσει με ομοιοπαθητικά φάρμακα για την ψωρίαση που είχε περιοριστεί μόνο στο κεφάλι της. Συντηρούσε τα μαλλιά της με κανονικό λάδι, σαμπουάν και χέννα για βαφή. Επίσης, είχε συχνά ήπιο πόνο στο γόνατο.

Στις 2 Φεβρ. 2022, όταν πλησίασε την θεραπεύτρια, είχε διακόψει την ομοιοπαθητική και δεν έπαιρνε κανένα φάρμακο. Της δόθηκε:

**CC11.1 Τονωτικό μαλλιών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.10 Ψωρίαση...TDS** εσωτερικά και να εφαρμόζεται εξωτερικά στο τριχωτό της κεφαλής αφού αναμειχθούν μερικά θρυμματισμένα χάπια σε βαζελίνη.

Μετά από έξι εβδομάδες είχε 50% βελτίωση στον κνησμό και την υδαρή έκκριση από το τριχωτό της κεφαλής και 100% ανακούφιση από τον πόνο στο γόνατο. Τον Αύγουστο ανέφερε ότι το τριχωτό της κεφαλής της είχε βελτιωθεί συνολικά κατά 70%. Μέχρι τον Δεκέμβριο το τριχωτό της κεφαλής της ήταν εντάξει εκτός από μερικές μικροσκοπικές λευκές νιφάδες και κόκκινα μπαλώματα.

Κάθε φορά που σταματούσε τη θεραπεία για μερικές ημέρες, ο κνησμός επέστρεφε αλλά εξαφανιζόταν με την επανέναρξη της θεραπείας. Ως εκ τούτου, προτιμά να λαμβάνει το ίαμα **TDS** το οποίο συνεχίζει από τον Ιούνιο του 2023 και νιώθει καλά με τη συνολική βελτιωμένη κατάσταση της.



Before treatment



After treatment

+++++

**5. Αιμορροΐδες** <sup>11117...lvδία</sup> Ένα 18χρονο αγόρι έπασχε από αιμορροΐδες τους τελευταίους έξι μήνες από τον Ιούλιο του 2021. Υπήρχαν φουσκάλες και αίμα από την περιοχή του πρωκτού που ήταν επώδυνο. Άλλοτε πάθαινε σοβαρή δυσκοιλιότητα και άλλοτε δυσεντερία. Για ολόκληρο το εξάμηνο έπαιρνε αλλοπαθητικά φάρμακα με μηδενική ανακούφιση. Ήταν πολύ μικρός όταν πέθανε ο πατέρας του και ζούσε με τον παππού και τη γιαγιά του καθώς η μητέρα του δούλευε μακριά από το σπίτι. Ένωθε κατάθλιψη και η συμπεριφορά του ήταν αγενής. Δεν ήταν πρόθυμος να λαμβάνει συμβουλές και έτρωγε πικάντικα φαγητά από καντίνες του δρόμου που είναι επιζήμια για την κατάστασή του. Όταν επισκέφτηκε την θεραπεύτρια, στις 21 Ιανουαρίου 2022, έπασχε από δυσεντερία για την οποία υποβλήθηκε σε θεραπεία με **CC4.6 Διάρροια...6TD** για τέσσερις ημέρες και η δυσεντερία εξαφανίστηκε. Στις **26 Ιαν.** Η θεραπεύτρια έδωσε:

**#1. CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC4.10 Δυσπεψία + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS**

Την 1η Φεβρ., κατόπιν συμβουλής από έναν senior θεραπευτή, δόθηκε επιπλέον στο αγόρι:

**#2. CC3.2 Αιμορραγικές διαταραχές + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC21.11 Πληγές & Γδαρσίματα...TDS**

Μέσα σε δέκα ημέρες, έως τις 11 Φεβρουαρίου 2022, η κατάθλιψη, η αγενής συμπεριφορά, η δυσεντερία και η δυσκοιλιότητα είχαν εξαφανιστεί και ήταν ανοιχτός σε συμβουλές και απέφευγε το φαγητό του δρόμου. Οι φουσκάλες ήταν 50% μικρότερες και υπήρχε 70% ανακούφιση από την αιμορραγία και τον πόνο. Στη συνέχεια, η βελτίωση επιβραδύνθηκε επειδή ταξίδευε έξω από την πόλη και έπρεπε να καταφεύγει σε πικάντικο φαγητό απ' έξω. Τον Αύγουστο του 2022, ανέφερε βελτίωση 95% και πάλι τον Ιανουάριο του 2023 100% βελτίωση απ' όλα τα συμπτώματά του. Τον Φεβρουάριο το **#1** και το **#2** μειώθηκαν σε **BD** και τον Ιούνιο του 2023 σε **OD**, τη δοσολογία στην οποία ο ασθενής αισθάνεται άνετα να συνεχίσει.

+++++

**6. Αναπνευστική και τροφική αλλεργία** <sup>11646...lvδία</sup> Μια 58χρονη γυναίκα ήταν αλλεργική στο τυρόπηγμα, στο ραφινάρισμένο αλεύρι, στα τουρσιά, στα εσπεριδοειδή και σε πολλά λαχανικά εδώ και 40 χρόνια. Αυτά της προκαλούσαν καούρες, λόξυγγα και εμετό. Επίσης, τα περιβάλλοντα με σκόνη ή οι καιρικές αλλαγές της προκαλούσαν συριγμό, κρυολόγημα και βήχα και μερικές φορές πυρετό. Κάθε φορά έπρεπε

να παίρνει μια σειρά αντιβιοτικών και επίσης αντιισταμινικών για τρεις εβδομάδες. Στις 8 Δεκεμβρίου 2022 είχε ένα οξύ αλλεργικό επεισόδιο και αυτή τη φορά αποφάσισε να δοκιμάσει τη Δονητική και την επόμενη κιόλας μέρα ήταν καλύτερη κατά 50% και 100% σε έξι ημέρες. Εμπνευσμένη από αυτή τη γρήγορη θεραπεία αναζήτησε θεραπεία για την χρόνια πάθηση της και στις **4 Ιανουαρίου 2023** της χορηγήθηκε, αν και δεν είχε συμπτώματα:

Για την αναπνευστική αλλεργία:

**#1. CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.4 Κρίση άσθματος...TDS**

Για την τροφική αλλεργία:

**#2. CC4.2 Τονωτικό του ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC4.6 Διάρροια+ CC4.10 Δυσπεψία...TDS (Καλή Πέψη combo)**

Να λαμβάνεται σε περίπτωση πυρετού, οξέος βήχα ή συριγμού:

**#3. CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC19.4 Κρίση άσθματος + CC19.6 Βήχας χρόνιος...6TD**

Στις 14 Ιανουαρίου, παρόλο που η θερμοκρασία είχε πέσει στους 7 βαθμούς Κελσίου, δεν είχε κανένα σύμπτωμα, σε αντίθεση με παλαιότερες εποχές, υποδηλώνοντας βελτίωση στην αλλεργία της. Στις 30 Ιανουαρίου η θερμοκρασία είχε πέσει ακόμα περισσότερο στους 3 βαθμούς Κελσίου και κρυολόγησε, έβηχε και είχε ελαφρύ πυρετό. Ξεκίνησε το **#3** μαζί με ένα αντιισταμινικό και είχε πλήρη ανακούφιση σε μια εβδομάδα αντί για τις συνηθισμένες τρεις εβδομάδες με αντιβιοτικά. Μέχρι τις 21 Φεβρουαρίου, παρά το συνεχιζόμενο κρύο, δεν είχε συμπτώματα αναπνευστικής αλλεργίας και μπορούσε να φάει όλα τα προϊόντα χωρίς καμία αλλεργική αντίδραση. Τα **#1** και **#2** μειώθηκαν και σταμάτησαν στις 31 Μαρτίου.

Από τον Ιούνιο του 2023 συνεχίζει να είναι απαλλαγμένη απ' όλα τα συμπτώματα.

+++++

**7. Πόνος στο στήθος και στα μάτια** <sup>11632...lvδία</sup> Μια 35χρονη γυναίκα επαγγελματίας προγραμματίστρια λογισμικού υπέφερε εδώ και έξι χρόνια, από το 2015, με έντονο πόνο στην περιοχή του θώρακα όποτε ένιωθε κατάθλιψη ή συναισθηματικά πεσμένη λόγω προσωπικών σχέσεων ή υπερβολικού φόρτου εργασίας ή αγχωτικών συναντήσεων στο γραφείο. Αυτές οι περιόδους διαρκούσαν μερικές ώρες. Οι αναφορές ΗΚΓ και υπερήχου καρδιάς της το 2016 και το 2017 ήταν φυσιολογικές. Ο καρδιολόγος συνταγογράφησε δικλοφενάκη για τον πόνο και τη συμβούλεψε να ξεκουραστεί και να μην σηκώνει βαριά αντικείμενα, επίσης να προσπαθήσει ν' αποφεύγει το εργασιακό άγχος αλλά δεν μπόρεσε να συμμορφωθεί με το τελευταίο. Έπαιρνε το παυσίπονο αλλά μερικές φορές έπρεπε να πάρει ένα επιπλέον δισκίο στη μέση μιας συνάντησης. Καθώς ήθελε ν' αποφύγει την εξάρτηση από τη δικλοφενάκη, δοκίμασε ρέικι και ένιωθε καλύτερα μετά από μία συνεδρία! Έτσι έμαθε Ρέικι και το χρησιμοποιούσε για τον εαυτό της από το 2018 έως το 2021. Αν και το επίπεδο του πόνου έπεφτε, ένιωθε ότι εξαντλείτο από ενέργεια μετά από κάθε συνεδρία, οπότε σταμάτησε το ρέικι τον Φεβρουάριο του 2021. Αντ' αυτού επέλεξε **μόνο** τη Δονητική και στις **2 Μαρτίου 2021** της δόθηκε:

**#1. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC19.1 Τονωτικό στήθους...6TD** για 3 ημέρες ακολουθούμενο από **TDS**

Μέσα σε επτά ημέρες είχε 50% βελτίωση και δεν ένιωθε άγχος ακόμη και κατά τη διάρκεια δύσκολων συναντήσεων στο γραφείο και ήταν σε θέση να τις χειριστεί με ήρεμο μυαλό. Μέχρι το τέλος του μήνα, ακόμα και στη χειρότερη κατάσταση, ένιωθε μόνο ήπιο πόνο στο στήθος που εξαφανιζόταν γρήγορα. Έχοντας βιώσει τη δύναμη της Δονητικής, ήθελε ένα ίαμα για τον πόνο στα μάτια, τον οποίο είχε σχεδόν κάθε δεύτερη μέρα τα τελευταία δύο χρόνια, λόγω της εργασίας της αργά τη νύχτα. Επίσης, ανέπτυξε μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια της.

Στις **5 Απρ. 2021** της δόθηκε:

**#2. CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης + CC7.1 Τονωτικό ματιών + CC13.1 Τονωτικό Νεφρών...TDS**

Μέχρι τις 9 Μαΐου, η συχνότητα του πόνου στα μάτια μειώθηκε σε μία φορά την εβδομάδα και τα δύο συμπτώματά της βελτιώθηκαν κατά τουλάχιστον 50% και το ποσοστό αυτό ανέβηκε στο 70% έως τις 18 Μαΐου. Υπήρξε επίσης περαιτέρω βελτίωση στον πόνο στο στήθος.

Μέχρι τις 12 Σεπτεμβρίου, όλα τα συμπτώματά της είχαν εξαφανιστεί και το **#1** και το **#2** μειώθηκαν σε **BD** και στη συνέχεια μειώθηκαν σταδιακά. Στις 28 Δεκεμβρίου 2021, το **#1** διακόπηκε αλλά το **#2** συνεχίζεται



σε **OW** όπως προτιμά η ασθενής, λαμβάνοντας υπόψη το επάγγελμά της. Από τον Ιούνιο του 2023, είναι απολύτως καλά χωρίς καμία υποτροπή σε κανένα από τα συμπτώματα!

+++++

**8. Νόσος Πολυκυστικών Ωοθηκών & Ημικρανία** <sup>11595...lvδία</sup> Μια 23χρονη κοπέλα είχε εμμηναρχή το 2015 σε ηλικία 18 ετών και είχε τακτικούς μηνιαίους κύκλους 40 ημερών με φυσιολογική ροή μέχρι το 2017, στη συνέχεια η έμμηνος ρύση της άρχισε να εμφανίζεται μία φορά στους έξι μήνες ή περισσότερο με μόνο κηλίδες. Έχοντας οικογενειακό ιστορικό όψιμης εφηβείας και ακανόνιστες περιόδους, θεώρησε ότι αυτό ήταν φυσιολογικό και δεν αναζήτησε καμία θεραπεία αρχικά. Στη συνέχεια, στις 18 Νοεμβρίου 2019, μια τομογραφία αποκάλυψε ότι είχε Νόσο Πολυκυστικών Ωοθηκών για την οποία πήρε συνταγογραφούμενα φάρμακα για σχεδόν εννέα μήνες αλλά μάταια. Όταν πλησίασε την θεραπεύτρια στις 28 Οκτωβρίου 2020, είχε επίσης πτώση μαλλιών και ήταν εξαιρετικά πεισμένη και ψυχικά εξαντλημένη. Η τελευταία της περίοδος ήταν τον Φεβρουάριο του 2020. Της δόθηκε:

**#1. CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης\* + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC9.1 Ανάρρωση\* + CC11.1 Τονωτικό μαλλιών + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS**

Μετά από δέκα ημέρες της ήρθε περίοδος που έγινε κανονική με κύκλο 45 έως 60 ημερών αλλά η ροή ήταν περιορισμένη και διαρκούσε 1 ή 2 ημέρες. Λαμβάνοντας υπόψη την ιστορία της, το θεώρησε φυσιολογικό. Μέχρι τις 13 Απριλίου 2021, η πτώση των μαλλιών της είχε μειωθεί σημαντικά. Η ασθενής ένιωθε τόσο καλά με αυτό το ίαμα που αύξησε τη δόση σε **6 TD!** Η τομογραφία της 3ης Μαΐου 2021 αποκάλυψε ότι το κυρίαρχο ωοθυλάκιο στην ωοθήκη είχε μειωθεί στο κανονικό του μέγεθος. Στις 5 Ιουλίου η ασθενής έλαβε ένα πρόσθετο ίαμα για τον πονοκέφαλο της ημικρανίας που είχε 3 χρόνια, τον οποίο δεν ανέφερε νωρίτερα, καθώς δεν ήταν κακό:

**#2. CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC11.4 Ημικρανίες + CC4.10 Δυσπεψία + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...TDS**

Προσβλήθηκε από τον Covid τον Αύγουστο του 2021 και ανάρρωσε αλλά οι πονοκέφαλοι της ημικρανίας έγιναν τόσο έντονοι που δεν μπορούσε να κάνει καμία δουλειά για μέρες. Η δοσολογία του **#2** αυξήθηκε σε **6TD**. Συμβουλευτήκε, επίσης, έναν γιατρό και της χορηγήθηκαν στεροειδή τα οποία σταμάτησε μετά από δύο μήνες καθώς αυτά δεν βοήθησαν καθόλου.

Δεδομένου ότι η βελτίωση με το **#2** φαινόταν αργή, τροποποιήθηκε στις 15 Νοεμβρίου 2021 σε:

**#3. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC11.4 Ημικρανίες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.5 Νευραλγία...6TD**

Στις 20 Δεκεμβρίου, ωστόσο, για τη διευκόλυνση της ασθενούς, το **#1** και το **#3** συνδυάστηκαν σε ένα μόνο ίαμα **#4...6TD**

Η συχνότητα και η ένταση των πονοκεφάλων ημικρανίας μειώνονταν σταθερά και έως τις 7 Ιανουαρίου 2022, ένιωθε πλήρη ανάρρωση. Στην επόμενη αξιολόγηση, στις 22 Σεπτεμβρίου, είχε τακτικούς μηνιαίους κύκλους με κανονική ροή. Από τον Απρίλιο του 2023 συνέχιζε το **#4** σε **6TD** από μόνη της, λαμβάνοντας υπόψη το οικογενειακό ιστορικό της.

Από τον Ιούνιο του 2023 συνεχίζει να είναι απαλλαγμένη από την ημικρανία χωρίς υποτροπή. Έπεσε κάτω και έσπασε το πόδι της τον Δεκέμβριο του 2022 και της χορηγήθηκε ένεση στεροειδούς ακολουθούμενη από θεραπεία PRP (Platelet-rich Plasma) και δισκία T-Heal για ανάρρωση. Οι μηνιαίοι κύκλοι της που ήταν κανονικοί μέχρι τον Απρίλιο του 2023 διαταράχθηκαν και έχασε τις περιόδους της τον Μάιο και τον Ιούνιο του 2023. Στις 20 Ιουνίου 2023 δόθηκε η ακόλουθη θεραπεία για την εκ νέου ρύθμιση των κύκλων της:

**#5. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC8.4 Ωοθήκες & Μήτρα + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC17.2 Κάθαρση + CC18.5 Νευραλγία...TDS**

Η ασθενής είναι πολύ σίγουρη ότι οι περίοδοι της θα είναι και πάλι κανονικές με τη Δονητική.

\*Η θεραπεύτρια πρόσθεσε **CC4.2 Τονωτικό του Ήπατος & της Χοληδόχου Κύστης**, πιστεύοντας ότι αυτό μπορεί να βοηθήσει στην απομάκρυνση των τοξινών. Επίσης, το **CC9.1 Ανάρρωση** προστέθηκε επειδή σύμφωνα με την εμπειρία της όταν χορηγείται μαζί με το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες**, αποτελεί εξαιρετική θεραπεία για ακραίο στρες και εξάντληση.

+++++

**9. Δυσκοιλιότητα, επαναλαμβανόμενος βήχας & κρουαλόγημα σε νεαρό αγόρι** <sup>11645...lvδία</sup>

Ένα οκτάχρονο αγόρι είχε σοβαρή δυσκοιλιότητα - ξηρά, σκληρά κόπρανα μια φορά στις δύο ημέρες, από την ηλικία των δύο ετών και έκλαιγε από τον πόνο ενώ αφόδευε. Του δόθηκε gripe water, μπανάνα, σαπουνόνερο αλλά κανένα δεν έδωσε ανακούφιση. Η πρόσληψη νερού ήταν μόνο δύο ποτήρια την ημέρα. Από την ηλικία των τεσσάρων ετών έλαβε θεραπεία με αγιουρβεδικά φάρμακα για δύο χρόνια και αλλοπαθητικά καθαρτικά για ένα χρόνο. Αυτά παρείχαν 50% ανακούφιση που, επίσης, ήταν μόνο προσωρινή. Τον Ιανουάριο του 2022 άρχισε να έχει διακοπτόμενο υγρό βήχα, καταρροή και πόνο στο λαιμό, μία φορά το μήνα κατά τη διάρκεια του χειμώνα και μία φορά στους τρεις μήνες κατά τις άλλες εποχές. Κάθε φορά έπρεπε να παίρνει αλλοπαθητικά φάρμακα, συμπεριλαμβανομένου ενός αντιβιοτικού για 5 ημέρες για να ανακουφιστεί πλήρως. Στις **16 Ιαν. 2023**, του δόθηκε:

**#1. CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...BD** σε νερό

**#2. IB\*...BD** σε νερό και επιπρόσθετα στο μπουκάλι με νερό που έχει για το σχολείο

Χρησιμοποίησε ρινικές σταγόνες για μία εβδομάδα αλλά δεν πήρε άλλο φάρμακο και σε εννέα ημέρες στις 25 Ιανουαρίου, η σοβαρότητα του βήχα μειώθηκε κατά 20% και η δυσκοιλιότητα κατά 30%. Τα κόπρανα δεν ήταν τόσο σκληρά ή στεγνά και το αγόρι δεν έκλαιγε πια. Μέχρι τις 25 Φεβρουαρίου έβγαζε κανονικά κόπρανα κάθε μέρα και η δυσκοιλιότητα εξαφανίστηκε, οπότε το **#1** μειώθηκε σε **OD**. Ο βήχας βελτιώθηκε κατά 90% και η καταρροή κατά 60%.

Μέχρι τις 15 Μαρτίου 2023 όλα τα αναπνευστικά συμπτώματα εξαφανίστηκαν, επομένως το **#2** μειώθηκε επίσης στη δόση συντήρησης **OD**. Αν και δεν υπήρξε επανεμφάνιση συμπτωμάτων μέχρι την τελευταία επανεξέταση τον Ιούνιο του 2023, οι γονείς του αγοριού αποφάσισαν να συνεχίσουν και τις δύο θεραπείες σε **OD** για αρκετούς μήνες.

\* **IB** combo σύμφωνα με το newsletter τόμος 12 #4.

Σημείωση Εκδότη: Είναι σημαντικό να δίνεται έμφαση στην κατανάλωση άφθονου νερού ειδικά σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.

+++++

**10. Πεπτική διαταραχή** <sup>11956...Ivδία</sup> Μια γυναίκα 66 ετών είχε μετεωρισμό και αίσθημα βάρους στο στομάχι για 2 έως 3 ώρες μετά από κάθε γεύμα και περιστασιακά πόνο στο στομάχι, τα τελευταία επτά χρόνια, από τον Οκτώβριο του 2015. Καθώς δεν μπορούσε ν' αντέξει οικονομικά την αλλοπαθητική θεραπεία, κατέφευγε σε μη συνταγογραφούμενα αντιόξινα όποτε τα συμπτώματα χειροτέρευαν και λάμβανε προσωρινή ανακούφιση. Μια εξέταση αίματος πριν από δύο χρόνια είχε δείξει ότι είχε οριακό διαβήτη. Τις ώρες των γευμάτων ανησυχούσε πάντα για το βάρος στο στομάχι και ήταν απελπισμένη για μόνιμη λύση και ως εκ τούτου πλησίαζε τον θεραπευτή που έδωσε στις **25 Ιουνίου 2022**:

**SM17 Diabetes + SM18 Digestion + SM23 Gastro...TDS\***

Της συστήθηκε να δειπνεί 2 με 3 ώρες πριν κοιμηθεί. Αποφάσισε να σταματήσει να παίρνει αντιόξινα. Μέχρι τις 27 Ιουλίου είχε 40% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματά της. Μέχρι τις 30 Οκτωβρίου είχε 90% βελτίωση που έγινε 100% έως τις 31 Ιανουαρίου 2023. Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** την οποία συνεχίζει για συντήρηση. Από τις 9 Ιουνίου 2023, τελευταία αναφορά από την ασθενή, δεν είχε πεπτικά προβλήματα.

*Εάν χρησιμοποιείτε το κουτί 108CC, δώστε: **CC4.8 Γαστρεντερίτιδα + CC4.10 Δυσπεψία + CC6.3 Διαβήτης***

+++++

**11. Δυσκοιλιότητα, βάρος στο στομάχι** <sup>11645...Ivδία</sup> Ένας 73χρονος άνδρας υπέφερε από σοβαρή δυσκοιλιότητα με λιγοστά και σκληρά κόπρανα, με αίσθημα βάρους στο στομάχι όλη την ημέρα, τους τελευταίους έξι μήνες, από τον Μάιο του 2022. Ο γιατρός του έδωσε καθαρτικό το οποίο σταμάτησε μετά από μια εβδομάδα καθώς δεν βοήθησε καθόλου και μεταπήδησε στην αγιουρβεδική θεραπεία. Αυτήν τη σταμάτησε, επίσης, μετά από δύο εβδομάδες καθώς αυτή παρείχε μικρή ανακούφιση. Έτσι, διαχειρίστηκε την κατάστασή του πίνοντας ζεστό νερό νωρίς το πρωί και τρώγοντας μια μπανάνα πριν κοιμηθεί. Αφού άκουσε για τη δονητική από συγγενή του, στις **16 Δεκεμβρίου 2022** συμβουλευτήκε τον θεραπευτή που του έδωσε:

**#1. CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS**

Μέχρι τις 23 Δεκεμβρίου η δυσκοιλιότητα του βελτιώθηκε κατά 40% και το βάρος στο στομάχι του κατά 50%. Αυτά τα ποσοστά ανέβηκαν στο 80% έως τις 31 Δεκεμβρίου. Έπαιρνε αλλοπαθητικό φάρμακο για υψηλή αρτηριακή πίεση για δέκα χρόνια. Έχοντας πλέον εξαιρετικά αποτελέσματα με τη δονητική, ζήτησε θεραπεία για την υψηλή αρτηριακή πίεση. Έτσι το **#1** βελτιώθηκε σε:

## #2. CC3.3 Υψηλή Πίεση Αίματος + #1...TDS

Μέχρι τις 15 Ιανουαρίου 2023, το βάρος στο στομάχι είχε εξαφανιστεί τελείως αλλά υπήρχαν ακόμη κάποια σημάδια δυσκοιλιότητας. Ο θεραπευτής μοίρασε το #2 ως εξής:

## #3. CC4.4 Δυσκοιλιότητα...BD

## #4. CC3.3 Υψηλή Πίεση Αίματος + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες...TDS

Στις 31 Ιανουαρίου είχε καθημερινά κανονικές κενώσεις και η δυσκοιλιότητα είχε εξαφανιστεί. Δεν χρειαζόταν να πει ζεστό νερό το πρωί. Το #3 μειώθηκε σταδιακά σε **OW** έως τις 7 Μαρτίου. Από τον Ιούνιο του 2023 δεν υπήρξε υποτροπή αλλά προτιμά να συνεχίσει το #3 σε **OW** για λίγο περισσότερο πριν σταματήσει. Συνεχίζει το #4 **TDS** καθώς αισθάνεται πολύ καλύτερα από πριν και είναι σίγουρος ότι θα μπορέσει να μειώσει σταδιακά το φάρμακό του για την αρτηριακή πίεση και τελικά να το σταματήσει.

### Μαρτυρία Ασθενούς:

“Υποφέρω από βάρος στο στομάχι και δυσκοιλιότητα για περισσότερο από 6 με 7 μήνες. Λόγω αυτής της ταλαιπωρίας η πρόσληψη τροφής μου ήταν επίσης μικρότερη. Δοκίμασα Αγιουρβέδα και αλλοπαθητικά φάρμακα αλλά δεν υπήρξε βελτίωση. Τότε ένας από τους συγγενείς μου μου είπε για τη Σάι Δονητική. Ξεκίνησα να χρησιμοποιώ το ίαμα δονητικής από τον Δεκέμβριο του 2022 για το στομαχικό μου πρόβλημα. Αμέσως μετά από μία εβδομάδα, η σοβαρότητα των προβλημάτων μου άρχισε να μειώνεται. Μέχρι τα τέλη Ιανουαρίου 2023 οι ασθένειές μου με το βάρος στο στομάχι και τη δυσκοιλιότητα είχαν θεραπευτεί πλήρως. Ευχαριστώ τον Σουάμι και τη Σάι Δονητική για τη θεραπεία του προβλήματός μου.”

+++++

**12. Προβλήματα Πέψης** <sup>11646...lvδία</sup> Μια γυναίκα 40 ετών υπέφερε καθημερινά από ναυτία, αίσθημα καύσου στον οισοφάγο, μετεωρισμό και κακή όρεξη, με αποτέλεσμα συνεχείς πονοκεφάλους από το 2010. Η αιμοσφαιρίνη της ήταν 9 και ήταν λιποβαρής. Εργαζόταν ως βοηθός οδοντιάτρου και δεν μπορούσε να εκτελέσει αποτελεσματικά τα καθήκοντά της λόγω των ενοχλητικών συμπτωμάτων. Για έξι χρόνια, μέχρι το 2016, βασιζόταν σε αλλοπαθητικά φάρμακα καθώς είχε εύλογη ανακούφιση. Φοβούμενη τις πιθανές παρενέργειες τους, όταν τα σταμάτησε, τα συμπτώματα επανεμφανίστηκαν. Δοκίμασε λοιπόν την ομοιοπαθητική θεραπεία για ένα χρόνο αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Αποφάσισε να ξαναρχίσει την αλλοπαθητική αλλά χρειάστηκε να πάρει υψηλότερη δόση καθώς η προηγούμενη δόση δεν βοήθησε. Μόλις στις 30 Δεκεμβρίου 2022 συμβουλευτήκε τον θεραπευτή που της έδωσε:

## CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC4.10 Δυσπεψία + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό...6TD

Της συνέστησαν επίσης να μειώσει την πρόσληψη τσαγιού, μερικών οσπρίων (toor/μπιζέλι περιστεριού και chana/κίτρινα μπιζέλια), τουρσιά και εσπεριδοειδή και ν' αυξήσει την πρόσληψη νερού. Σταμάτησε τα αλλοπαθητικά φάρμακα μόνο μετά από τρεις εβδομάδες αλλά εφάρμοσε αμέσως τις προτεινόμενες διατροφικές αλλαγές. Μέχρι τις 31 Ιανουαρίου 2023 είχε 30% βελτίωση σε όλα τα συμπτώματά της. Στις 12 Φεβρουαρίου η ναυτία σταμάτησε εντελώς και όλα τα άλλα συμπτώματα είχαν βελτιωθεί κατά 50%. Η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Μέχρι το τέλος του Φεβρουαρίου η βελτίωση ανέβηκε στο 80% και στο 100% στις 15 Μαρτίου. Με μεγάλη χαρά παρατήρησε ότι είχε πάρει δύο κιλά σε βάρος και η αιμοσφαιρίνη της είχε αυξηθεί στο 12,1. Η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** και μετά από τρεις εβδομάδες σε **OD** για συντήρηση.

Από τις 9 Ιουνίου 2023 δεν είχε προβλήματα πέψης και συνεχίζει να είναι καλά και χαρούμενη.

\*\*\*\*\*

## ☞ Η Γωνιά των Απαντήσεων ☜

**E1. Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμα σφαιρίδια ζάχαρης μεγέθους 30, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικό μέγεθος;**

**A.** Το επόμενο μέγεθος είναι συνήθως 40. Είναι αποδεκτό εκτός από το ότι το ίδιο μέγεθος φιαλιδίου θα φιλοξενήσει περίπου το μισό αριθμό χαπιών μεγέθους 30. Το επόμενο μικρότερο μέγεθος είναι 25 και θα κάνει τη δουλειά. Το μέγεθος 20 θα την κάνει επίσης, αλλά μπορεί να είναι καλύτερο να συνταγογραφήσετε 2 χάπια ανά δόση, επίσης προειδοποιήστε ότι τα χάπια μπορεί να μουςκέψουν. Δεν συνιστούμε το μέγεθος 10, καθώς είναι πολύ μικρό για να το χειριστείτε.

+++++

E2. Εάν δεν μπορώ να επαναφορτίσω το κουτί μου των 108CC μετά από 2 χρόνια, ποιες είναι οι επιλογές μου;

A. Συνιστάται η επαναφόρτιση του κουτιού **108CC** κάθε δύο χρόνια αλλά με σωστή και καλή φροντίδα, είναι δυνατή η παράταση αυτής της περιόδου. Ανατρέξτε στους τόμους 11 #6 Q3 & vol 9 #6 Q1 & vol 8#2 Q9 & vol 5 #1.Q2. Δεν είναι υποχρεωτικό η φόρτιση του κουτιού των 108 CC απευθείας από το Master κουτί που φυλάσσεται στο γραφείο της SVIRT στο Πουταπάρτι. Ορισμένοι συντονιστές διατηρούν ένα sub-master κουτί που φορτίζεται απευθείας από το Master κουτί ειδικά γι' αυτόν τον σκοπό. Μπορείτε να φορτίσετε ακόμη και από το κουτί ενός άλλου θεραπευτή που έχει διατηρήσει το κουτί του καλά προστατευμένο από οποιαδήποτε ακτινοβολία, αφού το έχει επαναφορτίσει από το master κουτί ή ένα sub-master κουτί μέσα στα τελευταία δύο χρόνια. Να θυμάστε ότι ο στόχος της επαναφόρτισης είναι να διατηρηθούν ενεργές και οι 108 δονήσεις και να διασφαλιστεί ότι αυτές διατηρούνται ενημερωμένες με τις πιο πρόσφατες τροποποιήσεις που πραγματοποιήθηκαν από την ερευνητική ομάδα, με βάση τα σχόλια των θεραπευτών.

+++++

E3. Μία από τις ασθενείς μου θέλει ένα ίαμα για την αναβολή της εμμήνου ρύσεως. Πήρε αλλοπαθητικό φάρμακο που έκανε το κόλπο αλλά είχε πολλές παρενέργειες όπως πονοκέφαλο, ναυτία και υπερβολική αιμορραγία κατά τη διάρκεια της καθυστερημένης περιόδου της. Υπάρχει κάποιο φάρμακο που μπορώ να δώσω από το κουτί των 108CC;

A. Καθώς η Σάι Δονητική προάγει την υγεία με ολιστικό τρόπο, δεν συνιστούμε την παρέμβαση στον φυσικό έμμηνο κύκλο. Εάν σε οποιαδήποτε περίπτωση η αναβολή φαίνεται απαραίτητη, επικοινωνήστε με έναν SVP για ένα κατάλληλο combo. Εάν η ασθενής αποφασίσει να προσφύγει στην αλλοπαθητική, θα πρέπει να λαμβάνει νοσώδες του αλλοπαθητικού φαρμάκου σε **OD** για την ίδια διάρκεια για να αντιμετωπιστούν οι παρενέργειές του.

+++++

E4. Θέλω να υποβάλω μια επιτυχημένη περίπτωση για δημοσίευση στο newsletter. Ως πρωτοεμφανιζόμενος, θα ήθελα να μάθω ποιες λεπτομέρειες πρέπει να συμπεριλάβω στο ιστορικό της περίπτωσης μου;

A. Η λίστα των λεπτομερειών που πρέπει να συμπεριληφθούν μπορεί να βρεθεί στο εγχειρίδιο AVP. Είναι σημαντικό ένα ιστορικό περιπτώσεων να καταδεικνύει ξεκάθαρα τον ρόλο της δονητικής στην επούλωση. Ένα καλό ιστορικό μπορεί να γραφτεί μόνο εάν τηρούνται πλήρη αρχεία των ασθενών από την αρχή. Η περίπτωση θα πρέπει να διαβάζεται σαν μια ιστορία για να διατηρείται το ενδιαφέρον του αναγνώστη. Είναι επωφελές να λαμβάνετε αναφορές δοκιμών και σε περίπτωση ορατού προβλήματος φωτογραφίες του προσβεβλημένου μέρους του σώματος, πριν και μετά τη θεραπεία. Η καταγραφή των προβλημάτων του και η πρόοδος της θεραπείας από τον ίδιο τον ασθενή θα είναι επίσης ευεργετική. Μια μαρτυρία από τον ασθενή θα κάνει την περίπτωση πιο αυθεντική.

+++++

E5. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα ίαμα σε δυναμοποίηση υψηλότερη από αυτή που αναγράφεται στην κάρτα, για ισχυρότερο αποτέλεσμα;

A. Ένα ίαμα που παρασκευάζεται σε υψηλότερη δυναμοποίηση δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα είναι πιο αποτελεσματικό. Η δυναμοποίηση που καθορίζεται σε μια κάρτα προσομοιωτή είναι η βέλτιστη δυναμοποίηση γι' αυτό το ίαμα. Μια διαφορετική δυναμοποίηση, υψηλότερη ή χαμηλότερη, έχει χρησιμοποιηθεί σε ορισμένες περιπτώσεις, όπως μπορεί εύκολα να εντοπιστεί τόσο στα βιβλία των 108CC όσο και στα βιβλία Δονητικής. Αυτή η δυναμοποίηση βασίζεται στην ασθένεια και τις περιστάσεις της και συνήθως επιλέγεται από έναν έμπειρο SVP.

\*\*\*\*\*

## ☪ Θεία Μηνύματα από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ☪

“Όλοι πρέπει να βαδίσουν στον σωστό δρόμο. Ακόμα κι αν οι γονείς σας για οποιονδήποτε λόγο σας προσφέρουν φαγητό *rajasic* και *tamasic* παρασκευασμένο στο σπίτι, πρέπει να τους εξηγήσετε και να τους πείσετε για τις αρνητικές επιπτώσεις αυτού του φαγητού, λέγοντας: “Μητέρα! Αν μου σερβίρεις φαγητό *rajasic* και *tamasic*, θα έχω μόνο κακές σκέψεις. Αυτό δεν ευνοεί την καλή συμπεριφορά εκ μέρους μου”. Πρέπει, επίσης, να τους πείσετε για την ανάγκη να ετοιμάσουν και να σερβίρουν *satvic* φαγητό σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Όχι μόνο πρέπει να τρώτε *satvic* φαγητό, πρέπει επίσης να διαβάζετε καλά βιβλία. Ολόκληρη η ζωή σας εξαρτάται από το καλό φαγητό, τις καλές σκέψεις και την καλή παρέα.”



"Ο Θεός είναι Αγάπη και μπορεί να κερδηθεί μόνο μέσω της καλλιέργειας και της άσκησης της Αγάπης. Δεν μπορεί να παγιδευτεί με κανένα κόλπο. Δίνει Χάρη μόνο όταν ακολουθούνται οι εντολές Του - εντολές να αγαπάμε όλους, να υπηρετούμε όλους. Όταν αγαπάς όλους και υπηρετείς όλους, υπηρετείς περισσότερο τον εαυτό σου, τον εαυτό σου που αγαπάς περισσότερο! Γιατί η Χάρη του Θεού σε τυλίγει τότε και ενισχύεται πέρα από κάθε προηγούμενη εμπειρία."

.. Σάτια Σάι Μπάμπα, "Mirror and comb" Ομιλία 26 Ιουνίου 1969  
<https://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-12.pdf>

\*\*\*\*\*

## ☪ Ανακοινώσεις ☪

### Προσεχή εργαστήρια\*

- Γαλλία **Périgueux**: AVP και εργαστήριο επανεκπαίδευσης **10-15 Σεπτ. 2023\*\***, επικοινωνήστε με την Danielle στο [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- Ινδία **Πουαπάρτι**: Εικονικό AVP Εργαστήριο Πρακτικής **2-20 Νοεμβρ. 2023\*\*** ακολουθούμενο από πρόσωπο με πρόσωπο εργαστήριο **25-27 Νοεμβρ. 2023\*\***, επικοινωνήστε με την Padma στο [admin1@vibrionics.org](mailto:admin1@vibrionics.org)

\* Τα εργαστήρια είναι μόνον για όσους υποβλήθηκαν στη διαδικασία εισαγωγής και το ηλεκτρονικό μάθημα

\*\* Με την επιφύλαξη αλλαγών

\*\*\*\*\*

## ☪ Συμπληρωματικά ☪

### 1. Άρθρο υγείας

#### Ποικιλίες ρυζιού και οι εναλλακτικές του για υγεία και χαρά

"Η θεμελιώδης αρχή της ζωής είναι σαν το σιτάρι που καλύπτεται από το φλοιό της αυταπάτης (μάγια), όπως το ρύζι είναι τυλιγμένο σε raddy. Η αυταπάτη πρέπει να αφαιρεθεί. Η θεμελιώδης αρχή της ζωής πρέπει να βράσει και να γίνει μαλακή και αφομοιωμένη έτσι ώστε να μπορεί να προσθέσει υγεία και δύναμη. Το μαλακωμένο ρύζι μπορεί να συγκριθεί με την Υπέρτατη Ψυχή. Ο νους πρέπει να χρησιμοποιηθεί γι' αυτήν τη διαδικασία. Πρέπει να σταθεροποιηθεί στην αλήθεια και στο παντοτινό. Η αφαίρεση του φλοιού της αυταπάτης, η διάκριση είναι ένα εργαλείο."

...Σάτια Σάι Μπάμπα<sup>1</sup>

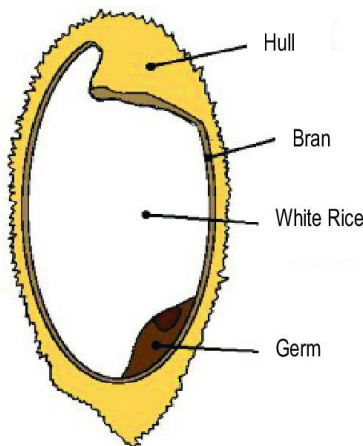
### Πρελούδιο

Ασχοληθήκαμε με το πώς να φροντίζουμε τα τρία λευκά στη διατροφή μας -- γάλα, ζάχαρη και αλάτι -- στα προηγούμενα ενημερωτικά δελτία, τόμος 14 #1 & 2. Σε αυτό το άρθρο ασχολούμαστε με τα οφέλη

διάφορων ειδών ρυζιού, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής που χρειάζεται για το λευκό ρύζι. Για να γνωρίζετε τα χαρακτηριστικά των διάφορων δημητριακών γενικά, ολικής άλεσης και όχι τόσο ολικής άλεσης, χωρίς γλουτένη και άλλα, συμπεριλαμβανομένων των κεχριών και των ψευδόκοκκων όπως το άγριο ρύζι, ανατρέξτε στον τόμο 12 #5.

#### 1. Το ρύζι και οι κύριες παραλλαγές του

Το ρύζι, ο σπόρος ενός δημητριακού χόρτου, είναι ένας από τους σημαντικούς διατροφικούς υδατάνθρακες με μικρή ποσότητα πρωτεΐνης και λίπους. Αποτελεί βασική τροφή για περισσότερο από το ήμισυ του παγκόσμιου πληθυσμού, ειδικά στην Ινδία, την Κίνα και τη Νοτιοανατολική Ασία. Διατίθεται σε διάφορα σχήματα και χρώματα, μπορεί να βραστεί ή να γίνει στον ατμό και να αλεστεί σε αλεύρι χωρίς γλουτένη. Όταν ψηθεί και κρυώσει, το εξαιρετικά ανθεκτικό άμυλο του βοηθά το παχύ έντερο να παραμείνει υγιές. Ένα υγιές δημητριακό ολικής αλέσεως, είναι μια εξαιρετική πηγή μαγνησίου, σιδήρου και ορισμένων βιταμινών Β,



Structure of rice grain

λαμβάνοντας διαφορετικές μορφές λόγω ποικίλων διαδικασιών ραφινάρισματος.<sup>2,3</sup>

**1.1 Αναποφλοιώτο ρύζι:** Κάθε ρύζι ξεκινά τη ζωή του ως αναποφλοιώτο ρύζι (μη αλεσμένοι πυρήνες ρυζιού στη φυσική τους ακατέργαστη κατάσταση μέχρι να αφαιρεθεί ο φλοιός) που θεωρείται ακατάλληλος για ανθρώπινη κατανάλωση.<sup>4</sup>

**1.2 Ρύζι Παρμπούλι:** Το αναποφλοιώτο ρύζι μουλιάζεται σε ζεστό νερό, μαγειρεύεται στον ατμό και στεγνώνει στο φλοιό του πριν το αλεστεί. Αυτό το μισοβρασμένο ρύζι είναι πιο θρεπτικό από το λευκό ρύζι. Μια μελέτη έδειξε ότι όταν τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 έτρωγαν 185 γραμμάρια μαγειρεμένο ρύζι μετά από νηστεία όλη τη νύχτα, η αύξηση του σακχάρου στο αίμα τους ήταν 35% μικρότερη από ό,τι όταν έτρωγαν την ίδια ποσότητα κανονικού λευκού ρυζιού.<sup>5</sup>

**1.3 Καστανό ρύζι:** Λαμβάνουμε αυτό το ρύζι όταν ο μη βρώσιμος φλοιός αφαιρείται από το αναποφλοιώτο ρύζι, ενώ διατηρείται το προστατευτικό στρώμα πίτουρου του, το οποίο περιέχει υψηλότερα επίπεδα βιοδραστικών ενώσεων που ονομάζονται φαινολικά και φλαβονοειδή. Αυτά είναι αντιοξειδωτικά, αντι-ιικά, αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργικά. Το καστανό ρύζι μπορεί να απομακρύνει καθημερινά τις τοξίνες από το σώμα και ν' αποτρέψει τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και τα επίπεδα της ινσουλίνης νηστείας, να μειώσει τις λιγούρες και να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους. Το καστανό ρύζι μπορεί να είναι ή να μην είναι παρμπούλι και χρειάζεται λίγο περισσότερο χρόνο απ' το αντίστοιχο λευκό του για να μαγειρευτεί καθώς και να χωνευτεί αλλά είναι πιο θρεπτικό και διατηρεί τη φυσική του γεύση ξηρών καρπών και είναι πολύ χορταστικό.

Όταν το ρύζι τυλιχτεί και το πίτουρο ξεκολλήσει, αφήνει έναν λευκό πυρήνα ανέπαφο προκύπτοντας λευκό ρύζι.<sup>2,3,6</sup>



Paddy rice



Parboiled brown rice



Long grain brown rice



Long grain white rice

**1.4 Λευκό ρύζι** είναι ραφινάρισμένο και δεν έχει το πλούσιο σε ίνες εξωτερικό πίτουρο και το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά φύτρο αλλά έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Εύκολο στο μαγείρεμα και στην πέψη, είναι αμυλώδες, έχει απαλή υφή και ήπια ουδέτερη γεύση. Οι αθλητές συνήθως επιλέγουν λευκό ρύζι για ανεφοδιασμό μετά την άσκηση. Προτιμάται επίσης για την καούρα, τη ναυτία ή τις εξάρσεις που σχετίζονται με εκκολπωματίτιδα (γαστρεντερική νόσο) ή νόσο του Crohn. Το λευκό ρύζι δεν θεωρείται ιδανικό για όσους πάσχουν από διαβήτη, καθώς μπορεί ν' αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου λόγω του υψηλού γλυκαιμικού του δείκτη (GI)!<sup>2,3,6</sup>

## 2. Γλυκαιμικός δείκτης (GI) και γλυκαιμικό φορτίο (GL) του ρυζιού

**2.1 Τι είναι το GI:** Οι υδατάνθρακες έχουν την ικανότητα ν' αυξάνουν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα. Το GI είναι ένα σύστημα αξιολόγησης για τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες για να γνωρίζουμε πόσο γρήγορα αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα όταν καταναλώνονται. Η κλίμακα GI κυμαίνεται από το 0 έως το 100. Τα τρόφιμα με βαθμολογία GI από 0 έως 55 έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, 56 έως 69 μέτριο και 70 έως 100 υψηλό. Το GI του ρυζιού ποικίλλει από χαμηλό έως υψηλό. Το αρωματικό μακρύκοκκο μπασμάτι και το καστανό ρύζι έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, άλλες ποικιλίες έχουν μέτριο GI. Οι περισσότερες από τις ποικιλίες λευκού ρυζιού έχουν GI από 64 έως 89 καθώς οι διαιτητικές ίνες τους αφαιρούνται όταν υφίστανται επεξεργασία. Το ρύζι *Arborio*, αμυλώδες λευκό σαν μικρά μαργαριτάρια, μαστιχωτό και κρεμώδες, απαλό για το πεπτικό σύστημα, που χρησιμοποιείται σε ιταλικά πιάτα, έχει GI 69, ενώ το ρύζι *Jasmine*, ένα αρωματικό μακρόσπερμο λευκό ρύζι από την Ταϊλάνδη, βρίσκεται σε υψηλότερο εύρος GI (68-80). Όσο πιο επεξεργασμένοι είναι οι κόκκοι, τόσο μεγαλύτερη είναι η επίδραση στο σάκχαρο του αίματος. Το GI του λευκού ρυζιού μπορεί ωστόσο να μειωθεί σε περίπου 53 με κρύωμα μετά το μαγείρεμα, καθώς σχηματίζει ανθεκτικό άμυλο παρόμοιο με τις διαλυτές ίνες. Το μαγείρεμα με υγιή λίπη, όπως το γκι ή το λάδι ή η προσθήκη ξιδιού ή χυμού λεμονιού στο νερό μαγειρέματος, θα μειώσει περαιτέρω το γλυκαιμικό δείκτη. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν είναι όλα τα τρόφιμα με χαμηλό GI υγιεινά και το αντίστροφο.<sup>3,7-12</sup>

**2.2 Τι είναι το GL:** Για να κατανοήσουμε την πλήρη επίδραση ενός τροφίμου στο σάκχαρο του αίματος, πρέπει να γνωρίζουμε όχι μόνο πόσο γρήγορα κάνει τη γλυκόζη να εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος (GI), αλλά και πόση γλυκόζη ανά μερίδα μπορεί να αποδώσει. Μια άλλη μονάδα μέτρησης που ονομάζεται GL υποδεικνύει και τις δύο πτυχές για να δώσει μια πιο ακριβή εικόνα του αντίκτυπου ενός τροφίμου στην πραγματική ζωή στο σάκχαρο του αίματος.  $GL = GI \times \text{ποσότητα υδατανθράκων ανά μερίδα} \div 100$ . Το καρπούζι, για παράδειγμα, έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (80) αλλά μια μερίδα καρπούζι έχει τόσο λίγους υδατάνθρακες που το γλυκαιμικό του φορτίο είναι μόνο 5. Το GL κυμαίνεται

από 0-100. Το χαμηλό GL είναι 0-10, το 11-19 είναι μέτριο και το 20+ είναι υψηλό. Η διαίτα χαμηλού GL μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Διαβήτη, η συνολική ποσότητα υδατανθράκων στα τρόφιμα αντί για το GI ή το GL είναι ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας για το τι θα συμβεί στο σάκχαρο του αίματος. Η υπερβολική εστίαση στο GI ή στο GL μπορεί να περιπλέξει τις επιλογές των τροφίμων μας.<sup>7-1</sup>

### 3. Μοναδικές ποικιλίες ρυζιού

Αν και το πιο αναλώσιμο είναι το λευκό ρύζι, πολλές άλλες ποικιλίες με διαφορετικά χρώματα, πλουσιότερες σε θρεπτικά συστατικά, γίνονται σταδιακά δημοφιλείς.

**3.1 Το Μαύρο ρύζι** συχνά παραβλέπεται ως απαγορευμένο ρύζι, είναι γνωστό ως ο νούμερο ένα διατροφικός ροκ σταρ στις ποικιλίες ρυζιού. Ένα μεσαίου κόκκου ρύζι που προέρχεται από την Κίνα, είναι με φυσικό τρόπο χωρίς γλουτένη, πλούσιο σε πρωτεΐνη, σίδηρο και αντιοξειδωτικά, μπορεί να βελτιώσει



Black kavuni rice



Red rice



Poongar rice



Rakthashali rice

την υγεία των ματιών και να μειώσει τον κίνδυνο λιπώδους ήπατος. Έχει μαστιχωτή δομή ιδανική για πόριτζ, πουτίγκα και κέικ ρυζιού, γίνεται μωβ όταν ψηθεί και έχει γεύση σαν καστανό ρύζι.<sup>13-14</sup>

**3.2 Το κόκκινο ρύζι** είναι το πιο θρεπτικό με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, λιγάκι καλύτερο από το καστανό ρύζι, μπορεί να καθυστερήσει την πρόωρη γήρανση και ν' αυξήσει την ικανότητα των πνευμόνων. Το ρύζι από διαφορετικές περιοχές έχει τη δική του μοναδική γεύση, π.χ. Κασμίρ, Ιμαλαΐων, Ταϊλάνδης και Μπουτάν, Μάττα και άλλες παρμπούλ ποικιλίες της Κεράλα, το δυναμωτικό Marillai-Samba του Ταμίλ Ναντού, το κόκκινο και λευκό Rajamudi της Καρνατάκα, το αρωματικό Gobinda bhog της Δυτικής Βεγγάλης, το Camargue της Νότιας Γαλλίας, το Ulikan των Φιλιππίνων και το Oryza της Αφρικής. Το κόκκινο ρύζι χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να μαγειρευτεί. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά πεπτικά προβλήματα εάν δεν μαγειρευτεί καλά.<sup>15-17</sup>

**3.3 Ρύζι με φαρμακευτικές χρήσεις:** Κάθε παραδοσιακό ρύζι έχει φαρμακευτικές ιδιότητες, είναι αρωματικό, νόστιμο και χορταστικό. Το ρύζι Illurairoo-Samba του Ταμίλ Ναντού, τόσο καφέ όσο και λευκό, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως οίδημα, πόνος στις αρθρώσεις, παράλυση και ανεπάρκεια ανοσίας. Το ρύζι Poongar χρησιμοποιείται για τη μείωση των γυναικολογικών προβλημάτων και των πόνων των αρθρώσεων στις γυναίκες. Το Rakthashali, το πανάκριβο αρχαίο ρύζι της Κεράλα, γνωστό από τους Βεδικούς χρόνους, είναι αντιοξειδωτικό, καθαρίζει το αίμα και διατηρεί την ισορροπία στο σώμα, θεραπεύει αλλεργίες και δερματικές παθήσεις, διαταραχές του ήπατος, των νεφρών και των νεύρων, προβλήματα που σχετίζονται με το γαστρεντερικό και τη μήτρα.<sup>15-19</sup>

### 4. Προσοχή στην περιεκτικότητα σε αρσενικό στο ρύζι

**4.1 Το αρσενικό είναι ένα φυσικό συστατικό του περιβάλλοντος,** εξαιρετικά τοξικό στην ανόργανη του μορφή και επιβεβαιωμένα καρκινογόνο. Το αρσενικό στα υπόγεια ύδατα και το έδαφος, ειδικά λόγω της εκτεταμένης χρήσης φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων για πουλερικά και κατά συνέπεια η μόλυνση των σιτηρών και των τροφίμων είναι ευρέως διαδεδομένο σε πολλές χώρες. Το ασφαλές επίπεδο αρσενικού για το πόσιμο νερό που ορίζει ο ΠΟΥ είναι 10 μg/L. Όλα τα φυτά απορροφούν λίγο αρσενικό αλλά το ρύζι απορροφά περισσότερο κυρίως επειδή καλλιεργείται σε συνθήκες πλημμύρας. Το καστανό ρύζι μεταφέρει 80% περισσότερο αρσενικό από το λευκό καθώς τείνει να συσσωρεύεται στο πίτουρο. Βιολογική γεωργία



Long grain basmati



δεν σημαίνει λιγότερο αρσενικό. Το καστανό και το λευκό μπασμάτι από την Καλιφόρνια, την Ινδία και το Πακιστάν και το ρύζι σουσί από τις ΗΠΑ θεωρούνται ότι περιέχουν το λιγότερο αρσενικό. Πολύ σπάνια μια μάρκα ρυζιού είναι διαφανής σχετικά με την περιεκτικότητά της σε αρσενικό και τον τρόπο αντιμετώπισης του. Συγκριτικά, δημητριακά όπως ο Αμάρανθος, το φαγόπυρο και το κεχρί έχουν αμελητέο αρσενικό. <sup>2,20-22</sup>

**4.2 Άμεσα συμπτώματα οξείας δηλητηρίασης από αρσενικό είναι** έμετος, κοιλιακό άλγος και διάρροια, με υπνηλία και σύγχυση, ακολουθούμενα από μούδιασμα και μυρμήγκιασμα των άκρων, μυϊκές κράμπες (θάνατος σε ακραίες περιπτώσεις). Η έκθεση σε υψηλό επίπεδο για παρατεταμένη περίοδο μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακές παθήσεις, καρκίνο και αλλαγές μελάγχρωσης στο δέρμα, δερματικές βλάβες και σκληρά μπαλώματα στις παλάμες και τα πέλματα των ποδιών, άνοια και νευρολογικά προβλήματα. <sup>20-22</sup>

## 5. Συμβουλές για την υγιεινή διατροφή του ρυζιού και οι εναλλακτικές του

**5.1 Βήματα για την ελαχιστοποίηση της περιεκτικότητας σε αρσενικό:** Καθαρίστε καλά το ρύζι με νερό, μουλιάστε για 12 έως 24 ώρες, στραγγίστε το και ξεπλύνετε ξανά. Μαγειρέψτε σε μεγάλο όγκο νερού χρησιμοποιώντας αναλογία 6 έως 10 φλιτζάνια νερό προς ένα φλιτζάνι ρύζι και μετά στραγγίστε το περιττό νερό. Αυτός είναι ένας παραδοσιακός ασιατικός τρόπος μαγειρέματος με τον οποίο μπορεί να μειωθεί το 30 έως 60% της περιεκτικότητας σε ανόργανο αρσενικό, ανάλογα με το είδος του ρυζιού. Το καστανό ρύζι πρέπει να μουλιάσει για μερικές ακόμη ώρες για να ξεπλυθεί το αρσενικό που συσσωρεύεται στο πίτουρο του ρυζιού και ν' απαλλαγεί από το αντιθρεπτικό φυτικό οξύ που αντιστέκεται στην απορρόφηση του σιδήρου και του ψευδαργύρου από τα τρόφιμα. Το ξέπλυμα αφαιρεί το 50 έως 70% των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών. Σε μια μέθοδο μαγειρέματος, χρησιμοποιήθηκε μια καφετιέρα φίλτρου για να περάσει το ζεστό νερό μέσα από το ρύζι καθώς μαγειρευόταν, με αποτέλεσμα να μειωθεί το αρσενικό κατά 85%. Τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά διατηρήθηκαν αλλά χάθηκε το 50% του καλίου. <sup>2,21,22</sup>

*Η καλύτερη μέθοδος για τη μείωση του αρσενικού: Το βράσιμο του ρυζιού και η απορρόφηση του νερού, βρέθηκε ότι είναι η πιο αποτελεσματική, ασφαλής και εξοικονόμησης χρόνου μέθοδος για τη μείωση του αρσενικού στο σπίτι. Προβράζετε 4-5 φλιτζάνια νερό για ένα φλιτζάνι ρύζι, προσθέτετε το ρύζι και βράζετε για 5 λεπτά, πετάτε το νερό με το αρσενικό, προσθέτετε 2-3 φλιτζάνια φρέσκο νερό, το αφήνετε να βράσει ξανά και μαγειρεύετε το ρύζι σε χαμηλή προς μέτρια φωτιά μ' ένα καπάκι ή μέχρι να φύγει όλο το νερό. Αυτή η μέθοδος θα μπορούσε ν' αφαιρέσει το 50% του αρσενικού από το καστανό ρύζι και το 74% από το λευκό ρύζι, διατηρώντας παράλληλα τα θρεπτικά συστατικά. Είναι καλύτερα να είστε ασφαλείς μέσω αυτών των μεθόδων. Τα χαμένα θρεπτικά συστατικά μπορούν να συμπληρωθούν με πολλούς τρόπους. <sup>21</sup>*

**5.2 Χρησιμοποιήστε σωστά το μαγειρεμένο ρύζι για ν' αποφύγετε τροφική δηλητηρίαση:** Το άψητο ρύζι μπορεί να περιέχει σπόρια βακτηριδίων *bacillus cereus* που μπορούν να επιβιώσουν ακόμη και μετά το μαγείρεμα. Φάτε λοιπόν ρύζι μόλις ψηθεί. Εάν δεν είναι δυνατόν, κρυώστε το μέσα σε μία ώρα, βάλτε το στο ψυγείο και όταν είναι έτοιμο για κατανάλωση (εντός μιας ημέρας), ξαναζεστάνετε το καλά. Εάν αφεθούν για περισσότερο σε θερμοκρασία δωματίου, τα σπόρια μπορούν ν' αναπτυχθούν σε βακτήρια τα οποία θα πολλαπλασιαστούν και θα παράγουν τοξίνες που μπορεί να προκαλέσουν διάρροια ή έμετο. Μην ξαναζεσταίνετε το ρύζι περισσότερες από μία φορές. Το μαγειρεμένο μαύρο ρύζι πρέπει να διατηρείται σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο. Θα παραμείνει φρέσκο για 3 έως 5 ημέρες. <sup>13,23</sup>

**5.3 Ενισχύστε το όφελος του ρυζιού:** Τρώτε με μέτρο ως μέρος μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής αναμειγμένης με όσπρια και λαχανικά. Περίπου 270 γραμ. δημητριακών την ημέρα (με μέγιστο 100 γραμ. κεχρί) συνιστάται από το Εθνικό Ινστιτούτο Διατροφής της Ινδίας. Όταν το σώμα χρειάζεται υδατάνθρακες για απόδοση και ανάρρωση, είναι η καλύτερη στιγμή για να καταναλώσετε ρύζι. Αν κάποιος κολλήσει στον καναπέ μετά από ένα τεράστιο μπολ με ρύζι, θα μετατραπεί σε λίπος. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία ρυζιού που τρώει κανείς, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα ν' αποκτήσει ανεπάρκεια μικροθρεπτικών συστατικών. <sup>2,16,24-26</sup>

**5.4 Εξετάστε εναλλακτικές λύσεις αντί του ρυζιού** για τη διατήρηση του περιβάλλοντος, της διαβίωσης και της υγείας στο πλαίσιο της εξάντλησης των φυσικών πόρων! Το 2023 είναι το διεθνές έτος των κεχριών. Ενθαρρύνεται γιατί είναι φιλικό προς το περιβάλλον και τους αγρότες. Απαιτεί ελάχιστη συνεισφορά, πολύ λιγότερο νερό από το ρύζι και το σιτάρι, είναι ανθεκτικό στις κλιματικές αλλαγές, αναπτύσσεται ακόμη και σε φτωχό έδαφος και εξαντλεί τους φυσικούς πόρους, είναι ανθεκτικό σε ασθένειες και παράσιτα και μπορεί να διατηρήσει την αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων. Τα περισσότερα κεχρί έχουν υψηλότερες φυτικές ίνες και πρωτεΐνες και χαμηλότερο GI σε σύγκριση με το ρύζι και λιγότερο αρσενικό, καθιστώντας το φιλικό προς τον καταναλωτή. <sup>27,28</sup>



**5.5 Κρατήστε τις επιλογές απλές και φάτε με επίγνωση.** Αυτό που είναι σημαντικό για τη γενική υγεία σας είναι να φτάσετε και να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος. Εάν είναι δυνατόν, εναλλάξτε τις ποικιλίες ρυζιού με άλλους διαθέσιμους κόκκους όπως τα κεχρί (βλ. τόμος 12 #5). Συμπεριλάβετε φρέσκα φρούτα εποχής, λαχανικά και καλά λιπαρά στη διατροφή. Δοκιμάστε έναν διαφορετικό συνδυασμό τροφών σε τακτά χρονικά διαστήματα, προσέξτε τη διαφορά και μείνετε με αυτό που σας ταιριάζει περισσότερο από άποψη υγείας και απόλαυσης του φαγητού. **Συνεχίστε να εξερευνάτε και τρώτε χαρούμενα!**

### **Αναφορές και Σύνδεσμοι**

1. Divine Discourse on Tolerance, [Sathya Sai Speaks, Volume 1 \(sssbt.info\)](http://Sathya Sai Speaks, Volume 1 (sssbt.info))
2. Benefits of rice: [Top 5 health benefits of rice | BBC Good Food](http://Top 5 health benefits of rice | BBC Good Food)
3. Colon health & Pearling: [White Rice Calories, Nutrition Facts, and Benefits \(verywellfit.com\)](http://White Rice Calories, Nutrition Facts, and Benefits (verywellfit.com))
4. [What is Paddy Rice? \(with pictures\) \(delightedcooking.com\)](http://What is Paddy Rice? (with pictures) (delightedcooking.com))
5. Parboiled/Converted rice: [Parboiled \(Converted\) Rice: Nutrition, Benefits, and Downsides \(healthline.com\)](http://Parboiled (Converted) Rice: Nutrition, Benefits, and Downsides (healthline.com))
6. [Brown Vs. White Rice — Which Is Better for Your Health? \(healthline.com\)](http://Brown Vs. White Rice — Which Is Better for Your Health? (healthline.com))
7. [The Glycemic Index of Rice – NatureWord](http://The Glycemic Index of Rice – NatureWord)
8. [What is the glycaemic index \(GI\)? - NHS \(www.nhs.uk\)](http://What is the glycaemic index (GI)? - NHS (www.nhs.uk))
9. [Arborio Rice Glycemic Index - Rice Array](http://Arborio Rice Glycemic Index - Rice Array)
10. [The lowdown on glycemic index and glycemic load - Harvard Health](http://The lowdown on glycemic index and glycemic load - Harvard Health)
11. [Rice: Glycemic Index and Glycemic Load. Complete Overview \(glycemic-index.net\)](http://Rice: Glycemic Index and Glycemic Load. Complete Overview (glycemic-index.net))
12. [Glycaemic Index Food Fact Sheet | British Dietetic Association \(BDA\)](http://Glycaemic Index Food Fact Sheet | British Dietetic Association (BDA))
13. Black rice is nutrition rock star: [Is Rice Healthy? The 3 Healthiest Types of Rice \(realsimple.com\)](http://Is Rice Healthy? The 3 Healthiest Types of Rice (realsimple.com))
14. [11 Surprising Benefits and Uses of Black Rice \(healthline.com\)](http://11 Surprising Benefits and Uses of Black Rice (healthline.com))
15. Red rice: [Red Rice: Types, Nutritional Content, Health Benefits, Recipes And Side Effects \(netmeds.com\)](http://Red Rice: Types, Nutritional Content, Health Benefits, Recipes And Side Effects (netmeds.com))
16. [Traditional Rice Varieties of India \(esamskriti.com\)](http://Traditional Rice Varieties of India (esamskriti.com))
17. [Red Rice Benefits: A Complete Guide To Nutrition, Recipes And More - NDTV Food](http://Red Rice Benefits: A Complete Guide To Nutrition, Recipes And More - NDTV Food)
18. [Medicine Rice - Illuppai Poo Samba, Raw, Milled Rice \(organicwayfarm.in\)](http://Medicine Rice - Illuppai Poo Samba, Raw, Milled Rice (organicwayfarm.in))
19. Rakhtashali rice: [This Kerala farmer rises to occasion with 'Rakthashali' farming- The New Indian Express](http://This Kerala farmer rises to occasion with 'Rakthashali' farming- The New Indian Express)
20. Arsenic in rice! [Arsenic \(who.int\)](http://Arsenic (who.int))
21. [https://foodrevolution.org/blog/arsenic-in-rice/#](http://https://foodrevolution.org/blog/arsenic-in-rice/#)
22. [https://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm#](http://https://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm#)
23. [Can reheating rice cause food poisoning? - NHS \(www.nhs.uk\)](http://Can reheating rice cause food poisoning? - NHS (www.nhs.uk))
24. Moderate eating is how much? [https://www.healthifyme.com/blog/millets/#](http://https://www.healthifyme.com/blog/millets/#)
25. [How Much Is One Serving? | Smokefree](http://How Much Is One Serving? | Smokefree)
26. Best time to eat rice: [The Difference Between White, Brown And Red Rice | HuffPost Latest News](http://The Difference Between White, Brown And Red Rice | HuffPost Latest News)
27. Millets are environment friendly: [https://unric.org/en/millets-good-for-people-the-environment-and-farmers/#](http://https://unric.org/en/millets-good-for-people-the-environment-and-farmers/#)
28. Are millets better than rice?: [https://tcrconnectingagriculture.com/2020/12/millets-for-diabetes/](http://https://tcrconnectingagriculture.com/2020/12/millets-for-diabetes/)

+++++

## 2. SVP εργαστήριο στο Πουταπάρτι 2 to 4 Μαΐου 2023

Μετά από μια αυστηρή διαδικασία αποδοχής, επιλέχθηκαν τέσσερις VPs (τρεις από την Ινδία και ένας από τις ΗΠΑ). Μετά από ένα ηλεκτρονικό μάθημα έξι εβδομάδων παρακολούθησαν αυτό το τριήμερο



εργαστήριο πρόσωπο με πρόσωπο για να προκριθούν ως SVPs και έδωσαν τον όρκο τους. Έμαθαν με ενθουσιασμό τη λειτουργία του μηχανήματος για την ετοιμασία συγκεκριμένων θεραπειών, τη διαδικασία δυναμοποίησης, συμπεριλαμβανομένης της δημιουργίας νοσώδων, το αποτέλεσμα και τον τρόπο αναμετάδοσης και τη σημασία των μισμάτων. Ενθουσιάστηκαν πέρα από κάθε προσδοκία που έμαθαν πώς κατασκευάστηκε το πρώτο πρωτότυπο και

πώς στη συνέχεια ευλογήθηκε από τον Σουάμι με τον πιο δραματικό τρόπο για να το καταστήσει θείκη μηχανή. Ένωσαν πραγματικά ευλογημένοι που ήταν οι αποδέκτες αυτού του μοναδικού SRHVP. Εξέφρασαν ότι είναι μεγάλο προνόμιο να γίνεσαι θεραπευτής δονητικής και τώρα γινόμενοι SVP τους δίνει περισσότερες γνώσεις για τη λειτουργία των δονήσεων και θα τους βοηθήσει να υπηρετούν ακόμα καλύτερα τους ασθενείς τους.

Ο Δρ. Aggarwal στην ευγενική του ομιλία τους ενέπνευσε μέσα από συμβουλές για το πώς να βρίσκουν κατάλληλες κάρτες και να χρησιμοποιούν το μηχάνημα αποτελεσματικά για τη θεραπεία ασθενών, σε συνδυασμό με μερικές από τις δικές του εξαιρετικές εμπειρίες. Τόσο πρόθυμοι ήταν οι τέσσερις SVP να αποκτήσουν ακόμα μεγαλύτερη γνώση που πρότειναν τακτικές διαδραστικές συναντήσεις με τους δασκάλους, η πρώτη έχει προγραμματιστεί για τον Ιούλιο του 2023.



## 3. Σεμινάρια

### 1. Συνάντηση των Θεραπευτών της Κεράλα στις 14 Μαΐου 2023

20 θεραπευτές παρακολούθησαν αυτή τη συνάντηση, υπό την προεδρία του Προέδρου της Περιφέρειας



του οργανισμού Σρι Σάτια Σάι Seva. Η συνάντηση ξεκίνησε μ' έναν φόρο τιμής στον πρόσφατα εκλιπόντα senior θεραπευτή μας Rajesh Raman, ο οποίος είχε παίξει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της δονητικής, ειδικά στην Κεράλα. Ο **Συντονιστής Δονητικής<sup>02090</sup> της Κεράλα**, λόγω της αδυναμίας του να παρευρεθεί σωματικά, απευθύνθηκε στη συγκέντρωση τηλεφωνικά. Τους ενέπνευσε να συνεχίσουν με το seva δονητικής με μεγαλύτερο σθένος. Υπήρχε μεγάλη ανάγκη να κυκλοφορήσει η έκδοση όλων των βιβλίων δονητικής σε Μαλαγιαλάμ, προκειμένου να ξεπεραστεί το γλωσσικό εμπόδιο, έτσι ώστε περισσότεροι θεραπευτές να μπορούν να καταλάβουν αυτό το seva. Ο **θεραπευτής<sup>11231</sup>** τόνισε την ανάγκη για μια αποτελεσματική οργανωτική οργάνωση στην Κεράλα και είναι ενθαρρυντικό να σημειωθεί

ότι δέκα θεραπευτές εμφανίστηκαν για ν' αναλάβουν διάφορους οργανωτικούς ρόλους. Η συνάντηση ολοκληρώθηκε με τη φόρτιση των κουτιών των 108 CC ακολουθούμενη από μάντρα Shanthi.

## 2. ΗΒ Δυτικό Λονδίνο Σεμινάριο 21 Μαΐου 2023

Οι θεραπευτές του Ηνωμένου Βασιλείου διεξάγουν τακτικά σεμινάρια ανανέωσης σε τέσσερα μηνιαία διαστήματα. Αυτό το σεμινάριο, το οποίο παρακολούθησαν θεραπευτές, φιλοξενήθηκε από το γκρουπ Δυτικού Λονδίνου. Μια σειρά από επιτυχημένες περιπτώσεις θεραπείας παρουσιάστηκαν προς χαρά όλων όπως και μερικά ενδιαφέροντα ανέκδοτα. Τρεις θεραπευτές έκαναν παρουσιάσεις, που κυκλοφόρησαν εκ των προτέρων σε όλους, σχετικά με συγκεκριμένα θέματα:

**Η Θεραπεύτρια** <sup>00534</sup>, μια πτυχιούχος φαρμακοποιός μίλησε για τη χρήση των Ανθοϊαμάτων Bach. Τόνισε την ανάγκη να αντιμετωπιστεί η αιτία και όχι η ασθένεια. Οι αρνητικές συναισθηματικές τοξίνες προκαλούν χημική και ηλεκτρική ανισορροπία στο σύστημα, που εμφανίζονται ως κατάθλιψη, προβλήματα συμπεριφοράς, αδυναμία μνήμης, φοβίες και μαθησιακές δυσκολίες. Κάθε ασθένεια έχει πολλές ρίζες συναισθημάτων, επομένως ο θεραπευτής θα πρέπει να εντοπίσει την κύρια ψυχική σύγκρουση στο άτομο, να του δώσει το κατάλληλο Ανθοϊάμα Bach καθώς και όλη την ελπίδα και την ενθάρρυνση για να κάνει τον ασθενή να νιώσει πιο θετικός στο ταξίδι του προς την υγεία.

Ακολούθησε συζήτηση σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης των φυτών με ανθοϊάματα του Bach και Τονωτικό Φυτών μαζί με ένα παράδειγμα για το πώς τα φυτά αναβίωσαν και έγιναν υγιή.

**Η Θεραπεύτρια** <sup>03598</sup>, μια πρόσφατα συνταξιούχος γενικής ιατρικής, έδωσε χρήσιμες πληροφορίες για τον πόνο στην πλάτη. Τόνισε ότι ο τρέχων τρόπος ζωής, ειδικά το άγχος, δεν ευνοεί μια υγιή "πλάτη". Οι πολλές ώρες εργασίας σε υπολογιστές ή κινητά είναι ένας μεγάλος κίνδυνος. Μια αδύναμη πλάτη είναι ευάλωτη σε τραυματισμούς, όπως διαστρέμματα και καταπονήσεις και πρόπτωση δίσκου.

Οι ορμόνες που προκαλούνται από το στρες μπορούν να τεντώσουν τους μύες και να τους κάνουν άκαμπτους και επώδυνους. Το απλό περπάτημα σε υγιές και ευχάριστο περιβάλλον είναι αντίδοτο στο άγχος και είναι καλύτερο από τις προπονήσεις στο γυμναστήριο. Η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι καλές λύσεις για την πρόληψη του άγχους. Με λίγα λόγια, ο υγιεινός τρόπος ζωής με τη μορφή τακτικής δραστηριότητας, άσκησης, καθαρού αέρα και επαρκούς ύπνου, καθώς και μια υγιεινή διατροφή θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την πλάτη σας γερή. Πρόσθεσε ότι τα δονητικά σε συνδυασμό με τη γενική συμβουλευτική για την προώθηση της θετικής σκέψης μπορούν να παίξουν ρόλο στην απευαισθητοποίηση των νεύρων στον πόνο και στην ενίσχυση του μηχανισμού αντιμετώπισης.

Προειδοποίησε τους θεραπευτές ότι δεν πρέπει ποτέ να παίρνουν ελαφρά τον πόνο της πλάτης, καθώς μπορεί να υπάρχουν άλλες σοβαρές αλλά λιγότερο συχνές αιτίες πόνου στην πλάτη - καρκίνος και όγκοι που περιλαμβάνουν καρκίνο της σπονδυλικής στήλης ή του νωτιαίου μυελού ή του προστάτη, προβλήματα στα νεφρά, νόσο της χοληδόχου κύστης και πνευλικές παθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν αναφερόμενο πόνο στην πλάτη.

**Ο Θεραπευτής** <sup>00033</sup>, καρδιολόγος, παρουσίασε ένα PPT σχετικά με τις κοινές καρδιακές παθήσεις και την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, με πιο συνηθισμένη τη στεφανιαία νόσο που προκαλείται από τη δημιουργία πλάκας στις αρτηρίες. Συχνές αιτίες είναι το κάπνισμα, η υψηλή χοληστερόλη, η παχυσαρκία, ο διαβήτης, η υψηλή Αρτηριακή Πίεση, το οικογενειακό ιστορικό και η σωματική αδράνεια. Η συμβουλή του ήταν ο έλεγχος των επιπέδων χοληστερόλης, ιδιαίτερα της LDL ή "κακής" χοληστερόλης, της αρτηριακής πίεσης, του σακχάρου στο αίμα με έλεγχο της διατροφής και άσκηση. Έριξε, επίσης, φως στα σημάδια καρδιακής προσβολής - συνήθως πόνο στο στήθος σε ηρεμία, πόνο που ακτινοβολεί στο αριστερό χέρι/ και τα δύο χέρια/σαγόνα/ώμο/πλάτη, δύσπνοια, εφίδρωση, ναυτία ή έμετο. Η βλάβη από αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια.

**Ο Θεραπευτής** <sup>02802</sup> πρόσθεσε, ειδικά στο πλαίσιο των ασθενών της Ασίας, ότι η αλλαγή από ραφινάρισμένο λάδι για μαγείρεμα σε μια πιο υγιεινή επιλογή μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην υγεία της καρδιάς – ανατρέξτε στο άρθρο μας για την Υγεία στον τόμο 12 #1.

Πλήρεις λεπτομέρειες σε μορφή *power point* είναι διαθέσιμες κατόπιν αιτήματος από [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

+++++

## 4. Ανέκδοτη ιστορία: Αναμετάδοση χωρίς SRHVP!

Τον Αύγουστο του 2022, ενώ έκανε μπάνιο, η θεραπεύτρια <sup>10375</sup> έβαλε κατά λάθος τη ραχιαία πλευρά του αριστερού αντίχειρά της κάτω από το ζεστό νερό που πέφτει από τη βρύση του θερμοπίδακα. Το δέρμα έγινε αμέσως σκούρο κόκκινο με βασανιστικό αίσθημα καύσου και πόνο. Αμέσως σκέφτηκε να στείλει



**CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** νοητικά, κάτι που έκανε ενώ προσευχόταν έντονα στον Σουάμι. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, αλλάζοντας το combo σε **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC21.4 Τσιμπήματα & Δαγκώματα**, μετέδωσε τις δονήσεις νοερά στην πληγείσα περιοχή. Και ιδού! Η ερυθρότητα στον αντίχειρα εξαφανίστηκε αμέσως, αποκαθιστώντας το αρχικό χρώμα του δέρματος. η αίσθηση καψίματος και ο πόνος εξαφανίστηκαν επίσης. Ήταν σε ευδαιμονία για πολύ καιρό!

**Σημείωση:** Μην βασίζεστε σε αυτήν τη μέθοδο μετάδοσης, καθώς δεν λειτουργεί πάντα!

+++++

## 5. Εις Μνήμην

- Με βαριά καρδιά, ανακοινώνουμε ότι ο 83χρονος συνεργάτης μας, **Dr Ram Gopal Katyal** <sup>02806... Μαλαισία</sup> ξεπέρασε τη φυσική του μορφή φέτος στις 24 Απριλίου, την ημέρα Mahasamadhi του Σουάμι! Ως ένθερμος λάτρης του Σάι Μπάμπα, απέκτησε μεγάλη χαρά υπηρετώντας σε αναρίθμητους ιατρικούς καταυλισμούς στη Μαλαισία και στο Πουταπάρτι τις τελευταίες πέντε δεκαετίες. Αφού συνταξιοδοτήθηκε ως γιατρός, έμαθε δονητική το 2011 επειδή πίστευε ακράδαντα στη θεραπευτική της δύναμη και αφιέρωσε τον χρόνο και την ενέργειά του για να βοηθήσει τους ανθρώπους με αυτό το θεραπευτικό σύστημα. Υπηρέτησε τον τελευταίο του ασθενή με δονητική την ημέρα πριν εισαχθεί στο νοσοκομείο, μόλις δύο εβδομάδες πριν φύγει από τη φυσική του μορφή! Η δέσμευσή του στην υπηρεσία ήταν ακλόνητη. Άγγιξε τις ζωές πολλών ανθρώπων και θα μας λείπει πολύ, αφήνοντάς μας μια εξαιρετική κληρονομιά εμπνευσμένης υπηρεσίας και αφοσίωσης. Ήταν ένα λαμπρό παράδειγμα της αρχής ότι τα χέρια που βοηθούν είναι πιο ιερά από τα χείλη που προσεύχονται. Μακάρι να ακολουθήσουμε τα λαμπερά, αφοσιωμένα και στοργικά βήματά του.
- Με λύπη ανακοινώνουμε την απώλεια του 84χρονου θεραπευτή μας από το Ναγκπούρ, **Dr Rewati Raman Chourasia** <sup>12054</sup>. Στις 7 Μαΐου 2023 υπέστη ένα πολύ σοβαρό καρδιακό επεισόδιο, μόλις έξι ημέρες πριν από τα 85α γενέθλιά του. Έγινε AVP το 2010 και προκρίθηκε ως VP το 2017. Ειλικρινής και επιμελής, για πολλά χρόνια πρόσφερε τακτικά seva δονητικής σ' ένα ναό στο Vikas Nagar, στο Ναγκπούρ. Κατά τα τελευταία του χρόνια δεν μπορούσε να φύγει από το σπίτι του όπου φρόντιζε την κατάκοιτη σύζυγό του. Είθε η καλή του ψυχή να ενωθεί στην απέραντη Αγάπη του Σουάμι!

\*\*\*\*\*

**Om Sai Ram!**

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